

စိန်လှိုင် ဖြစ်ဆဲပြုခဲ့သည်။

ကျား/မ

အသက်

၄၀

BURMESE CLASSIC

ကျော်လျှင်



ထွေပြားစွာ ချစ်သူများ၏ အနုစာပေများ
ကြိုတင်ကောက်ယူဆန်းစစ်ပြီး ဖော်ပြခြင်းဖြစ်ပါသည်။

အဲရစ်၊ တေလာ

ဘုရင့်လေတပ်မတော်၊ ကာယပညာ၊ နည်းပြဆရာချုပ်

(အိုလံပစ် - နည်းပြဆရာ) ၏

ရေးသားချက်ကို -

စိန် လှိုင်

မြန်မာပြန်သော်



ကျား/မအသက်ငွေကျော်လျှင်

ပျက်နှာဖုံး
ပန်းချီ တင်ထွန်းကျော်
ဘလောက် လှိုင်
အပုံးရိုက် ချင်းတွင်း

စာအုပ်ချုပ်
ညွှန်ညွှန်နှင့်မောင်များ

ထုတ်ဝေသူ
ဒေါ်စုစုစင် (၀၁၅၅၉) စုစုလှိုင် စာပေ
အမှတ် ၆၉၂ (A) အောင်သုခလမ်း၊ ဘောက်ထော်။
(မိကျောင်းကန် အပိုင်း ၂) ရန်ကုန်



ပုံနှိပ်သူ
ဦးနီ (မြ ၀၁၄၄၀) အောင်ချမ်းသာ ပုံနှိပ်စက်
၆၃၊ ၉၃ လမ်း ကန်တော်ကလေး
ရန်ကုန်

စုစုလှိုင် စာပေထုတ်ဝေရေး

စာအုပ် တန်ဖိုး တဆယ် ကျပ်

ပထမအကြိမ် ၁၉၆၀ ဇွန်



စာပေါင်းစု စာပေဖြန့်ချိရေး စာတိုက်ယေဘွယ ၃၅၅-
ရန်ကုန်၊ ၅၄-၉၃ လမ်း၊ ကန်တော်ကလေး။

www.burmeseclassic.com

မျက်နှာဖုံး
ပန်းချီ တင်ထွန်းကျော်
ဘလောက် လွင်
အဖုံးရိုက် ချင်းတွင်း

စာအုပ်ချုပ်
ညွှန်ညွှန်နှင့်မောင်များ

ထုတ်ဝေမှု
ဒေါ်စုစုလင် (၀၁၅၅၉) စုစုလှိုင် စာပေ
စာမူတံ ၆၉၂ (A) အောင်သုခလမ်း၊ ဘောက်ထော်။
(မိကျောင်းကန် အပိုင်း ၂) ရန်ကုန်



ပုံနှိပ်သူ
ဦးနီ (မြ ၀၁၄၄၀) အောင်ချမ်းသာ ပုံနှိပ်စက်
၆၃၊ ၉၃ လမ်း ကန်တော်ကလေး
ရန်ကုန်

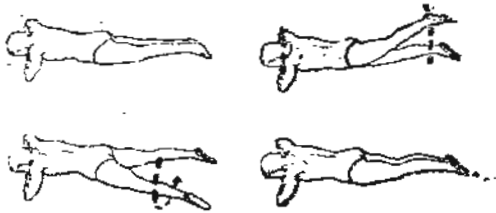
စာအုပ် တန်ဖိုး တဆယ် ကျပ်

ပထမအကြိမ် ၁၉၆၀ ခုနှစ်
ဒုတိယအကြိမ် ၁၉၇၇ ဒီဇင်ဘာ အုပ်ချုပ် ၂၅၀၀

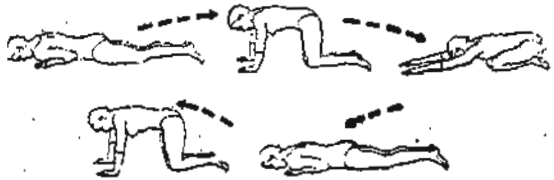
စုစုလှိုင် စာပေထုတ်ဝေရေး



စာပေါင်းစု စာပေပြန့်ချိရေး စာတိုက်သေတ္တာ ၃၅၅-
ရန်ကုန်၊ ၅၄-၉၃ လမ်း၊ ကန်တော်ကလေး။



46



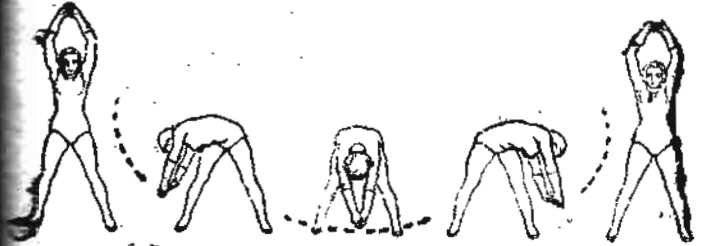
47



48



49



42



43

“အသက်ကြီးလေးဆယ်ကျော်လျှင်”

- ★ အသက်ကလေး ထောင့်လာ၍ စိတ်သွားတိုင်း ကိုယ်မှပါသူများ
- ★ ခါးကြီးတုပ်
ဗိုက်ကြီးရှုံ့
အဆိတိုး၊ ဝဗြီးလာ၍ စိတ်ပျက်နေသူများ
- ★ အလုပ်နှင့် လက်နှင့်မပြတ်ဘဲ တကုန်းကုန်း ကျုံးလုပ်နေရ၍ ခါးကိုက်၊ ခါးနာစွဲတပ်နေသူများ

BURMESE CLASSIC

★ ဣသိဉာတု ပြောင်းလဲတိုင်း
ဆေးနှင့်ပါးစပ် မပြတ်ရသူများ

★ အလုပ်တွင် အာရုံစိုက်ရလွန်း၍
စိတ်ပန်း ကိုယ်ကြော၊ နှမ်းနယ်နေသူများအတွက်

ကိုရိယာမလို၊ အချိန်နေရာမရွေး၊ ဆေးဝါးအကူအညီမပါဘဲ
စိတ်ပျိုကိုယ်နု၍ အသက်ရှည်လိုသူတိုင်းလိုက်နာပြုလုပ်သင့်သော
ဖတ်ရှုသင့်သော စာအုပ်တစ်အုပ်။

အသက်လေးဆယ်ကျော်လျှင်



44



45

မာတိကာ

စာမျက်နှာ

စာရေးသူ၏အမှာ	၁၁
၁။ တဝ၏အကောင်းဆုံးအချိန်ပိုင်း	၁၇
၂။ အသက်လေးဆယ်ကျော် ယောက်ျားများအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းများ	၂၅
၃။ လေးဆယ်ကျော်အမျိုးသမီးများအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းများ	၄၂
၄။ အမျိုးသမီးအမျိုးသားများအတွက် ကြက်သားလေ့ကျင့်နည်း	၅၅
၅။ ဘယ့်တွက်ကြောင့်ဝရတယ်	၆၅
၆။ တရားလွန်ခြင်းနှင့်အပြစ်များ	* ၆၉

၇။ ကိုယ်လုံးအလှပိုင်ရှင်	၇၅	၁၉။ ဇက်အောင်ခြင်း	၁၈၄
၈။ ကိုယ်လုံးသွယ်စစ်ဆင်ရေး	၈၇	၂၀။ ခါးကိုက်ခါးနာစွဲကပ်ပါမူ	၁၉၂
၉။ ဝမ်းဒိုက်ပိုချုပ်အောင်ပြုလုပ်ခြင်း	၉၇	၂၁။ အဆစ်အမြစ်တောင့်တင်းကိုက်ခဲခြင်း	၂၀၁
၁၀။ အချိန်မှန်ဆေးအာစစ်ခံရန်လိုအပ်ပါသလော	၁၁၁	၂၂။ နာလန်ထခြင်း	၂၁၁
၁၁။ မိမိကိုယ် မိမိဆေးကုခြင်း	၁၁၅	၂၃။ အရဲစွန့်ခြင်း	၂၂၁
၁၂။ စိတ်ထိခိုက်လောက်အောင်အာရုံစိုက်လွန်းခြင်း	၁၂၂	၂၄။ ယောက်ျားများအတွက် ပတ်လည်လေ့ကျင့်နည်း	၂၂၅
၁၃။ အညောင်းအညာဖြေနည်း	၁၃၃	၂၅။ အသက်လေးဆယ်ကျော်အမျိုးသမီးများအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းများ	၂၃၆
၁၄။ အားလပ်ရက်ယူ၍အပန်းဖြေခြင်း	၁၄၂	၂၆။ ကျားနှင့်မ နှစ်ဦးအတွက် ကြွက်သား လေ့ကျင့်နည်းများ	၂၅၁
၁၅။ အသက်ရှူချောင်စေသောနည်း	၁၄၅	၂၇။ ကျား-မ လည်ချောင်းနာစွဲကပ်ခနုသူများ အတွက် အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းများ	၂၆၂
၁၆။ လူကြီးလက်စုတ်ခြင်း	၁၅၅		
၁၇။ မ ချီခိကြည့်ပါဦး	၁၆၂		
၁၈။ ပစ္စည်းချီ-မ-တန်းရွှေ့ရာတွင် စိတ်ချရသော နည်းများ	၁၇၁		

လေ့ကျင့်ခန်းယူချိန်မရအောင်တာဝန်ထမ်းဆောင်နေရသူများ။

အလုပ်နှင့်လက်မပြတ်အောင် တာဝန်ပိုနေသူများ။

နေထွက်မှု နေဝင်သည့် တိုင်အောင် ကိစ္စ အဝဝဖြင့် လုံးပမ်းနေရသူများအတွက်။

စာပွဲတွင်ထိုင်ရင်း

မူတ်တိုင်တွင် ကားစောင့်ရင်း

မီးရထားစီးရင်း

ရုပ်ရှင်ရုံတွင် တန်းစီရင်း

ဘောပွဲကြည့်ရင်း နှင့်

အချိန်တိုတိုဖြင့် ကြွေးပိုင် အတွင်း ပြုလုပ်နိုင်သော စိတ်ဇော့ကိုယ်ပါ လန်းဆန်းစေနိုင်သည့် နည်းလမ်းကောင်းများ။

စာရေးသူ၏ အမှာ

ဤစာအုပ်သည် ယခု ထက်စော၍ တွက်ပေါ်သင့်သောစာအုပ်ဖြစ်၏။ အကြောင်းမူ လူ့ဘဝသည် အသက်လေးဆယ်တွင်မှ အစပြု၏ ဟူသော စကားအရ လေးဆယ်ကျော်များ အတွက် ဘဝသစ်တစ်ခုသို့ တက်လှမ်းရန် အခြေခံ အုတ်မြစ် တခု ဖြစ်သော ကြောင့် ပါပေ။

ဤစာအုပ်ကိုတွေ့စကမူ အသက်လေးဆယ်ကျော်များအတွက် ဟု ဆိုထားသဖြင့် ကိုယ်နှင့်မဆိုင်သေးဟု ဆိုကာ ပစ်ထားလိုက်မိပါသည်။ ထို့ပြင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားကစားရသော လေ့ကျင့်ခန်းများ ဖြစ်နေပြန်သဖြင့် စိတ်ဝင်စားခြင်းလည်းမရှိပါ။ စာအုပ်ကို ရှာဖွေ

ပဝံးသော ဆန်းညွန့်ဦး ဦးလှခင်၏အတန်တန်တိုက်တွန်းအားပေးချက်အရ၊ အစအဆုံး ဖတ်ကြည့်သော အခါ မှပင် အထင်နှင့်အမြင် ကွာခြားနေကြောင်းတွေ့ရပါသည်။ စာအုပ်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများမှ လေ့ကျင့်ခန်းဟု ဆိုရသော်လည်း အခြားအခြားသောကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းများနှင့်မတူဘဲ တမူထူးနေသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ရုတ်တရက်ကြည့်ရှုလျှင် တွေ့မြင်ဘူးသော သမားရိုးကျလေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် တူသယောင်ယောင် ရှိသော်လည်း လေးဆယ်ကျော်များအတွက် အထူး စိစဉ် တီထွင်ထားခြင်းဖြစ်၍ ရိုးရိုးကလေးနှင့် ဆန်းခနလေသည်။ အထူးသဖြင့် ဤစာအုပ်ပါ လေ့ကျင့်ခန်းများမှာ ကျား-မ၊မရွေး အချိန်နေရာမရွေး၊ ကိရိယာ တန်ဆာပလာ ထူးထူးတွေ့တွေ့မပါဘဲ စိတ်ကြိုက်ရာရာ ရွေးပြုလုပ်နိုင်သော လေ့ကျင့်ခန်းများလည်း ဖြစ်လေသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း ယူချိန်မရအောင် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခနရသူများ၊ အလုပ်နှင့် လက်မပြတ် အောင်တာဝန်ပိနေသူများ၊ နေထွက်မှသည် နေ့စဉ်သည့်တိုင်အောင် စားဝတ်နေရေး ကိစ္စများနှင့် လုံးပန်းနေရသူများပင်လျှင် စာပုံတွင်ထိုင်ရင်း၊ မှတ်တိုင်ထားစောင်ရင်း၊ မီးရထားစီးရင်း၊ ရုပ်ရှင်ရုံတွင် တန်းစီရင်း၊ ဘောပွဲကြည့်ရင်းနှင့် သံဃာဘော်များပင်လျှင် စာပေ

အားထုတ်ရင်း၊ ဆွမ်းခံကြွရင်း အချိန်တိုတိုဖြင့် စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်း ပြုလုပ်နိုင်သော စိတ်ဓောကိုယ်ပါ လန်းဆန်းစေနိုင်သည့်နည်းလမ်းကောင်းများဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ပင်လျှင် ယခုအခါအနောက်နိုင်ငံကြီးများ၌ တဟုန်ထိုးတိုးတက် ခေတ်စား လေ့ကျင့် သူ များ နေခြင်း ဖြစ်သည်။

ဤစာအုပ်ကို ပြုစုပြန်ဆိုရာတွင် မှီငြမ်းပြုသော မူရင်း စာအုပ်၏ ဆိုလိုရင်း အကြောင်းအရာနှင့် တကွ အချက်အလက် အနှစ်သာရများကို ပေါ်နိုင်သမျှပေါ်လွင်စေရန် အတတ်နိုင်ဆုံးကြိုးစားဖော်ပြထားပါသည်။ ထိုနည်းတူစွာ မိမိတိုင်းပြည်၏ အခြေအနေနှင့်မကိုက်ညီသော စာမျက်နှာ အပိုသက်သက် ဖြစ်နေမည့် အကြောင်းအရာ အချို့ကိုလည်း တတ်ကျွမ်းနားလည်သူများနှင့်တိုင်ပင်၍ ချန်လှပ်ထားခဲ့ပါသည်။ သို့ရာတွင် ထိုသို့ ချန်လှပ်ထားခဲ့သဖြင့် မူရင်းစာအုပ်၏ ဆိုလိုရင်း အနှစ်သာရကို ပျက်စီးသွားစေမည် မဟုတ်ပါ။ အကယ်၍ ချို့ယွင်းချက် တွေ့ရှိခဲ့လျှင်လည်း ကျွန်တော့် အပေါ်တွင်သာ အပြစ်ဆိုရန်နှင့် ဤစာအုပ်ပါ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးအတွက် တဖက်တလမ်းမှ အထောက်အပံ့ ရမည်ဆိုပါလျှင် စာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရန် လိုအပ်သမျှ စာအုပ်စာတမ်းများကို ရှာဖွေရုံသာမက စိတ်ရှည်လက်ရှည်ဖြင့် တိုက်တွန်းကူညီ

အားပေးခဲ့သော ဆန်းညွန့်ဦး ဦးလှခင်နှင့် ထုတ်ဝေသူ
ဗမာ့အမျိုးသမီးစာပေပြန့်ချိရေးမှ ဦးစောလွင်တို့အား
သာလျှင် ကျေးဇူးတင်ရန်ရှိပါသည်။

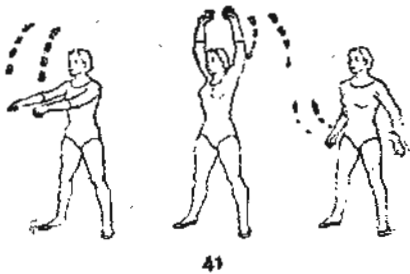
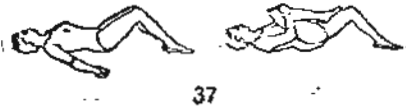
“စာရေးသူ”



20



ထက် ၄၀ ကျော်သည်နှင့် ကျားမ၊ မရွေး မဖိတ်ခေါ်ဘဲ
ထောဂါဝေဒနာများ ဝင်ရောက်လာတတ်သည်။ ယင်းသို့မရှောင်
ရွက်ဘဲ တွေ့ကြုံတတ်သည့် ထောဂါ အန္တရာယ်များ အတိုက်
ခံရခြင်းက ကာကွယ်နည်းများနှင့် ခရီးသွား ဟန်လွှဲ လေ့ကျင့်
နည်းများ-



၁ ဘဝ၏ အကောင်းဆုံးအချိန်ပိုင်း

အသက်လေးဆယ်နားသို့ မိုးတိုးရိပ်တိတ်သီလာသောအချိန်သည် ဖျော်ရွှင်ဖွယ်ရာ အကောင်ဆုံးနှစ်များသို့ဝင်ရောက်လာခြင်းပင် ဖြစ်၏။ အဆွေ့ဘဝ၏ ကျေနပ်နှစ်သိမ့်ဖွယ်ရာ ကောင်းသော နှစ်များဖြစ်လာသလို အန္တရာယ်ထူပြောလှသော နှစ်များလည်း ဖြစ်၏။ လူငယ်ဘဝ၏ နှစ်လိုဖွယ်ကောင်းသော သာယာမှုများကို ရနိုင်သေးသည့်အပြင် ရင့်ကျက်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို လည်း စတင်ရယူခွင့်ရှိလာခြင်းပင်ဖြစ်၏။ လူငယ်ဘဝနှင့်လူကြီး

(၁၈)

နိဂုံး

ဘဝ၏ ဘဝနှစ်ခုစလုံးမှ အကောင်းဆုံးစည်းစိမ်ချမ်းသာကို နီးနီးစပ်စပ်ခံစားနိုင်သည့်ပြင် “ဘဝဟူသည် အသက်လေးဆယ်အရွယ်တွင် စတင်၏” ဟူသော ဆိုချီးစကားထဲမှ အမှန်တရားကို တွေ့ရှိခြင်းလည်းဖြစ်ပေသည်။

ဤအသက်အရွယ်တွင် အဆွေသည် ဘဝ၏ အဆိုးအကောင်းသောင်းပြောင်းထွေလာကို နောကြေအောင် သိရှိပြီးဖြစ်သည်။ အဆွေ တွင် လုပ်ငန်းဆောင်တာနှင့် အိမ်တွင်းရေးပြဿနာများမှ လွတ်မြောက်ရေးနှင့် ငွေရေးကြေးရေးအတွက် လုပ်ဆောင်ရန် အချိန်များစွာ ကျန်ရှိပေသေးသည်။ အားလပ်ချိန်များတွင် အေးအေးလူလူ အနားယူရင်း လူ့ရည်ချွန်တဦးအဖြစ် ရှေ့ဘန်းသို့ တက်လှမ်းနိုင်ပေသေးသည်။

★ ထို့ကြောင့် နက်ဖြန်မှစ၍ အဝီအစဉ်များ ချမှတ် လုပ်ဆောင်ရန်မှာ ဤစာအုပ်၏ ရည်ရွယ်ချက်ပင် ဖြစ်သည်။

ရင့်ကျက်မှု၏ အကျိုးကျေးဇူးကို အပြည့်အဝ ခံစားရန်မှာ အဆွေ အတွက် သင့်လျော်သော လိုအပ်ချက်ဖြစ်သည်။ အဆွေ၏ နှစ်ပေါင်းများစွာရရှိခဲ့သော အတွေ့အကြုံများနှင့်အတူ လူငယ်ဘဝ၏ စိတ်အားထက်သန်မှုတို့ကို ပေါင်းစပ်၍ လုပ်ဆောင်သင့်ပေသည်။ အဆွေ၏ စိတ်ကူးကို အကောင်အထည် ဖော်ရန်နှင့် သံသယစိတ်များကို ပယ်ဖျောက်ရန်အတွက် သတ္တိ စွမ်းအားကို မွေးမြူရပေမည်။ အားလပ်ချိန်ကလေးများကို ရယူရန်အတွက်

တနေ့တာလုပ်ငန်းတာဝန်များကို အပြီးဆောင်ရွက်ခြင်းမှာ သင့်လျော်ပါ၏။ သို့ရာတွင် အရေးအကြီးဆုံးအချက်မှာ အသက်ရှင်နေထိုင်သွားရန်အတွက် အဆွေ တွင် ကျန်းမာရေးနှင့် ပြည့်စုံရပေလိမ့်မည်။

ယောက်ျား အများအပြားမှာ အရွယ် ကောင်းတုံးတွင် ကြောက်မက်ဖွယ်ရာ ပျက်စီးဆုံးရှုံးသွားကြရသည်။ အမျိုးသမီးများကား အသက်လေးဆယ်အတွင်း၌ အသက်အန္တရာယ်စိတ်ချရခြင်းမှ သာ၍ပင်နည်းပါးလှသည်။

အကြောဘက်ဆိုင်ရာ အသူးကု ဆရာဝန်ကြီးတဦးဖြစ်သူ ဒေါက်တာ ဆင်ကလဲယားက ယောက်ျားများအတွက် အလားအလာများကို ရှင်းရှင်းနှင့် တွင်းတွင်းပင် ဖော်ပြထားသည်။ ၎င်းက....

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဆေးဝါးကုသနိုင်သော လိုလေသေးမရှိ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ဖွယ် ကောင်းလှသည့် ခေတ်ကြီးတွင် နေထိုင်ကြရခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ကျွန်ုပ်တို့ဂုဏ်ယူထိုက်လှပေသည်။ သို့ရာတွင် ယခုအချိန်အထိ ဤခေတ်ကြီးမှာ လူလတ်ပိုင်း ယောက်ျားတဦးနှင့်သာ သက်ဆိုင်လျက်ရှိသေးသည်။ လွန်ခဲ့သော အနှစ်တရာနေ့က ဆေးဝါးများမှာ များစွာတိုးတက်မှု ရှိသေးဟန် မတူပေ။ ယောက်ျားတဦး၏ အသက်တန်းမှာ ယခုအခါ လွန်ခဲ့သော ရာစုနှစ်တခုထက်စာသော်သုံးနှစ်တာမျှ တိုးတက်ကြီးမားလာခဲ့ပြီဖြစ်၏။ ခေတ်သစ် ကျန်းမာရေး အခြေ

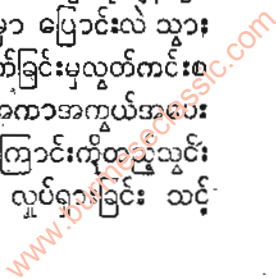
အနေမှာ ဆန်းသစ် ကောင်းမွန်လာလင့်ကစား ၁၀၆၀ ခုနှစ်မှစ၍ သေဆုံးခဲ့ရသော ရောဂါများမှာ ယခုအခါ သေဆုံးစေလျက်ရှိသောရောဂါများနှင့်စာလျှင် အလွန်ပင် ကွာခြားလှ၏။ ထိုအချိန်က အဆုတ်ရောဂါနှင့် အဆုတ်ရောင် ရောဂါတို့မှာ အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်သည်။ နှလုံးရောဂါနှင့် ကင်ဆာရောဂါများမှာမူ ရှားပါးလှသည်။ သို့ရာတွင် နာတာရှည်ရောဂါများနှင့် ကင်ဆာရောဂါအမျိုးမျိုးတို့မှာ လျင်မြန်စွာ တိုးတက် ပွားများနေသည်။ အထူးသဖြင့် လူ့လတ်ပိုင်း ယောက်ျားများတွင် ဖြစ်၏။ ၎င်းတို့၏ သက်တမ်းမှာ တိုးတက်ခြင်း မရှိသေးသည့်ကင် ယခုအခါ အမှန်ပင် ဆုတ်ယုတ် ကျဆင်း နေဟန်ရှိသည်။

ယောက်ျားများသည် ဤဆိုးဝါးလှသော နာတာရှည်ရောဂါများနှင့်ကင်ဆာရောဂါ အမျိုးမျိုးမှမည်သို့စောင့်ရှောက်ကာကွယ်ရမည်နည်း။ ၎င်းတို့မှာ အစာချေသော ကိုယ်တွင်းရှိ အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများ ချို့ယွင်းနေခြင်း၊ အစာအိမ်ရောဂါ ဖြစ်ပွားခြင်း၊ သွေးလည်ပတ်မှုဖောက်ပြန်ခြင်း၊ အသက်ရှူမမှန်၍ ဒုက္ခဖြစ်ခြင်းစသည် တို့ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့မှာ အလွန်အကျွံပြုကျင့်ခြင်းနှင့် လုံးလုံးမပြုဘဲနေခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ပွားရသည်။ အလွန်အကျွံသောက်စားခြင်း၊ အလွန်အကျွံ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အရက်သေစာကို အမြဲတစေ တရားလွန်သောက်ခြင်း၊ နေအချိန် လုပ်ငန်းခွင်၌ တွေ့ကြုံရသော ပူပင်သောက၊ ညနေတွင် အိမ်၌

တွေ့ကြုံရသော အိမ်တွင်းရေးကိစ္စများအပြင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်းမပြုသောချို့ယွင်းမှုများကြောင့် အသက်ရှင်ရာ ရှင်ကြောင်း အထောက်အကူဖြစ်စေသောကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ၊ ကြွက်သားများမှာ ချို့ယွင်းသွားကြရသည်။

အမျိုးသမီးများမှာမူ သားသမီးမွေးဖွားနေရသော နှစ်များအတွင်း၌ ဤပြင်းထန်သော ရောဂါများကို ကာကွယ်ရန် အတိအကျပြော၍မရသော ခံနိုင်ရည်စွမ်းအား အချို့ရှိသည်။ အသက်နှစ်ဆယ် ငါးနှစ်မှ လေးဆယ်လေးနှစ်အတွင်း ယောက်ျားအများအပြား ကဲ့သို့ပင် အမျိုးသမီးများမှာလည်း သေဆုံးကြသည်။ ဤသို့ သေဆုံးရသော အကြောင်းရင်းနှင့် စပ်လျဉ်း၍ အမျိုးမျိုး မှတ်သားဖော်ပြကြရာတွင် မည်သည့်အခါမျှ လုံးဝ ပြည့်စုံခိုင်မာသည်ဟုမရှိပေ။ သို့ရာတွင် ဆေးပညာ ရှုဒေဂိုဏ်းမှ ဦးစားပေး၍ ကြည့်ရှုပါက၊ ဣတ္ထိယလိင်သဘာဝဆိုင်ရာဟော်မုန်းနှင့် အက်ဆစ်ဂျင်ခေတ် ဟော်မုန်းတမျိုးတို့သည် အထူးသဖြင့် အကြာနှင့်ဆိုင်သော ရောဂါများကို ကာကွယ် ပေးစွမ်းလျက် ရှိကြောင်း တွေ့ရသည်။

အသက် လေးဆယ် ကျော် ပြီး နောက် သွေးဆုံးချိန်တွင် အမျိုးသမီးတိုင်း၏ ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာဖွဲ့စည်းပုံမှာ ပြောင်းလဲ သွားခဲ့သည်။ သေလောက်သောရောဂါ သင့်ရောက်ခြင်းမှလွတ်ကင်းစေပေးလာသည်။ ယောက်ျားနှင့်မိန်းမများအားအကာအကွယ်အပေးဆုံးဖြစ်သောရောဂါကာကွယ်ဆေးများအကြောင်းကို တည့်သွင်းစဉ်းစားလာရတော့သည်။ ကိုယ်လက်မှန်မှန် လှုပ်ရှားခြင်း သင့်



(၂၂)

စိန်လှိုင်

လျှော်ကောင်းမွန်သော အာဟာရကို မှီဝဲ စားသောက်ခြင်းနှင့် အချိန်ယူအပန်းဖြေခြင်းတို့မှာ ငွေကုန်ကြေးကျ များပြားလှသည် မဟုတ်ပေ။

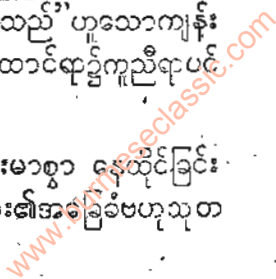
လူလတ်ပိုင်းအတွက် ကာကွယ်ရန် ဆေးဝါး အသစ်များကို ရှာဖွေထုတ်ဝေသန ပြုလုပ်ရပါသည်။ သို့ရာတွင် လူတိုင်းနှင့် သင့် လျော်ပြီးအစဉ်အမြဲ မှီဝဲသုံးဆောင်သွားနိုင်ရေး၊ အကောင်းဆုံး အာမခံချက်ရရှိရေးတို့အတွက်မှာမူ အချိန်အတန်ကြာဦးမည်ဖြစ် သည်။ ကျားနှင့်မ နှစ်ဦးစလုံးမိမိကိုယ် မိမိကာကွယ်စောင့်ရှောက် သွားရန်မှာ တဦးချင်းအပေါ်တွင် တည်ရှိသည်။ ကျွန်ုပ်တို့မှာ ဆေးဝါး အကာအကွယ်ကို ယူနေရသော ခေတ်သစ်တခု အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်လာခဲ့ကြပြီဖြစ်ရာ ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာသန် စွမ်းရေးအတွက် ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ ပါဝင်လေ့လာရန် လိုအပ်လှ ပေသည်။ တချိန်က ဤသိုင်းပြည် အတွင်း၌ အကြီးဆုံးသော လူသတ်ကောင်များမှာ ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများပင်ဖြစ် သည်။ ရောဂါဆိုးများကို တိုးတက်တိုးဖျက်ပစ်ရန်နှင့် ငှက်ဖျား ရောဂါကို ကာကွယ်ရန်အတွက် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး လုပ်ငန်း ဌာနနှင့်အတူ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန် လိုခဲ့ပေသည်။ သို့ရာတွင် ယခုအခါ အသေအပျောက်နှင့် အဖျားရောဂါအသွင်လက္ခဏာ များမှာ ပြောင်းလဲခဲ့ပြီ ဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဖျားနားခြင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ဖာသာ သယ်ယူလာခဲ့ကြ၏။ ထို့ကြောင့်ကျွန်ုပ်တို့တဦး စီ၏ဆောင်ရွက်ချက်များဖြင့်ပင် အဖျားရောဂါကို ကာကွယ်နိုင် ပေသည်။ ဤသို့ကာကွယ်ရန် အခြားသူများအပေါ်သို့ တာဝန်ကို ပုံချ၍မရပေ။ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းဌာနနှင့်အတူ ရောဂါ

ကာကွယ် ဆေးများ ထိုးခြင်း၊ သန့်ရှင်းရေးများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ ကျောင်းများတွင် ဆေးစစ်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေး ဆိုင်ရာပုံသွာ ပေးစီမံကိန်းများ ရေးဆွဲခြင်းစသည်တို့ကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင် သွားရပေမည်။

သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် အသက်လေးဆယ်နှင့် ငါးဆယ် အကြားရှိ အန္တရာယ် အများဆုံး နှစ်များမှ လွတ်မြောက်လျက်၊ အသက်မသေ ကျန်ရှိနေစေလိုလျှင် ကျဆက်ရာ တာဝန်များကို စွမ်းစွမ်းတမံ ဆောင်ရွက်ရပေမည်။ ဤသို့ဆိုခြင်းဖြင့် ကျန်းမာ ရေးအတွက် စိတ်လက်မကြည်မသာနှင့်ကြိုတင် ကာကွယ်မှုပြုခြင်း အသိပညာပေးဆောင်ပေး များကို လွန်လွန်ကဲကဲဖတ်ရှုခြင်းများ ကို ပြုရမည်ဟု ဆိုလိုခြင်းမဟုတ်ပေ။ ဤသို့ပြုခြင်းမှာ စိုးရိမ်စိတ် ကို ဖန်တီးရာရောက်သည်။ သို့ရာတွင် အသိပညာ တိုးတက်ရာ တိုး တက်ကြောင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့် သက်ဆိုင်ရာ အလေ့အထများ ကို ပြုစုပျိုးထောင်ပေးသော စာများကို မဆိုလိုပေ။

အခြေခံဗဟုသုတအနည်းငယ်မျှဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ ကြားဘူးသော ကြောက်မက်ဖွယ်ရာ ပုံပြင်များထဲမှ အချို့ကို လျှော့ပေး တွက် ချက်အောင် စွမ်းဆောင်နိုင်မည် မဟုတ်သည့်ပြင် “လောကတွင် ကြောက်စရာမှာ ကြောက်တတ်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်” ဟူသောကျန်း မာရေးနှင့်ပတ်သက်သည့်ပညာကို ပြုစုပျိုးထောင်ရာ၌ ကူညီရာပင် ရောက်သေးသည်။

ဤစာအုပ်၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကျန်းမာစွာ နေထိုင်ခြင်း ဖြင့် ပေါ်လာသော အကျိုး အာနိသင်များ၏အခြေခံဗဟုသုတ



ကို တင်ပြရန် ဖြစ်သည်။ အသက် လေးဆယ် ကျော်ပြီးနောက် ကျန်းမာရွှင်လန်းစွာ နေထိုင်လိုကြသောတနည်းအားဖြင့် မိမိ၏ ဘဝတွင် ကျန်ရှိနေသေးသော အကောင်းဆုံး အချိန်ကာလများ ဌှိ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာ နေလိုကြသော အမျိုးသား။ အမျိုး သမီးများအတွက် ပဲ့တော့ နည်းတနည်းကို ကူညီ ဖြည့်စွမ်းရန်ပင် ဖြစ်လေသည်။

...o=o...

၂. အသက်လေးဆယ်ကျော် ယောက်ျားများအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းများ

ဘနေ့တွင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အတိုင်ပင်ခံဖြစ်သူက ဂိုးလ်ရွိုက်စ် လီမီတက်မှ အထက်တန်းအမှုဆောင် အရာရှိတဦးအား “ကိုယ် လက်လှုပ်ရှားမှုလေ့ကျင့်ခန်းအတွက် ဘာတွေများလုပ်ပါသလဲ” ဟုမေးမြန်းကြည့်မိသည်။ “ကျနော် အင်္ဂဘေ တိုးတွေ ခွဲတာ ဘဲ” ဟူသော အဖြေကြောင့် အံ့မဆုံးအောင် ဖြစ်သွားခဲ့သည်။

အလေးချိန် ဆယ်ပေါင်စီးသော တူမကြီး တလက်ဖြင့် အင်္ဂတေတုံးများကို ထုခွဲခြင်းမှာ အလွန်ကျေနပ်ဖွယ်ရာကောင်းသော လေ့ကျင့်ခန်းပုံစံတခု ဖြစ်သည်။ နဖူးပြင်တွင် ချွေးသီးချွေးပေါက်ကြီးများ စို့ထွက်လာမည်မှာ သံသယရှိစရာပင် မလိုချေ။ ထိုထက်ပို၍ဆိုရလျှင်တောင့်တင်းနေသော အကြောအခြင်များမှာ ပြေပျောက်သွားပြီး၊ စိတ်ဓာတ်အရင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အရင်း၊ ပြုသင့်ပြုထိုက်သော လုပ်ငန်းဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် အသက်လေးဆယ်ကျော်သူများ အတွက်မှာမူ ထောက်ခံ အားပေးသင့်သော အလွန်အသုံးဝင်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းပုံစံတခုကားမဟုတ်ပေ။ ထိုဟာနှင့်စာသော်ဂျော့ဘာနစ်ရှော၏ အနှစ်သက်ဆုံးဖြစ်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်သည့် သစ်တုံးများကိုဖြတ်တောက်ခြင်းကမူ ပိုမိုနှစ်သက်ဖွယ်ရာကောင်းသေးသည်။ နှစ်ခုစလုံးပင် ခန္ဓာကိုယ်အရာစိတ်ဓာတ်အရပါ ကြေနပ်စဖွယ်ဖြစ်သော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့လက်ထဲတွင် သစ်တုံးဆရာအင်္ဂတေပါ မရှိကြပေ။

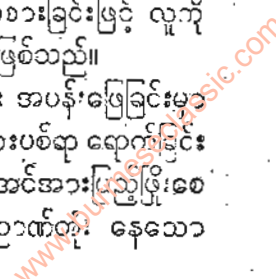
လေ့ကျင့်ရန် မည်သည့်အရာသည် အကောင်းဆုံး
လေ့ကျင့်ခန်းနည်း

လူငယ်နှင့်လူလတ်ပိုင်းတို့အကြား အထင်အရှား စဉ်းစားပိုင်းခြားခြင်းမပြုနိုင်သော်လည်း အကြိမ်လေးဆယ်မြောက် မွှေးနေ့တွင်မူ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်မှုနှင့်စပ်လျဉ်း၍ သေချာစွာ အလေးထားလျက် စတင်စဉ်းစားသင့်သော အချိန်ပင်ဖြစ်သည်။ လောလောဆယ်လိုအပ်ချက်နှင့် အနာဂတ်ကာလအတွက်ကြိုတင်

မြှော်မှန်း၍ စဉ်းစားသင့်လှပေသည်။ အသက်လေးဆယ်အရွယ်အထိ မိမိ၏ဝါသနာနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်တို့က မည်သည့်ကစားရန်စားမှုကို ပြုသင့်ကြောင်းဆုံးဖြတ်သည်။ သို့ရာတွင်အသက်လေးဆယ်ကျော်သောအခါတွင်မူအခြားအချက်အလက်များကိုထည့်သွင်းစဉ်းစားရပေမည်။ အသက်လေးဆယ်အရွယ်များအတွက်ပိုမိုစိတ်ချရသောလေ့ကျင့်ခန်း ပုံစံတခုဆိုအပ်လှသည်။ လေ့ကျင့်မှုအစီအစဉ်တခုကို ပြီးဆုံးအောင်ဆောင်ရွက်ရာမှာ ပင်ပန်းလွန်းအားကြီးသောကြောင့် တဝက်တပျက်နှင့် မရပ်မည့်သူ ဟူ၍ တခွာတခွာ တခယာက်မျှပင်ရှိလေမည် မဟုတ်ပေ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မခံချင်စိတ်ကြောင့်သာလျှင် ဆုံးခန်းတိုင်သည်အထိပြုလုပ်ကြခြင်းဖြစ်သည်။

အကယ်၍သာ အချိန်နှင့်ငွေကို အလှူပယ် ရနိုင်ခဲ့လျှင် အသက်လေးဆယ်ကျော် ယောကျ်ား များ အတွက် အကျိုးအာနိသင် အရှိဆုံး အစီအစဉ်သည် မျှတသော လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် လေ့ကျင့်ခန်း တခုနှင့် လှေလှော်၊ ဂေါက်သီးရိုက်၊ ရေကူး၊ စက်ဘီးစီး၊ တောင်တက်၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း စသော ပင်ပန်းခြင်းမရှိသည့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများပါဝင်လိမ့်မည်ဖြစ်သည်။ အချိန်ကြာရှည်စွာ ကစားနိုင်ပြီး၊ ထိုသို့ ကစားခြင်းဖြင့် လူကို ဥပဒေမပေးနိုင်သော အားကစားနည်းများဖြစ်သည်။

လေဟာပြင်တွင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အပန်းဖြေခြင်းမှ အပန်းခွင့်မှ သောကများကို လုံးဝ ဖယ်ရှားပစ်ရာ ရောက်ခြင်းကြောင့် ကာယစိတ္တနှစ်ခုလုံး လျင်မြန်စွာ အင်အားပြည့်ဖြိုးစေလေသည်။ လေးလံထိုင်းမှိုင်း အကြံတုံး ဉာဏ်တုံး နေသော



လူနဲ့ လူ့အ တယောက်အဖြစ်မှ သွင်လက်ဖျတ်လတ် တီထွင်နိုင်သော လူ့သစ်တိုင်းအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲနိုင်ပေသည်။

သို့ရာတွင် လောလောဆယ် လိုအပ်ချက်များသာ မက၊ အနာဂါတ်ကာလအတွက်ပါ ကြိုတင်စီစဉ်သင့်သည်။ အသက်လေးဆယ်အရွယ်ဆိုသည်မှာ အလုပ်မှအနားယူရန် အလွမ်းဝေးလှသေးသော်လည်း အချိန်ကျရောက်လာသောအခါ အနားယူချိန်များစွာကျန်ရှိနေပေခံသေးသည်။ အကျိုးပျက်ပြားစေလောက်အောင်အလုပ်၏ ဖိစီးခြင်းကိုမခံရလျှင် စိတ်ဓာတ်နှင့်ကိုယ်ကာယ ကြံ့ခိုင်ရေးအတွက်အကျိုးရှိစေသင့်သည်။ နောင်တွင်အားကစားရန်ကိစ္စမှာခက်ခဲသည်ထက်ခက်ခဲလာပေလိမ့်မည်။ အကြောင်းမူ အသက်လေးဆယ်အရွယ်၌ မိမိပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ဆောင်ရွက်နိုင်သော ကျွမ်းကျင်မှုမှာခြောက်ဆယ်ရွယ်တွင် ရယူရန်ပိုမိုခက်ခဲလာသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

ကိုယ်ခန္ဓာတခုလုံးအတွက် မျှတသော လေ့ကျင့်မှု အစီအစဉ်တခုဖြစ်ရန်မှာအားကစားနည်းတခုထည်းဖြင့်ဖြည့်စွမ်းခြင်းမပြုနိုင်ပေ။ အားကစားတွင် ကိုယ်ကာယ လှုပ်ရှားမှုကို ဖြည့်စွက်ရန်၊ အဆစ်အပိုင်းများ၏ လှုပ်ရှားမှုကိုအမြဲတန်း စိတ်ချရစေရန်နှင့် အဆစ်အပိုင်းများ၏ ပတ်ပတ်သည်ရှိ ကြွက်သားများအားလုံး ပုံမှန်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်အတိုင်း ပြည့်ပြည့်စုံစုံ လှုပ်ရှားရန် လိုအပ်လှပေသည်။

သို့ရာတွင် ဤနေရာ၌ ကျွန်ုပ်တို့သည်သေချာစွာ စဉ်းစားဆင်ခြင်၍လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ကြရပေမည်။ ကိုယ်ကာယအပန်းဖြေစေရေးအတွက် စိတ်ကူးထဲတွင် နှစ်မွန်းနေပြီး၊ အကောင်

အထည် မဖော်နိုင်ပါက မည်သို့မျှအသုံးကျအရာရောက်လိမ့်မည်ဟုတ်ပါပေ။ အစီအစဉ်အတိုင်း အချိန်ယူပြီး ကြိုးစားပြုလုပ်ရပေမည်။

ယောက်ျားများအတွက် အလွန်အကျိုးရှိသော လေ့ကျင့်ခန်း အစီအစဉ်နှစ်ခုကို တပတ်လျှင်အချိန်အနည်းငယ်ယူ၍ဖြင့်ရရှိနိုင်သည်။ ၎င်းတို့မှာ 'ပတ်လည် လေ့ကျင့်နည်းနှင့် အိုင်ဆိုမက် ဇရပ် နည်းခေါ် ကြွက်သားလေ့ကျင့်နည်းတို့ပင်ဖြစ်သည်။' ဇယ်မီနစ်ချ်သာကြာသော ပတ်လည်လေ့ကျင့်ရေး အစီအစဉ်မှာ လူ့အသက်အတွက် ကြွက်သားများ၊ နှလုံးနှင့် အဆုတ်များကို ပထမတန်းစား အခြေအနေသို့ ရောက်ရှိလာအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်သည်အထိ လေ့ကျင့်နိုင်သည်။ ကြွက်သားလေ့ကျင့်နည်းမှာ ပို၍ပင် အချိန်နည်းသေးသည်။ လေ့ကျင့်ခန်း ကိုးမျိုးပါသော အစီအစဉ်တခုကို တခါတရံဖြင့် ပြုလုပ်နိုင်သည်။ မှန်ပါသည်။ ဧည့်ခြောက်ဆယ်မျှဖြင့်ပင် ပြုလုပ်နိုင်သည်။ နေ့စဉ် မှန်မှန် ဆောင်ရွက်သွားပါက အားနည်းနေသော ကြွက်သားများမှာ နှစ်ဆတိုး သန်စွမ်းလာပြီး၊ မူလအတိုင်း သန်မာလာစေရန် ခက်လက် ထိန်းသွား နိုင်သည်။ ကြွက် သား လေ့ ကျင့် နည်း မှာ ထျား-မ နှင့် ဦးစလုံးအတွက် သင့်တော်သည်။ အခန်း(၄)တွင် ထင်ပြဆွေးနွေးထားသည်။

ပတ်လည်လေ့ကျင့်နည်းမှာ အားကစားသမားဖြစ်စေ၊ သို့မဟုတ် အလုပ်နှင့်လက်မပြတ်သော စီးပွားရေးသမား တိုင်းပင် ဖြစ်စေ၊ အဝင်ဂွင်ကျလေ့ကျင့်နိုင်သည်။ ထိုသို့လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် ကြွက်သားများမှာ လိုအပ်သောအတိုင်းအတာနှင့်အညီ တဖြည်း

ပြည်း သန်စွမ်းလာပြီး ခံနိုင်ရည် ဇွဲမှာလည်း တိုးတက်လာပေလိမ့်မည်။

ကျန်းမာရေးအတွက် အချိန်တို ပတ်လည် လေ့ကျင့်နည်း

အချိန်ပိုမကုန်စေဘဲ လျင်မြန်စွာ ကျန်းမာရေးနှင့် ပြည့်စုံ လိုသူများအတွက် ပတ်လည်လေ့ကျင့်နည်းမှာ စံသားလောက်သော လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်သည်။ ၎င်းထက် ပိုမိုကောင်းမွန်သော နည်းသစ်တခုကို ယခုအချိန်အထိ မတီထွင်နိုင်ဘူးသေးပေ....။

ပတ်လည် လေ့ကျင့်နည်းသည် ဂရိတ် ဗြိတိန်တွင် နှစ်ပေါင်းများစွာ ပြုလုပ်ပြီးစီးခဲ့သမျှ ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေး ပညာပေးများအနက် အထူးခြားဆုံး ပညာပေးလုပ်ငန်းစဉ်အဖြစ် ပါဝင်ကောင်း ပါဝင်ခဲ့ပေလိမ့်မည်။ ၎င်းတို့မှာ လူကြိုက်များ၍ ခေတ်စားလျက်ရှိသည်။ ရည်ရွယ်ချက်နှင့်အညီ အကျိုးသက်ရောက်လည်း ရှိလှသည်။ ထိုလေ့ကျင့်နည်းကို လိစိတ်တက္ကသိုလ် ဘွင်စတင်အသုံးပြုကြည့်ခဲ့ရာမှ ၎င်း၏လက်အောက်ခံ ကျောင်းများသို့ ၎င်းဘောလုံးနှင့် အားကစားကလပ်များသို့ ၎င်း၊ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဌာနနှင့် ကြည်း၊ ရေ၊ လေ လက်နက်ကိုင်တပ်ဖွဲ့ကြီးသုံးဖွဲ့အထိ ၎င်းပြန့်နှံ့သွားခဲ့သည်။ ၎င်းလေ့ကျင့်နည်းများကို ဗြိတိန်နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံတည်းတွင်သာ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် လက်ခံကျင့်သုံးသည်မဟုတ် ဆိုပီယက်ယူနိုက်တက် ကမ္ဘာတဝှမ်းလုံးရှိ အခြားတိုင်းပြည်ကြီးများတွင်လည်း လိုက်ပါပြုလုပ်လျက်ရှိကြသည်။

ပတ်လည်လေ့ကျင့်နည်း ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း

အမည်အားဖြင့်ပင် အဓိပ္ပာယ် ပေါ်လွင်လျက်ရှိသည်။ စိုင်းကြီးပတ် ပတ် တကျော့ပြီး တကျော့ လေ့ ကျင့် ခြင်း သို့မဟုတ် လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ဘာနားကြီးကို တခုပြီးတခုဆက်၍ ပြုလုပ်သွားခြင်းဖြစ်သည်။ လေ့ကျင့်ခန်း အစီအစဉ်တခုလုံးကို တခုစီတခုစီ ထပ်ခါတလဲလဲ ပြုလုပ်ပြီးနောက်၊ ဆုံးသည်နှင့် အခြေအနေကို လိုက်၍ ဒုတိယအကြိမ် အစမှပြန်ကျော့ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ပတ်လည် လေ့ကျင့်နည်းကို လေ့ကျင့် ပြုလုပ်တော့မည်ဟု ဆိုလျှင် လေ့ကျင့်ခန်း တခုစီတခုစီကို ထပ်ခါတလဲလဲ စမ်းသပ် ပြုလုပ်ပြီးမှ ဆုံးဖြတ်သင့်သည်။ လေ့ကျင့်ခန်းကို ပထမဆုံး စတင် ပြုလုပ်သည့်အခါ မောပန်းနွမ်းနယ်ပြီး ဆုတ်ဆိုင်းဆိုင်းဖြစ်မလာအထိ တတ်နိုင်သမျှ အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ထပ်ခါတလဲလဲ ပြုလုပ်ပါ။ ရပ်တန့်ရန် အချိန်သင့်သည်နှင့် အစမ်းပြုလုပ်သော အကြိမ်အရအတွက်ကို မှတ်သားထားပါ။ ထိုနောက် ထိုအစမ်း ပြုလုပ်သော အရေအတွက်၏ ထက်ဝက်ကို နေ့စဉ်ပြုလုပ်ရမည့် အာဝန်ကျ လေ့ကျင့်ခန်းအဖြစ် ပြုကျင့်ပါ။ ဤသို့ စတင်ပြုလုပ်သော အသစ်တိုင်း အစမှအဆုံး၊ အဆုံးမှတစ်ဖန်ပြန်စကော့ ဖြစ်ပတ်ကြော့ ပြုလုပ်သင့်သည်။ သို့ရာတွင် တပြည်းပြည်းစတင်ခြင်းသည်

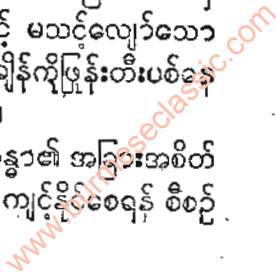
မပျက်ကွက်နိုင်သောကြောင့် ပထမရက် သတ္တပတ်တွင် အစမူ အဆုံး တပတ်(တကျော့)သာ ပြုလုပ်ပါ။ ကျန်းမာရေးနှင့် အတော်အသင့်ပြည့်စုံပြီးသားသူများမှာမူ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုကို ပြုလုပ်ရာတွင် မိမိပြုလုပ်နိုင်သော (အစမ်းပြုလုပ်သည့်) အများဆုံး အရေအတွက်၏ သုံးပုံ နှစ်ပုံအထိ တိုးမြှင့်၍ အစမူအဆုံး သုံးပတ်ကျော့ပြီး ပြုလုပ်ပါ။ သို့ရာတွင် မိမိ စွမ်းဆောင်နိုင်သည် ထက် အမြဲတန်းလျော့၍ စတင်လုပ်ဆောင်ပါ။ သင့်လျော်သော အခေအတွက်နှင့် ဖြင့်စတင်ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါလျှင် မကြာမီအတွင်း မိမိနှင့်ကိုက်ညီသော အဆင့်ကို မြှောက်မှန်းသည့်အတိုင်း ရရှိလာပေ လိမ့်မည်။ စတင်ပြုလုပ်သော ရက်စွဲကို မှတ်သားထားပြီး လေ့ ကျင့်ပြုလုပ်သော ရက်များကို လက်ချိုးခေတွက်ထားပါ။

ပတ်လည်လေ့ကျင့်နည်းများ

ဤစာအုပ်၏ နောက်ပိုင်းတွင် ဖော်ပြထားသော ပတ်လည်လေ့ ကျင့်နည်း အစီအစဉ် ဇယားသုံးခုမှာ တဦးနှင့်တဦး မတူညီကြ သောယောက်ျားများအတွက် စိတ်ချ လက်ချ ပြုလုပ် နိုင်သော အဆင့်တခုအဖြစ် စတင်လေ့ကျင့်နိုင်စေရန်နှင့် အပြင်းအထန် လေ့ကျင့်သည်နှင့်တပြိုင်နက် ထိုသို့လေ့ကျင့်ရန် သင့်လျော်သူ များအဖြစ် တိုးတက်လာစေရန် စီစဉ်ပြုလုပ်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။ အပြန်အလှန် နှစ်ပတ်ကျော့ ပြုလုပ်ပြီးစီးသောအခါ လေ့ကျင့် ခန်းအသစ်ကို တကြိမ်လျှင် တပတ်မျှ သက်တောင့် သက်သာ ပြုလုပ်သင့်သည်။ ထိုလေ့ကျင့်ခန်းများကို အများဆုံး ဆယ်ရက် အတွင်း အကြိမ်သုံးဆယ်ထက်မက စမ်းသပ်ပြုလုပ်နိုင်ပြီး နောက် အစီအစဉ်ဇယားမှ မိမိကိုက်ညီသော လေ့ကျင့်ခန်းဖြင့် အစား ထိုးသင့်သည်။ တချိန်တွင် လေ့ကျင့်ခန်းအသစ်တခုတည်းကိုသာ ပြုသင့်သည်။ ဤနည်းအားဖြင့် အင်အားကုန်ခမ်းသည် ဖြစ်စေ၊ မကုန်ခမ်းသည်ဖြစ်စေ ပူပင်စရာမလိုတော့ပေ။ အခြားတဖက်မှ နေ၍ကြည့်ပါက မိမိ၏ခံနိုင်ရည်စွမ်းအားနှင့် မသင့်လျော်သော လေ့ကျင့်ခန်းကို ဆက်လက်ပြုလုပ်ရင်း အချိန်ကိုဖြုန်းတီးပစ်ခန့် ရသည်ဟု ထင်မှတ်ရန်လည်း မလိုတော့ပေ။

လေ့ကျင့်ရေးအစီအစဉ်မှာ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အခြားအစိတ် အပိုင်းများပါ အလှည့်ကျ လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်နိုင်စေရန် စီစဉ်

ခံနိုင်ရည်နှင့် ခွန်အား တိုးတက်လာခြင်းကို တကယ်ပင် တိုင်းတာနိုင်သည်။ မိမိကိုယ်တိုင်လည်း ခံစားသိရှိနိုင်သည်။ ကိုယ် ခန္ဓာ ကျန်းမာရေးအတွက် မည်သည့် အစီအစဉ်ကိုမဆို ပတ် လည် လေ့ကျင့်နည်းသည် အထောက်အကူပြု၏။ ဤနည်းကို ပြု လုပ်ခြင်းဖြင့် မိမိနှင့်သင့်လျော်ခြင်းရှိမရှိကိုလည်း လေ့ကျင့်ရေး တိုးတက်မှု အခြေပြဇယားပေါ်ရှိ နေ့စဉ်ပြုလုပ်နေကျ အရေ အတွက် ဂဏန်းများကို စောင့်ကြည့်နေခြင်းအားဖြင့် သိရှိနိုင်ပေ သည်။ ဆယ်ရက်စေတိုင်းစေတိုင်း လေ့ကျင့်ခန်း တစ်ခုစီအတွက် အကြိမ်ပေါင်း မည်ရွေ့ မည်မျှ ပိုမိုပြုလုပ်နိုင်သည်ကို အတတ်နိုင် ဆုံး စမ်းသပ်ပြုလုပ်ပြီး မိမိ၏ ပုံမှန်လေ့ကျင့်မှု “နှုန်း” ကို လည် ညှိပေးသင့်ပေသည်။



ထားခြင်းဖြစ်သည်။ ကြွက်သားစုကြီးများမှာ ဤနည်းဖြင့်ပြန်လည်လှုပ်ရှားခြင်းမပြုမီ နားနေရန် အချိန်အနည်းငယ် ရရှိစေသည်။ ခမ်းသပ်မှုနှင့်ပုံမှန်လေ့ကျင့်မှုနှစ်ခုစလုံးအတွက်ဖော်ပြပါ အစီအစဉ်အတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက် စေလိုသည်။

ပတ်လည်လေ့ကျင့်နည်းမှာ အလွန်အားစိုက်ရသော လှုပ်ရှားမှုဖြစ်နိုင်စရာရှိသည်။ ပထမ အစီအစဉ်ဇယားတွင် ဖော်ပြထားသော ခက်ခဲသော လေ့ကျင့်ခန်းထဲမှ အချို့ကို စတင်ပြုလုပ်ကောင်း ပြုလုပ်လိုပေလိမ့်မည်။ ၎င်းတို့ကို စမ်းဆောင်ကောင်း စွမ်းဆောင်နိုင်မည်ဖြစ်သော်လည်း စိတ်အလိုသို့မလိုက်ပါမိရန် သတိပြုပါ။ အားစိုက်လွန်းတဲ့ အေးအေးသက်သက် ပြုလုပ်ပါ။ ပတ်လည်လေ့ကျင့်နည်းကို မစမီသွေးပူအောင် သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပါ။

သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း

သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းများမှာ လှုပ်ရှားမှုကိုတိုးမြှင့်၍ အသက်ပြင်းပြင်းရှူခြင်းအားဖြင့် ချွေးကလေးအနည်းငယ်မျှ စိုလာခြင်း မရှိလျှင် မည်သို့မျှ အကျိုးထူးမည်မဟုတ်ပေ။ သွေးပူပြီး၊ သွေးတိုးမှု ပိုမိုမြန်လာစေရန် ကြိုးခန့်ခြင်းမှာ ကောင်းကျိုးထက် ဆိုးကျိုးကိုသာ ဖြစ်စေသည်။ နောက်ပိုင်းတွင် ဖော်ပြထားသော သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း နမူနာပြုခြောက်ခုမှာ သက်သက်သာသာ အနေအထားဖြင့် အလွယ်တကူ ပြုလုပ်နိုင်သည်။

ခေမီ

နေ့စဉ်ပြုမြဲ အလုပ်ဝတ္တရားများကို ပြန်လှန်စစ်ဆေးပြီးမည်သည် အချိန်တွင် လေ့ကျင့်ခန်းယူရန် အကောင်းဆုံးဖြစ်ကြောင်း ဆုံးဖြတ်ပါ။ အောင်မြင်မှုသည် အဓိကအားဖြင့် မဆုတ်မနစ်မှန်မှန်နှင့် ငြိမ်အားထက်သန်စွာ ပြုလုပ်ခြင်းတို့အပေါ်တွင် တည်ရှိသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ရာတွင် ချွေးမှာ ရှေ့နှုတ်အောင် ထွက်လာပြန်ရမည်ဖြစ်ရာ၊ ပြီးသည့်နှင့် ရေချိုးသန့်စင်ရန် လိုအပ်လှသည်။ နံနက်အာမစားသောက်မီ လေ့ကျင့်ခန်း ယူခြင်းကို မမထောက်ခံလိုအပ်ပါ။ သဘာယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဆိပ်စက်အနားယူနေရာမှ အပြင်းအထန် လှုပ်ရှားခြင်းအဖြစ်သို့ ရုတ်တရက် ရှောင်တခင်ပြောင်းလဲခြင်းမှာ ဝေဒနာပညာအရ ကြည့်ရှုသော် ကျန်းမာရေးနှင့် မညီသော ကြောင့်ဖြစ်သည်။ လက်တွေ့ရှုစေ၍ မှုကြည့်ရှုရာတွင်လည်း ချွေးဆင်းလျှင်ဖြင့် မည်သူမျှ ခရီးမသွားလဲ၊ အလုပ်မလုပ်လိုပေ။ သို့ကြောင့် ညနေခင်းတချိန်ချိန်တွင် ၁၅ မိနစ်ခန့် အချိန်ယူ၍ လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်းမှာ အကောင်းဆုံး အချိန်ဖြစ်ပေမည်။

အကျင့်ရလာသောအခါ လေ့ကျင့်ခန်းမှာ ပိုမိုလွယ်ကူလာပေလိမ့်မည်။ လေ့ကျင့်ခန်းယူသော အချိန်တချိန် ပျက်စီးခြင်းအတွက်၊ အလွယ်တကူ ခွင့်လွှတ်နိုင်သော်လည်း ထိုသို့

ပြုခြင်းမှာ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ လှည့်စားခြင်းသာဖြစ်ကြောင်းသတိပေးပါ။ အနည်းဆုံးအားဖြင့်လေ့ကျင့်ရေးအစီအစဉ်ဇယားသုံးခုထုတ်ဝေအပ်ပြီးလျှင် ရည်ရွယ်ချက်ထားပါ။

ပထမဦးဆုံးလေ့ကျင့်ချိန်

ပထမဦးဆုံးလေ့ကျင့်ချိန်ကို စမ်းသပ်ခြင်း၊ ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခြင်း၊ စသောဇယားနှင့်အညီ ပြင်ဆင် သတ်မှတ်ပေးရမည်။ စမ်းသပ်ခြင်းမပြုမီ နောက်ပိုင်းတွင် ဖော်ပြထားသော ပတ်လည် လေ့ကျင့်နည်းအမှတ် (၁)မှ လေ့ကျင့်ခန်းအားလုံးကို လက်တွေ့ခံစားသိရှိနိုင်စေရန်အတွက် စမ်းသပ်ပြုလုပ်ကြည့်ပါ။ ပထမဦးဆုံးလှုပ်ရှားမှုများမှာ ကိုးယိုးကားယား နိုင်လှကြောင်း တွေ့ရလိမ့်မည်။ သို့သော်လည်း အနည်းငယ်လက်တွေ့ စမ်းသပ်ကြည့်ရုံဖြင့် လုပ်နည်းကိုင်နည်းကို တွေ့လာမည်ဖြစ်ပြီး မိမိခန္ဓာကိုယ်၏ ခံနိုင်ရည်ကိုလည်း အတိအကျ ပြသလာပေလိမ့်မည်။ နောက် လေ့ကျင့်ခန်းများကို တလှည့်စီပြုလုပ်ပါ။ မပန်းမီ အကြိမ်ပေါင်းမည်မျှပြုလုပ်နိုင်ကြောင်း ကြည့်ရှုမှတ်သားပါ။ အဆုံးသတ်လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရာတွင် နောက်တဖန်ကျော့ရန်အတွက် အားစိုက်ခြင်းမပြုပါနှင့်။ လေးလံစွာ ကြိုးပမ်း တုန်တုန်ချိချိ ဖြစ်လာသည်နှင့်တပြိုင်နက် ရပ်လိုက်ပါ။ ထိုနောက် “ပတ်လည်လေ့ကျင့်နည်း” ကပ်ပြားပေါ် အစမ်းကျင့် ဇယားအကွက်တွင် အစမ်းပြုလုပ်သော အကြိမ်အရေအတွက် မှတ်သားပါ။ (ဖော်ပြထားသော ဇယားအ

သတ်လိုက်မှတ်သားနိုင်သည်။ သို့ရာတွင် စာအုပ် မပျက်စီး စေလိုပါက သီးခြားဇယားတစ်ခုကို ချပေါ့။)

နောက်ဇယားအကွက်တွင် “မှန်ပုံလေ့ကျင့်နည်း” မှတ်သားပါ။ အစမ်းပြုလုပ်ရာတွင် လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုကို အများဆုံး ပြုလုပ်နိုင်သည့် အကြိမ် အရေအတွက်၏ ထက်ဝက်ကို ဖြည့်သွင်းနိုင်ဖြစ်သည်။ ပူးတွဲဖော်ပြထားသော ပုံစံအတိုင်းဖြစ်ရပါမည်။ ပုံစံတွင်ဖော်ပြထားသော ဂဏန်းများမှာယခင်က အားကစားအစားတဦး ဖြစ်ခဲ့ဘူးသော်လည်း ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခြင်းနှင့် နှစ်ပေါင်းများစွာ ကင်းကွာနေသော အသက်လေးဆယ်လူငယ်လူတိုင်းအတွက် ဖျမ်းမျှပြုလုပ်သင့်သော အရေအတွက် ဖြစ်သည်။)

ယခုအခါ အချိန်တို လေ့ကျင့်ခန်း ယူရန်အတွက် အသင့်ပြင်နေပေပြီ။ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုစီကိုသတ်မှတ်ထားသည့် “ပုံမှန်လေ့ကျင့်နည်း” အတိုင်း အစမှအဆုံး တပတ် လေ့ကျင့်ကြည့်ပါ။ အဆုံးသို့ရောက်၍ ဆက်လက် လုပ်ဆောင်နိုင်သေးလျှင် နှစ်ပတ်ကျော် လုပ်ကြည့်ပါ။ သို့ရာတွင် ရပ်တန့်ရန် အသင့် ဖြစ်နေပါက ပထမတွင် ဖြည်းဖြည်း ပြုလုပ်ရပါမည်။

=oXo=

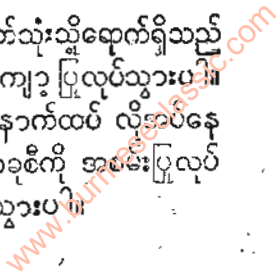
ပတ်လည်လေ့ကျင့်နည်းဇယားအမှတ် ၁

စတင်လေ့ကျင့်သောနေ့နှင့်ကိုယ်အလေးချိန်	နေ့စွဲ				
	ကိုယ်အလေးချိန်				
လေ့ကျင့် ခန်းများ	အစမ်းပုံမှန်အစမ်းပုံမှန်	အစမ်းပုံမှန်	အစမ်းပုံမှန်	အစမ်းပုံမှန်	အစမ်းပုံမှန်
၁ ခေါင်းနှင့် ပခုံးကြခြင်း	၂၀	၁၀			
၂ ကိုယ်လုံး နောက်သို့ကော့ခြင်း	၂၂	၁၁			
၃ ဒူးတဝက် ကွေးခြင်း	၃၀	၂၀			
၄ ကိုယ်ကိုရှေ့သို့ ကိုင်း၍ဖိချိ-ကြချိ ပြုခြင်း	၁၆	၈			
၅ လှေကားတစ် တက်ခြင်း (၂ မိနစ်)	၆၀	၆၀			
စမ်းသပ် ပြုလုပ်သောနေ့စွဲ					

တိုးတက်ပြုလုပ်ခြင်း

ပထမဇက်သတ္တပတ်တွင် ပြုလုပ်သောလေ့ကျင့်ခန်းများမှာလွယ်ကူသည်ဟုထင်နေမိမည်ဖြစ်သော်လည်း၊ ပြင်းပြင်းထန်ထန်မလုပ်ပါနှင့်ဦး။ ဆယ်ရက်မျှစမ်းသပ်ပြုလုပ်ကြည့်ပြီးနောက်အများဆုံး ပြုလုပ်နိုင်သော စံချိန်ကိုသာယူပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းတခုစီ၏ ပုံမှန်လေ့ကျင့်နှုန်းသစ်(အစမ်းပြုလုပ်သော စံချိန်၏ တဝက်)ကို ကပ်ပြားပေါ်မှ သက်ဆိုင်ရာ ဇယားကွက်များတွင် ဖြည့်စွက်ပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းတခုကိုအကြိမ်သုံးဆယ်ထက်မနည်းပိုမိုလုပ်ဆောင်နိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိလျှင်၊ လက်ရှိလေ့ကျင့်နေသောအစီအစဉ်မှာ မိမိအဖို့ သင့်လျော်လုံလောက်ခြင်းမရှိသေးလျှင် နောက်ထပ်အစီအစဉ်ထဲမှ မိမိနှင့်သင့်လျော်ကိုက်ညီသော အနည်းငယ်ပိုမိုခက်ခဲသည့် လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် အစားထိုးပါ။

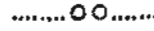
ပတ်လည်လေ့ကျင့်နည်းအစီအစဉ်အမှတ်သုံးသို့ရောက်ရှိသည်အထိလေ့ကျင့်ခန်းအသစ်များဖြင့်နှစ်ပတ်ကျော် ပြုလုပ်သွားပါ။ သို့ရာတွင် ထိုမျှနှင့် မလုံလောက်သေးဘဲ နောက်ထပ် လိုအပ်နေသေးသည်ဟု ဆိုပါလျှင် လေ့ကျင့်ခန်း တခုစီကို အစမ်းပြုလုပ်သောနှုန်း၏ သုံးပုံနှစ်ပုံအထိတိုး၍ ပြုလုပ်သွားပါ။



နောက်ဆုံး အနေဖြင့် ဆိုရသော် အသက် လေးဆယ်ရွယ် များအတွက် ချင်းချက်အားဖြင့် အစမ်းပြုလုပ်သောနှုန်း၏သုံးပုံ နှစ်ပုံဖြစ်သော အရေအတွက်ဖြင့် သုံးပတ်ကျော့ လေ့ကျင့်ခန်း ယူပါ။ သို့ရာတွင် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ပြီးနောက် ခြေ ကုန်လက်ပန်းကျသွားစေခြင်း မဖြစ်သင့်ပေ။ ထိုသို့ ဖြစ်နေလျှင် နေ့စဉ်ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းတခုစီကိုလျော့၍ လေ့ကျင့်ပါ။ အသက် ရှစ်ကြပ်လာလျှင်၊ သို့မဟုတ် မူးဝေ နောက်ကျီလာလျှင် ပေါ့ ပါးသောနေ့စဉ်ပြုနေကျ လေ့ကျင့်ခန်းအတွက်ပင် ပြင်းထန် သော လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်ကြောင်း သတိပေးချက်တခု ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် လေ့ကျင့်ခန်း ယူနေခြင်းကို ရပ်တန့်၍ ဆရာဝန်ထံ ပြပါ။

လေ့ကျင့်ခန်းပြီးသော အခါ ဧတ္တမူ အပန်းဖြေပါ။ ကျန်းမာရေး လေ့ကျင့်၍ မောပန်းခြင်းမှာ တမင်သက်သက် အလိုလို မောပန်းနေခြင်းထက် သာ၍ကောင်းမွန်ကြောင်းအမြဲ တန်းသတိရပါ။ နှစ်ပေါင်းများ အတွင်း ကိုယ်လက် လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်မှုအနည်းငယ်ကိုသာ ပြုလုပ်ဘူးသူများမှာ နောက်တနေ့ တွင် ကိုယ်လက်များ ဘောင့်တင်းနေသည်ကို တွေ့ရပေလိမ့်မည်။ ပြုလုပ်သော လေ့ကျင့်ခန်း၏ အကျိုးအာနိသင်ရှိကြောင်းပြသ ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ နောက်ထပ် ဆက်လက် လေ့ကျင့်ခြင်းသည် ကိုယ်လက်များတောင့်တင်းနေခြင်းအတွက် အကောင်းဆုံးကုသ နည်းပင်ဖြစ်သည်။ ပုံမှန် လေ့ကျင့်မှုကို ပြုလုပ်ရာမှ မကြာမီ အတွင်း ပျော်ရွှင်မှုကို တွေ့ကြုံရပေလိမ့်မည်။ ခြေလှမ်းများ

ပေါ့ပါးသွတ်လက်လာပြီး၊ ခွန်အား အတော်အသင့်ကို ပြန်လည် ရရှိပေလိမ့်မည်။ ကြိုးစားအားထုတ်မှုတန်ဖိုး၏ အကျိုးကျေးဇူး ပင်တည်း။ ထို့ကြောင့် ယခုအချိန်မှစ၍ စတင်ပြုလုပ်ပါ။ လေ့ ကျင့်ခန်းအစီအစဉ် သုံးခုနှင့်သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းများကိုနောက် ခိုင်းတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။



၃ လေးဆယ်ကျော် အမျိုးသမီး များအတွက် လေ့ကျင့်ခန်း

ယောက်ျားများ လေ့ကျင့်ခန်းယူခြင်းထက် အသက်လေးဆယ်
ကျော်အမျိုးသမီးများ၏ လေ့ကျင့်ခန်းယူခြင်းက ပိုမိုစိတ်ဝင်
စားစွယ်ရာကောင်းသည်မှာထူးဆန်းသောအချက်အချက်ဖြစ်၏။
စာနယ်ဇင်းများတွင် အမျိုးသမီးများအတွက် ဆောင်းပါး ဆယ်
ခု ဖော်ပြလျှင် ယောက်ျားများအတွက် ဖော်ပြခြင်းမှာတစ်ခုသာ
ဖြစ်၏။ ထို့အတွက်အကြောင်းရင်းကို ခဲယဉ်းယဉ်း ရှာဖွေရန်

လိုမည်မဟုတ်ချေ။ သေးသွယ်သော ကိုယ်လုံးအလှနှင့် ပျိုမျစ်
နုနယ်မှုတို့ကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရာတွင်အမျိုးသမီးများနှင့်
သာ ပိုမိုသက်ဆိုင်သည်ဆိုခြင်းမှာ မမှန်ကန်သော်လည်း ၎င်းတို့
အားသာ နှစ်ပေါင်းများစွာ ခေတ်ရှေ့ ပြေးနေသူများ အဖြစ်
အရေးတကြီးထားကာ စဉ်းစားနေကြသည်။ အမျိုးသမီးများ
သည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ အကျိတ်များ ပြောင်းလဲလာသော နှစ်
များတွင် သွေးဆုံးစပြုလာသည်။ ထိုအချိန်တွင် ခါးမှာတုပ်စပြု
လာပြီး၊ ကိုယ်အလေးအချိန်မှာလည်းတိုးလာသည်။ ဤပြဿနာ
များနှင့် ရင်ဆိုင်ရသော အမျိုးသမီးများသည် “လေ့ကျင့်ခန်း
ယူလို့ စိတ်ချရရဲ့လားဟင်၊ ကိုယ်လုံးကနဲလေးလျှိုး ကျန်းမာ
နေအောင် ဘယ်လိုများ အကူအညီရမှာလဲရှင်” ဟု သဘာဝ
ကျစွာ မေးမြန်းလာကြသည်။ ဤပြဿနာနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ကျွန်ုပ်
တို့သည် သွေးဆုံးချိန်တွင် ဖြစ်ပေါ်တတ်သော ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာ
ပြောင်းလဲမှုများနှင့် ၎င်းတို့၏အကျိုးသက်ရောက်မှုများကိုပထမ
ထား၍ စဉ်းစားရပေလိမ့်မည်။

အပြောင်းအလဲနှစ်များ

ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ အကျိတ်များ မည်သည့် အချိန်တွင်
စတင်ပြောင်းလဲသည်၊ နောက်ဆုံးမည်သည့်အချိန်၌လုံးဝပြောင်း
လဲ ပြီးစီးသွားသည်ဆိုခြင်းကို မည်သူတိုင်းဘယောက်မျှ အတိ
အကျမပြောနိုင်ပေ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရာတွင် လူလားမြောက်လာ
သည်အထိ အစဉ်လိုက် တစတစ မည်သို့တိုးတက် ဖြစ်ပေါ်လာ

သည်ကို ပြသရန် သေ့လာသကဲ့သို့ စူးစမ်းလေ့လာခြင်းလည်း မရှိပေ။ အများအားဖြင့် အသက်လေးဆယ်အရွယ်တွင် စတင် ဖြစ်ပွားသည်။ အထွတ်အထိပ်သို့ ရောက်ရန် နှစ်နှစ်မျှ ကြာမြင့် ပြီး အသက် ငါးဆယ်အရွယ်တွင် အဆုံးသတ်လေသည်။ ထို အချိန်မှစ၍ ကျန်းမာခြင်းအားအင်တိုးလျက်စိတ်သွားတိုင်းကိုယ် ပါ လိုရာပြီးမြောက်စေသောနှစ်များသို့ရောက်ရှိလာတော့သည်။

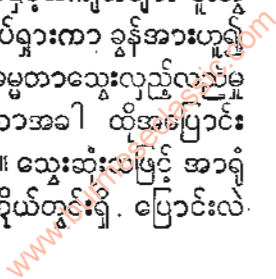
အချို့သော အမျိုးသမီးများမှာ သွေးဆုံးချိန် ကာလ တလျှောက်လုံး ဘာမျှ မဖြစ်သကဲ့သို့ အံ့ဩဖွယ်ရာ ကောင်း လောက်အောင် အသွားအလာ၊ အခုအထိုင်၊ အလုပ် အကိုင် မပျက် တည်ငြိမ်လျက်ရှိကြသည်။ အချို့အမျိုးသမီးများ အဖို့ မှာမူ အိမ်၊ သို့မဟုတ် မိမိတို့လုပ်ငန်းခွင်များ၌ လုပ်နေကျ လုပ် ငန်းဆောင်တာများကိုပင် ခက်ခက်ခဲခဲဖြင့်ရင်ဆိုင်ရင်း မောပန်း နှမ်းနယ် စိတ်ပျက်ဖွယ်ရာအထိ ဖြစ်ကြရသည်။ အလိုလို စိတ်တို ခြင်း၊ ညအချိန်ချွေးပြန်ခြင်း၊ အကြောအခြင်များအလွန်အမင်း တောင့်တင်းခြင်း စသော ရောဂါလက္ခဏာများကို ခံစားကြရ သည်။ ထိုအချိန်အခါများတွင် ၎င်းတို့သည် စိတ် အနှောင့် အယှက်ကလေး အနည်းငယ်တွေ့ရုံမျှဖြင့် ငိုကြွေးတတ်ကြသည်။ ၎င်းတို့၏ သားငယ်သမီးငယ်ကလေးများအနေဖြင့် အသေးအပွဲ ပြစ်မှုကလေးများကို ကျူးလွန်ရုံမျှဖြင့် ဖြစ်သည်သည်ထက် လွန် ကဲစွာ ဒေါသဖြစ်ကြသည်။ မကြာခဏ အမြဲတန်း ဖြစ်တတ် သော မောပန်းခြင်းကြောင့် သောက ရောက်တတ်ကြသည်။ ရံဖန်ရံခါ ၎င်းတို့၏ ပြဿနာများမှာ စိတ်ကူးဖြင့် တွေးကာ

ကြောက်လန့်ခြင်းနှင့် သက်ကြီးရွယ်အို အမျိုးသမီးကြီးများက ၎င်းတို့၏ အတွေ့အကြုံများကို ပုံကြီးချဲ့၍ ပြန်ပြောခြင်းများကို ကြားရသောကြောင့် ပိုမိုဆိုးဝါးသွားရသည်။

သို့ရာတွင် အမျိုးသမီးများအတွက် ဆိုးဝါးသော အခြေ အနေသို့ တကယ်ပင်ရောက်နေသည့်တိုင်အောင် ပြောဆိုနှစ်သိမ့် အားပေးရပေမည်။ ထိုအခြေအနေဆိုးကို ကျော်လွန်ပါက ရှေ့ တွင် အကောင်းဆုံး အချိန်ကာလများ ရှိနေသောကြောင့်ပင်။

သွေးဆုံးပြီးသောအခါ အမျိုးသမီးများမှာ အံ့ဩဖွယ်ရာ ကောင်းလောက်အောင် တစ်သစ် အပိုင်းအခြား ကာလတခုသို့ ရောက်ရှိလာကြသည်။ အကြောင်းမူ နှစ်ပေါင်းများစွာ အတွင်း ယထမဆုံးအကြိမ်အဖြစ် ၎င်းတို့ သွားလိုရာဒေသများသို့ သွား ရောက်နိုင်ခြင်း၊ အနည်းဆုံးအားဖြင့် ၎င်းတို့ခွန်အားရှိသမျှ လုပ် တိုင်လိုသမျှအလုပ်များကို လုပ်ကိုင်ရန် အချိန်ပိုရရှိလာကြသော ကြောင့် ဖြစ်သည်။

လိင်နှင့် သက်ဆိုင်သော အကျိတ်များ၏ အပြင်း အထန် နှော့ဆော်ခြင်းစွမ်းအားကြောင့် အကြောနှင့်အကျိတ်များ ပူးတွဲ လျက်ရှိသော စနစ်တခုလုံး ပြောင်းလဲလှုပ်ရှားကာ ခွန်အားဟူ၍ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ အကျိုးအာနိသင်မှာဓမ္မတာသွေးလှည့်လည်မှု အတွင်း အပြောင်းအလဲဖြစ်ပေါ်လာသောအခါ ထိုအပြောင်း အလဲများမှ ခွန်အားကိုရရှိခြင်းဖြစ်သည်။ သွေးဆုံးသဖြင့် အာရုံ ကြောများ ပြောင်းလဲစဉ်အတွင်း ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ ပြောင်းလဲ



မျှဖြစ်စဉ်မှာ ဖောက်ပြန်လာသောကြောင့် တခါတခို လုံလောက်သောအင်အားကို ဖြစ်ပေါ်စေသော်လည်း အခြားရက်များတွင် မူ ခွန်အား အလုံအလောက် ဖြစ်ပေါ်စေလိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ မေ့ပန်းနှမ်းနယ်ခြင်းသည် ကာယကံရှင် အမျိုးသမီးကိုယ်တိုင်နှင့် သူမ၏မိသားစုအနေဖြင့် စိတ်အေးအေးထားကာ နားလည်မှုဖြင့်သာ ကိုင်တွယ်ခြင်းမပြုပါက အလွန်အရေးကြီးသောပြဿနာတစ်ရပ် ဖြစ်လာနိုင်ပေသည်။ သွေးဆိုးချိန်အတွင်း အမျိုးသမီးတယောက်သည် တဆယ်မှနှစ်ဆယ် ဧရာခိုင်နှုန်းထက်မနည်း ခွန်အားကို ရရှိနိုင်သည်ဟု ခန့်မှန်းကြသည်။

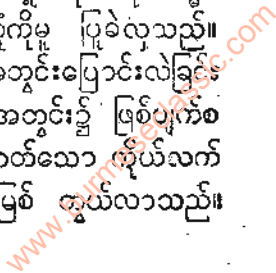
အသက်လေးဆယ်အရွယ် အမျိုးသမီးများမှာ လေ့ကျင့်ခန်းမယူဘဲ နှုတ်ပင် ၎င်းတို့၏ တောက်တိုမယ်ရ လုပ်ငန်းများဖြင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေသင့်လောက်ပြီဟု စဉ်းစားခိုကောင်း စဉ်းစားမိကြပေလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် ၎င်းတို့မှာ ထိုဟာကို အသေးအဖွဲ့ဗဟိုရ လုပ်ငန်းကလေးဘဝအဖြစ်သဘောထားကြဟန်မတူပေ။ အကယ်၍ ထိုသို့ဖြစ်ခဲ့သည်တိုင်အောင် ၎င်းတို့ပင်ပန်းနွမ်းနယ်စေလောက်အောင် ပြင်းထန်ခြင်းမရှိသေးပေ။ လေ့ကျင့်ခန်းယူခြင်းသာလျှင် ၎င်းတို့အတွက်ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာကောင်းသော အပန်းဖြေတခု၊ သို့မဟုတ် နေ့စဉ်ပြုနေကျလုပ်ငန်းတာဝန်များမှ အပြောင်းအလဲတခုဖြစ်စေပြီး ယခင်ကကဲ့သို့ လန်းလန်းဆန်းဆန်း ဖြစ်လာစေပေလိမ့်မည်။ ၎င်းတို့သည် အိမ်တွင်ပြုနေကျ လေ့ကျင့်ခန်းတခုခုကို ပြုနေခြင်းဖြင့်သော်၎င်း၊ ကျန်းမာရေးသင်တန်းများသို့ တက်ရောက်ခြင်းဖြင့်သော်၎င်း ပျော်ရွှင်နေကြပေလိမ့်မည်။ ဤသည်မှာ လေ့ကျင့်ခန်းယူရန် စစ်မှန်သော အပြုအမူ ဖြစ်သည်။

ကျန်းမာရေးအတွက် တန်ဖိုးကြီးမားစွာ ပေးရခြင်းတခု အဖြစ် ၎င်းချမ်းမြေ့ပျော်ရွှင်မှု၊ သို့မဟုတ်ကိုယ်ဟန်ကျော့ရှင်းမှုအတွက် တန်ဖိုးပေးရသကဲ့သို့၎င်း အမှတ်မထားသင့်ပေ။ ကိုယ်ခန္ဓာလျှင်ခြင်စွာ လန်းဆန်းကြည်လင် ပေါ့ပါးလာစေရေးနှင့် ရေရှည်အကျိုးကျေးဇူးခံစားရေးတို့အတွက် မလွဲမသွေဖြစ် လာစေရမည်ဟု သောယုံကြည်မှုဖြင့်သာ လုပ်ဆောင်သင့်ပေသည်။

အမျိုးသမီးများ လေ့ကျင့်ခန်းယူရန်

လိုအပ်ပါသလော

သာမန်ခန္ဓာစဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ဆောင်ရွက်နေစဉ် အဖင်းအိမ်ရှင်မသည် သူမ၏ခင်ပွန်းထက် မကြာခဏတက်တက်ကြွကြွ ဖျတ်ဖျတ်လတ်လတ်ရှိတတ်သည်။ စာပဲ့တွင်ထိုင်ရင်း သို့မဟုတ် ခိုတခုံရွာတွင်ရပ်ရင်းဖြင့် သူမသည် ကိုယ်ကိုကုန်းကွခြင်း၊ ဆန့်ခြင်း တို့လိမ့်ခြင်းများကို ပြုလုပ်လေ့ ရှိပေလိမ့်မည်။ ဤနည်းအားဖြင့် သူမ၏ အဆစ်အမြစ်များနှင့် ကြွက်သားများကို လေ့ကျင့်ခန်းထုခြင်းဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် စွမ်းအားရှိသမျှ သို့မဟုတ် ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် သက်ဆိုင်သော လှုပ်ရှားမှု အပြည့်အစုံကိုမူ ပြုခံလှသည်။ အကျိုးသက်ရောက်မှုအားဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း ပြောင်းလဲခြင်းများသည် အဆစ်အိတ်များ၏ ပတ်လည်နှင့် အတွင်း၌ ဖြစ်ပျက်စပြုလေသည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုတွင် ဖြစ်တတ်သော ကိုယ်သက်ဘောင်တင်းခြင်းမှာ တဖြည်းဖြည်းနှင့် အမြစ် တွယ်လာသည်။



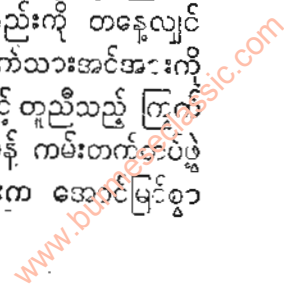
အသက်အရွယ်နှင့်လိုက်လျောညီထွေစွာ ဖြစ်ပေါ်လာသောခန္ဓာကိုယ်၏ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်ဟောင်းပင်တည်း။ ကိုယ်လက် တောင့်တင်းကိုက်ခဲခြင်းမှာအသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှု၏ လက္ခဏာတခုဖြစ်ခြင်းကြောင့် ရှောင်လွှဲ၍ မရနိုင်သော်လည်း မစွမ်းမသန်ခြင်းနှင့် ညောင်းညာ ကိုက်ခဲခြင်းတို့၏ အရင်းအမြစ် တခုဆိုပါကလည်း ဖြစ်တောင်းဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ “ကာကွယ်ခြင်းသည် ကုသခြင်းထက် ကောင်းသည်” ဟူသော ဆောင်ပုဒ်မှာ အဆစ် အမြစ်များ တောင့်တင်း ကိုက်ခဲလာသော အချိန်ထက် မည်သည့်အခါကမျှ ပိုမိုဆီလျော်ခြင်းမရှိပါပေ။ (အခန်း ၂၁-တွင်ကြည့်ပါ။)

အမျိုးသမီးများအတွက် ပုံများဖြင့် နောက်ပိုင်းတွင် ဖော်ပြထားသော လှုပ်ရှားရ လွယ်ကူသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများမှာ ကိုယ်ခန္ဓာတလျှောက်ရှိ အဆစ်အပိုင်း ကြီးများ အားလုံးကို အပြည့်အဝ လှုပ်ရှားနိုင်ရန်နှင့် လူငယ်နှင့်အလားတူ သွက်လက်ဖျတ်လတ်မှုကိုရယူထားနိုင်ရန်အတွက်ခရီးချယ် တင်ပြထားခြင်းဖြစ်သည်။

အတိတ်မှ ပြုလုပ်နေကျ အမျိုးသမီးများ၏ လေ့ကျင့်ခန်းအများအပြားကို အပြစ်နှင့်တကွ ဖော်ပြအရေးဆိုသူများ အလွန်များပြားလှသည်။ ဤစာအုပ်ပါ လှုပ်ရှားရ လွယ်ကူသော လေ့ကျင့်ခန်းများကိုမူ အကျိုး ရှိလှကြောင်းဖြင့် ထောက်ခံကြသည်။ သို့ရာတွင် ပြားချပ်နေသော ဝမ်းဗိုက်အတွက် လိုအပ်သည့် ကြွက်သား အင်အားတိုးလာစေရန် သို့မဟုတ် ပင်ပန်းလှသော သမရိုးကျနည်းဟောင်းကို အသုံးပြုရန်နှင့် ခါးကိုခါးဖြင့်

ညွှတ်ပစ်ရန် တို့ကိုမူ မြော်လင့်၍ မဖြစ်နိုင်ပေ။ ဥပမာ အားဖြင့် ဘက်ပိုက်၊ ခြေကား၊ ကိုယ်လုံးကို ဘေးသို့ လှဲကစား ရသော လေ့ကျင့်ခန်းမှာ ကျောရိုးသန်စွမ်းစေရန် ထိမ်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ရာ၌ခကောင်းမွန်လှသော်လည်း ကိုယ်လုံးကိုယ်ပေါက်လှပမှုတွင် အခြေခံဖြစ်သောရင်ခေါင်းနှင့် ဝမ်းဗိုက်အကြားရှိ ကြွက်သားပြားကြီးတခုအတွက် လိုအပ်သော ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများ နှိုင်းမူ အနည်းငယ်သာ အားရှိစေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဤအတွက် အတိအကျ အင်အားဖြစ်စေ နိုင်သောလေ့ကျင့်ခန်းများက လိုအပ်လှသည်။ နောက်ပိုင်းတွင် ဖော်ပြထားသော အမျိုးသမီးများအတွက် လေ့ကျင့်ခန်း ပုံစံများထဲမှ ပုံစံ ၄၂-၄၃-၄၄-၄၅-၄၆-၄၇-၄၈-၄၉ တို့မှာ ဆောက်ခံထားသော လေ့ကျင့်ခန်းများ ဖြစ်ပြီ။ အထိဆောက် နည်းလည်း ဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း အမျိုးသမီးများအား ဆက်လက်တိုက်တွန်းလိုသည်မှာ လေ့ကျင့်ခန်းပုံစံ ၅၀မှ ၆၉ အထိဖော်ပြထားသော ကြွက်သားလေ့ကျင့်ခန်းများ ကိုလည်း ဆက်လက်လေ့ကျင့်သွားရန်ပင် ဖြစ်သည်။ ထိုလေ့ကျင့်ခန်းများမှာ ယုံကြည်ရန်ခက်ခဲပုံရသော်လည်း မကြာသေးမီကပင် ပြုစုခဲ့သော သုတေသန လုပ်ငန်းက အကျိုး ထိရောက်မှု ရှိကြောင်း ဆက်သေပြခဲ့သည်။ ကြွက်သား လေ့ကျင့်နည်းကို တနေ့လျှင် ငါးမိနစ်မျှ လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် လိုအပ်သောကြွက်သားအင်အားကို ဆက်လက်ထောက်ပံ့ ထားနိုင်သည်။ ထိုပုံစံနှင့် တူညီသည့် ကြွက်သား လေ့ကျင့်နည်းများကိုလည်း အမေရိကန် ဂမ်းတက်စွာပုံစံ ဝါရေငုတ် အဖွဲ့များမှ ရေငုတ်သမားများက အောင်မြင်စွာ



သက်သေထူခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ကမ္ဘာ့အိုလံပစ်အားကစား
 သမားများနှင့် ခရစ်ယာန်အမျိုးသမီးအဖွဲ့ဝင်အမေရိကန်အမျိုး
 သမီးပေါင်း ၆၀၀,၀၀၀ တက်ရောက်လျက်ရှိသောကျန်းမာရေး
 သင်တန်းများက အသက်လေးဆယ်ကျော် အမျိုးသမီးများ
 အတွက် အချိန်အနည်းငယ်ကလေးယူရုံဖြင့်ဆုလာဘ်တပီးကို
 နိုင်ကြောင်းသက်သေထူခဲ့ကြသည်။ ကြက်သားလေ့ကျင့်နည်း
 မှာ မည်သည့်အသက်အရွယ်တွင် ဆေ့ ပြုလုပ်နိုင်ပြီး၊ ထိုသို့
 ခြင်းဖြင့် အလိုလားအပ်ဆုံး အကျိုးတရားကို ရရှိ စေနိုင်သည်
 ကြက်သားများကို သန်စွမ်းမာကြောလျက် လုံလောက်သော
 အင်အားကို ရရှိစေနိုင်သည်။

လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် ဓမ္မတာပေါ်ခြင်း

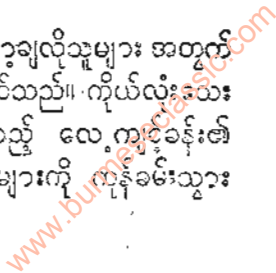
အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် ဓမ္မတာပေါ်နေစဉ်အတွင်းလေ့ကျင့်
 ခန်းယူသင့်မယူသင့်ပြဿနာနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ဆေးပညာဆိုင်ရာ
 အယူအဆကို ခွဲခြားထားလေသည်။ အမျိုးသမီး အများစုမှာ
 ဤအချိန်အခါမျိုးတွင် လှုပ်ရှားသွားလာမှုကို ပြောလိုကြသော
 ကြောင့် နည်းနိုင်သမျှ နည်းပါးစေရန် ဝရုစိုက်ကြသည်။ သို့ရာ
 တွင် ဓမ္မတာပေါ်နေစဉ်အတွင်း လေ့ကျင့်ခန်း ယူခြင်းကြောင့်
 အကျိုးရှိသည်။ သို့မဟုတ် အန္တရာယ်ဖြစ်စေသည်ဟူသောသာ
 ကိုပြသရန် တိကျပြတ်သားသော အထောက်အထား ဟူ၍ ကာ
 မခံပါပေ။ ဆရာဝန်အချို့ကမူ လေ့ကျင့်ခန်းယူရန် အကြံပေး
 ကြသည်။ (နာကျင်ကိုက်ခဲနေသော အချိန်များတွင်ပင် ပြုလုပ်

နိုင်သည်ဟုဆို၏။) အချို့သော ဆရာဝန်များကမူ အနားယူရန်
 အကြံပေးကြသည်။ အိုလံပစ် ပြိုင်ပွဲများတွင် ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်
 ကြသော အမျိုးသမီးများအား လေ့လာရာ၌၊ ဓမ္မတာ ပေါ်
 နေခြင်းကြောင့် ၎င်းတို့၏ အားကစား လေ့ကျင့်မှုများကို ကန့်
 သတ်ထားရသည်ဟူ၍ မရှိသည့်ပြင်၊ ၎င်းတို့အနက်မှ အများ
 အပြားမှာ ဓမ္မတာပေါ်နေစဉ်ရက်များ အတွင်း ပြိုင်ပွဲဝင်ရာတွင်
 ပိုမို၍ပင်အစွမ်းအစပြသနိုင်ခဲ့ကြကြောင်းဖြင့် ထုတ်ဖော် ပြောဆို
 ခဲ့ကြသည်။

ထို့ကြောင့် ဓမ္မတာပေါ်နေစဉ်အတွင်း လေ့ကျင့် ခန်းယူ
 သင့်မယူသင့်ဆိုသည်မှာ အမျိုးသမီးတိုင်းပင် မိမိတို့၏ အခြေ
 အနေပေါ်တွင် မူတည်၍ ဆုံးဖြတ်ကြရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြသ
 လျက်ရှိသည်။ လေ့ကျင့်ခန်းယူခြင်းကြောင့်အကျိုး ရှိမရှိဆိုသည်
 မှာလည်း သူမ၏ အတွေ့အကြုံကသာလျှင် ညွှန်ပြပေလိမ့်မည်။
 ဓမ္မတာပေါ်နေစဉ်အတွင်း လေ့ကျင့်ခန်း ယူခြင်းဖြင့် အကျိုး
 ဖြစ်ထွန်းနိုင်သည့်အချက် အများအပြား ရှိသည်ဟူသော တဦးစီ
 နှင့်သင့်တော်မည့် တင်းကြပ်သောသတ်မှတ်ချက် တခုကို ချမှတ်
 ရန်မှာ မဖြစ်နိုင်ပါပေ။

လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် ကိုယ်အလေးချိန်

လေ့ကျင့်ခန်းသည်ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ချလိုသူများ အတွက်
 ကြီးစွာသော အထောက်အကူတခုကိုပြုနိုင်သည်။ ကိုယ်လုံးလုံး
 သွယ်စေရန် ပြုလုပ်ရသော ထိရောက်သည့် လေ့ကျင့်ခန်း၏
 ပဓာနအချက်မှာ လှုပ်ငန်းတွင် ခွန်အားများကို ကုန်ခမ်းသွား



စေရန်အတွက် ကြွက်သားများကို အလုပ်ပေးခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ အာဟာရမှာ ခွန်အားအတွက် လောင်စာဖြစ်၏။ အပြင်းအထန် အလုပ်လုပ်ခြင်းဖြင့်အပူဓာတ်နှင့်ရောစပ်ပြီးစားသုံးပစ်လိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ သဘောအားဖြင့်ဆိုရသော် အသုံးပြု၍ ကုန်ခင်းသွား သော အင်အားထက် အာဟာရဖြစ်သော လောင်စာကို လျော့ စားလျှင် ထိုအချိန်မှစပြီး ကိုယ် အလေးချိန်မှာ လျော့ပါး သွားပေလိမ့်မည်။ အိမ်ပြင်ထွက်၍ ကစားရသော ပြင်းထန်သည့် ကစားနည်းများမှာ အာဟာရ အပူဓာတ် (ကယ်လိုရီ) ကို လျှင်မြန်သောနှုန်းဖြင့် စားသုံးခြင်း ပြုသည်။ သို့ရာတွင် အသက် လေးဆယ်ကျော်အရွယ် အမျိုးသမီးများမှာ ပြင်းထန်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အပန်းဖြေခြင်းများကနည်းနိုင်သမျှနည်းပါး စေရပေမည်။

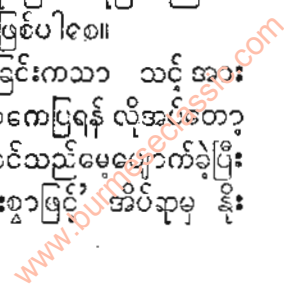
ပြင်းထန်သော လေ့ကျင့်ရေးအစီအစဉ်များက လောင်စာ အင်အားဖြစ်သောအဆီကို လောင်ကျွမ်း သွားစေပေလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် အသက်လေးဆယ်ကျော် အရွယ် အမျိုးသမီးများ ရှောင်ရှားရမည့်အချက်မှာ လေ့ကျင့်ခန်းယူအပြီးတွင် မေပန်း နှမ်းနယ်ကျန်ရစ်ခဲ့ခြင်းမရှိစေရန်ဖြစ်သည်။ လေ့ကျင့်ခန်းယူခြင်း ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို အလေးချိန် လျော့ပါးသွားစေရေးမှာ ခက် ခဲသော လုပ်ငန်း တခု ဖြစ်၏။ အသွယ်ကုဆုံးနည်းမှာ အစား အစာထဲတွင် ပါဝင်သော အာဟာရ အပူဓာတ် (ကယ်လိုရီ) ကို လျော့ချဖြုတ်တောက် စားသုံးခြင်း ဖြစ်သည်။ လေ့ကျင့်ခန်း ယူခြင်းဖြင့် ကြွက်သားများကို ချပ်ချပ်ယပ်ယပ် ရှိခစခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

လေ့ကျင့်ခန်းယူရန် အရွယ် လွန် လွန်းနေပြီလော

လေ့ကျင့်ခန်းယူရန်အတွက် မည်သည့်အခါမျှ အရွယ်မလွန်လွန်း သေးချေ။ အကြောင်းမူ လေ့ကျင့်ခန်းယူခြင်းသည်ပင် အသက် ရှည်ရှည်ကြောင်း၏ တစ်စိတ်တစ်ဒေသ ဖြစ်သောကြောင့်တည်း။ ကြွက်သားနှင့် စပ်ဆိုင်သော လုပ်ဆောင်မှုသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ ယန္တရားအားလုံးကို တိုးမြှင့်လှုပ်ရှားလာစေရန် လှုံ့ဆော်အား ပေးခြင်းပြုသည်။ ထိုနည်းဖြင့် သင့်လျော်သော လုပ်ငန်းများကို လုပ်ကိုင်နေစေလေသည်။

သို့ရာတွင် နှစ်ပေါင်းများစွာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ ကျင့်ခန်းများကို မပြုလုပ်ခဲ့ဘူးလျှင် လေ့ကျင့်ခန်းယူရန်ခွန်အား ရှိနေပါသေးလျက် တဖြည်းဖြည်း တစတစ ရပ်တန့်သွားပေလိမ့် မည်။ လေ့ကျင့်ခန်းယူနေဧည့်အတွင်း အသက်ရှု ကြပ်လာလျှင် ရပ်တန့်ပြီးအနားယူပါ။ အလွန်ပေါ့ပါးသော လေ့ကျင့်ခန်းပင် ငြိမ်ခစကာမူ ဤလက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်လာပါက ဆရာဝန်ထံ ပြသပါ။ ဤအချက်များအပြင် လေ့ကျင့်ခန်းယူခြင်းမှာ ကိုယ် စိတ်နှလုံး ချမ်းမြေ့ ပျော်ရွှင်စေရန်ပြုလုပ်ခြင်းအဖြစ်ကြောင်း သတိရပါ။ မိမိအတွက် စိတ်ချမ်းသာမှုဖြစ်ပါစေ။

ရေရှည်တွင် လေ့ကျင့်ခန်း ယူခြင်းကသာ သင့်အား အကောင်းဆုံးအကျိုးပြုနေကြောင်းသာကေပြုရန် လိုအပ်တော့ မည်မဟုတ်ပေ။ နံနက်ခင်းအချိန်တွင် သင်သည်မေ့ဈောက်ခဲ့ပြီး ဖြစ်သော 'လန်းဆန်းခြင်းမက လန်းဆန်းစွာဖြင့်' အိပ်ဆု ခိုး



လာပေလိမ့်မည်။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းနှင့် မသင့်တော်လျှင်မူ ဆုတ်
ယုတ်ကျဆင်းလာခြင်းတခုသာ ဖြစ်သည်။ အိမ်တွင်တခုခုဖြစ်၍မျှ
ဖြစ်မှန်းမသိအောင် သတိမပြုနိုင်သည်အထိ ခံစားရတတ်သည်။
အလွယ်တကူ လှမ်းနေကျဖြစ်သော ခြေလှမ်းကိုမျှ မသယ်ယူနိုင်
အောင် အင်အား ကုန်ခမ်းသွားတတ်သည်။

သို့သော် လူ့ခန္ဓာကိုယ် တခုလုံးတွင် အံ့ဩဖွယ်ရာ ကောင်း
လောကံအောင် ပြန်လည် ထူထောင်နိုင်သော အစွမ်းသတ္တိများ
ရှိခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်းယူခြင်းဖြင့် ကောင်းမွန်လာစေချန်တုန်ပြန်
ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း၊ ဖွယ်ဖွယ်ရာရာ ဓာတ်စာတခုဖြင့် အနားယူ
အားပြည့်နိုင်ခြင်းတို့မှာ ကျွန်ုပ်တို့အတွက် ကံကောင်းထောက်မ
ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ဤအချက်အလက်များသည် စောင့်မြှော်
လျက်ရှိနေသော အကျိုးတရား ဆုလာဘ် ရတနာများ အတွက်
မနှစ်သက်စဖွယ်ရာ ဖြစ်သော ဆေးညှန်းတခု မဟုတ်ပါပေ။

+ * +

အမျိုးသား အမျိုးသမီးများ
အတွက် ကြွက်သားလေ့ကျင့်နည်း

ကြွက်သားလေ့ကျင့်နည်းများခေတ်စားလာခြင်းမှာ အဆိုတော်
များသည်နှစ်ပေါင်းများစွာမြို့ငယ်ကလေးများရှိကပွဲရုံများတွင်
အိုင်ဒါဖြင့်ဖြေနေရာမှ ရုတ်တရက်မြို့ကြီးသို့တက်ခါ လှမ်းလှမ်း
သွားကံ ကျော်ကြား လာကဲ့သို့ပင် ဖြစ်သည်။ အမေရိကန်
အတတ်ပညာ အောက်ဟင်ဒ်စ်စ် မဂ္ဂဇင်းထဲတွင် ကြွက်သားလေ့ကျင့်
နည်းအစီအစဉ်တခုပါရှိလာခဲ့ပြီးနောက် လျင်မြန်စွာပင် စာနယ်

ဇင်းများ၌ ဆောင်းပါးများကိုထည့်သွင်းဖော်ကြရာပလူပျံသွားလေဘော့သည်။ ဤလေ့ကျင့်နည်းကို 'ချွေးမထွက်သောလေ့ကျင့်ခန်း' ဟူ၍ မခေါ်စဖူး ခေါ်မည်ဆိုလျှင်လည်း ခေါ်နိုင်ဟန်ရှိသည်။ ဆန်းဒေးတိုင်းသဘင်းစာကြီးကမူ 'တကယ်ကြီးစား အနုထုတ် ရခြင်းမရှိဘဲ ကျန်းမာသန်စွမ်းနည်း' ဟူ၍ပင် ကင်ပွန်းတပ်ခဲ့လေသည်။

အမေရိကန် ကမ်းတက် တပ်ဖွဲ့များတွင် ရုံးအမှုထမ်းများနှင့် စာပွဲတွင်ထိုင်ရင်း အလုပ် လုပ်သူများအတွက် အထူး စီမံထားခသာ လေ့ကျင့်ခန်းကိုးမျိုးပါဝင်သည့် အစီအစဉ်တခု မပျက်မကွက် လိုက်နာပြုလုပ်ကြရသည်။ ရက်သတ္တပတ် နှစ်ဆယ်အတွင်း ၎င်းကိုလိုက်နာလေ့ကျင့်သူများ၏အင်အားမှာနှစ်ဆတိုးတက်လာခဲ့သည်။ တနေ့လျှင် တမိနစ်မျှအချိန်ယူကာလှုပ်ရှားမှုမရှိသလောက် ကုလားထိုင်ပေါ်မှ မထဘဲ လေ့ကျင့်မှုဖြင့် အံ့ဩစရာကောင်းလောက်အောင်အကျိုးခံစားရသည်။ ဥပမာ တိုက်တွင်လည်း အလားတူ အကျိုးကျေးဇူးများကို ခံစားခဲ့ကြရလေပြီ။

ကြွက်သားလေ့ကျင့်နည်းများမှာ အမှန်ပင် အကျိုးရှိလှပြီထို့ကြောင့်ပင် ခေတ်စားလျက်ရှိဟန်တူကြောင်းဖြင့် မကြာမီပဲ ပြုလုပ်ခဲ့သော သုတေသနပြုချက်များက အခိုင်အမာပြသခဲ့ပြီဖြစ်သည်။ အကြောင်းမူ ဤကြွက်သား လေ့ကျင့်နည်းထက် သစ်လွင်သော လေ့ကျင့်နည်းဟူ၍ မရှိသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ အပြစ်ဆိုသူဟူ၍လည်း တဦးတလေမျှပင် မရှိပေ။ ထိုနည်းစံရူပဗေဒ ဆေးကုသမှု ကျွမ်းကျင်သူများက ကြွက်သားဆိုင်များ

အားရှိစေရန်အတွက် ပလာစတစ်ကိုကိုင်ကာ ကုသသောနည်းဖြင့် တွဲဖက်၍ နှစ်ပေါင်းများစွာ အသုံးပြုခဲ့ကြဘူးသည်။ မလှုပ်မယှက်နေရသော အချိန်ဖြုန်းတီးသည့်အဖြစ်ကို ရှောင်ကြဉ်ရန် ကြွက်သားလေ့ကျင့်နည်းဖြင့် လူနာများအား ကြွက်သား အင်အား ပြည့်ဖြိုးလာစေရေးအတွက်ဖြစ်သည်။ ဥပမာ-ညိုသကြီးကျိုးနေသော လူနာတယောက်အား ကုသရန်မှာ ခြေမျက်စိမှ ပေါင်လယ်အထိ ပလာစတစ်ကိုကိုင်ထားရမည်ဖြစ်သည်။ အရိုးများ ပြန်လည်အသားကျကာ ကျန်းမာပျောက်ကင်းလာစေရန်စောင့်ဆိုင်းနေရစဉ်အတွင်း ကြွက်သားများအင်အားပြည့်လာစေရန်မှာ ကြွက်သားလေ့ကျင့်နည်းကို အချိန်မှန်မှန် ရလေ့ကျင့်သွားရမည်ဖြစ်၏။ ထိုအခါတွင် လူနာအား "ဒူးဆစ်ကို ပေါင်ချိန်ဆီသို့ဆွဲတင်ဘို့ ကြိုးစားပါ။ ဒူးခေါင်းအထက်ရှိ ကြွက်သားအားလုံး ကျုံ့ပြီး တင်းကြပ်သည်ထက်တင်းကြပ်လာအောင်လုပ်ပါ။ အားစိုက်လုပ်ပါ" ဟူ၍ ပြောဆိုပေလိမ့်မည်။

ယခုအခါ ဤကြွက်သားလေ့ကျင့်နည်းမှာ ကမ္ဘာကျော်ကိုယ်ခန္ဓာ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး နည်းနာတခု ဖြစ်နေလေပြီ။ ထို့ပြင် မကြာမီကထုတ်ပြန်ခဲ့သော သုတေသနစာတမ်းများကလည်း ဤကြွက်သားလေ့ကျင့်နည်းမှာ ဇီဝဗေဒနည်းအရ ခန္ဓာကိုယ်တခုလုံးသို့ အထောက်အကူ ပြုကြောင်းဖြင့် ဖော်ပြခဲ့ကြသည်။

ဂျာမန် ဇီဝဗေဒ ဆရာနှစ်ဦးဖြစ်သော ပါမောက္ခ ဗူလာနှင့် ဒေါက်တာ ဟက်တင်းဂါးတို့ကလည်း ကြွက်သားများကို ကျုံ့စေသောဤကြွက်သားလေ့ကျင့်နည်း၏ အကျိုးအာနိသင်

ကို စူးစမ်းလေ့လာခဲ့ကြသည်။ ထို့နောက် တနေ့လျှင် တကြိမ် ကျကြက်သားတခုကို ခြောက်စက္ကန့်မျှဖြင့်ကျူးစေခဲ့လျှင် လိုအပ်သည့် အင်အားများကို ဆက်လက် တည်တန်နိုင်စေရန်အတွက် ကြွက်သားက တုန်ပြန်အကျိုးပြုသည်ဟူသော ၎င်းတို့၏ တွေ့ရှိချက်ကို ဖော်ပြခဲ့ကြသည်။ သို့သော် ကြွက်သားကို ကျူးထုခြင်းစိတ်ပါလက်ပါ လုပ်ဆောင်ခြင်းမပြုလျှင် အနည်းငယ်သာ ထိရောက်မှု ရှိသည်။

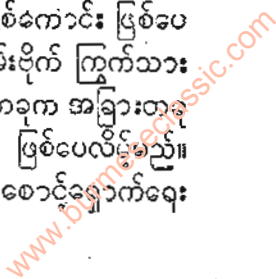
ယခုအခါ အိုင်ဆိမက်ထရစ်နည်းခေါ် ကြွက်သား ယခုအခါ အိုင်ဆိမက်ထရစ်နည်းခေါ် အားကစားသမား အများအပြားပင် ဤကြွက်သားလေ့ကျင့်နည်းကို ၎င်းတို့၏ အခြားလေ့ကျင့်ရေးနည်းနာများအပြင် အလိုပြည့်စွက်ချက် တခုအနေဖြင့် နေ့စဉ်လေ့ကျင့်လျက်ရှိကြသည်။ ဤသို့ဖြင့် ဤကြွက်သားလေ့ကျင့်နည်းမှာ အားကစား ဝိဇ္ဇာများ၊ သို့မဟုတ် ကုန်းမာရေးကို လိုလားသူများအတွက် သင့်လျော်သော နည်းလမ်းတခုပင် ဖြစ်လာတော့မည့်ဟန်ရှိသည်။

အိုင်ဆိမက်ထရစ်နည်းခေါ် ကြွက်သား
လေ့ကျင့်နည်းမှာ အတိအကျအားဖြင့် ဆိုလျှင်
မည်သို့နည်း

ကြွက်သားတခု တောင့်တင်း လာသောအခါ ၎င်း၏ အရှည်အလျားကို ရုန်းသွားအောင်မလုပ်ဆောင်နိုင်လျှင် 'ထေနေသော' အခြေအနေ'တွင် ရှိသည်။ သို့မဟုတ် အိုင်ဆိမက်ထရစ် သဘော

အရ ကျူးနေသည်ဟုဆိုကြသည်။ ဝေါဟာရများမှာ တခုနှင့်တခု ဆန့်ကျင်နေကြဟန် ရှိပေလိမ့်မည်။ "ရုန်းသွားအောင် မလုပ်နိုင်သော ကြွက်သားတခုကို မည်ကဲ့သို့လုပ်ပြီး ကျူးသွားအောင် ထုပ်နိုင်မလဲ"ဟု မေးကောင်းမေးပေလိမ့်မည်။ ဥပမာအားဖြင့် ဆိုရသော် လက်မောင်းတဖက်ကိုကွေးရာတွင် သွက်လက်လျက်ရှိသော ဦးနှစ်ခွကြွက်သား(Biceps)နှင့် လက်မောင်းကြွက်သား(Brachials)များသည် တခုနှင့်တခုနီးကပ်လာကြပြီး၊ အဆိုပါ ကြွက်သားများမှာ ပို၍တိုတောင်းကာ တုတ်လာလေသည်။ ဤအချင်းအရာမှာ ဗဟိုချက်မတနေရာထည်းသို့ ကြွက်သား စုလာခြင်း(သို့မဟုတ် ကြွက်သားကျူးခြင်း)ဟု ခေါ်ဆိုသော ကြွက်သား၏ လှုပ်ရှားမှုပင်ဖြစ်သည်။ ကြွက်သားများ လုပ်ဆောင်နေပုံမှာ ဖြစ်ပွားဖြစ်စဉ်အရ မဟုတ်ဘဲ ပြင်ပမှ အင်အား အချို့က ထသီးတခြားဆဲယူလိုက်သကဲ့သို့ ရှည်လာလိုက်တိုလာလိုက် ဖြစ်စွာဖြစ်ပေါ်သည်။ ဥပမာ လက်မောင်းကိုကွေးထားရာမှ အလေးချိန် တခုခုကိုဆွဲကိုင်၍ အောက်သို့ တဖြည်းဖြည်း လျော့ချကြည့်လျှင် ဆီနိုင်ပေသည်။

အိုင်ဆိမက်ထရစ်နည်းတွင် မူလကြွက်သားကျူးခြင်းနှင့်ဆန့်ခြင်းတို့မှာ လှုပ်ရှားခြင်းမရှိကြပေ။ ကြွက်သားများ တင်းမာလာခြင်းမှာ စိတ်၏လှုံ့ဆော်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ လက်သီးတခုကို ဆုပ်ထားခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက် ကြွက်သားများကို ရှုပ်ထားခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကြွက်သားတခုက အခြားတခုထက် တုန်းကန် လှုပ်ရှားစေခြင်းများ ကဲ့သို့ပင် ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ဤနည်းလမ်းသည် ဖော်ပြပါ ကိုယ်ခန္ဓာ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး



နည်းလမ်းအရ အသုံးပြုသော နည်းဖြစ်သည်။ ဤသို့သော်လေ့ကျင့်နည်းမှာ ညာဘက် လက်မောင်းကို တံတောင်ဆစ်အောက်မှနေ၍ ကြိုးစားသောအခါ လက်ကောက်ဝတ်ကို ဘယ်ဘက်လက်ဖြင့် ဆုပ်ကိုင်လျက် လှုပ်ရှားမှု မရှိစေရန် ဟန့်ထားသကဲ့သို့ပင်ဖြစ်သည်။ (ထိုစံနစ်ကို တွန်းကန်အားဖြင့် တောင်ခြင်းဟု ဆိုကြသည်။)

လှုပ်ရှားခြင်းမရှိစေရန် ဆန့်ကျင်ဘက် ကြွက်သားများကို အသုံးပြုမည့်အစား မလှုပ်ရှားစေဘဲ ကျုံ့နည်းတခုကို အသုံးပြုခြင်းဖြစ်သည်။ ဖော်ပြပါလေ့ကျင့်ခန်းအချို့တို့မှာ မလှုပ်ရှားနိုင်သော တွန်းကန်အားတခုကို ကြုံကြုံခံကာ ကြွက်သားများကို အလုပ် လုပ်ဆောင်စေရန်အတွက် တီထွင်စီစဉ်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ဥပမာ တင်းမာနေသော လေဗူပေါင်းဘလုံးကို လက်ဆန့်လျက်ကိုင်ပြီးနောက် လက်ဖဝါးချင်း နှစ်ဖက် ထိအော့ညှစ်ကြည့်ပါ။ ရင်ပတ်မှ ငှက်အိုင်ကြွက်သားများသည် အိုင်ခံမက်ထရစ်နည်းအရ လုပ်ဆောင်လျက် ရှိနေပေလိမ့်မည်။

သတိပြုရမည့် အချက်

ပြင်းထန်သော အိုင်ဆိုင်မက်ထရစ်နည်းအရ ကြွက်သားကျုံ့ခြင်း (ကြွက်သား လေ့ကျင့်ခန်းယူခြင်း)ကို ပြုရာ၌ သွေးလည်ပတ်ခြင်းကို အဟန့်အတားဖြစ်စေနိုင်ကြောင်း ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာအချက်

လက်များအရ ကောင်းစွာ လေ့လာပြုစုပြီးဖြစ်သည်။ မည်သူ့ဆီ လေ့ကျင့်ခန်းယူနေစဉ် သွေးလည်ပတ်မှုနှင့် အသက်ရှူမှုမှန်စွာနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းယူခြင်းကို ရှောင်ရှားသင့်သည်။ သံသယဖြစ်နေတော့လာလျှင် ဆရာဝန်ထံပြု၍ အကြံပေးချက်ကို နာယူပါ။

အိုင်ဆိုင်မက်ထရစ်နည်းအရ ကြွက်သား လေ့ကျင့်ခန်း ယူနေစဉ် ခြောက်စက္ကန့်၊ သို့မဟုတ် ထိုမျှလောက် အချိန်အတွင်း အသက်ကို အောင့်ထားတတ်ကြသည်။ စာအုပ်အချို့ကမူ အားပေးခွန်ခွန်စိုက် လေ့ကျင့်နေစဉ်အတွင်း အသက်ရှူ အောင့်ထားရန် အကြံပေး ထောက်ခံကြသော်လည်း ထိုကဲ့သို့ ပြုကျင့်ခြင်းမှာ အန္တရာယ်ရှိသော အပြုအမူတခုဖြစ်သည်။ (အခန်း ၂၇ တွင် ဖော်ပြထားသော နှလုံးနှင့် သွေးလည်ပတ်မှု အန္တရာယ်ကို ကြည့်ပါ။)

ထို့ကြောင့် လေ့ကို လွတ်လပ်စွာ အားရပါးရ ရှုပါ။ ပင်ပန်းကြီးစွာ ကြိုးစားအားထုတ်နေရစဉ်အတွင်း အသက်ကို အောင့်ထားခြင်းမှာ အလွန် အန္တရာယ်များလှသော ဆိုးကျိုးကို ပေးနိုင်သည်။

ကြွက်သားလေ့ကျင့်နည်း၏ တန်ဖိုး

ကြွက်သား လေ့ကျင့်နည်းကို ကျား-မ မခွဲ၊ ကြီးငယ်မဟူ ညွှန်နိုင်ပါသည်။ နေရာလွတ် အနည်းငယ်သာလိုသည်။ အထူးထိရောက်စွာ တန်ဆာပလာမလိုပေ။ မည်သည့်အချိန်တွင်မဆို ရတတ်

သမျှ အခိုက်အတန့် ကလေးအတွင်း လေ့ကျင့် ခန်းများကို ပြုလုပ်နိုင်ပေသည်။

နောက်ပိုင်းတွင် ဖော်ပြထားသော လေ့ကျင့်ခန်း အမျိုး နှစ်ဆယ်ပါ အစီအစဉ်အတိုင်း အားလုံးကို ပြုလုပ်ရန် မလိုအပ် သင့်တော်အနက် လေ့ကျင့်ခန်းဆယ်မျိုးသာ များနိုင်သမျှအများ ဆုံးနှုန်းဖြင့် လေ့ကျင့်သွားလျှင် လုံလောက်ပေပြီ။

အခြေအနေ အမျိုးမျိုးနှင့်ကိုက်ညီအောင် ရွေးချယ်ပြင်ဆင် သွားနိုင်စေရန်အတွက် “အစီအစဉ်” တခုလုံးကို တင်ပြ ထား သည်။ လေ့ကျင့်ခန်းအချို့ကို အိပ်ယာပေါ်တွင်၎င်း၊ သို့မဟုတ် အိပ်ယာမဝင်မီ၊ အိပ်ခန်းတွင်းရှိ ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင်၎င်း ပြုလုပ် လိုကြပေလိမ့်မည်။ ဥပမာ အမှတ်(၉) လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်သော ရင်ကို ကြွချီနှိမ့်ချီပွဲခြင်းမှာ အဝတ်ကိုချွတ်ပြီးမှ ပြုလုပ်လျှင် ပိုမိုကောင်းမွန်ပေလိမ့်မည်။

ကြွက်သားချင်များ၏ တိုးတက်မှုမှာ အချက်သုံးချက်ပေါ် တွင် တည်ရှိသည်။

- ၁။ ကြွက်သားအင်အား တင်းမာလာစေရန် ကြိုးစား အားထုတ်ခြင်း။
- ၂။ အချိန်ကြာကြာ အားထုတ်ပြုလုပ်ခြင်း။
- ၃။ ထပ်ခါတလဲလဲ လေ့ကျင့်ခြင်း။

ခေါက်တာ ဟက်တင်းဂါးသည် အိုင်ဆိုမက်ထရစ် နည်း များဆိုင်ရာ ဂျာမန်ပါရဂူဖြစ်သော်လည်း၊ လေ့ကျင့်ခန်းတခုစီ ကိုပြုရာ၌ အများဆုံး သုံးစက္ကန့်မျှပြုလုပ်လျှင် လုံလောက်သည် ဟု ဖော်ပြထားသည်။ အားကစားနည်းပြ ဆရာအများစုကမူ ခြောက်စက္ကန့်အထိ ပြုလုပ်ရန် အကြံပေးကြသည်။ အကြောင်းမူ လူအနည်းငယ်ခန့်သာ ကြွက်သားကြုံခြင်း (ကြွက်သား လေ့ ကျင့်ခန်း ယူခြင်း) ကို အများဆုံးနှုန်းဖြင့် ပြုလုပ် နိုင်သော ကြောင့် အချိန်ကြာကြာ ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သည့်အတွက် ဖြစ် သည်။

ကြွက်သားလေ့ကျင့်နည်းများနှင့် ကိုယ်လုံး ကိုယ်ပေါက်ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း

အိုင်ဆိုမက်ထရစ်နည်းအရ ကြွက်သားလေ့ကျင့်ခန်း တခုသည် ကိုယ်အလေးချိန်ကို လျော့သွားစေရန် ကူညီရုံသာမက ခွန်အား လောင်စာကိုလည်း များများစားစားကုန်ခမ်းသွားစေလိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ သို့မဟုတ် မောပမ်း နွမ်းနယ် သွားစေလိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ ကြွက်သားလေ့ကျင့်နည်းတွင် ပါရှိသောလေ့ကျင့် ခန်းများကို ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ပိုလျှံနေသော အဆီများမှာလည်း ကုန်ခမ်းသွားလိမ့်မည်မဟုတ်ပေ။ သို့ရာတွင် မိမိကိုယ် မိမိပိုမိုသေး သွယ်ကျစ်လစ်သွားသကဲ့သို့ ထင်မှတ်စေပေလိမ့်မည်။ ကုန်းမာ တောင့်တင်းသော ကြွက်သားများမှာ သဘာဝကိုယ်ကြပ်အင်္ကျီ ကဲ့သို့ လှုပ်ဆောင် သွားလိမ့်မည်ကိုမူ သတိရပါ။ ၎င်းတို့သည်

(၆၄)

ခန့်အပ်

ခန္ဓာကိုယ်ကိုသိပ်သည်းကျစ်လစ်စွာဘွယ်ကပ်ပြီးသောရိလော့ဒရဲ
အဆီများကို ထိန်းထားပေးလိမ့်မည်။ ဓာတ်စာကသာလျှင်ကိုယ်
လေးချိန်ကို သလျာပါးစေပြီး လေ့ကျင့်ခန်းယူခြင်းဖြင့်သာ ပိန်
ပါးသွားစေနိုင်ပေလိမ့်မည်။

၀၀၀

၅ ဘယ်တွက်ကြောင့်ဝရတယ်

“အစား လေးစားတာနဲ့များ၊ ချက်ချင်းဘဲ အလေးချိန် တိုးပြီး၊
ဝပြုံးလာမယ်ဆိုရင်လဲ ဝပေစေဗျာ ကိစ္စမရှိပါဘူး” ဟု နှစ်သိမ့်
ကေး ဆိုမည်ဆိုက ဆိုနိုင်သည်။ ကိုယ်ခန္ဓာ ဝပြုံး ရသော
အကြောင်းရင်းများ၏ ကိုးဆယ်ကိုး ရာခိုင်နှုန်းမှာ အစား
အသောက်များကို လိုသည်ထက်ပို၍ အဆက်မပြတ်စားသောက်
ခြင်းကြောင့်ပင်ဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ ပြန်လမ်းမဲ့အကျိတ်
များ၏ လှုပ်ရှားမှုမရှိခြင်းကြောင့် ဝပြုံးလာခြင်းမျိုးကား ရှား
ပါးလှပါဘိတောင်း။

ကိုယ်အလေးချိန် လျော့စေ (ပိန်စေ) လိုလျှင် အလွယ်ဆုံး နည်းလမ်းတခုရှိသည် ၎င်းနည်းလမ်းရှင်းလွန်းလှသည်။ “အာဟာရကို မှီဝဲစားသုံးသည်ထက် ခွန်အားကိုပိုပြီး ကုန်သွားအောင် သုံးပစ်ပါ။” ဟူသော နည်းပင်ဖြစ်၏။ အလွယ်ဆုံးစကားဖြင့် ဆိုရသော် “အလုပ်ကို ပြင်းပြင်းထန်ထန်လုပ်ပြီး၊ အစားကို လျော့စားပါ” ဟူသတည်း။

“ကျနော့် အဖိုးကြီးကတော့ဗျာ၊ အစား စားဘို့က လွဲရင် ဘာကိုမှ စဉ်းစားတာမဟုတ်ဘူးဗျ။ ဒါလောက် အစားငမ်းတာ တောင် အသက်ကိုးဆယ်လေးနှစ်အထိ နေသွားရသေးတယ်”

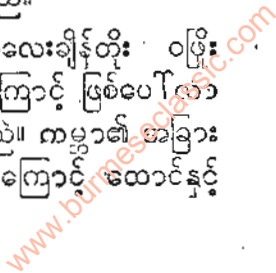
ဤသို့သောပုံပြင်များကို မကြာခဏ ကြားကြရပေလိမ့်မည်။ မိသားစုတိုင်းလိုလိုပင် သုံးခြားချက်ဘခုခု ကို ဖော်ထုတ်နိုင်ကြစမြဲ ဖြစ်သည်။ ၎င်း၏ ဖခင်၊ သို့မဟုတ် မိခင်ဖြစ်သူတို့ အသက်ရှည် ရခြင်းအကြောင်းကို ပြောဆိုရာတွင် လုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်ရန် လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ခန့်စဉ်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်းဖြင့် ခွန်အားကို ကုန်ဆုံးအောင် အသုံးပြုခဲ့ခြင်း စသည်တို့ကို မည်သည့်အခါမျှ ထည့်သွင်းပြောဆိုလေ့ မရှိကြပေ။

ခွန်အားကို ဖြစ်စေမည့် အာဟာရအင်အားကို လျော့ချရန် အကောင်းဆုံးနည်းမှာ သကြားလုံးများ၊ ချောတသက်များ၊ အဆီအဆိမ့်များနှင့် ပေါင်မုံ့ ကဲ့သို့သော အစားအစာများကို ရှောင်ကြဉ်ဖြတ်ဘောက်ရန်ပင်ဖြစ်၏။ ဝက်ပေါင်ခြောက်၊ ဥ၊ ပေါင်မုံ့၊ ထောပတ်၊ ယိုး သစ်သီး အစာသွပ်မုံ့ နှင့် မလိုင်တို့ကို တခါတရံမှသာ စားသောက်သင့်ပေသည်။

ဝပြုံးလာခြင်းနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာအချက်အလက် ပေါ်တွင်သာမူတည်ပြီး ဖြေရှင်းရန်မှာ လုံးဝမဖြစ်နိုင်ပေ။ စိတ်ညောဆရာတို့ကမူ တခါတရံလိုသည်ထက် ပိုမိုစားသောက်ခြင်း မှာ စိတ်နှလုံးတုန်လှုပ်ချောက်ချားခြင်း၊ စိတ်ဂယောက်ဂယက်ဖြစ် ခြင်းတို့အတွက် အစားထိုးကုစားမှုအသွင်တမျိုးဖြစ်သည်ဟု အခိုင်အမာဆိုကြသည်။ အမျိုးသမီးများမှာ ခင်ပွန်းဖြစ်သူ၏ အချစ် ပြယ်မှာကို စိုးရိမ်၍ ၎င်း၊ ယောက်ျားများမှာ မိမိတို့၏ အကြံအစည် ပျက်ပြားသဖြင့် စိတ်ညစ်ညူး၍ ၎င်း၊ ခလေးများမှာ တကျက်ကျက် ရန်ဖြစ်နေသော မိဘများကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲရ ခြင်းကြောင့် ၎င်း၊ စိတ်သက်သာရာရစေခြင်းငှာ လိုသည်ထက်ပိုမို စားသောက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့အတွက် အစားအစာမှာ စိတ်ချ ရသော အမှတ်လက္ခဏာအဖြစ် ဖော်ပြလျက်ရှိသည်ဟု ဆိုကြ သည်။

ကိုယ်လုံး သေးသွယ်သွားစေရန်အတွက် လေ့ကျင့်ခန်း ယူရန် ဆိုသည်မှာ အမှန်ပင် မလိုလားအပ်ပါပေ။ ဝပြုံး လာခြင်း၏ အကြောင်းရင်းမှာ အစားအသောက်ကို တရားလွန်စားသောက် လွန်အားကြီးသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ခွန်အားကို အသုံး ပြုသူများမှာမူ အသုံး မပြုသူများထက် အနည်းငယ် ပိုမို စား သောက်နိုင်သည်။ စားသောက်သင့် ပေသည်။

အနောက်ပိုင်း နိုင်ငံများတွင် ကိုယ်အလေးချိန်တိုး ဝပြုံး လာခြင်းမှာ တိုးတက်ထွန်းကားလာခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာ သော ပြဿနာများအနက်မှ တခုဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာ၏ အခြား တဖက်ခြမ်းတွင် မူလအများမှာ အငတ်ဘေးကြောင့် ထောင်နှင့်



ချီ၍ သေဆုံးလျက်ရှိကြသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ဝပြိုး အလေးချိန် တိုးလျက်ရှိသော ပြဿနာကိုဖြေရှင်းရန်နည်းလမ်းမှာ အနှစ်ငါးဆယ်တိုင်း နှစ်ဆတိုးလာလေ့ ရှိသော ကမ္ဘာတဝှမ်းလုံးရှိ အာဟာရ ချို့တဲ့နေရှာသော လူသန်းပေါင်း များစွာအား ကျေးမွေးရန် ဖြေရှင်းရသော နည်းလမ်းထက် ပိုမိုလွယ်ကူလှပေသည်။

ယခုအခါယောက်ျားများရော မိန်းမများပါ အပိုလေးလံလျက်ရှိသော ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကြီးကိုယ်ပိုးနေရသည်မှာ တကယ်ပင် အန္တရာယ်များပြားလှကြောင်း သဘောပေါက်နားလည်လာကြသည်။ ထို့ကြောင့် ပုဂံကိုယ်အတိုင်း ဖြစ်စေရန်ကိုယ်ခန္ဓာကို ပြန်လည်ပြုစုထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေးမှာ ပိုမိုလွယ်ကူလာသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်သက်တမ်းရှည်ရေးတို့အတွက် မြော်လင့်ချက်မှာလည်း အတော်ပင်တိုးတက်လာစရာ ရှိနိုင်လေသည်။

ထဝထ

၆ တရားလွန်ခြင်းနှင့် အပြစ်များ

အစားအစာကို လိုသည်ထက် ပိုမိုစားသောက်ခြင်းမှာ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းထက် ပိုမို အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည်။ အသက်အာမခံ ထိန်းဂဏန်းများကဏ္ဍ အချက်တွင် သိသာပေါ်လွင်လျက်ရှိသည်။ သို့ရာတွင် ဆေးလိပ်သောက်၍ ဖြစ်ပွားသော အန္တရာယ်ထက် ကြီးမားလင့်ကစား အထိတ်တလန့်ကျယ်ပြန်စွာဖော်ခဲ့ကြခြင်းမရှိပေ။
ဒေါက်တာ ဂျွန်နိုးဘိုဂျက်၏ ရွှေမြို့တော်သူ ရွှေမြို့တော်သားများ၏ ဘဝကို ဝေဖန်တင်ပြထားသော အသက်အာမခံကိန်းဂဏန်းများက အပိုအလေးချိန် တပေါင်စီတိုင်းတွင် အချိုးကျ ဆုတ်ယုတ်နေသော ဘဝသက်တမ်းကိုဖော်ပြလျက်ရှိ၏။ ဥပမာ အလေးချိန် ပေါင်ငါးဆယ် ပိုနေသော အသက် ငါးဆယ်ရွယ်ရှိ

လူတယောက်မှာ ကိန်းဂဏန်းများအရ အလားတူ အသက်အရွယ် ရှိ ရိုးရိုး အလေးချိန်စီးသူနှင့် သက်တမ်းတွင် တဝက်သာ ကိုက်ညီ လျက်ရှိသည်။

ယောက်ျားများအတွက် သေရေး ရှင်ရေး ကာလ ဖြစ်သော အကြပ်အတည်းနှစ်များမှာ အသက်လေးဆယ်နှင့် လေးဆယ်ငါး နှစ်အကြားတွင်ဖြစ်၏။ ၎င်းတို့သည် ထိုအချိန်တွင် သက်တူရွယ်ထ အမျိုးသမီးများထက် ပို၍ နှလုံးရောဂါ ဖြစ်ပွားတတ်ကြသည်။ သို့ရာတွင် လေးဆယ်ငါးနှစ်ကျော်ပြီးနောက်၊ ယောက်ျားနှင့် မိန်းမများအကြား နှလုံးရောဂါဖြစ်ပွားသော နှုန်းမှာ ကွဲပြား ခြားနားလျက်ရှိပြီး တိုး၍ ကျဆင်းသွားသည်။ အသက်ခုနစ်ဆယ် အရွယ်တွင်မူ ကျားရောမပါ နှစ်ဦးစလုံးတို့သည် နှလုံးရောဂါ ဖြစ်ပွားရာ၌ တူညီကြလေသည်။

သို့ရာတွင် ဝလွန်း အားကြီးသောကြောင့် အခြားအပြန် များရှိလေသည်။ အထူးသဖြင့် အသက်လေးဆယ်ကျော်အပြီးတွင် ဖြစ်သည်။ ဝလွန်းသောကြောင့် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင် သော အချက်အလက် အချို့ကို ကြည့်ရှုကြပါစို့-

၁ သွေးလည်ပတ်မှု ဖောက်ပြန်ခြင်း

အမျိုးသမီး တဦးသည် သူမ၏ မျက်နှာနှင့် အညီ အိုမင်းပြီး ယောက်ျား တဦးမှာမူ သူ၏ သွေးကြောများနှင့် အလားတူ အိုစာသည်ဟုဆိုကြ၏။ ထိုအရွယ်တွင် သွေးကြော ပိတ်သော

ရောဂါဖြစ်ပွားတတ်ကြသည်။ တိုးတက်ဖြစ်ထွန်းနေသော ဖြစ်စဉ် တခုမှ ဆုတ်ယုတ် ကျဆင်းလာခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ (တခါတရံ သွေးကြောမှာခြင်းဟုခေါ်သည်) ၎င်းမှာ ရောဂါ လက္ခဏာပေါ် လောမီ နှစ်ပေါင်းများစွာ ဆက်လက် ဖြစ်ပေါ်နေတတ်သည်။

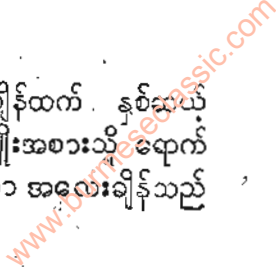
အစဉ် အလာအားဖြင့် သွေးကြောတွင်းရှိ နံရံ များ မှာ ထုံးဓာတ်ပါသော ရေစေးကို သုံးစွဲနေသည့် ဒေသမှ ဂျိုးကင်နေ သော ရေပိုက်များနှင့်တူသည်။ ထုံးဓာတ်သည် ပိုက်လုံးအခေါင်း ထဲတွင် တဖြည်းဖြည်း ထူထပ်မာကျောလာပြီးနောက်၊ ရေမစီး နိုင်အောင် ပိတ်ဆို့သွားတတ်သည်။ သွေးကြောထဲတွင် သွေး ခဲသော ရောဂါမှာလည်း သွေးကြော ပိတ်ဆို့သော ရောဂါဖြစ် သည့် နည်းတူပင် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်။ ဝဖြိုးလွန်း အားကြီးခြင်း သည် သွေးကြောပိတ်ရောဂါအတွက် လမ်းခင်းပေးသော အခြေ အနေတခုဖြစ်ကြောင်း မှတ်ယူပါ။

၂ ဆီးချိုရောဂါနှင့် သည်းခြေကျောက်များ

ဤရောဂါ အခြေအနေများကို ပိန်သောသူထက် ဝသောသူများ တွင် မကြာခဏပို၍ တွေ့ရတတ်သည်။

၃ အဆစ်ယောင် ရောဂါ

လူတဦးစီတွင် ရှိသင့်သော ကိုယ်အလေးချိန်ထက် နှစ်ဆယ် ငါးဆယ့်နှစ်နှင့် ပိုလာလျှင်။ ဝလွန်းသော အချိုးအစားသို့ ရောက် ရှိလာခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ဤပိုလျှံလျက်ရှိသော အလေးချိန်သည်



ဆက်စပ်နေသော အဆစ်ပိုင်းများ၏ မျက်နှာပြင်ပေါ်သို့ လိုသည်ထက် ပို၍ ဆောင့်တွန်းလျက်ရှိသည်။ အထူးသဖြင့် ဒူးခေါင်း၊ တင်ပါးနှင့် ကျောရိုးများတွင် ဖြစ်သည်။ ချောမွတ်သော အရိုးနုမျှင်ကို ဖုံးလွှမ်းထားသည့် အမြှေးပါးမှာ အထပ်ထပ် အခါခါ ပွန်းပါးများသဖြင့် ပါးလျားသွားခြင်း၊ ယောင်ယမ်းခြင်း၊ ပူစပ်ပူလောင်ဖြစ်ခြင်း၊ နှာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းနှင့်ဆက်လျက် ဆဆစ်အမြစ်ယောင်ခြင်းတို့ ဖြစ်လာသည်။ အဆစ်ယောင် ရောဂါကို အပြင်းအထန်ခံစားရလျှင် အလျှင်အမြန် ကုသနည်းမှာ အများအားဖြင့် အက်ဆစ်ရင်ကို တိုက်ကျွေးခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုနောက် ကိုယ်အလေးချိန်ကို လျော့ချပစ်ရန် အကြံပေးလေ့ရှိသည်။

၄ ခြေထောက်များ ယောင်ယမ်းကိုက်ခဲခြင်း

အချိန်ကြာမြင့်စွာ ရပ်နေခြင်း၊ လမ်းလျှောက်နေခြင်းများသည် အပိုဖြစ်နေသော အဆီဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများကို သယ်ဆောင်နေရသောကြောင့် ခြေထောက်များ ယောင်ယမ်းလာပြီး နှာကျင်ကိုက်ခဲစေခြင်းဖြစ်သည်။

၅ ပုံပျက်ခြင်း

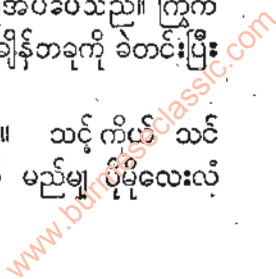
ကိုယ်လုံး ကိုယ်ပေါက် လှုပ်ခြင်းသည် ယောက်ျား တယောက်အတွက်သာမက အမျိုးသမီးတယောက် အတွက်လည်း အရေးကြီးလှပေသည်။ ထိုထက်မကလည်း ဖြစ်တန်ရာသည်။ ဝမ်းသော

သူများမှာ ကိုယ်စိတ်နှလုံး ချမ်းမြေ့ကြဟန်ရှိသည်။ ပြက်လုံးများကို တခုပြီးတခုထုတ်ခါ ရယ်မောနိုင်ကြသည်။ အမှန်အားဖြင့် ၎င်းတို့သာလျှင် ရယ်မောဖွယ်ရာကောင်းသောသူများဖြစ်ကြ၏။ ဝမ်းသောသူသာလျှင် ပြက်ရယ်ပြုစရာနှင့် ရယ်မောစရာဖြစ်၏။ နှလုံးလုံးကိုယ်ပေါက် တစ်တစ်ရစ်ရစ်ရှိသော အမျိုးသမီး တဦးသည် သက်တူ ရွယ်တူ အမျိုးသမီး တုတ်ထိုင်းကြီး တဦးထက် ယေဘုယျအားဖြင့် ပို၍ သက်လက် ချက်ချာပေသည်။

အလွန် အကျွံ ဝမ်းခြင်းကြောင့် စီးပွားရေး လုပ်ငန်းတွင် ထည်း အနှောက်အယှက်ဖြစ်စေသည်။ အလုပ်ရှင် တဦး၏ စိတ်ဆဲတွင် လုပ်ငန်းအတွက် ရည်မှန်းချက် ကင်းမဲ့လာခြင်း၊ စိတ်ဆေးလံ ထိုင်းမှိုင်းကာ မအီမသာ ဖြစ်လာခြင်းတို့သည် ကိုယ်အလေးချိန်ပိုခြင်းများနှင့် မကြာမကြာဆက်စပ်ယှဉ်တွဲလျက်ရှိတတ်သည်။ ပေါ့ပါးသော အားကစားသမားသည်၊ နွေးကွေးလေးလံသော လူဝထက် အသက်မွေး ဝမ်းကြောင်း လုပ်ငန်းတွင် တခုခုအပန်းသာကောင်း သာပေလိမ့်မည်။

သင့်သည် ပိုမိုလေးလံ နွေးကွေးသူဖြစ်လျှင် နှလုံးသည် ပိုမိုခက်ခဲစွာ အလုပ် လုပ်ရပေလိမ့်မည်။ ဝမ်းသော ခန္ဓာကိုယ်၏ အပိုဖြစ်သော အလေးချိန်တပေါင်စီတိုင်းသည် မိုင်ဝက်ခန့် ရှည်လျားသည့် အပိုသွေးကြော ပြွန်တခုကို လိုအပ်ပေသည်။ ကြွက်သားများမှာလည်း အမြဲမပြတ်အပိုအလေးချိန်တခုကို ခံတင်းပြီး သယ်ဆောင်နေရရှာသည်။

ဤစမ်းသပ်ချက်ကို စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။ သင့်ကိုယ် သင်ချိန်ကြည့်ပြီး ရှိသင့်သော အလေးချိန်ထက် မည်မျှ ပိုမိုလေးလံ



လျက်ရှိကြောင်း တွက်ချက်ကြည့်ပါ။ (သင့်အတွက် ရှိသင့်သော အလေးချိန်ကို အခန်း ၇-တွင် ဖော်ပြထားသည်) တဦးနှင့် တဦး မတူညီသော ကိုယ်ခန္ဓာ အမျိုးအစား ကွဲပြား ခြားနားမှုများ အတွက် အပိုဆယ်ရာခိုင်နှုန်းခွင့်ပြုသည်။ သင့်တွင် အပိုအလေးချိန် စီးနေလျှင် ၎င်းနှင့် အလေးချိန်ညီမျှသော အာလူးများကို သင်၏ အိတ်များထဲတွင် ထည့်၍ လမ်းလျှောက်ကြည့်မိ။ သင်သည် ပိုမို လျင်မြန်စွာ အိုက်စပ်လာမည်။ ချွေးတပြန် ပြိုက် ကျလာပြီ။ အသက်ရှူခြန်လာလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် အာလူးများကို အိတ် များထဲမှ ထုတ်လိုက်လျှင် သို့မဟုတ် သင်၏ ဝမ်းပိုက်ထဲမှ ပိုလျှံ နေသော အဆီများကို ထုတ်လိုက်လျှင် သင်၏ နေရေး ထိုင်ရေး အခြေအနေမှာ များစွာ သက်တောင့်သက်သာ ရှိလာပေလိမ့်မည်။

အထက်ပါ အချက်အလက်များမှာ အလေးချိန် ပိုလွန်း နေသူများအတွက် ဖော်ပြထားသော အပြစ်များ ဖြစ်သည်။ ဤအချက်အလက်များသည် လူအများအား သေးသွယ်ကျစ်လစ် လာစေရန်အတွက် လုံလောက်လိမ့်မည်ဟု ထင်မှတ်လျှင် မှားယွင်း ပေလိမ့်မည်။ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကို စောင့်ရှောက် ကာကွယ် ရန်အတွက် အကြောင်းတရားကို ရှာဖွေရန်မှာ လူတဦးစီနှင့်သာ သက်ဆိုင်လေသည်။

.....o.....

၇ ကိုယ်လုံးအလှပိုင်ရှင်

အမျိုးသမီးကလေးတဦးသည် ကိုယ်လုံး လှပသေးသွယ်စေသော ဆေးဘမျိုး သောက်သောကြောင့် စာလကျော်ကျော်အတွင်း ကိုယ်အလေးချိန် ၄၂ ဆယ်ခြောက်ပေါင်မျှ ကျဆင်းသွားခဲ့ပြီး ကြာမီကမူ အဖမ်းခံခဲ့ရရှာလေသည်။ သူမသည် ဆိုင်ရှိ ဓာတ် လှေကားတခုပေါ်တွင် အပျော်ကျူးမိရာမှ အမှုဖြစ်ခါ ရုံးသို့ ဆက်ရှိပြီး တရားသူကြီးများကို ထိုဆေးအကြောင်း ပြောပြ ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုဆေးမှာ အဆာခံနိုင်ရုံသာမက အာရုံကြော များကို ထကြွလာစေပြီး အရှက်အကြောက် ကင်းမဲ့စေအောင် လှုံ့ဆော်အားပေးသည်ဟု ဆိုသည်။

ဒက်တွေ နှစ်ဆယ်ငါးပေါင်ဆောင်ပြီးနောက် နောင်အခါ တွင် ကိုယ်လုံးလှပသေးသွယ်စေသော မည်သည့် ဆေးဝါးမျိုး ကိုမျှ လက်ဖျားဖြင့်ပင် မထိတော့ပါဘူး အမျိုးသမီးက ဆိုလေသည်။

သိုင်းရွှေဂြိုဟ်ဂလင်းမှ ထုတ်ယူ ဖော်စပ်သော ဤဆေးဝါး များမှာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ အခြေခံဖြစ်ပေါ် ပြောင်းလဲမှုနှုန်းကို မြန်ဆန်စေသည်။ စားသောက်လိုက်သော အစာအာဟာရသည် ဖြစ်နေကျ လမ်းစဉ်အတိုင်း တဖြည်းဖြည်းချင်း အချိန်ယူကာ ခွန်အားအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွားသည်။ သို့ကြောင့်ပင် ခွန်အား ကိုအများဆုံးအသုံးပြုသူများမှာ၎င်းတို့စားသောက်လိုက်သော အာဟာရသည် လျင်မြန်စွာနှင့် လုံးဝ ဥသို့ ခွန်အားအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွားလေသည်။ အဆီအဖြစ် အနည်းငယ်သာ ကျန်ရစ် ခဲ့သည်။ လိုသည်ထက် ပိုမို လှုပ်ရှားလျက်ရှိသော သိုင်းရွှေဂြိုဟ် ဂလင်းတခုသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ အခြေခံ ပြောင်းလဲမှုနှုန်းကို အမြင့်ဆုံးသို့ ချက်ချင်းစေရန်အတွက် မကြာခဏဖြစ်ပေါ်စေသော အကြောင်းရင်းဖြစ်သည်။ နှေးကွေးလေးလံသော ပြောင်းလဲမှု နှုန်းမှာ အမြဲတစေ မေ့ပန်း နှမ်းနယ်လျက်ရှိကြောင်း တဖူး ပြောဆိုနေတတ်သည့် ဖိုးကံဆိုး မယ်ကံဆိုးအချို့တို့တွင်သာ တွေ့ ရတတ်သည်။ ၎င်းတို့အား ယဉ်ကျေးသောဆေးများကို ထိုးပေး ခြင်းဖြင့် သက်သာ ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပေသည်။

သိုင်းရွှေဂြိုဟ်ဂလင်းမှာ မော်တော်ကား အင်ဂျင်စက်ထလုံးမှ ထိန်းချုပ်သော ကရိယာတခု၊ သို့မဟုတ် ဓာတ်ငွေ့ မီးဖိုမှ အလို

အလျောက်ထိန်း ခလုတ်တခုနှင့် တူညီလေသည်။ ၎င်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ခွန်အားမှ ထွက်သမျှ ကြိုးစားအားထုတ်မှုနှင့် အဟုန် လို ထိန်းချုပ်ထားလေသည်။

ခွန်အားကို တိုးတက်ပွားများစေသော ဆေးဝါးများမှာ စိတ်ဓာတ်ရော ကိုယ်ကာယကိုပါ နှစ်ခုစလုံး လှုံ့ဆော်အားပေး သည်။ ကိုယ်လုံးကို သေးသွယ်ကျစ်လစ်စေသည်။ ဆေးသောက် သူမှာ သွက်သွက်လက်လက်ရှိလာသည်။ တက်တက်ကြွကြွရှိသည်။ ဆိုပင် အစားအသောက်ကို အနည်းငယ်သာစားသောက်လိုစိတ် ရှိသည်။ ကိုယ်တွင်းမှအဆီမှာ ခွန်အား၏လောင်စာအဖြစ်လောင် စွမ်း ကုန်ခမ်းသွားသည်။ သို့ရာတွင် ဤကဲ့သို့သော ဆေးဝါး များမှာ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာမှ တင်းကြပ်စွာ ကြီးကြပ်ကွပ်ကဲခြင်း ပြုလျှင် အကျင့်ပါသွားပြီး အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ယခု အခါ ကမ္ဘာတဝှမ်းလုံးသို့ ပြန့်နှံ့ပြီးဖြစ်ကောင်း ဖြစ်ပေမည်။ သို့ရာတွင် ဆေးများကိုလိုသည်ထက်ပို၍ တိုးပြီးစားသုံးခြင်းကိုမူ ထိန်းသိမ်းရန် လိုအပ်လှပေသည်။ တနေ့လျှင် ဆေးသုံးလုံးမျှ ထောင်စားသုံးရာမှနှစ်ဆယ်အထိသို့မဟုတ် တနေ့လျှင်ထိုထက်မက စားသုံးရသည်ကိုပင် အားရတင်းတိမ်ခြင်း မရှိသေးဘဲ စွဲလန်း သက် ရှိကြသည်။ ဤသို့သော ကျူးလွန်လိုက်စားခြင်း နောက် အွယ်မှ ကြေကွဲ ဝမ်းနည်းဖွယ်ရာကောင်းသော အကျိုး သက် ရောက်မှုများ လိုက်ပါလာတတ်ပေသည်။ သေးသွယ်သော ကိုယ် ခန္ဓာ တခုအတွက် ပထမတွင် ရိုးသားသော အလိုဆန္ဒ တခုမှ နောက်ဆုံး သတ်သေသည်အထိ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပေသည်။

ကိုယ်လုံးအလှဆေးများမှာ ဆေးဖော်စပ်ရာတွင် ဆေးဝါးများချည်း သက်သက်သာမဟုတ်ပေ။ အာနိသင်ရှိသော ဆေးတမျိုးမှာမူ တုတ်ကောင်စုများပင် အပြည့်ပါဝင်ပေသည်။

ကိုယ်လုံးလှဆေးများ၏ သစ်လွင်ဘောက်ပသော ဘူးပတ်များမှာ အထဲတွင်ပါရှိသော ဆေးများထက်ပင် မကြာခဏ ပိုမိုအာနိသင် ရှိစေလေသည်။ အကြောင်းမူ ဆေးများကို သုံးစွဲရန်အညွှန်းမှာ ရေလဲမရှိသည့်ပြင် ကစီဓာတ်ပါသော အစားအစာလျော့စားရန် အရက်နှင့်ခွက်ထားသော အစားအစာများကို စားသောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန် ညွှန်ကြားချက်များပါရှိသော ကြောင့်ပင်တည်း။ ဆေးဝယ်သူသည် ဆေးဘူးကိုရရှိပြီးသည်နှင့် အညွှန်းတွင်ပါရှိသော အကြံပေးချက်ကို ပို၍ဂရုစိုက်ဟန်တူပေသည်။ သူ့အတွက် ထိုအချိန်မှစ၍ ကိုယ်အလေးချိန် လျော့နည်းခြင်းမှာ သေချာသွားလေဘာ့သည်။

စီးပွားရေးသမားများ၏ တဦးတည်းပိုင် အခွင့်အရေးအစီမံဆောင်ရွက်သော အစာအာဟာရများကို အစာအိမ်တွင်းမှ မျှီချခြင်းမှာ ကျန်းမာရေးအတွက် အနည်းငယ် ဇွန်စားလိုခြင်းနှင့်အတူ ကျေနပ်နှစ်သိမ့်လေသည့်ဟန် မိမိ၏ အာသာဆန္ဒကို လှည့်စားခြင်းသာဖြစ်သည်။ အကယ်၍သာ ကိုယ်လုံးသေးသွပ်သူသည် ဆက်လက်ပြီး ကျစ်ကျစ်လစ်လစ် ရှိနေစေရန် အတွက် အာဟာရအပူဓာတ် (ကယ်လိုရီ)ကို တားဆီးခြင်း

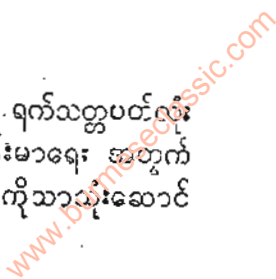
ပြင်လျှင် ခွန်အားများကို ကုန်ဆုံးသွားစေခြင်းဖြင့် ကိုယ်တွင်းမှ အဆီများကို လျော့ပါး သွားစေသင့်သည်။

စီးပွားရေးသမားများ ထုတ်လုပ် ရောင်းချသော ဆေးဝါးအညွှန်းများတွင် လုံးလုံးလျားလျားကိုယ်ရည်စစ်စစ်စေသော အကျိုးအာနိသင်တူ၍ တခုမျှမပါ ရှိပေ။ ထို့ကြောင့် ငြာသော ပစ္စည်းများမှာ အစားအစာတွင် အစားထိုးခြင်းသော်၎င်း၊ အာဟာရ အပူဓာတ်အနည်းဆုံးပါဝင်သော ဓာတ်စာတခုကို စီမံပြုလုပ်ရာတွင် အသင်ပြေစေရန်အတွက် အသုံးပြုနိုင်သည့် ဓာတ်စာ တခုခုသော်လည်း ဖြစ်သည်။ ထူးခြားသော အကျိုးအာနိသင်မပါရှိပေ။ အချို့သောသူများသည် အစားအသောက် စားသောက်ချိန် ရောက်မှသာ ပေါင်မုံ့၊ အဆီနှင့်မုံ့ညင်းဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော အစားအစာများကို လျော့စားရန် အမြဲမပြတ် ဆုံးဖြတ်ချက်ချတတ်ကြသည်။ ထိုသူများအတွက် ငှက်ပျောသီးနှင့် နွားနို့ကိုသာ စားသောက်ခြင်းသည် ပို၍ လွယ်ကူကောင်း လွယ်ကူ ပေလိမ့်မည်။ ခြား ဓာတ်စာများနှင့်အဆင်မပြေသော လူအများ အပြားပင် ခြားဓာတ်စာနှင့် ကောင်းစွာ အဆင်ပြေကြလေသည်။

ပိုင်၏ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သော

အစာအာဟာရများ

ဓာတ်စာ တမျိုးတည်းကို နေ့စဉ် ရက်ဆက် ရက်သတ္တပတ်လုံး အသုံးပြုခြင်း မစားသောက်သင့်ပေ။ ကျန်းမာရေး အတွက် အာဟာရ ညှိစေသော စားသောက်ဖွယ်များကိုသာ သုံးဆောင်



ရပေမည်။ ၎င်းတို့ကို ကျွန်ုပ်တို့သည် ထပ်ခါတလဲလဲဖတ်ရှုခဲ့ကြသော်လည်း မှတ်မိခြင်း မရှိကြပေ။ သင့်ကိုသင် ဆုတ်ယုတ်သွားမည့်အရေးမှ စိတ်ချရစေရန် သင့်သင့်မျှတသော ဓာတ်စာတမ်း၏ အခြေခံအင်အားစုများကို ဖော်ပြထားပေးသည်။

ပရိုတိန်းဓာတ်များ ဥပမာအားဖြင့်၊ အဆီ မပါသော (အမဲထားဆိတ်သားစသည်) အသား၊ ကျောက်ကပ်၊ ငါး၊ ချွေ၊ (ပုစွန်ကုန်း၊ ကမာစသော ရေသတ္တဝါများ) မလိုင် ထုတ်သားသောနှီး၊

ကာဘိုဟိုက်ဒြိတ်ဓာတ်များ ဥပမာ-သကြား၊ အဖျော်ယမကာများရည်၊ သစ်သီးခြောက်၊ ရေကလက်၊ ပေါင်မုံ၊ ကြာဇံကြီးထမင်း၊ အာလူး။

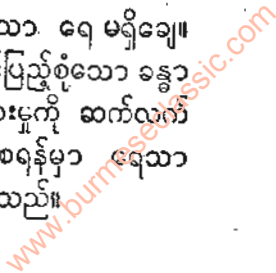
အဆီများ ဥပမာ-ဝက်ဆီ၊ အသားပျော်ထောအဆီ၊ ထောပတ်၊ မာဂျရစ်ထောပတ်တု၊ အဆီ ပါသော အသား (ဝက်သားစသည်) မလိုနှင့် အခြား ဟင်းသီး ဟင်းရွက်ဆီများ။

ဗီတာမင်များ လူတန်းစေ့ ကြီးပြင်း ရေးနှင့် ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာ သန်စွမ်းရေး

ဓာတ်ဓာတ်များ

အတွက် ရုပ်ကလပ် ဝတ္ထုများ လိုအပ်သည်။ ဓာတ်စာအမျိုးမျိုးတွင် လုံလောက်သော အရေ အတွက် အဆင်သင့်ပါရှိသည်။

ဆားကို အခြား အစားအစာများနှင့် တွဲဖက်စားသုံးခြင်းဖြင့်အသား မျှင်များတည်ဆောက်ရေးကိုအားပေးပြီး၊ ခန္ဓာကိုယ်၏ လုပ်ရိုး လုပ်စဉ် အလုပ်များကို မှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်စေလေသည်။ ဥပမာ၊ အပူရှိန်ကိုမှန်ကန်စေခြင်းဖြင့်ချွေးထွက်စေခြင်းနှင့် အစာကြေစေခြင်း၊ ဝမ်းတွင်းမှ အညစ်အကြေးများကို စုန်စေခြင်း၊ သွေးလည်ပတ်မှု စနစ်ကိုမှန်ကန်စေခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ မည်သည့် အစားအစာတွင် မဆို ရေအဆင်သင့်ပါဝင်သည်။ အဆီနှင့် အခြောက်ပြုလုပ်ထားသော အစားအစာ များတွင်သာ ရေ မရှိချေ။ ကျန်းမာရေးနှင့်ပြည့်စုံသော ခန္ဓာကိုယ်၏ လှုပ်ရှားမှုကို ဆက်လက်တည်တန့် နေစေရန်မှာ ရေသာ လျှင်အဓိက ဖြစ်သည်။



ကျွန်ုပ်တို့မည်မျှ စားသောက်သင့်သနည်း

အာဟာရလိုအပ်ချက်တည်ရှိပုံမှာ-
အသက်

အသက်အရွယ် ပို၍ ကြီးရင့်လေလေ၊ အာဟာရသည် နည်းလျှင် လိုအပ်လေဖြစ်၏။

ခန္ဓာကိုယ် အရွယ်အစား

စာပုံတူင် ထိုင်နေရသော စာချိုထက် တွင်းထဲတွင် တလုံးလုံးဖြင့် အလုပ် လုပ်နေရသော ကျောက် မီး တွင်းတူးသမား တဦးသည် ပိုလှိုအပ်၏။

အခြေခံခန္ဓာကိုယ်ဘွင်း
ပြောင်းလဲမှုနှုန်း

အမြင့်ဆုံး ခန္ဓာကိုယ် ပြောင်းလဲမှုနှုန်း ဖြင့် ခွန် အား ကို အစုံ အသုံးပြုနေရသော လူပုဂ္ဂိုလ် နေရသည့် လူမှာ ငြိမ်သက်နေထိုင် ရသော လူ တဦးထက် အာဟာရ ပိုမိုလိုအပ်သည်။

သင်နှင့် အသင့်လျော်ဆုံး ဖြစ်သော ကိုယ် အလေးချိန်နှုန်းထားက သင့်အတွက်အာဟာရလိုလောက်သည်မလုံလောက်သည်ကိုညွှန်ပြပေးလိမ့်မည်။ မသုံလောက်သော ဓာတ်စာကိုစား

ခွန်အားကို အပြင်းအထန် အသုံးပြုကုန်ဆုံးစေခြင်းဖြင့် ကိုယ်အလေးချိန်ကို လျော့ပေါ့သွားစေနိုင်လေသည်။

ရှိသင့်သော အလေးချိန်စံနှုန်း

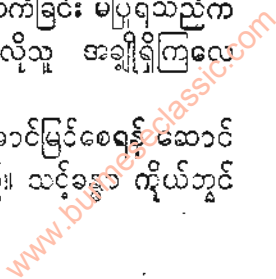
အထူးသဖြင့် အသက်အာမေဌာနများနှင့်အတူ အလုပ် လုပ်ကိုင်လျက်ရှိကြသော ဆရာဝန်များကမူ၊ ယောက်ျား၊ သို့မဟုတ် အမျိုးသမီး တဦးအတွက် ရှိသင့် ရှိထိုက်သော ကိုယ်အလေးချိန်စံနှုန်းမှာ အသက် နှစ်ဆယ် ငါးနှစ်ပြည့်မှသာ အတည်ဖြစ်နိုင်သည်ဟုဆိုကြ၏။

ရှေးကျလှသော ကိုယ်အလေးချိန် စက်များပေါ်မှ ဗဟားများမှာ တဦးနှင့် တဦးမတူသောခန္ဓာကိုယ် အမျိုးမျိုးတို့အတွက် ဝိမဲပြုလုပ်ထားခြင်း မဟုတ်လျှင် စိတ်မချရပေ။

ကိန်းဂဏန်းများအရ သုခသနပြုခြင်းမှာ ကိုယ်အလေးချိန် လျော့နည်းသူများသည် ခိုးခိုး အဆင်ထက် ပိုမို သက်တမ်းရှည်စွာ နေထိုင်ရသည်ဟူသော အလေးချိန် စံနှုန်း၏ မှန်ကန်ပုံကို ထင်ရှားစေလို၍ ဖြစ်ဟန်တူသည်။

အစားအသောက်လျော့ပြီး စားသောက်ခြင်း မပြုရသည်က လုံလျှင် ကိုယ်ရည် စစ်သွားအောင် ပြုလုပ်လိုသူ အချို့ရှိကြလေသည်။

လုပ်ငန်းကိုကောင်းစွာ ထမြောက်အောင်မြင်စေရန် ဆောင်ရွက်ရေးမှာ နည်းလမ်းတလမ်းသာရှိသည်။ သင့်ခန္ဓာ ကိုယ်ဘွင်



(၈၄)

မိန့်ဖို့

အရပ်အမောင်းကိုလိုက်၍ ယောက်ျားများတွင် ရှိသင့်သော
ကိုယ်အလေးချိန် ပေါင်နှုန်း

မည်မျှ အလေးချိန်စီးစေလိုသည်ကို ဆုံးဖြတ်ပါ။ မည်သို့ မည်သို့
အကောင်အထည်ဖော်မည်ကို စိစဉ်ပါ။ တတ်နိုင်သမျှ အကူအညီ
များကိုယူ၍ စိစဉ်ပါ။ ပြီးလျှင်ဖောင်းပွလျက်ရှိသော “တုတ်ထိုင်း”
ကြီးအဖြစ်မှလွတ်မြောက်အောင်စင်ဆင်ရန် ကိုယ်ရည်စစ် တိုက်ပွဲ
တွင်းသို့ မမှိတ်မသုံ ယုံကြည်စိတ်ချစွာ ချီတက်ပါလော။

x=x

၁၅၀၆ ၁၇၀၉ ၂၀၂၄ ၂၅၂၉ ၃၀၂၄ ၃၅၂၉ ၄၀၂၄ ၄၅၂၉ ၅၀၂၄

၀	၉၈	၁၁၃	၁၂၂	၁၂၀	၁၃၁	၁၃၄	၁၃၆	၁၃၃
၁	၁၀၂	၁၁၆	၁၂၅	၁၃၁	၁၃၄	၁၃၇	၁၃၉	၁၃၆
၂	၁၀၇	၁၁၉	၁၂၈	၁၃၄	၁၃၇	၁၄၀	၁၄၂	၁၃၉
၃	၁၁၂	၁၂၃	၁၃၂	၁၃၈	၁၄၁	၁၄၄	၁၄၅	၁၄၂
၄	၁၁၇	၁၂၇	၁၃၆	၁၄၁	၁၄၅	၁၄၈	၁၄၉	၁၄၆
၅	၁၂၂	၁၃၁	၁၃၉	၁၄၄	၁၄၉	၁၅၂	၁၅၃	၁၅၀
၆	၁၂၇	၁၃၅	၁၄၂	၁၄၈	၁၅၃	၁၅၆	၁၅၇	၁၅၄
၇	၁၃၂	၁၃၉	၁၄၅	၁၅၁	၁၅၇	၁၆၁	၁၆၂	၁၅၉
၈	၁၃၈	၁၄၄	၁၅၁	၁၅၇	၁၆၁	၁၆၅	၁၆၆	၁၆၃
၉	၁၄၂	၁၄၇	၁၅၃	၁၅၉	၁၆၅	၁၆၉	၁၇၀	၁၆၈
၁၀	၁၄၆	၁၅၁	၁၅၇	၁၆၃	၁၇၀	၁၇၄	၁၇၅	၁၇၂
၁၁	၁၅၀	၁၅၅	၁၆၁	၁၆၇	၁၇၄	၁၇၈	၁၇၉	၁၇၆
၁၂	၁၅၄	၁၆၀	၁၆၆	၁၇၂	၁၇၉	၁၈၃	၁၈၄	၁၈၁

အရပ်အမောင်းကို လိုက်၍ အမျိုးသမီးများတွင် ရှိသင့်သော
ကိုယ်အလေးချိန် ပေါင်နှုန်း

အသက်၁၅၊၁၆ ၁၇၊၁၈ ၂၀၊၂၄ ၂၅၊၂၉ ၃၀၊၃၉ ၄၀၊၄၉ ၅၀၊၅၉ ၆၀

အရပ်	၁၀	၁၁	၁၂	၁၃	၁၄	၁၅	၁၆	၁၇	၁၈	၁၉	၂၀	၂၁	၂၂	၂၃	၂၄	၂၅	၂၆	၂၇	၂၈	၂၉	၃၀	
၄	၉၇	၉၉	၁၀၂	၁၀၇	၁၁၅	၁၂၂	၁၂၅	၁၂၉	၁၃၃	၁၃၇	၁၄၁	၁၄၅	၁၄၉	၁၅၃	၁၅၇	၁၆၁	၁၆၅	၁၆၉	၁၇၃	၁၇၇	၁၈၁	၁၈၅
၄	၁၀၀	၁၀၂	၁၀၅	၁၁၀	၁၁၇	၁၂၄	၁၂၇	၁၃၁	၁၃၅	၁၃၉	၁၄၃	၁၄၇	၁၅၁	၁၅၅	၁၅၉	၁၆၃	၁၆၇	၁၇၁	၁၇၅	၁၇၉	၁၈၃	၁၈၇
၅	၁၀၃	၁၀၅	၁၀၈	၁၁၃	၁၂၀	၁၂၇	၁၃၀	၁၃၄	၁၃၈	၁၄၂	၁၄၆	၁၅၀	၁၅၄	၁၅၈	၁၆၂	၁၆၆	၁၇၀	၁၇၄	၁၇၈	၁၈၂	၁၈၆	၁၉၀
၅	၁၀၇	၁၀၉	၁၁၂	၁၁၇	၁၂၄	၁၃၁	၁၃၄	၁၃၈	၁၄၂	၁၄၆	၁၅၀	၁၅၄	၁၅၈	၁၆၂	၁၆၆	၁၇၀	၁၇၄	၁၇၈	၁၈၂	၁၈၆	၁၉၀	၁၉၄
၅	၁၁၁	၁၁၃	၁၁၆	၁၂၁	၁၂၈	၁၃၅	၁၃၈	၁၄၂	၁၄၆	၁၅၀	၁၅၄	၁၅၈	၁၆၂	၁၆၆	၁၇၀	၁၇၄	၁၇၈	၁၈၂	၁၈၆	၁၉၀	၁၉၄	၁၉၈
၅	၁၁၄	၁၁၆	၁၁၉	၁၂၄	၁၃၁	၁၃၈	၁၄၁	၁၄၅	၁၄၉	၁၅၃	၁၅၇	၁၆၁	၁၆၅	၁၆၉	၁၇၃	၁၇၇	၁၈၁	၁၈၅	၁၈၉	၁၉၃	၁၉၇	၂၀၁
၅	၁၁၇	၁၂၀	၁၂၃	၁၂၈	၁၃၅	၁၄၂	၁၄၅	၁၄၉	၁၅၃	၁၅၇	၁၆၁	၁၆၅	၁၆၉	၁၇၃	၁၇၇	၁၈၁	၁၈၅	၁၈၉	၁၉၃	၁၉၇	၂၀၁	၂၀၅
၅	၁၂၁	၁၂၄	၁၂၇	၁၃၂	၁၃၉	၁၄၆	၁၄၉	၁၅၃	၁၅၇	၁၆၁	၁၆၅	၁၆၉	၁၇၃	၁၇၇	၁၈၁	၁၈၅	၁၈၉	၁၉၃	၁၉၇	၂၀၁	၂၀၅	၂၀၉
၅	၁၂၅	၁၂၈	၁၃၁	၁၃၆	၁၄၃	၁၅၀	၁၅၃	၁၅၇	၁၆၁	၁၆၅	၁၆၉	၁၇၃	၁၇၇	၁၈၁	၁၈၅	၁၈၉	၁၉၃	၁၉၇	၂၀၁	၂၀၅	၂၀၉	၂၁၃
၅	၁၂၉	၁၃၂	၁၃၅	၁၄၀	၁၄၇	၁၅၄	၁၅၇	၁၆၁	၁၆၅	၁၆၉	၁၇၃	၁၇၇	၁၈၁	၁၈၅	၁၈၉	၁၉၃	၁၉၇	၂၀၁	၂၀၅	၂၀၉	၂၁၃	၂၁၇
၅	၁၃၃	၁၃၆	၁၃၉	၁၄၄	၁၅၁	၁၅၈	၁၆၁	၁၆၅	၁၆၉	၁၇၃	၁၇၇	၁၈၁	၁၈၅	၁၈၉	၁၉၃	၁၉၇	၂၀၁	၂၀၅	၂၀၉	၂၁၃	၂၁၇	၂၂၁

၈ 'ကိုယ်လုံးသွယ်' စစ်ဆင်ရေး

ဤဦးတပ် စစ်ဦးစီးဌာနချုပ်မှ ကုလားထိုင်ပေါ်တွင်သာထိုင်ပြီး
ခေါင်းဆင်ရသော မိုလ်မူးတဦးမှာ နှစ်စဉ်ပြုနေကျအတိုင်းကျန်းမာ
ရေးအတွက် ဆေးစစ်ခံရာတွင် တချက်လွတ် ရာဇသံပေးခြင်း ခံရ
သည်။

ရာဇသံမှာ "ကိုယ်အလေးချိန် နှစ်စတုလျှော့သို့ လိုတယ်၊
သုံးလအတွင်း လျှော့အောင်လုပ်ရန် ပြန်လာခဲပါ" ဟူ၏။ ၎င်း
အား စားသောက်ရန် ဓာတ်စာနှင့်တကွ အချိန်မှန် ဝေ့ကျင့်
ခန်း ယူရန် အကြံပေးခြင်းခံရသည်။ ၎င်း၏ ရာထူးတိုးတက်ရေး

အလားအလာနှင့် လုပ်ငန်းတွင် အဟန့်အတားတခု ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရာရှိသော အခြေအနေတရပ်ကို ရင်ဆိုင်ရသောအခါ တုန်လှုပ်ချောက်ချားလာလေတော့သည်။

အခြား အချိန်များတွင်မူ ၎င်းမှာ နွေရာ သီ စစ် ရေလေ့ကျင့်မှုများအတွက် စစ်ဆင်ရေး အမိန့်များကို ပြင်ဆင်ရင်း အလုပ်ရှုပ်နေသူ ဖြစ်သည်။ စစ်ဆင်ရေး အမိန့်တိုင်းတွင် အမည်ပုံများရှိလေရာ ၎င်းတို့မှာ “တဟုန်ထိုး၊ အင်္ဂတေ ကတုတ်” စသည်တို့ ဖြစ်သည်။

ဤသို့ဖြင့် ဖက်တီးဗိုလ်မှူးမှာ ဦးစီးအရာရှိ၏ ဆုံးဖြတ်ချက်အတိုင်း ၎င်း၏စာပွဲသို့ပြန်ပြီး ကိုယ်လုံး သေးသွယ်သွားစေရန် တိုက်ပွဲဝင်ရေးအစီအစဉ်ကို ပြင်ဆင်ရလေတော့သည်။ ၎င်းအား ထိုးစစ်ဆင်လျက်ရှိသော အဆီထုကို တုန်းလှန်ဖြိုဖျက်ရန်အတွက် ၎င်း၏စစ်ဆင်ရေးအမိန့်ကို အောက်ပါအတိုင်း မြင်တွေ့ရသည်။

‘ကိုယ်လုံးသွယ်’စစ်ဆင်ရေး

ရည်မှန်းချက်

ရက်သတ္တပတ် ဆယ်နှစ်ပတ်အတွင်း ကိုယ်အလေးချိန် ၂၀ ပေါင်ကိုလျော့ချခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ် အခြေအနေတိုးတက် ကောင်းမွန်လာစေရန်။

လုပ်နည်း

ဆောင်ရွက်ရန်။
(က) ပရိုတင်းကဲသောစားသောက်ဖွယ်ရာတခု။

အတင်း

(ခ) တနင်္ဂနွေနေ့ ည၊ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ နေ့လယ်နှင့် သောကြာနေ့ည လေ့ကျင့်နည်း သုံးကြိမ် ပြုလုပ်ရန်။

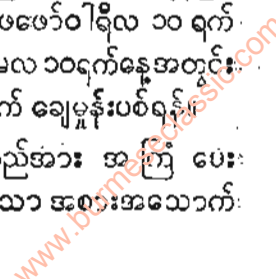
(က) ရန်သူအခြေအနေ။
(၁) လက်ရှိအလေးချိန် ၅၅ တန်နှင့် ၆-ပေါင်။

(၂) ရန်သူသည်လွန်ခဲ့သော ၈-နှစ်ခန့်မှစ၍ ဤနေရာတွင် အခိုင်အမာတပ်စွဲလျက်ရှိနေခဲ့သည်။

(ခ) ကျွန်ုပ်တို့ တပ်များ၏ အခြေအနေ။

(၁) မိတ်ဆုံပွဲများသို့ တက်ရောက်ခြင်းနည်းပါးသောအချိန်ဖြစ်သည့်ဖေဖော်ဝါရီလ ၁၀ ရက်နေ့မှမေလ ၁၀ ရက်နေ့အတွင်း တိုက်ခိုက် ချေမှုန်းပစ်ရန်။

(၂) ဇနီးသည်အား အကြံ ပေးထားသော အစားအသောက်



အုပ်ချုပ်မှုအစီအစဉ်များ (က)

စာရင်း အတိုင်း ထောက်ပံ့
ဖြည့်တင်းစေရန်။
အဆီမပါသော စားနပ်ရိက္ခာ
များနှင့် အတူ အသားကို
အပတ်စဉ်သိုလှောင်ထားရန်။

(ခ) ကိုယ် အလေးချိန်ကို အပတ်
စဉ် မှတ်တမ်းတင်ရန်။

အစီအစဉ်အတိုင်း အထမြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ရန်မှာ
ခက်ခဲကောင်း ခက်ခဲဖွယ်ရာ ရှိပေလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် အလွန်
ကောင်းမွန်သော အကြံအစည်တခုဖြစ်သည်။

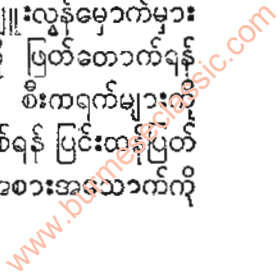
စစ်ပွဲတပွဲ၊ သို့မဟုတ် နိုင်ငံရေး တိုက်ပွဲတပွဲနှင့် တူလှသော
ကိုယ်ရည်စစ် တိုက်ပွဲတပွဲမှာ စီမံကိန်းချပြီး ဆောင်ရွက်မှသာ
အောင်မြင်စရာရှိပြီး အကြပ်အတည်းမှ လွတ်မြောက်၍ အကျိုး
ခံစားနိုင်လေသည်။

အထက်ပါ အချက်အလက်များအနက် ပထမဆုံး အချက်
ဖြစ်သော စစ်ဆင်ရေးရည်မှန်းချက်ရှင်းလင်းလှသည်။ သတ်မှတ်
ထားသည့်အချိန်အတွင်း ကိုယ်အလေးချိန်ကို အတိအကျ လျော့
ချပစ်ရန်ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ရည်စစ်ပြီး ကိုယ်လုံးသေးသွယ်အောင်
ပြုလုပ်ခြင်းမှာ အနားသို့ ကပ်သွားချင်စရာ မခကောင်းလောက်
အောင် ရှက်ကြောက်ဖွယ်ရာမဟုတ်သည့်ပြင် နောင်ရေးအတွက်
စိတ်မချရသော အရာတခုလည်းမဟုတ်ပါချေ။

ပြင်းထန်သော လေ့ကျင့်ခန်းကိုယူသည့်အနေဖြင့် ပတ်လည်
လေ့ကျင့်နည်းကို ရွေးချယ်ခြင်းမှာ အိတ်တခုသော ကြွက်သား
များနှင့် နှလုံးတို့ကို စလျင်စေခြင်း ပြင်းထန်အားကြီးစွာ အလုပ်
ဆုပ်ခိုင်းခြင်းမှာ မဟုတ်ကြောင်းမှာ သင်္ချာလှသည်။ ပတ်လည်
လေ့ကျင့်နည်းကို ရွေးချယ်ပြုလုပ်ခြင်းမှာ စစ်ဆင်ရေးတခုလုံး၏
နောက်ဆုံး ရည်မှန်းချက်ဖြစ်သော တိုးတက်ခကောင်းမွန်လာသည့်
အန္တရာယ် အခြေအနေကို တိုင်းထွာရေးအတွက် လုပ် နည်း
လုပ်ဟန်တခုအဖြစ်လည်း ဖြည့်စွမ်းလေသည်။

တိုက်ပွဲမဝင်မီ စားနပ်ရိက္ခာများကို စုဆောင်းရန် စီစဉ်
ခြင်းမှာ စစ်ဦးစီးအရာရှိတဦးအနေဖြင့် သဘာဝကျလှသည့်ပြင်
သားမြစ်သားသော အစားအစာကိုစားသောက်လိုစိတ်ဖြစ်ပေါ်
လာတတ်သော ဆာလောင်မှုတ်သိပ်ခြင်းကိုလည်း မည်သည့်အခါ
မျှ ဖြစ်ပေါ်စေသင့်မည် မဟုတ်ပါပေ။ စားနပ်ရိက္ခာများကို
အသင့်စုဆောင်းသို့လှောင်ထားခြင်းမရှိလျှင် တားမြစ်ထားသည့်
အစားအစာများကိုစားသောက်ရန် မနေနိုင်အောင်သွေးဆောင်
ချားပေးခြင်းကို ခံရတတ်လေသည်။

အာဟာရ အပူဓာတ် (ကယ်လိုရီ) လွန်ကဲသော အစား
အစာများကိုရှောင်ကြဉ်ရန် ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ဖောက်ဖျက်ခြင်း
သည် ယခင်ပြုဘူးသောအမှားကို ပြန်လည်ကျူးလွန်မှောက်မှား
ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို ဖြတ်တောက်ရန်
အကြိမ်ကြိမ် ကြိုးစားသကဲ့သို့သာ ဖြစ်သည်။ စီးကရက်များကို
အကျွတ်သောက်ရန်ထက် လုံးဝဖြတ်တောက်ပစ်ရန် ပြင်းထန်ပြတ်
တားသည့် စိတ်ဓာတ်ရှိရန်လိုအပ်ပေသည်။ အစားအသောက်ကို



လျှော့စားပါတော့မည်ဟု နေ့စဉ်နေ့တိုင်း အကြိမ်ကြိမ် ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းထက် တခါတည်းဖြတ်တောက်ပစ်ရန် ဆုံးဖြတ်ချက်တခုချခြင်းသာလိုအပ်သည်။ ခြိုးခြံရေးတိုက်ပွဲတခုကို ဆင်နွဲရန် မိမိကိုယ်မိမိ ထပ်ခါတလဲလဲ တိုက်ခိုက်ရပေမည်။

ဓာတ်စာတွင် ပါဝင်သည့် ဆေးလိပ် မသောက်ရဟူသော လုပ်ငန်းစဉ်မှာ ပထမနေ့များတွင် အဆိုးဝါးဆုံး ခံစားရသည်။ ဤဒုက္ခများကို တွန်းလှန်ဖယ်ရှားနိုင်ခြင်းသည် အဖိုးတန်သော ဆောင်ရွက်ချက်ဖြစ်သော်လည်း မကြာမီအတွင်းယခင်က အလေ့အကျင့်ဆိုးအတိုင်း ပြန်လည်စားသောက်ခြင်းမပြုပါက သင်၏ ကြိုးစားအားထုတ်မှုများမှာ သဲထဲရေသွန်သက်သို့မည်သို့မျှ အထူးရောက်လိမ့်မည်မဟုတ်ပေ။ ကြာနိုင်သမျှ ကြာရှည်စွာ ဆက်လက် တည်တန့်သွားအောင် ထိန်းသိမ်းထားနိုင်သည့်အမျှ ပိုလျှံနေသော အဆီများနည်းပါးလာပြီး အလေးချိန်လျှော့လာရန်ရှိလေသည်။ အစီအစဉ်များ ညံ့ဖျင်းလျှင် ကြာရှည်ခံလိမ့်မဟုတ်ပါချေ။

ကျားနှင့်မတို့အတွက် အစွမ်းထက်လှသော ကိုယ်လုံးသေးသွယ်စေနည်း

ကိုယ်အလေးချိန် လျှော့ချခြင်းသည် ခဲခဲယဉ်းယဉ်း ဆောင်ရွက်ရခြင်းမရှိဘဲ အောင်မြင်နိုင်သည်။ သို့မဟုတ် ကျေနပ်ရောင်ရဲတတ်သော စိတ်ဓာတ်သာလိုအပ်လေသည်။ အာဟာရအပူဓာတ်

အနည်းငယ်သာပါရှိသော အစားအစာများကို စားသောက်ရာတွင် ရောင်ရဲသောစိတ်ဓာတ်ဖြင့် များများကြိုး စားသင့်သည်။ ဤသို့ စားသောက်ခြင်းမှာ အချိန်ကာလ အပိုင်းအခြား တခုအတွက်သာ ဖြစ်ကြောင်း သိရှိသောအခါ ရည်မှန်းချက် ပြီးပြောက် အောင်မြင်သည်အထိ အစားအသောက်နှင့်ပတ်သက်၍ ကြုံတွေ့နေရသော အဆင်မပြေမှုများကို လွယ်တူစွာသီးခံလာနိုင်လေသည်။ ထို့ကြောင့် နံနက်စာနှင့်တကွ နေ့လယ်စာထု ညနေစာပါ ပပြောင်းမလဲ တသမတ်တည်းဖြစ်နေခြင်းအတွက် စားသောက်ရန် စိတ်ပျက်ခြင်းမဖြစ်ပါနှင့်။

ကိုယ် အလေးချိန်လျှော့ချရေးနှင့် စပ်လျဉ်း၍ စာနယ်ဇင်းများတွင် ဆောင်းပါးများ မကြာခဏ ဖော်ပြကြလင့်ကစား၊ ဓာတ်စာစားသူများမှာ ၎င်းတို့၏ကိုယ်အလေးချိန်လျှော့ချရေးအတွက် ကြိုးပမ်းကြရာတွင် မကြာခဏ အရေးမလှ ဖြစ်ကြရရှာသည်။ အကြောင်းမူ ၎င်းတို့သည် “အဆီကိုစားပြီး အလေးချိန်လျှော့နည်း” “သင် ကြိုက်သလောက်သာစား၊ များနိုင်သမျှ ဈေးများသာစား” ဟူသော ရှုပ်ထွေးရောပြွန်းနေသည့်ဆေးမီးတို့များကို သတိရ ကျင့်သုံးနေကြသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ အစားအသောက် ရွေးချယ်ရာတွင် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာနှင့်ဆိုင်သော အစားအသောက်များကို ချန်လှပ်ထားရမည် ဖြစ်သော်လည်း ထိကျသော သတ်မှတ်ချက်တောင်အတွင်း ဖြစ်စေရပေမည်။

ပရိုတိန်း လွန်ကဲသော ကိုယ်ရည်စစ် ဓာတ်စာမှာ ကိုယ်အလေးချိန်ကို မနာကျင်စေဘဲ လျင်မြန်စွာ လျှော့ပါးသွားစေ

ပေလိမ့်မည်။ ထိုအချိန်နှင့် တပြိုင်တည်းမှာပင် ကျန်းမာရေး အတွက် လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်နှင့် ဗီတာမင်များကိုလည်း ဖြည့်စွမ်းပေးပေလိမ့်မည်။

ပရိုတိန်းလွန်ကဲသော ဓာတ်စာကြောင့်
သေးသွယ်ပေါ့ပါးသွက်လက်စေခြင်း

အာဟာရအပူဓာတ်(ကယ်လိုရီ)ညီတူညီမျှ ပါဝင်သော အစားအစာနှစ်ခုသည် ကိုယ်လုံးသေးသွယ်စေရေးလုပ်ငန်းစဉ်တွင်ညီတူညီမျှ အကျိုးအာနိသင် မရှိကြောင်း အာဟာရ အပူဓာတ်ပိုတိုင်းကြည့်ခြင်းဖြင့် အာဟာရတန်ဖိုးကို သိရှိနိုင်ပေသည်။

ပရိုတိန်း လွန်ကဲသော ဓာတ်စာကို စား သုံး ခြင်းဖြင့် ယောက်ျားနှင့်မိန်းမများသည် လျင်မြန်စွာ ကိုယ်ရည်စစ်သွားပေလိမ့်မည်။ ၎င်းတို့သည် ကာဘိုဟိုက်ဒြိတ်နှင့် အဆီများ ရရှိသော အလားအလာ ဖြည့်စွမ်းသည့် အာဟာရ အပူဓာတ် အတွက် ညီတူဖြစ်လျှင် ကုန်ခမ်းသွားသော ခွန်အားအတွက် လောက်သည့် အာဟာရ အပူဓာတ်(ကယ်လိုရီ)ကိုလည်း ဖြည့်စွမ်း ပေးပေလိမ့်မည်။

ကာဘိုဟိုက်ဒြိတ်ဓာတ်သည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အဆီအပြုအစဉ် လျော့လျော့ရှူရှူ ကူးပြောင်း သွားလေသည်။ ပရိုတိန်းဓာတ်မှာ မူလခန္ဓာကိုယ် အတွင်းဓာတ် ပြောင်းလဲမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေရန် လုံ့ဆော်အားပေးလေသည်။ ခွန်အားအတွက် အစား

အစာ အာဟာရကို လောင်ကျွမ်း သွားစေသော နည်းပင်ဖြစ်သည်။ ပရိုတိန်းလွန်ကဲသည့်(အသား၊ငါးနှင့်ဥများပါဝင်သော) အစား အစာတခုသည်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းပြောင်းလဲမှုမီးတောက်များကို မီးထိုးပေးသကဲ့သို့ ရှိသောကြောင့်၊ အစား အစာမှာ လျင်မြန်စွာ လုံးဝဥဆုံးလောင်ကျွမ်းသွားလေတော့သည်။ ၎င်းကို ကျောက်မီးသွေး သုံးသော တွိုင်လာ အိုးသည် လေထိုးသောအခါ ထင်းမီးလောင်စာကို အဟုန်ပြင်းစွာနှင့် ကြောက်မက်ဖွယ်ရာ လောင်ကျွမ်းပစ်လိုက်သော နည်းဖြင့် ချိန်ထိုးကြည့်နိုင်ပေသည်။

သို့သော် နွေစဉ်စားသောက်သော ဓာတ်စာတွင် ကာဘိုဟိုက်ဒြိတ်အနည်းငယ်ပါဝင်သော (ပေါင်မုံ့ ပါးပါးနှစ်ချပ်နှင့် ညီမျှသည့်) အစားအစာ တခု ပါဝင်သင့်ပေသည်။ အရေအတွက် အားဖြင့်အနည်းငယ်မျှ ပါဝင်သော ကာဘိုဟိုက်ဒြိတ်ဓာတ်သည် ခွန်အားတည်းဟူသော ထင်းမီးလောင်စာကို ဖြည့်စွမ်းရန် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ အဆီနှင့် ဘေဇာဓာတ်တို့ကို ပေါင်းစပ်ရေးအတွက် လိုအပ်လှပေသည်။

ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ချရာတွင်
လိုက်နာ ပြုလုပ်အပ်သော စည်းမျဉ်း

- ၁ ရေများများသောက်ပါ
- ရေကုန်ခမ်းသွားစေရန်ပြုလုပ်သည်ဆိုခြင်းမှာ အဓိပ္ပာယ်မရှိပေ။

(၉၆)

စိန်လှိုင်

အသက်လေးဆယ်ကျော်လျှင်

(၉၇)

၂ အရက်မသောက်ပါနှင့်

ခန္ဓာကိုယ်သည်အရက်ကိုခွန်အား၏ ပင်မတရုအဖြစ် အသုံးပြုလေသည်။ အရက်သောက်ခြင်းဖြင့် စားသောက်လိုက်သော အစာသည် အဆီအဖြစ် သိုလှောင်ရန် လွတ်လပ်စွာ ကျန်ရစ်ခဲ့သည်။ ဘီယာ တပိုင့်၏ အာဟာရ အပူဓာတ်(ကယ်လိုရီ)သည် ကြက်ဥခုနှစ်လုံးနှင့် ညီမျှလေသည်။

၃ စွပ်ပြုတ်ပေါ်တွင် ဝေ့နေသော အဆီများကို မစားပါနှင့်

စွပ်ပြုတ်ကို တညလုံး အအေးခံထားပြီး အဆီများ ပြစ်ခဲလာသော အခါ အလွယ်တကူ ခပ်ယူပစ်လိုက်နိုင်သည်။

၄ နံနက်စာကို အမြဲစားပါ

နံနက်စာကိုမစားလျှင် နေ့လည်တွင် ပို၍စားလိုစိတ် ပေါ်လာလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် ထမင်းမဟုတ်သည့်တိုင်အောင် အဆာခံစေမည့် အစာတခုခုကို အမြဲစားပါ။

၅ တရက်ခြားစီ ပင်လယ်ငါးကိုစားပါ
သို့မဟုတ် ငါးကြီးဆီကို သောက်ပါ

သင်၏ အဆီမဲ့ဓာတ်စာတွင် မပါသော လိုအပ်သည့် အဆီကို ပျော်စေတတ်သော ဗီတာမင်များကို ဖြည့်စွမ်းပေးပေလိမ့်မည်။

၆ အပတ်စဉ် ကိုယ်အလေးချိန်ကို ချိန်ကြည့်ပါ

ကိုယ်အလေးချိန် ချိန်သည့်အခါ ခါတိုင်းဝတ်နေကျ အပတ်နှင့် ချိန်နေကျ စက်များတွင်သာ ချိန်ကြည့်ပါ။ နံနက်စာ မစားမီ ကိုယ်အလေးချိန်ကို ချိန်ခြင်းထက် ညအချိန်တွင်ချိန်ခြင်းကပို၍ အလေးချိန် စီးသည်ကို သတိပြုပါ။

လားဝးလ

www.burmeseclassic.com

သောအခါတွင် တာဝန်အရှိဆုံး ဖြန့်ဟန်တူသည်ကိုမူ ထူးထူးဆန်းဆန်း တွေးဖွယ်ရာရှိ၏။

၉ ဝမ်းဗိုက်ပိုရှုပ်အောင်ပြုလုပ်ခြင်း

ဗိုက်ရွဲရွဲနှင့် ခန့်ချောကြီးများသည် အလွန် အားကောင်းသော လူသန်ကြီးများဖြစ်ကြ၏။ ကမ္ဘာ့စံချိန်ချိုးထားသော အလေးသမားများ၏ ဓာတ်ပုံကိုကြည့်ပါ။ ၎င်းတို့သည် မောင်စကြာဝဠာပုံစံကဲ့သို့ ပုခုံးကျယ်ကျယ် ခါးသေးသေးနှင့် ဗိုက်ရှည်များ မဟုတ်ကြပေ။ ဂုတ်တိုတို၊ ပုခုံးကျယ်ကျယ်၊ အချပ် အမောင်အသင့်အတင့်နှင့် တင်ပါးခွက်ကြီးတခု ရှိသူများသာဖြစ်၏။ ဤရာတွင် ထိုတင်ပါးခွက်သည် အရွယ်ထောင်၍ ဗိုက်ကြီး ရွဲလာ

အမျိုးသမီးများတွင်လည်း အတူတူပင်

အမျိုးသမီး အများအပြားတွင်လည်း တင်ပါးခွက်များ ရှိကြသည်။ အချို့မှာ မွေးကထဲက ပါလာကြခြင်းဖြစ်၍ လူ့လီယက်ဆီဇာကို အပြစ်ဆိုနိုင်ပေ၏။ ၎င်းမှာ ပထမဆုံးဖနှောင့်ကိုကြွလာစေရန် ခွာမြင့်ဖိနပ်များကို တီထွင်ခဲ့သူဖြစ်သည်ဟုဆို၏။ ၎င်း၏စစ်သည်တော်များအတွက်စီးရန်ထို ဖိနပ်များကိုပြုလုပ်ရန် အမိန့်ပေးခဲ့သည်ဟုဆို၏။ ဖနှောင့်များ မြင့်ကြွလာပြီး ခြေသလုံးကြွက်သားများ ပိုမိုထိရောက်စွာ လုပ်ဆောင်လာနိုင်သည့်အတွက် ဇီဝဗေဒသဘောအရကြည့်လျှင် ၎င်း၏လုပ်ဆောင်ချက်မှာ မှန်ကန်ပုံရသလည်း။ အကြောင်းမူ ဖနှောင့်များ မြင့်ကြွ သွားပြီးနောက် ဆီဇာ၏ တပ်တောင်တာ ဗိုလ်ထူသည် မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း မရှိဘဲ စစ်ချိန်ကြောင်းကိုကျွန်ုပ်တို့ဖတ်ရှုရသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

သို့ရာတွင် ခြေဖနှောင့်မြင့်လွန်းအားကြီးလျှင်ခန္ဓာကိုယ်သည် ရွေ့သို့ငိုက်ပြီး ခြေထောက်များမှာ ဆွဲအား ဗဟိုချက်ကို လိုသည်ထက်ပို၍ ထပ်မံ ထိန်းထားရသောကြောင့် နောက်ကျောမှာ နှာကျင်ကိုက်ခဲလာရပေသည်။ ကိုက်ခဲလျက်ရှိသော တင်ပါးရိုးများ ရွေ့သို့ ငိုက်နေသဖြင့် ဝမ်းဗိုက်ကိုရွေ့သို့ ထိုးထွက်စေလေသည်။ အမျိုးသမီးတဦးအတွက် ရွေ့သို့ငိုက်ကြီး ဖောင်းဖွတ်နေခြင်းကို မျော့ကြီးပါးသော ခါးစည်းဖြင့် အသင့်အတင့် ပြုပြင်

ပေးနိုင်သော်လည်း မှန်ကန်သော ကုသနည်းမှာ ဝမ်းဗိုက် ကြွက်သားများကို အားရှိစေပြီး၊ ကျုံ့သွားစေရန်နှင့် တင်ပါးရိုးကို တည့်မတ်သွားစေရန် ပြုပြင်မှုအပေါ်တွင်သာ တည်ရှိပေသည်။

ဝမ်းဗိုက် ကြွက် သာ ကြီးထွားရင့်သန်စေသောနည်း

အစာအိမ်၊ အသဲ၊ အူသိမ်အူမကလေးများနှင့် အခြား ဝမ်းဗိုက်ဆိုင်ရာ ကိုယ်တွင်း အင်္ဂါစုများသည် တင်ပါးရိုး၏ အိုးပုံသဏ္ဍာန်အခေါင်းထဲတွင် တည်ရှိကြ၏။ ဤခန္ဓာကိုယ်တွင်း အင်္ဂါစုများသည် ရှုပ်ထွေးဆက်စပ်လျက်ရှိသော အသားမျှင်များဖြင့် ဝမ်းခေါင်း၏ နောက်ပိုင်းရှိ အပေါ်ရံအလွှာနှင့် ဆက်သွယ်နေကြသည်။ ဤအိုးပုံသဏ္ဍာန် ဝမ်းခေါင်း၏ နောက်ဖက်နှင့် ဘေးဘက်တို့သည် တင်ပါးရိုးများဖြင့် ရံလျက်ရှိသည်။ ရှေ့ပိုင်းသည် အားအနည်းဆုံး နေရာဖြစ်သည်။ အကြောင်းမူ ရှေ့ပိုင်းမှာ အရိုးများ မရှိဘဲ ဆန့်နိုင်သော ကြွက်သားများသာ ရှိသောကြောင့်ပင်။ တင်ပါးရိုးရှေ့သို့စောင်း၍ သွားခဲ့လျှင် တင်ပါးခွက်ရိုးတခုကြောင့် ဝမ်းဗိုက်အတွင်းရှိ အင်္ဂါစုများမှာ ရှေ့သို့ထိုးထွက်သွားပြီး ဝမ်းခေါင်း၏ရှေ့ပိုင်းဖြစ်သော ကြွက်သားနံရံပေါ်သို့ လေးလံစွာ ပုံကျလျက်ရှိလေအံ့သည်။

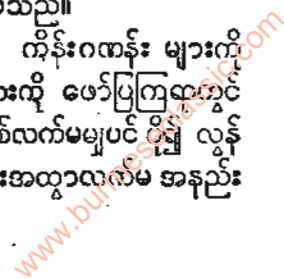
အရည်များပြည့်လျက် ရှိသော အူသိမ်အူမများ၏ အစဉ်မပြတ်ဆဲငင်ခြင်းသည် ကြွက်သားများကို အချိန်မီ စန့်စေလေသည်။ ထိုကြွက်သားများမှာ ကျောရိုး၏ နောက်ပိုင်းနှင့် တွဲလျက်

ခွံပြီး အူသိမ်အူမများ၏ အလေးချိန်တခုလုံးကို အင်အား အလုံအလောက်မရှိသောကြွက်သား နံရံပေါ်သို့ ဘုံးဘုံးကြီးမိုလျက် ရှိစေသည်။ ထိုကြွက်သားနံရံမှာ အပိုဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများကို သယ်ဆောင်ထားနိုင်လောက်အောင် အင်အားမရှိချေ။ ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းကြောင့် အကျိုးသက်ရောက်မှုမှာ ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများသည် ပို၍အိကျလာပြီး ဝမ်းဗိုက်အတွင်းရှိ အူစုံသစ်များမှာလည်း ၎င်းတို့၏ နေမြဲနေရာတွင် သိပ်သည်းကျစ်လစ်စွာ ရှိနေရမည့်အစား ရွေ့သို့သာ ပုံကျလျက်ရှိသည်။

ဤသို့ အနေအထားပျက်ယွင်းနေခြင်းကို ဆရာဝန် အများအပြားကပင် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းဆိုင်ရာ ဆောင်ရွက်မှု ချို့ယွင်းခြင်းဟု ဆိုကြသည်။ တခါတရံ အူကျရောဂါဟု ခေါ်ကြသည်။ ဤရောဂါသည် အာရုံကြောများ ကိုက်ခဲနာကျင်ခြင်း၊ အစာမကြေခြင်းနှင့် ယောင်ယမ်းခြင်းစသော အကြောင်းများကြောင့် ဖြစ်ပွားလာခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားမျှင်များအား နည်းလာသောအခါတွင်လည်း အူကျရောဂါကို ပိုမိုဆိုးဝါးစွာ ဖြစ်ပေါ်လာစေလေသည်။

ဗိုက်ရှုံ့ခြင်းသည် အနောက်အယုတ်ဖြစ်ရုံတခု သက်သက်သာမက ကျန်းမာရေးကို အကြီးအကျယ် ခြိမ်းချောက်လျက် ရှိသော အန္တရာယ်ကြီးတခုလည်း ဖြစ်ပေသည်။

အသက် အာမခံ ကုမ္ပဏီများသည် ကိုင်းဂဏန်း များကို အသုံးပြု၍ ကိုယ်လုံး အတိုင်းအထွာများကို ဖော်ပြကြရာတွင် အစွမ်းကုန်ဖွင့်ထားသော ရင်အုပ်ထက် နှစ်လက်မမျှပင် ပို၍ လွန်ကဲစွာ ဖော်ပြကြသည်။ ကိုယ်လုံး အတိုင်းအထွာလက်မ အနည်း



ငယ်ပိုလွန်းနေသော အချိုးအစား မပြေပြစ်ခြင်းသည် ကိုယ်အလေးချိန်ပေါင် ပိုလွန်းသကဲ့သို့ပင် အရေးကြီးလှပေသည်။

ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာသန်စွမ်းရေးအတွက် မရှောင်မလွှဲသာ လျှောက်လှမ်းရာတွင် ဝမ်းဗိုက်ဆိုင်ရာ နံရံတံတိုင်းကြီးက ဖြစ်ပေါ်စေလျက်ရှိသော ကြွက်သားကြီးသုံးခုကို ပြန်လည်ထူထောင်ရပေလိမ့်မည်။

သို့ရာတွင် ကြွက်သားများ ပြန်လည် ထူထောင် ရေး ကို စတင်ခြင်းမပြုမီ ဗိုက်ရှုံ့စေသော အခြေခံအကြောင်းများအနက် အချက်တချက်ကို ဖယ်ရှားပစ်ရပေမည်။ ၎င်းမှာ လမ်းလျှောက်ခြင်းနှင့် ထိုင်ခြင်းတို့တွင် ဆိုးဝါးသော အလေ့အကျင့်များကို ပြုကျင့်ခြင်းမှ ရှောင်ရှားခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် စားစားလုံးရှိ ကုလားထိုင် တလုံးပေါ်သို့ ထိုင်ချ လိုက်သောအခါ သို့မဟုတ် မော်တော်ကားတစီးကို မောင်းနှင်သွားလာသောအခါ ကျောရိုးသည် ရင်အုပ်နှင့်ဦးခေါင်းတို့၏ အလေးချိန်ကို မျှတတစွာ တာဝန်ယူထောက်ပံ့ထားခြင်းမရှိပေ။ အဆိုပါ အလေ့ချိန်များသည် လက်တွေ့အားဖြင့် အထောက်အခံမရှိသော ဝမ်းဗိုက်ပေါ်တွင်သာ အားပြုလျက်ရှိသည်။ အကျိုးသက်ရောက်မှုမှာ လေးလံသော လက်ကြီးတဖက်ကို ဘောလုံးတလုံး ပေါ်တွင် တင်ထားသည်နှင့် တူလှပေသည်။ လက်၏ ထောက် အမြင့်မှာ ဖောင်းကြွလျက်ရှိသော ဘောလုံး၏ အပြင်ဘက်တွင် ရောနှောပျောက်ကွယ်သွားသကဲ့သို့ ဖြစ်သည်။ ဝမ်းခေါင်းကို ဖိနှိပ်လိုက်သောအခါ အတွင်းရှိ အင်္ဂါစုံများသည် အမြဲတန်း ထိန်းထားသဖြင့် ပျော့အိ တွဲကျလျက်ရှိသော ရွှေပိုင်း ကြွက်သားနံရံ

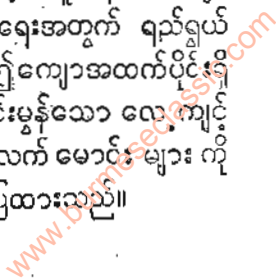
နောက်သို့ ပြန်လှန်တန်းကန်ခြင်းကို အတင်းအကြပ် မိတူန်းထားရလေသည်။

ထို့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို တည့်တည့်မတ်မတ် ထိုင်ခြင်းမှာ မှန်ကန်ကောင်းမွန်သော ထိုင်နည်းတခုဖြစ်သည့်ပြင် ဝမ်းဗိုက်၏ ထောက်အမြင့်မှာလည်း ပျောက်သွားခြင်းမရှိတော့ပေ။ ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများကို ပြန်ကားစေသော ဖိနှိပ်အားမှာလည်း လွတ်တင်း စေလေသည်။

ဝမ်းဗိုက်ကို ရှုပ်အောင်ပြုရာတွင် မကြာခဏ မေ့ပျောက်ထားကြသော အသွင်သဏ္ဍာန်တခုမှာ ကျောကုန်းနှင့်ပုခုံးတို့၏ တစိတ်တဒေသ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ပေပင် ဖြစ်သည်။ မှန်ထဲတွင် သင်၏ ပူထွက်နေသော ဗိုက်ရှုံ့ကြီးကို ဘေးတိုက်မြင်စေ့ရသော အခါ မည်သို့ ဖြစ်ပေါ်လာပါသနည်း?

သင်၏ပုခုံးများကို ဆတ်ကနဲတောင့်ပြီး ဦးခေါင်းကို တည့်တည့် မတ်မတ်ထောင်ကာ မေးစိကို ဆွဲလိုက်မိပေလိမ့်မည်။ ထိုအခါတွင် စောစောက မှန်ထဲတွင်တွေ့နေရသော ဗိုက်ပူကြီးမှာ ချက်ချင်းပင် ပျောက်ကွယ်သွားလိမ့်မည်ဖြစ်၏။

မှန်ကန်သော အစီအစဉ်၏ တစိတ်တဒေသသည် တည့်မတ်သော အနေအထားဖြင့် ထိုင်ပုံထိုင်နည်းနှင့်အတူ နောက်ကျောတိုက်ရှိ ကြွက်သားမျှင်များ အားရှိစေရေးအတွက် ရည်ရွယ်ပြုလုပ်သော အစီအစဉ်ဖြစ်ရပေမည်။ ဤကျောအထက်ပိုင်းရှိ ကြွက်သားများအတွက် သင့်လျော်ကောင်းမွန်သော လျှော့ကျင့်ခန်း တခုကို “ပုံစံ ၃၃-ကိုယ်လုံးနှင့် လက်မောင်းများကို နောက်ဖက်သို့ မြှောက်ခြင်း” တွင် ဖော်ပြထားသည်။



ရက်သတ္တပတ် အနည်းငယ်မျှ သင်၏မတ်တပ်ရပ်ပုံ၊ လမ်း
 လျှောက်ပုံနှင့် ထိုင်ပုံအနေအထားများကို ဂရုစိုက်၍ ကြိုးစား
 ပြုလုပ်ကြည့်ပါ။ လက်များကို ခါးဆစ်နှင့် အညီ ကျအောင့်
 တန်းတန်းမတ်မတ်လှ၍ လမ်းလျှောက်ကြည့်ပါ။ ထိုအခါမှစ၍
 ကြွက်သားများ ပြန်လည်ထူထောင်ရေးသည် ရောဂါပျောက်
 ဆေးတလက် ဖြစ်လာပေလိမ့်မည်။

လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် ဓာတ်စာတို့က သင်၏ ကိုယ်အလေးချိန်
 ကို ပေါ့ပါးကျစ်လစ် သွက်လက် လာစေလိမ့်မည်။ ကိုယ်လက်
 လှုပ်ရှားမှုလေ့ကျင့်ခန်းနှင့် မှန်ကန်သော သွားလာနေထိုင်နည်း
 များကို ဂရုစိုက်ပါ။ ကာလရှည်ကြာစွာ ပြန်ကြ အားနည်းနေ
 သော ဝမ်းဗိုက်ဆိုင်ရာကြွက်သားများသည် ၎င်းတို့၏ မူလအနေ
 အထားအတိုင်းပြန်လည်အားပြည့်လာပေလိမ့်မည်။ ကျော့ကုန်း
 ကြွက်သားများသည်လည်း ကောင်းမွန်သော အနေအထား
 အတွက် လိုအပ်သည့်ထောက်ပံ့မှုကို ပေးစွမ်းနိုင်သောအင်အား
 ဖြစ်ပေါ်လာပေလိမ့်မည်။

သို့ရာတွင် အချို့သော လေ့ကျင့်ခန်းများမှာ ကောင်း
 ကျိုးထက် ဆိုးကျိုးကိုဖြစ်စေနိုင်ကြောင်း သတိပြုပါ။ ဥပမာ-
 ပက်လက်အနေအထားမှ ခြေနှစ်ဖက်စလုံးကိုမြှောက်၍ခေါင်းကို
 ကျော်ကာ ကြမ်းနှင့်ခြေဖျားထိအောင်ပြုလုပ်သော လေ့ကျင့်
 ခန်းကို မကြာခဏ ရုပ်ပုံများဖြင့်ဖော်ပြကြသည်။ ရူပဗေဒ ဆေး
 ကုသမှုဆိုင်ရာကျမ်းကျင်သူများက ထိုလေ့ကျင့်ခန်းကိုနှစ်ပေါင်း
 အတော်ကြာ ကန့်ကွက်ရှုတ်ချကြသည်။ အကြောင်းမှာ ၎င်းမှာ
 အဓိကအားဖြင့်တင်ပါးဆိုင်ရာ ကွေးနိုင်ဆန့်နိုင်သောကြွက်သား

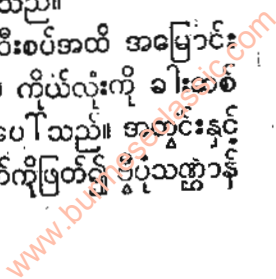
စုများအတွက်သာဖြစ်သည့်ပြင် လေ့ကျင့်ခန်း ယူရာတွင်လည်း
 အနေအထားကိုပုံသေဖြစ်စေရန်ပြင်းပြင်းထန်ထန်ကြိုးစားရသည့်
 အတွက် အားနည်းသော ဝမ်းဗိုက်ဆိုင်ရာကြွက်သားလုပ်ဆောင်မှု
 ကို ထိခိုက်စေနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဤအကြောင်းနှင့် စပ်
 လျဉ်း၍ ပါမောက္ခထက်သခင်းဝဲလ်က “ဤလေ့ကျင့်ခန်းမှာ ဝမ်း
 ဗိုက် ကြွက်သားတောင့်တင်းသူများကိုသာ ပြုလုပ်ခွင့် ပေးသင့်
 သော အရာတခုဖြစ်သည်။ ထို့ပြင်သတိကြီးစွာထား၍ ကြီးကြပ်
 ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းလည်း ဖြစ်သည်” ဟု ရေးသား ဖော်ပြခဲ့
 လေသည်။

ခါးကို သေးသွယ်ခဲစရန်အတွက် ထိုမျှလောက် အန္တရာယ်
 မရှိသော်လည်း အလားတူ အကျိုးရှိစေနိုင်သော လေ့ကျင့်ခန်း
 တခုကိုမူ မကြာခဏ ထောက်ခံဖော်ပြခဲ့ကြသည်။ ၎င်းမှာ ခြေကို
 ကား၍ထိုင်ပြီး တလှည့်စီကိုယ်ကို စောင်းလျက် ခြေချောင်း
 ကလေးများကို လက်ဖျားဖြင့် တလှည့်စီထိခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

အရေးကြီးသော ကြွက်သားသုံးခု

အထူးဂရုစိုက်၍ ပြုစုရန် အတွက် ဝမ်းဗိုက် ကြွက်သားသုံးခုရှိ
 သည်။ ၎င်းတို့မှာ ဝမ်းဗိုက်ကြွက်ဖြောင့်၊ အတွင်းအပြင်ဝမ်းဗိုက်
 ကြွက်စေ့များနှင့် ကြွက်ကန့်လန့်တို့ဖြစ်ကြသည်။

ဝမ်းဗိုက်ကြွက်ဖြောင့်မှာ ရင်အုပ်မှ ဆီးစပ်အထိ အမြောင်း
 လိုက်ဆင်းလာသော ကြွက်သားဖြစ်သည်။ ကိုယ်လုံးကို ခါးဆစ်
 မျှနေ၍ ကွေးသောအခါ လှုပ်ရှားမှုဖြစ်ပေါ်သည်။ အတွင်းနှင့်
 အပြင် ဝမ်းဗိုက်ကြွက်စေ့များမှာ ဝမ်းဗိုက်ကိုဖြတ်၍ ဗိုလှည့်သည့်အခါ



ဆင်းလာသော ကြွက်သားများဖြစ်သည်။ ကိုယ်လုံးကို တွန့်လှိမ့်
ရာတွင် လှုပ်ရှားမှု ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိပြီး ဝမ်းဗိုက်ကို သိပ်သည်း
စွာ ထိန်းထားလေသည်။ ကြွက်ကန့်လန့်မှာမူ အခြားကြွက်သား
ပြင်များ၏အောက်တွင် နက်ရှိုင်းစွာ တည်ရှိသော ကြွက်သား
ပြားတခုဖြစ်သည်။ ၎င်းမှာ ကိုယ်လုံးကိုကန့်လန့်ဖြတ်လျက် တည်
ရှိသည်။ ဝမ်းဗိုက်တွင်းရှိအင်္ဂါစုများကို ကြပ်ခဲနေအောင် ထိန်း
ချုပ်ထားသည်။ ဝမ်းဗိုက်ကိုရှုပ်၍ ရင်အုပ်ကို ထုတ်သောအခါ
လှုပ်ရှားမှုပြုသည်။

အဆိုပါ ကြွက်သားများအတွက် သင့်လျော်သော အထူး
လေ့ကျင့်ခန်းများကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားသည်။

၁ ဝမ်းဗိုက် ကြွက် ခြောင့်အတွက် လေ့ကျင့်ခန်း

ကိုယ်ကိုကွေးခြင်း၊ ခြေထောက်နှစ်ချောင်းကို အနည်းငယ်ကား၍
ပက်လက်လှန်လှဲပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ဘေးတဖက်တချက်စီတွင်
ချထားပါ။ ထိုနောက် ခြေမျက်စိကို မြင်ရသည်အထိ ခေါင်းနှင့်
ပုခုံးတို့ကို ကြွပါ။



ဤအဆင့်မှာ စတင်သော အနေအထားဖြစ်သည်။ ပြီးမှ လက်
ချောင်းကလေးများကို ဒူးခေါင်းပေါ်သို့ တင်နိုင်သည် အထိ
ရောက်ရှိအောင် ကိုယ်ကိုရွှေ့သွားစေပါ။ ထိုင်သောအနေအထား
သို့ရောက်ရှိအောင် မလုပ်ပါနှင့်။ တဖန် အထက်ပါ စတင်သော
မူလအနေအထားသို့ရောက်ရှိအောင် ကိုယ်ကိုပြန်လှဲပါ။ တတ်နိုင်
သမျှ အကြိမ်များစွာ ထပ်ခါတလဲလဲ ပြုလုပ်ရန် မမေ့ပါနှင့်။
ပြီးလျှင် အခြား လေ့ကျင့်ခန်းတခုကို ဆက်လက် မပြုလုပ်မီ
ခေတ္တမျှနားပါ။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရန် ခဲယဉ်းနေသေးလျှင် ပုံစံ
(၂၂) တွင် ဖော်ပြထားသော ခေါင်းနှင့်ပုခုံးကိုကြွခြင်း လေ့
ကျင့်ခန်းကို စမ်းသပ်ပြုလုပ်ကြည့်ပါ။ (ပုံစံ ၁-ကိုကြည့်ပါ)

၂ အတွင်းနှင့်အပြင် ဝမ်းဗိုက် ကြွက်စွဲ
အတွက် လေ့ကျင့်ခန်း

ခြေထောက်များကိုကြမ်းပြင်ပေါ်၌ တည့်တည့်မတ်မတ်ဆန့်တန်း
၍ ကားပြီးထိုင်ပါ။ ခြေထောက်များကို ကားလျက်အတိုင်း ရှိ
စေပြီး ကိုယ်ကိုတဖက်သို့စောင်း၍ နှာခေါင်းနှင့်ကြမ်းပြင် ထိ
တွေ့သည့် တိုင်အောင် ကိုယ်လုံးကို နှိမ့်ချပါ။ ထိုနည်းအတိုင်း
အခြားဘက်သို့ ဆက်လက်စောင်းဝင်ပါ။ တတ်နိုင်သမျှ အကြိမ်
များများ ဆက်လက်ပြုလုပ်ပါ။ ထိုနောက် အခြား လေ့ကျင့်

ခန်းတစ်ခုကို ဆက်လက် မပြုလုပ်မီ ခေတ္တမျှ နားပါ (ပုံစံ ၂ ကြည့်ပါ)။



၃ ကြက်ကန်လန်အတွက် လေ့ကျင့်ခန်းများ

ဤကြက်သားများကို အားရှိလာစေရန်အတွက် အကောင်းဆုံးနည်းမှာ 'ဝမ်းဗိုက်ရှုံ့ခြင်း'ပင် ဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ် အခါတစ်ခါတစ်ရံ ဝမ်းဗိုက်ကို စုတ်ယူခြင်းဟုလည်းခေါ်ကြသည်။ ၎င်းကိုလေ့ကျင့်လျှင် ကောင်းမွန်စွာဆောင်ရွက်နိုင်ပေလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် နည်းလမ်း တကျဆောင်ရွက်နိုင်ရန်အချိန်ယူလေ့လာသင့်ပေသည်။ ထိုလေ့ကျင့်ခန်းကို စတင်ပြုလုပ်ရန်အတွက် ပေါင်များပေါ်တွင် လက်ကိုထောက်၍ မတ်တပ်ရပ်ပါ။ ကိုယ်ကိုခါးမှနေ၍ ရှေ့သို့ အနည်းငယ်ကိုင်ပြီး၊ ယူများကိုမြင်ချိန်မှချိတ်ခိုင်းပါ။ အသက်ကိုပြင်းပြင်းကြီး ရှုထုတ်လျှင်



အသက်စေးဆယ်ကျော်လျှင်

ဝမ်းဗိုက်ကို အတွင်းသို့ကြုံပါ။ နေ့ခင်း အားလင်ချိန်များတွင် နှစ်ရှားမှကို လေ့ကျင့်ပြုလုပ်ပါ။ (ပုံစံ ၃-ကိုကြည့်ပါ) ဤသို့လှုပ်ရှားသောအခါ ကြက်ကန်လန်များသည် အူသိမ်အူမများ၏ အလေးချိန်ကို တွန်းကန်သော လုပ်ငန်းကို လုပ်ဆောင်ပေးလိမ့်မည်။ ကြက်သားများသည် ကျယ်ပြန့်ထူပြောအားရှိပြီး၊ ဒဗ်ဘယ်လ် တစ်ခုနှင့် လက်မောင်းကို ကွေး၍ ဆန့်၍ လေ့ကျင့်ပြုလုပ်သောအခါ၊ ဦးနှစ်ခွ ကြက်သားများ တိုးတက်ကြီးထွားလာသကဲ့သို့ အူသိမ်အူမများ၏အလေးချိန်ကို တားဆီးဆည်းလုပ်ငန်းအား လုပ်ဆောင်နိုင်ပေးလိမ့်မည်။

နောက်ဆုံး၌ ဝမ်းဗိုက်ကြက်သားများမှာ သန်စွမ်းလာပေးနိုင်မည်။ ယုံကြည်စိတ်ချစွာ ကြိုးစားပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် ရွှဲနေသော ဗိုက်ကြီးမှာ ပြန်လည် ချပ်သွားလိမ့်မည်ဖြစ်၏။ အားလုံးကို ကောက်နှုတ်၍ဆိုရသော် ဝမ်းဗိုက်ရှုပ်စေရန်အတွက် ပြုလုပ်သော လေ့ကျင့်ခန်းတွင်-

- ၀။ အစားအသောက် လျော့၍ စားသောက်ခြင်း။
- ၂။ အာဟာရ အပူဓာတ် (ကယ်လိုရီ) ကုန်ဆုံးစေရန် အထွေထွေ လေ့ကျင့်ခန်းယူခြင်း။
- ၃။ ဝမ်းဗိုက်ကြက်သားများကို ပြန်လည် ဖွံ့ဖြိုးစေရန် တိတိကျကျ လေ့ကျင့်ခြင်း။
- ၄။ ကျောနှင့်ပုခုံး ကြက်သားများအတွက် အားပြည့်စေသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ခြင်း။

၅။ မှန်ကန်သော အခနအထားကို အမြဲတစေ သတိမထားမိစေရန် လိုက်နာပြုလုပ်ခြင်း စသည်တို့ ပါဝင် သင့်ပေ၏။

ဤခါးနှင့် သက်ဆိုင်သော ပြန်လည် ဖွံ့ဖြိုးရေး အတွက် ထိရောက်သည့် အချက်ကြီး ငါးချက်ကို ဝရုတဗိုက် လိုက်နာ ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ကျန်းမာ၍ နေနိုင်စေပေလိမ့်မည်။

လးဝးလ

၁၀ အချိန်မှန် ဆေးအစစ်ခံရန် လိုအပ်ပါသလော

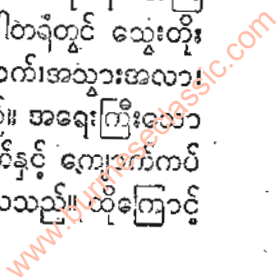
ဤခန္ဓာကိုယ်ကိုမကြာခဏပင် မော်တော်ကားတစ်စီးဖြင့် နှိုင်းယှဉ်၍ ကြည့်ရှုခဲ့ကြဘူးသည်။ ဆီစားခြင်းမှာ အလုပ် လုပ်ဆောင်မှု အပေါ် တွင် တည်ရှိပြီး တန်ဖိုးလျော့ခြင်းမှာမူ မောင်းနှင်သော ဆီးအသီးသီးကို လိုက်၍ ပြောင်းလဲတတ်လေသည်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများ ဟောင်းနွမ်းပျက်စီးလျှင် အစားထိုးရန်လည်း လိုအပ်ပေသည်။ ကြီးသွားလျက်ရှိနေသော ခရောင်း

သူငယ်များ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများနှင့် ဖျားနာနေရာ မှနုလံထစလူမမာများသည် ကျယ်ပြန့်သော အစားထိုးလုပ်ဆောင်မှုများ မကြာခဏ လိုအပ်ပေသည်။

မော်တော်ကားကို အချိန်မှန်မှန် စမ်းသပ်စစ်ဆေး ကြည့်ရှုသကဲ့သို့ လူ့ခန္ဓာကိုယ်၏အကျိုးအတွက် အချိန်မှန်မှန်စစ်ဆေးရန် လိုအပ်ပါသလော။ အစကောင်းသော် အနှောင်း မသေချာပါသလော။ လွန်ခဲ့သော နှစ်အနည်းငယ်အတွင်းကမူ အချိန်မှန်မှန် ဆေးစစ်ခံခြင်းများ ခေတ်စားလာခဲ့လေသည်။ အမှန်အားဖြင့်မူ အချိန်မှန်မှန်ဆေးစစ်ခံရန် မလိုအပ်ချေ။ နှစ်စဉ်ဆေးစစ်ခြင်းဖြင့် ကောင်းကျိုးထက် ဆိုးကျိုးကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည် ဆိုခြင်းမှာ အမှန်ပင်ဖြစ်သည်။ မကြာခဏ အချိန်မှန်မှန်ဆေးစစ်ခံခြင်းဖြင့် တိုးတက်လာသောမည်သည့်ရောဂါကိုမျှ တားဆီးနိုင်စွမ်းမရှိချေ။ ရောဂါလက္ခဏာမပြဘဲ ရောဂါကို ရှာဖွေခြင်းမှာ အလွန်ခက်ခဲသောအလုပ်ဖြစ်သည်။ ဆေးခန်းတခန်းတွင် တပတ်ကြာမျှနေထိုင်ပြီးနောက်၊ သွေးစစ်ခြင်း၊ ဓာတ်မှန်ရိုက်ခြင်း၊ ဘာရီယမ်ခေါ် သတ္တုဓာတ်မှ တစ်မျိုးဖြင့် စမ်းသပ်ခြင်း၊ ဝမ်းချူခြင်း၊ လျှပ်စစ်ဓာတ်ဖြင့် စမ်းသပ်ခြင်းနှင့် အခြား အထူးစမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းများကို ပြုလုပ်သည့်တိုင် အောင်ပင်တင်ကူးဖြစ်ပေါ် လျက်ရှိသော ရောဂါလက္ခဏာများကို မသိရဘဲ အမှတ်တမဲ့ကျော်လွန်သွားမည်သာ ဖြစ်၏။ ထိုအခါများတွင် ဆေးအစစ်ခံသောပုဂ္ဂိုလ်သည် ဆေးရုံပေါ်တွင် သံသယထားကာ စိတ်ကွက်လျက် ထွက်ခွာသွားမည်ဖြစ်၏။ နှစ်လမျှ အကြာတွင်မူ ထိုပုဂ္ဂိုလ်မှာ ရုတ်တရက် ရှောင်တခင် အသေဆုံးဖြင့် သေဆုံးသွားနိုင်သေးသည်။

သင့်လျော်သော စမ်းသပ်မှုများကို ပြုလုပ်လျှင် လူတိုင်းလိုလိုပင်၊ သာမန်ထက်လွန်ကဲသော နည်းအချို့ကို လက်ခံနိုင်ကြသည်။ သို့ရာတွင် ရောဂါလက္ခဏာ တစုံတရာမပြဘဲ သာမန်ထက်လွန်ကဲသော စမ်းသပ်မှုများ ပြုခြင်းသည်လည်း အကျိုး မထူးလှချေ။ ချို့ယွင်းချက်တခုခုကို ပြသခြင်းသည် ရောဂါလက္ခဏာပင် ဖြစ်၏။ ဆရာဝန်တဦးထံသို့ သွားရောက်ပြသရန် တိုက်တွန်းသည်ဖြစ်စေ၊ အမြဲစာနိုးမောပန်းနေသော အခြေအနေကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ညစဉ်သောက်နေကျ ယမကာတခုခုနှင့် အိပ်ယာထက်တွင် အချိန်ကြာကြာလဲလျှော့ဦးနေခြင်းထက် တခုခုကို လိုအပ်လျက် ရှိခြင်းသည်။ ရောဂါလက္ခဏာကို ညွှန်ပြခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

အသက်လေးဆယ်ကျော်လာ၍ နေထိုင်မှုကောင်း ဖြစ်လာနုသောအခါ ဆရာဝန်ထံသွားရောက်ပြသ၍ မည်သို့နေထိုင်၊ ရှောင်ကြဉ်၊ စားသောက်သွားရမည့်ဆိုသည့် အကြံပေးချက်ကို ခံယူပါ။ လူတိုင်းတွင် သွေးတိုးခြင်းရှိသည်။ သွေးတိုးခြင်းသည်၊ အသက်ရှင်ရေးအတွက် အဓိကအချက်ဖြစ်သည်။ ထိုင်နေသည့် ဖြစ်စေ၊ နေထိုင်သည့်ဖြစ်စေ သွေးတိုးခြင်းမှာ နာရီနှင့်အမျှ ပြောင်းလဲနိုင်သည်။ အသက်လေးဆယ်ကျော်လာသော ယောက်ျားများမှာ ခြေထိုးသွေးတိုးခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ မကြာခဏ ဆရာဝန်၏အကြံပေးချက်ကို ခံယူရန် လိုအပ်ပေသည်။ တခါတရံတွင် သွေးတိုးရောဂါဖြစ်ပွားနေသော်လည်း အစားအသောက်၊ အသွားအလာ၊ အလုပ်အကိုင်၊ အနေအထိုင်ပျောက် ရှိကြသည်။ အရေးကြီးသော သွေးတိုးရောဂါများ ကိုယ်၊ နှလုံး၊ ဦးစောက်နှင့် ကျောက်ကပ်ရောဂါတို့ အသေးစိတ် စမ်းသပ်ကြည့်ရှုမှ သိနိုင်လေသည်။ ထိုကြောင့်



(၁၁၄)

စိန်စွဲ

အသက် လေးဆယ်ကျော် လာသောအခါ မိမိကိုယ်ကို မိ
ယုံကြည်စိတ်ချနေစေလိုလျှင် သုံးနှစ်သို့မဟုတ်လေးနှစ် တကြိမ်
ဆရာဝန်ထံ ပြသ၍ အကြံပေးချက်ကို ခံယူပါ။

မော်တော်ကားဖြင့် နှိုင်းယှဉ် ထားသည်ကို သတိရပါ။
အသက်ရှည်ရေးမှာ ကားမောင်းသူအပေါ်၌တည်ရှိသည်။ စင်
ရိုက်ကို မှန်မှန်လည်ပတ်ပါစေ။ ပြတ်တောင်း ပြတ်တောင်းဖြင့်
စက်ကုန်ဖွင့်၍ အရှိန်မြှင့်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

လားဝါလ

၁၁ မိမိကိုယ်မိမိ ဆေးကုခြင်း

ခါက အားကစားပွဲတော်ရက်အတွင်း ကျွန်ုပ်သည် မိတ်ဆွေ
ဆရာဝန်တဦးနှင့်အတူမြက်ခင်းပေါ်တွင် ထိုင်နေကြသည်။ မိတ်
ဆွေဖြစ်သူဆရာဝန်ကအမျိုးသမီးတဦးကိုညှန်ပြရင်း အောက်ပါ
တိုင်း ပြောပြလေသည်။

ထိုအမျိုးသမီးမှာ လွန်ခဲ့သောနှစ်က မီးယပ်ရောဂါ အပြင်း
အန်စွဲတပ်သဖြင့် ညအချိန်တွင် အိပ်၍မရသောကြောင့်ငင်းထိ
အာဆောက်လျက် အကူအညီတောင်းခံ ခဲ့ဘူးသည်ဆို၏။ ယခု

အခါသူမမှာ တသက်တွင်တခါမျှ ဖျားနာဘူးဟန်မရှိဟု ထင်သည်။ မီးယပ်ရောဂါပျောက်ကင်းစေရန် သူမကိုယ်သူမကုသခြင်းဖြစ်သည်ဟု ဆို၏။

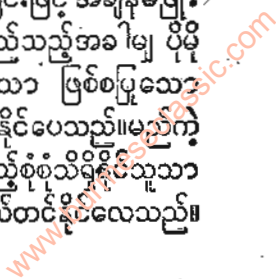
ထိုအမျိုးသမီး၏ လှုပ်ရှားမှုများကို သတိထား ကြည့်ရှုမိရာ သူမမှာ မီးယပ်ရောဂါ စွဲကပ်ဘူးသည် အရိပ်အယော့မျှပင် မတွေ့ရပေ။ သူမ၏ ကုပုံကုနည်းကို မေးမြန်း ကြည့်လိုမိသည်။

မိတ်ဆွေဆရာဝန်က ပြုံးတုံးတုံးနှင့် ဆက်လက် ပြောပြခဲ့သည်။ သူမမှာ အလွန်အလွန်နာကျင်ကိုက်ခဲသောကြောင့် ပြုပြင် ထန်ထန် ဆေးဝါးကုသခြင်းပြုရန် အကြံရလာသည်ဆို ထို့ကြောင့် သက္ကလပ်ဦးထိုင်ပြောကုဆောင်က ဟူးမူးသွေးသွေးလေ့ ရှိသော မျက်နှာဖုံးနှင့် လက်အိတ်ရှည်ကြီးများကို စွဲဥယျာဉ်ထဲထင်းသွားခဲ့တည်၏။ သူမ၏ အကြံမှာ မွေးမြူသော ပျားအုံကို ဆွလျက်ပုခုံးနှင့် လက်မောင်းရင်းတငိုက်ကို ဟူးအတုပ်ခဲရန်ပင်ဖြစ်သည်။ ထိုနည်းမှာ ပျားတုပ်ခံပြီး ကုသရေးဆန်သည့် ဆေးကုသနည်းပင်ဖြစ်သည်။ ၎င်းနည်းအတိုင်း ပျားတုပ်ခံရာ အဖြူပေါ်တွင် အနက်ပြောက်ကလေးများရှိသော ဒါလ်မေရွိန်း ခွေးမျိုးကဲ့သို့ပင် ပျားတုပ်ရာများမှာ ဗလဗူသွားသည်။ ထိုနောက်အိပ်ရာထဲသို့ဝင်ခဲ့သည်ဆို၏။ ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ်မျှကြာသောအခါ သူမသည် ၎င်းထံလာ၍ မိမိကို မိမိဆေးကုပြီးပြီဖြစ်ကြောင်း၊ အိပ်ပျော်စေရန်အတွက် ဒေါတာ ပေးလိုက်သောဆေးများကို မလိုတော့ကြောင်းဖြင့် ဆေးဝတ္ထုကလေးကို ပြန်ပေးသည်ဆို၏။ ထိုအချိန်မှစ၍ သူမ

သြဗ္ဗယ်ရာ ကောင်းလောက်အောင် ယနေ့အထိ ဖျားနာခြင်း မရှိတော့ဟု ဆိုသည်။

အမှန်အားဖြင့်မူ သူမသည် ထိုပျားတုပ်ခံသော ဒဏ်ရာဖြင့် ကောင်းကောင်းကြီး သေဆုံးနိုင်သည်။ ပျားဆိပ်တက်ခြင်းဖြင့် ကျောက်ကပ်ကို ထိခိုက်စေနိုင်ပြီး အလျင်အမြန် သေနိုင်လေသည်။ တခါက တန်ဂန်ယီကာ စိုက်ပျိုးရေးခြံမှ မန်နေဂျာတဦးက ပျားအုံကို သွားဆွမ်းသဖြင့် ပျားတုပ်ခံရသော တိုင်းရင်းသား ဦးထင်ကလေးတဦးကို ကယ်ဆယ်ရင်း အချက်တရာခံရ ပျားတုပ်ခံရသည်။ ဆရာဝန်သည် ၎င်းအား ဟမ်းမားဆမစ်ဆေးရုံမှ ဆေးကျောက်ကပ်တု ကုသရာဌာနသို့ လေယာဉ်ဖြင့် အဆောတလျင် လိုက်သည်။ ထိုသူမှာ လန်ဒန်လေဆိပ်သို့ရောက်ရှိပြီး ဆယ်မိနစ်ကြာ၍ သေဆုံးသွားရှာသည်။ သူမကဲ့သို့ ဆေးကုသခံလိုသူများသည် ထိုအဖြစ်အပျက်ကို သတိရစေလိုသည်။

မိမိကိုမိမိ ဆေးမီးတိုများဖြင့်ကုသခြင်းမှာ မိုက်မဲရာကျခြင်းပင် ဖြစ်၏။ မိသားစုဖြစ်သူများအနေဖြင့် မိမိတို့၏ခလေးငယ်အတွက် ဆေးကို ညွှန်းခြင်းသည်ပင် ခွင့်မလွတ်သင့်သော အပြုအမူ ဖြစ်သည်။ တောရမ်းမယ်ဘွဲ့ဆေးများကို ညွှန်းခြင်းဖြင့် အချိန်မဖြိုးစေပေ။ ဆရာဝန်နှင့်ပြုသကုသခြင်းထက် မည်သည့်အခါမျှ ပိုမိုကောင်းမွန်သည်ဟူ၍ မရှိပေ။ ယနေ့မအိမသာ ဖြစ်စပြုသော ခလေးငယ်သည် သဘက်ခါတွင်သေဆုံးသွားနိုင်ပေသည်။ မည်ကဲ့သို့ရောက်စတင်ဖြစ်ပေါ်လာကြောင်းပြည့်ပြည့်စုံစုံသိရှိနိုင်သူသာ ခလေးငယ်၏ အသက်ကို အချိန်မီ ကုသကယ်တင်နိုင်လေသည်။



ထို့ကြောင့် မကျန်းမမာလာလျှင် မိမိကိုယ်ကိုမိမိဆေးကုသသကဲ့သို့
ထက် တတ်ကျွမ်းနားလည်သောဆရာဝန်နှင့်သာပြုသတိုင်ပင်ပါ။

ဝမ်းနုတ်ဆေးစားခြင်း

တနှစ်တနှစ်လျှင် ဝမ်းနုတ်ရန်အတွက် ဝမ်းနုတ်ဆေးစားဘိုး အပြု
ငွေများကို သန်းချီသုံးစွဲနေကြရသည်။ ဝမ်းနုတ်ဆေးစားခြင်းမှာ
ဝမ်းချုပ်ရောဂါကို ကုသရာတွင် မှန်ကန်သော ကုသနည်းတစ်ခု
မဟုတ်ပေ။ ဝမ်းနုတ်ဆေးစားခြင်းမပြုဘဲ သဘာဝအလျောက်
ဝမ်းကိုသွားစေသင့်သည်။ နေ့စဉ်ဆားအနည်းငယ်ကိုမျှခြင်း
ဝမ်းနုတ်ဆေးတလက်အဖြစ် သင့်လျော်ကောင်းမွန်သော နေ
ဖြစ်ကြောင်း ထောက်ခံကြသည်။ ဆားမျှခြင်းဖြင့် ဝမ်းမှန်ကန်
မျက်စိများကိုကြည့်လင်စေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို လန်းဆန်းစေ
ကျန်းမာရေးကို တိုးတက်စေလေသည်။ (ဝမ်းတလုံးကော
ခေါင်းမခဲဟူသော စကားကဲ့သို့ပင်ဖြစ်သည်။)

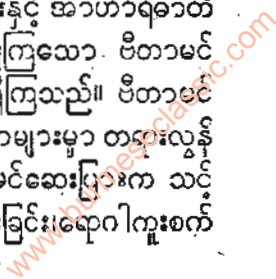
ဝမ်းနုတ်ဆေးစားခြင်းမှာ သဘာဝအလျောက် ဝမ်းမသွား
သဖြင့် ဝမ်းသွားနိုင်စေရန် ကူညီခြင်းသာဖြစ်သည်။ နေ့စဉ်နံနက်
တိုင်း ဝမ်းမှန်မှန်သွားစေခြင်းမှာ အကောင်းဆုံး ပြုသင့်သော
အလေ့အကျင့်တစ်ခုပင်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ ဝမ်းမှန်စေရန်အတွက်
ဝမ်းဗိုက်အား ၎င်း၏ ပြုနေကျလုပ်ဆောင်မှုများကို မှန်မှန်ပြုစု
စေသင့်သည်။ ပုံမှန်လှုပ်ရှားခြင်းမရှိဘဲ ချိုယွင်းလာလျှင် ဆေး
ဝန်နှင့် တိုင်ပင်သင့်သည်။

ဗီတာမင်ဆေးပြားများကို စားခြင်း

ဗီတာမင်ဓာတ်များသည် ကျန်းမာရေးအတွက် စားသောက်သော
အာဟာရတစ်ခု၏ အဆီအနှစ်များပင်ဖြစ်၏။ ဗီတာမင်ဓာတ်များ
ချို့ယွင်းခြင်းဖြင့် ကိုယ်တွင်းရှိ အင်္ဂါစုံများ၏ ပြုနေကျလှုပ်ရှား
မှုကို ဆုတ်ယုတ်စေလေသည်။ ဗီတာမင်ဓာတ်သည် ခန္ဓာ ကိုယ်
ယန္တရား၏လှုပ်ရှားမှုအရှိန်ကို မှန်စေသော ကိရိယာပင်ဖြစ်၏။ ၎င်း
တို့၏ လှုပ်ရှားမှုသည် ကိုယ်တွင်းရှိ အကျိတ်များကို ဟော်မုန်း
ဓာတ်ခေါ် သက်စောင့်ရည်များဖြစ်ပေါ်စေလေသည်။

ခလေးငယ်များနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများသည်
ဗီတာမင်များကို စားသုံးသင့်သည်။ အထူးသဖြင့် ငါးကြီးဆီနှင့်
လိမ္မော်သီးများဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ယခုအခါ လူအများအပြား
ပင် ဗီတာမင်ဓာတ်ချို့ယွင်းလျက်ရှိကြသည်။ မိမိတို့နေ့စဉ် စား
သောက်လျက် ရှိကြသော အစားအစာများကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲ
ပေးခြင်းအားဖြင့် ဗီတာမင်ဆေးပြားများကို စားသုံးရန်မလိုဘဲ
သဘာဝ အစားအစာမှနေ၍ ဗီတာမင်ဓာတ်ကို အလျှံပယ်
ရရှိစေနိုင်ပေသည်။

ဆရာဝန်များ၊ ဆေးဝါးဖော်စပ်သူများနှင့် အာဟာရဓာတ်
ကျွမ်းကျင်သူများသည် ကြော်ငြာရောင်းချကြသော ဗီတာမင်
ဆေးပြားများနှင့်ပတ်သက်၍ ရှုတ်ချလျက်ရှိကြသည်။ ဗီတာမင်
ဆေးပြားများနှင့်ပတ်သက်သော ကြော်ငြာများမှာ တရားလွန်
ချဲ့ထွင်ကြော်ငြာလျက်ရှိကြသည်။ 'ဗီတာမင်ဆေးပြားက သင့်
အား နံပျိုလာစေလိမ့်မည်။ နှလုံးအားနည်းခြင်း၊ ရောဂါကူးစက်



ပြန်ပွားခြင်း၊ နှာစေးချောင်းဆိုးရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းတို့ကို ကာကွယ်ပေးလိမ့်မည်” ဟုဆိုကြသည်။ အခြား ဆေးကြော်ငြာများမှာ ထို့ထက်မက ဗီတာမင်ဆေးပြားများက လေးဆယ်ကျော်များအား တနှစ်ထက်တနှစ် သက်တမ်း ရှည်စေလိမ့်မည်” ဟု ကြော်ငြာကြပြန်သည်။ ထိုဗီတာမင်ဆေးပြားများမှာ အစိုးခံလှသည်မဟုတ်ပေ။ တပတ်စာအတွက်ပင် အနည်းဆုံးနှစ်ကျပ်စီ ကုန်ကျလေသည်။

ဗီတာမင်ဓာတ်မှာ အာဟာရဓာတ်မျိုးစုံပါဝင်သော အစားအစာများကို ပြောင်းလဲစားသောက်ခြင်းအပေါ်တွင်တည်ရှိနေသည်။ သို့ရာတွင် အချို့သူများမှာ မလိုအပ်ဘဲနှင့် ဗီတာမင်ဆေးပြားများကို စားသုံးလျက်ရှိကြသည်။ အမှန်အားဖြင့်မလိုအပ်ဘဲ စားသုံးပေ။ ဗီတာမင်ဆေးပြားကို စားကြည့်ပြီးနောက် မိမိအဘွက် အကျိုးရှိသည် ဟုယူဆ၍တကြောင်း၊ ငွေကုန်ကြေးကုန် ခံနိုင်သောကြောင့်တကြောင်း ဆက်လက်စားသုံးလိုက စားသုံးနိုင်ပါသည်။ သို့ရာတွင် မစားမီ ဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်ကြည့်သင့်လေသည်။

အိပ်ဆေးနှင့် အားဆေးများသုံးခြင်း

အသက်အန္တရာယ်ကို အကြီးမားဆုံးခြိမ်းခြောက်မှုမှာ အိပ်ဆေးနှင့် အားဆေးများကို ဆက်တစ်ပိုးတိုး၍ စားသုံးနေကြခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ၎င်းဆေးများမှာ ကြော်ငြာသည့်အတိုင်း စိုးရိမ်ကြောင့်ကြလျက်ရှိသော ရောဂါအန္တရာယ်မှ အလွယ်တကူ ကယ်နိုင်လောက်အောင် ဘေးဥပါဒ်ကင်းလှသည်မဟုတ်ပေ။ ဤဆေး

များကို အမြဲတစေ မှီဝဲသော အကျင့်ပါသွားလျှင် ကြီးမားသော ဆိုးကျိုးများကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပေသည်။

ဤသို့သော ဆေးများကို အမြဲတန်းနှင့် တဖြည်းဖြည်းချင်းတိုး၍ တိုး၍ စားသုံးသူများသည် တခါတရံ တဝ၏အဖြစ်အပျက်မှုကို စင် မေ့လျော့လာတတ်ကြလေသည်။ အိပ်ဆေးကို စားသုံးခြင်းဖြင့် သွက်လက်ဖျတ်လတ်မှုကို လျော့ပါးစေလေသည်။ အမျိုးသမီးများသည် အာရုံကြောနှင့်ဆိုင်သော ရောဂါများဖြစ်ပွားနေစဉ်အတွင်း အိပ်ဆေးသောက်ခြင်းကိုနှစ်သက်စွဲလန်းကြသည်။ သို့ဖြင့် တစတစ လိုအပ်သည်ထက် ကျော်လွန်ကာ စွဲလန်းခုံမင်သွားကြသည်။ ထို့ကြောင့် ဆရာဝန်တဦးတစ်ယောက်၏ ခွင့်ပြုထောက်ခံချက်မရဘဲ ဤဆေးများကို မည်သည့်အခါမျှ စားသုံးခြင်း မပြုသင့်ပေ။ ထို့ပြင် ဆရာဝန်၏ထောက်ခံချက်ရရှိ၍ စားသုံးသည့်တိုင်အောင် တစုံတရာထူးခြားမှုရှိလာသည်နှင့် ဆရာဝန်ထံ အသျှင်အမြန် အကြောင်းကြားသင့်ပေသည်။

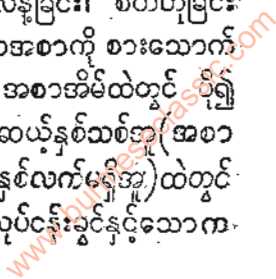
အမှန်ပင်ဖြစ်လေသည်။ သွေးတိုးမြန်ခြင်း၊ လည်ချောင်းရှိအကျိတ်များ၏ ဆောင်ရွက်မှုမမှန်ခြင်း၊ ပန်းနာစွဲခြင်း၊ အရေပြားနာပေါက်ခြင်း၊ အစာအိမ်ရောဂါဖြစ်ခြင်းနှင့် သွေးကြောထဲတွင် သွေးခဲသည့်ရောဂါများပင်လျှင် တခါတရံ အာရုံစိုက်လွန်းခြင်းကြောင့် ဖြစ်ကြောင်းဖြင့် ယိုးစွပ်ကြသည်။

၈၂ စိတ်ထိခိုက်လောက်အောင် အာရုံစိုက်လွန်းခြင်း

ထုံးစံအားဖြင့် 'စိတ္တဇရောဂါ' ဟု ခေါ်ဆိုကြသော ဝေဒနာအများအပြားမှာ အာရုံစိုက်လွန်းခြင်း၊ သောကများခြင်းအလုပ်လုပ်ကိုင်လွန်းအားကြီးခြင်းနှင့် စိတ်တုန်လှုပ်ချောက်ချားခြင်းစသော အခြေခံ အကြောင်းများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရလေသည်။ တခါတရံ ဖျားနာရာတွင် ရောဂါလက္ခဏာမှာ ထင်ရရှိမှုသာ ဖြစ်သော်လည်း အခြားအမှုကိုစွဲများတွင်မူ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ ချို့ယွင်းမှု ထိုးတက် များပြားလာခြင်းမှာ

ပစ္စည်းဥစ္စာ ချမ်းသာ ကြွယ်ဝသော အထက်တန်း လူ့မလိုင်များမှာ အကြောင်းမဟုတ်သော်လည်း လုပ်သားပြည်သူများနှင့် အိမ်ရှင်မများအတွက်မှာမူ ရောဂါဝေဒနာစွဲကပ်ခြင်းကြောင့် ဒုက္ခရောက်လျက်ရှိကြသည်။ အကြောင်းမဲ့ စိတ်တိုခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်းနှင့် ခံတွင်းပျက်ခြင်းစသော သွေးသားကပြောလာသည့် ရောဂါလက္ခဏာများမှာ စိုးရိမ်ဖွယ်ရာ ကောင်းလှပေသည်။ ထိုလက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်လာလျှင် အန္တရာယ်ရှိကြောင်း သိမြင်ရန် လိုအပ်လေသည်။ သတိပေးလျက်ရှိသော တာကယ်မှုကို ပြုလုပ်သင့်လေသည်။ ထို့ပြင် စိတ်ထဲတွင် မျှီသိပ်ချုပ်တီးထားရသမျှကို ခွင့်လွှတ်တတ်ရန်နှင့် စိတ်ပြေလက်ပျောက် နေထိုင်တတ်ရန်ကိုလည်း လေ့လာရပေမည်။

လိုပတ်မပြည့်ခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်ခြင်း၊ စိတ်တိုခြင်းနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းတို့သည် အဆီပါသောအစာကို စားသောက်သည်ထက် ဆယ်နှစ်သစ်အူ၊ အူမကြီးနှင့် အစာအိမ်ထဲတွင် ခိုရုံရောဂါကို ဖြစ်ပွားစေတတ်လေသည်။ ဆယ်နှစ်သစ်အူ (အစာအိမ်နှင့်ဆက်လျက်ရှိသော အရှည်ဆယ်နှစ်လက်မရှိအူ) ထဲတွင် အနာဖြစ်ပွားခြင်းမှာ အများအားဖြင့် လုပ်ငန်းခွင်နှင့်သောက



အာရုံတို့ဖြင့် နောင်ဖွဲ့လျက်ရှိသော အလွန် ကြီးပွားချမ်းသာလှ သည့် လူများတွင် ဖြစ်ပွားတတ်သည်။ တာဝန်ဟူသော အသိစိတ် က ဖိစီးလာသောအခါ မိမိ၏ လုပ်ငန်းကို နိုင်နင်းစွာ လုပ်မှလုပ် နိုင်ပါမည်လောဟူသည့် စိုးရိမ်သောကသည် ဝင်ရောက်လာ၏။ ထိုအခါ ၎င်း၏ ရောဂါမှာ ပိုမိုဆိုးဝါးလာလေသည်။ အလွန် အကျွံ စိုးရိမ်ပူပန်တတ်သော သူသည် သွေးအံ့ရောဂါ စွဲကပ်၍ သေဆုံးကောင်း သေဆုံးသွားနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် သောကကို ဖျောက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှုပြုကအပန်းဖြေခြင်းများသည် သာမန်အားဖြင့် ရောဂါဝေဒနာများ ပျောက်ကင်း သွားတတ် လေသည်။

အပန်းဖြေခြင်း

ကိုယ်ခန္ဓာကို အပန်းဖြေခြင်းသည် စိတ်ပင်ပန်းခြင်းကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသော အထိရောက်ဆုံးကြိုးပမ်းမှုများ မှင် ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ လေဟာပြင်ထဲတွင် ကိုယ်လက် လှုပ်ရှား အားကစားခြင်းများမှာ ခွန်အားကို ပြည့်ဖြိုးစေလေသည်။ ထိုကဲ့ သို့ ကစားပေးခြင်းဖြင့် စိတ်ထဲတွင်မတင်မကျရှိနေသော ပြဿနာ များ ပျောက်လွင့်သွားပြီး၊ လေးလံလျက်ရှိသော ဖိစီးမှုအတွက် ထွက်ပေါက်ကို ရှေ့ခေါ်လေသည်။ လိုပတ် မပြည့်ခြင်းနှင့် စိတ်ထဲ တွင် လေးလံတင်းမာနေခြင်းများကို နာရီ အနည်းငယ်အတွင်း စိုပြေလန်းဆန်းသော အာရုံတစ်ခုဖြင့် အစားထိုး ဖျောက်ဖျက်ပစ် နိုင်သည်။ အရေးကြီးသော ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုကို ချမှတ်ရန်ချိန် ချတုံဖြစ်နေသောအခါများ၌ပင် စိတ်အေးအေးထားကာ အပန်း

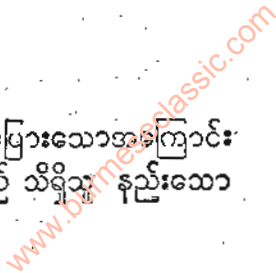
ဖြေလျက် ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေနှင့် လိုက်လျော ညီထွေစွာ စဉ်းစား ဆင်ခြင်သင့်လှသည်။ ကစားကွင်းတစ်ခုတွင် ထိုင်နေရင်း သို့မဟုတ်တောင်ခပန်းအတက်လမ်းတလမ်းသို့သွားနေရင်းကပင် ပြဿနာတစ်ခုကို ဖြေရှင်းနိုင်သော အကြံကောင်းများပေါ်လာ နိုင်လေသည်။ ပြဿနာတိုင်းတွင် အဖြေရှိကြသည်သာဖြစ်သည်။

အိမ်ရှင်မနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း လုပ်ငန်းများကို လုပ်ကိုင်လျက်ရှိကြသော အမျိုးသမီးများပင်လျှင် ၎င်းတို့၏ 'ဘက်ထရီအား'ကို ပြန်သွင်းရန် အချိန် လိုအပ်လှပေသည်။ အမျိုးသမီးများမှာ ၎င်းတို့၏ ဘဝကို အခြား သူများ အတွက် အများဆုံးအချိန်ပေးခဲ့ကြဟန် တူသော်လည်း အသက်လေးဆယ် ကျော်လွန်လာသောအခါ ၎င်းတို့အတွက် အသုံးချရန် အချိန်ပို အနည်းငယ်စီ ရရှိလာကြလေသည်။ ၎င်းမှာ ခန္ဓာကိုယ် အတွက် အပန်းဖြေခြင်းစိတ်ပျော်ရွှင်အောင်နေနိုင်ခြင်းကြောင့် စိတ်ပျိုရွှိ ကိုယ်နုလာကြပေသည်။

လုပ်ငန်းကို အပြင်းအထန် လုပ်ခြင်းဖြင့် နှစ်နှစ်ချိက်ချိက် ဆိပ်ပျော်သွားစေနိုင်ခြင်းမှာ ၎င်း၏ အကျိုးတရားတစ်ခုပင် ဖြစ် သည်။ အကြောအချင် ညောင်းညာ ကိုက်ခဲနေသူများ အိပ် မပျော်နိုင်သူများအတွက် အကောင်းဆုံး ဖြေဆေးတလက်အဖြစ် အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြခဲ့ကြသည်။

အိပ်စက်ခြင်း

အိပ်စက်ခြင်းသည်လောက၏ထူးခြားဆန်းပြားသောအကြောင်း အရာများတွင် ယခု အချိန်ထိ နားလည် သိရှိသူ နည်းသော



အကြောင်းအရာတစ်ခုအဖြစ်သာ ရှိသေးလေသည်။ အိပ်စက်ခြင်းသည် ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် မည်သို့ အကျိုးရှိစေသည်။ သို့မဟုတ် အချို့သော လူများမှာ အခြားသူများထက် အိပ်စေရန်ပိုမိုလိုအပ်နေပုံရသည်ဆိုခြင်းကိုပင် ကျွန်ုပ်တို့ အမှန်တကယ် မသိရှိကြသေးပေ။ သို့ရာတွင် သောကဗြဟ္မဆေးဖြစ်သော အိပ်စက်ခြင်းကို ဆောက်တောက်ကင်းစင်သော အရာများအနက် အရေးတကြီး ဆေးတလက်အဖြစ် ရာစု နှစ်ပေါင်းများစွာက လက်ခံထားကြလေသည်။

သောကဗဟုသော သူများသည် တခါတရံ လွယ်လွယ်နှင့် အိပ်စက်၍ မရတတ်ကြပေ။ ထိုသူများမှာ အိပ်မပျော်နိုင်ဘဲ ပြဿနာများကို တရုပြီးတရု တောင်စဉ်ရေမရ စဉ်းစားရင်း သောက ရောက်နေတတ်ကြလေရာ အိပ်ရာမှထပြီး ရေသောက်၍ လမ်းတပတ်ထလျှောက် ယူရသည်အထိဖြစ်၏။ နောက်တနေ့ နံနက်တွင်မူကား မအိမသာနှင့်ရှိပြီး ပြဿနာများကို မည်သည့်နေရာကစ၍ ကိုင်ရမည်မသိ နူးချိနေတတ်သည်။ လုပ်ငန်း မပြီးစီးမည့်အရေးကို တွေးတော စိုးရိမ်နေကြသည်။ ထိုသို့ဖြင့် ၎င်းတို့၏ ရည်မှန်းချက်များ ပျက်ပြားသွားပြီး စိတ္တဇ ဖျောက်ဆယ်များဖြစ်လာကြတော့သည်။

စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုအပြင် အခြားသောအကြောင်းအရာများသည်လည်း အလားတူ အိပ်ပျော်ခြင်းကို အနှောက်အယှက်ပေးကောင်းပေးပေလိမ့်မည်။ ညစာ စားပြီးနောက်လက်ဖက်ရည်နှင့် ကော်ဖီများကို သောက်ခြင်းသည် အာရုံကြောစု၏ လှုပ်အောင်မှု စနစ်တရားကို လှုံ့ဆော်ခြင်း ပြုလေသည်။ နှစ်နှစ်

ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော်စေရန် အတွက် အနားမယူမီ စိတ်လိုက်မာန်နီပါ ငြင်းခုံခြင်း။ စိတ်လှုပ်ရှားစေသော စာပေများကို ဖတ်ရှုခြင်း၊ စသော အာရုံကို တွေ့ပြားစေသည့် အရာများကို မပြုပါနှင့် တခါတရံတွင် ဆရာဝန်တဦးဦးကပုံမှန်အိပ်ပျော်စေသော အလေ့အကျင့်ကို ဖြစ်ပေါ်စေရန်အတွက် အိပ်ဆေးသောက်ရန် ညွှန်ကြားကောင်း ညွှန်ကြားလိမ့်မည် ဖြစ်သော်လည်း အမြဲတန်းတသက်လုံး လက်သုံးထားသော ဆေးတလက် အဖြစ် အားမကုန်းသင့်ပေသည်။

အနားယူခြင်း

ယောက်ျားတဦး။ သို့မဟုတ် အမျိုးသမီးတဦးသည် အပြင်းအထန် စိတ်သောက ရောက်နေသော အခြေအနေတွင်ရှိပါက ထုပ်ငန်းတာဝန်၊ သို့မဟုတ် အိမ်တွင်းရေး ကိစ္စများမှ တပတ်ထန်သည် နှစ်ပတ်တန်သည် အနားယူခြင်းကို ပြုသင့်ကြောင်းဖြင့် ကြောမကြာ ထောက်ခံကြသည်။ ပျော်ရွှင် ချမ်းမြေ့ဖွယ်ရာ ကောင်းသော အနားယူခြင်းသည် အံ့ဩလောက်အောင် အကျိုးကျေးဇူးများကို ရရှိစေနိုင်လေသည်။ ဥပမာ သွေးအသွားအလာ ထည်ပတ်မှု မမှန်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသော သွေးတိုးရောဂါမှာ ရောဂါကို ခံစားပြီးနောက် လူသူစားဝေးသော စိတ်ငြိမ်ရာနေရာများတွင် အေးအေးသက်သာ အနားယူခြင်းဖြင့် ရောဂါပျောက်ကင်းသွားကြောင်းကို သိရှိကြပြီးဖြစ်သည်။ စိတ်တည်ငြိမ်ခြင်းကပင် အလိုအလျောက် ကုသပြီးသား ဖြစ်လေတော့သည်။ စိတ်အနှောက်အယှက်ကင်းစင်သောအခါ ကိုယ်ခန္ဓာအား

ကျန်းမာခြင်းကို ဖြစ်စေလေသည်။ စိတ်ပျိုကိုယ်နုဟူသောဆိုရုံ
စကားကဲ့သို့ပင် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်ပင် အစားအသောက်
ခြိုးခြံပြီး ဆိတ်ကွယ်ရာ၌ သီးခြားနေထိုင်၍ အလုပ်ကိုပြင်းပြင်း
ထန်ထန် လုပ်ဆောင်ကြသော ရိုမန်ကက်သလစ် ခရစ်ယာန်
ဘုန်းတော်ကြီးများမှာ ထူးကဲစွာ သက်တန်းရှည်ရှည် နေထိုင်
ကြရခြင်း ဖြစ်ဟန်တူသည်။

သောကမီး

လူအများအား သောကမပွားရန် ပြောကြားခြင်းမှာ တန်ဖိုး
မရှိသော အကြံပေးချက်ပင်ဖြစ်သည်။ အမှန်မှာမူ ၎င်းတို့ရင်ဆိုင်
နေကြရသော ပြဿနာမျိုးစုံကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် နည်းလမ်း
များကိုသာ သိရှိရန်လိုအပ်လေသည်။ အထူးသဖြင့် ပြဿနာ
ရှင်းနည်းကို သိလျှင် သောကကင်းဝေးပြီး ကျန်းမာလာမည်သာ
ဖြစ်၏။ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းသည် စိတ်ကူးထဲမှအကြောင်း အရာတစ်ခု
ပင် အမှန်တကယ်ဖြစ်လာစေလေသည်။ သို့မဟုတ် ပျော့ညိုမှု
သည် အဆိုးကို ပို၍ဖြစ်ပေါ်စေလေသည်။ ဤအကြောင်းနှင့်
လျဉ်း၍မကြာမီက အဆုတ်ရောဂါဆေးရုံမှအဆုတ်ရောဂါကု
မှု ကျွမ်းကျင်သူ ဆရာဝန် တဦးက ကျွန်ုပ်အား ပြဇာတ် တစ်
ခင်းကျင်းပြသသည့် အလား စီစဉ်၍ ပြသဘူးလေသည်။

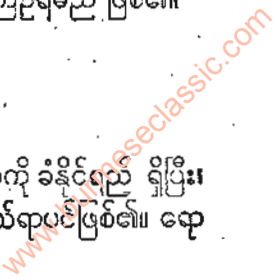
၎င်းသည် ဓာတ်မှန် ဖလင်ပြားပေါ်တွင် အဆုတ် ရောဂါ
လက္ခဏာအစအနအနည်းငယ်စီကို တွေ့ရှိရသော လူနာများအား
နှုတ်ခွဲလိုက်သည်။ ပထမအဖွဲ့မှ လူနာတိုင်းအား “ခင်ဗျား

အဆုတ်ရောဂါမရှိဘူး၊ ကောင်းကောင်းကြီး ကျန်းမာပါတယ်
” တဦးစီပြောဆိုသည်။ တဖန်၎င်းတို့နှင့် အလားတူ ရောဂါ
အရိပ်အခြေအနေအနည်းငယ်စီရှိသော ဒုတိယအဖွဲ့ကိုမူ “ခင်ဗျား
အဆုတ်မှာ ရောဂါအစအနနည်းနည်းစီတွေ့ရတယ်။ ဒါပေမဲ့
ထူပါနဲ့မကြာခင်ပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်” ဟု အမှန်အတိုင်းပင်
ပြောဆိုခြင်း ပြုသည်။

နှစ်ဖွဲ့စလုံးအား ဆေးကုသပေးပြီးနောက် ဤနှစ်အတွင်း
နောက်တကြိမ်ဆေးစစ်ရာတွင် အခြေအနေကို သတင်း ပို့ရန်ပါ
အကြားလွတ်လိုက်သည်။ ဤသို့ဖြင့် စိုးရိမ်သောကသည် လူနာ
များ၏ ကိုယ်ခန္ဓာ အခြေအနေကိုမူ အမှန်တကယ် ထိခိုက်စေ
ကြောင်း အထင်အရှားပြသခဲ့လေသည်။ အမှန်အတိုင်း ရောဂါ
အခြေအနေကိုပြောကြားခဲ့သော ဒုတိယအုပ်စုမှ လူများမှာပင်
သောကကြောင့်အားလုံးလိုလိုပင်ရောဂါအခြေအနေပိုမိုဆိုးဝါး
သွားခဲ့လေသည်။ ဓာတ်မှန်ဖလင်ပေါ်တွင် ရောဂါ မရှိကြောင်း
ကြည့်သူပထမအဖွဲ့မှာ ပြန်လည် ကျန်းမာ လာကြလေသည်။
ဤစမ်းသပ်ချက်၏ ထူးခြားမှုကား ရှင်းလင်းလှသည်။ ထို့ကြောင့်
ရောဂါဝေဒနာနှင့်ပတ်သက်၍ ကြိုတင်ပြီးမမှန်မကန်စိတ်စောနေ
ခြင်းနှင့်သောကရောက်နေခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ရမည် ဖြစ်၏။

စိတ်ဓာတ်

လူခန္ဓာကိုယ် ဖွဲ့စည်းပုံသည် ရောဂါဝေဒနာကို ခံနိုင်ရည် ရှိပြီး
ပြန်လည်ပျောက်ကင်းစေနိုင်ခြင်းမှာ အံ့ဩဖွယ်ရာပင်ဖြစ်၏။ ရော



ဂါဝေဒနာဖြစ်ပွားရာတွင်ဂရုမစိုက်ဘဲလစ်လျူရှုထားလင့်ကစား ပြန်လည်ကျန်းမာလာစေရန်အတွက် အံ့ဩလောက်အောင်ခံနိုင်ရည်သတ္တိကိုထောက်ပံ့ထားသည့်စိတ်ဓာတ်မှာ ကြံ့ခိုင်လှပေ၏။ တခါတရံကိုယ်ခန္ဓာ၏ တွန်းလှန်အားကို လွှမ်းမိုးနေပုံရသော ရောဂါ၏အင်အားကိုစိတ်ဓာတ်ကချိုးဖောက်ပစ်တတ်လေသည်။ ဥပမာအားဖြင့်မြန်မာပြည်ရှိစစ်သို့ ပန်း အကျဉ်း စခန်းများတွင် ရောဂါများ၏ ဒဏ်ကိုအလူးအလဲ ခံစားခဲ့ရသော ဗြိတိသျှတပ်ဖွဲ့များ၏ပြည်တော်ပြန်လာနိုင်သည့်အဖြစ်ကိုစဉ်းစားကြည့်သင့်ကြသည်။ ငှက်ဖျား၊ ကိုယ်ယောင်၊ ဝမ်းကိုက်နှင့်ငန်းဖျားရောဂါဆိုးများကိုခံစားခဲ့ရသော ၎င်းတို့မှာခန္ဓာကိုယ်ကြံ့ခိုင်ခြင်းတခုတည်းကြောင့်သာ မဟုတ်ကြောင်း ဖော်ပြခဲ့ကြသည်။ လူတယောက်သည်ရောဂါခံစားရသည်ဖြစ်စေ၊ မခံစားရသည်ဖြစ်စေ။ အဆုံးအဖြတ်ပေးသော အဓိကအချက်မှာ စိတ်ဓာတ်၏ခံနိုင်စွမ်းနှင့်ဖြစ်ပေါ်လာသောအခြေအနေပေါ်တွင် လိုက်လျောညီအောင်နေနိုင်ခြင်းသာ ဖြစ်ပေသည်။ တပ်မတော်မှ တပ်မှူးတိုင်းသည် စိတ်ဓာတ်၏ တန်ဖိုးကိုသိရှိကြပြီး ဆရာဝန်များမှာမူ လူတိုင်းတယောက်အား ဝမ်းသာပျော်ရွှင်၍ မြှော်လင့်ချက်ရှိသည် ဖြစ်စေ၊ သို့မဟုတ်ဝမ်းနည်းကြေကွဲလျက် စိတ်ပျက်အားငယ်နေသည် ဖြစ်စေ၊ ၎င်း၏ခံစားချက်သည် ဆေးဝါး ကုသရာတွင် အရေးအကြီးဆုံးအချက်တချက်ဖြစ်ကြောင်း သိရှိကြလေသည်။

သိပ္ပံနည်းကျသော ဆေးပညာသည် ရောဂါ ပိုးမွှားများကြောင့်ကူး စက်ပြန့်ပွားသောရောဂါ အမြောက်အမြားကို အောင်နိုင်ခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ ရောဂါများအကြောင်း လေ့လာရာမှ

ထိုသို့သော အချက်အလက်များကို အစားထိုးခြင်းကိုလည်း ဤသေးမိကပင် အလေးပေးဆောင်ရွက်ခဲ့ကြသည်။ သို့ရာတွင် အခါစိတ်ဓာတ်ကြောင့်ခန္ဓာကိုယ်တွင် မည်သို့အကျိုး သက်ရောက်သည်ဆိုခြင်းကိုလည်း အလေးပေးစပြုနေကြပြီ ဖြစ်သည်။ စိတ္တဇဝေဒနာစွဲကပ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်လိုသော ကျားမများ ဆက်ဆရာဝန်များ အကြံပေးထားသော အချက်များအနက်မှ များကြောင်းဆီလျော်သော အောက်ပါအချက်ခြောက်ချက်ကို သတိထား ကောက်နုတ်၍ ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

- ၁။ သောကပွားစေမည့် ပြဿနာများကို ရှောင်ရှား၍ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေပါ။
- ၂။ မိမိကိုယ်ကိုမိအပန်းဖြေပါ။ သို့မဟုတ် ဝါသနာပါရာလုပ်ငန်းသစ်တခုခုထဲတွင် စိတ်ဝင်စားလျက် ရှိပါစေ။
- ၃။ မိမိနှင့် အဆင်ပြေသော အလုပ်ကို လုပ်ကိုင်ပါ။ မည်သို့လုပ်လိုသည်။ မည်သို့ လုပ်ဆောင်သွားမည် စသည်တို့ကို လေ့လာပါ။ အလုပ်တွင် ညီးညူနေခြင်းဖြင့် မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ အောင်မြင်လိမ့်မည် မဟုတ်။ လူအနည်းငယ်သာ ၎င်းတို့တကယ် နှစ်သက်သောလုပ်ငန်းကို လုပ်ကိုင်ရလေသည်။
- ၄။ လူထုထဲမှ အကောင်းဆုံး မိတ်ဆွေကို ရှာဖွေပါ။ အကျိုးမရှိသောမရေမရာ ငြင်းခုံခြင်း များတွင် ပါဝင်ခြင်းမပြုပါနှင့်။ မိမိအားအနှောက်အယှက်ပေးတတ်သောသူများကို ရှောင်ရှားပါ။

၅။ စိတ်ညစ်ရသော အချိန်ရှိသကဲ့သို့ ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာ
ကောင်းသော အချိန်များရှိသည်ကိုလည်း မြေ
လင့်ထားပါ။ ဤအချိန်အတွင်း မည်သို့ မီးစစ်
ကြည့်ပြီး ကုမည်ကို လေ့လာပါ။

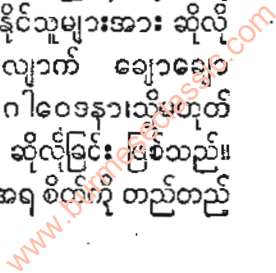
၆။ ပြဿနာများကို ရင်ဆိုင်ပါ။ အကြံလိုလျှင် ယူပါ။
ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ရဲရဲချစ်ချစ်လျှင် စိတ်ထဲရှိ ထိုပြဿနာ
နှင့် သက်ဆိုင်သည့် သောကများကို ဖျောက်ဖျက်
လိုက်ပါ။ ပျော်ရွှင် ချမ်းမြေ့ဖွယ်ရာကောင်းသော
အကြောင်းအရာများကို သေသေချာချာ စဉ်းစား
ပါ။

၁၃ အညောင်းအညာဖြေနည်း

ထိုအချက်နှင့် စပ်လျဉ်း၍ ဒေါက်တာ ဂျန်ဆင် ပြောသော
သော စကားကို လိုက်နာရပေမည်။ ထိုစကားမှာ ၎င်း၏အမြတ်
လက်သုံးစကားဖြစ်၏။ ၎င်းသည် ၁၇၈၂-ခုနှစ်က ဆေးဝါး
တက်ရောက်ကုသမည့် မိတ်ဆွေတဦးထံသို့ အောက်ပါ အတိုင်း
စာရေးပြီး အကြံပေးခဲ့လေသည်။

“သောကတွေ အားလုံးကို ဖျောက်ပြီးတော့ စိတ်ကို အေး
အေးထားပါ။ နောက်ဆုံး ညွှန်ကြားချင်တာကတော့ ပိုပြီး
အရေးကြီးသေးတယ်။ စိတ်နှလုံးသာ မတည်မငြိမ်နဲ့ဆိုရင် ဘယ်
လောက်ဘဲ ငွေကုန်ကြေးကျခံနိုင် ခံနိုင်၊ လေ့ကျင့်ခန်းကိုဘဲ လုပ်
လုပ်၊ ဆေးကိုဘဲကု ကု အကျိုးမထူးဘူး” ဟူသတည်း။

ဒေါ်မပု၊ သောကမကြွယ်၊ စိုးရွှေဖွယ်ကင်း၊ ရောင်ရဲခြင်းရှိသော
အစစအရာရာ အောင်မြင်နေသူများအားသင်သည်မနာလိုဝန်တို့
ဖြစ်မိပါသလော?။ လောကဓံကို ကြုံကြုံခံနိုင်သူများအား ဆိုလို
ခြင်း မဟုတ်သော်လည်း ဘဝဓရီးတလျှောက် ချောချော
မောမောလျှောက်လှမ်းနေသူများနှင့် ရောဂါဝေဒနာသို့မဟုတ်
စိတ်ညစ်ခြင်းမှ လွတ်ကင်းသူများကိုသာ ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်သည်။
ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ သုတေသန ပြုချက်များအရ စိတ်ကို တည်တည်



ငြိမ်ငြိမ် အေးအေးဆေးဆေး ထားသူများသည် စိတ္တဇရော
စွဲကပ်ခြင်း နည်းပါးလေသည်။ စိတ်ကို အလေးအနက် အ
စိုက်လွန်းခြင်းနှင့် အမှောက်မှောက်အမှားမှားအလွဲလွဲအ
ချော် ဖြစ်ခြင်းတို့သည် မကျန်းမမာ ချူချာခြင်းကို ဖြစ်စေ
သည်။

ရောင်ရဲ့ တင်းတိမ်ခြင်းသည် ဘဝတခုလုံးအတွက် အချိန်
ရာပင်ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကျန်းမာရေး လေ့ထ
ခန်းများနည်းတူ ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေးအာရုံများဖြင့် ကြွက်သ
များ၊ အဆစ်အမြစ်များကိုပါ ထိန်းချုပ်ထားရန် ရည်ရွယ်ရ
မည်။

စာမေးပွဲအောင်မြင်ခြင်း၊ ရာထူး တိုးတက်ခြင်း၊ ဆေး
ရွက်လျက်ရှိသောလုပ်ငန်းတခုအောင်မြင်ခြင်းစသောအကြော
ကြားစာတစောင်ကို ရရှိသည့်အခါ သင့်စိတ်ထဲတွင် မည်သို့
ပေါ်ခံစားရပါသနည်း။ သင့်စိတ်ထဲတွင် ရုတ်ခြည်း ပေး
သွက်လက်လာပေလိမ့်မည်။ သင်၏ စိတ်ထဲတွင် ပျော်ရွှင်ဖွယ်
အတွေးအာရုံများနှင့် ပလုံစီလျက်ရှိပြီး ဝမ်းသာနေပေလိမ့်မည်။

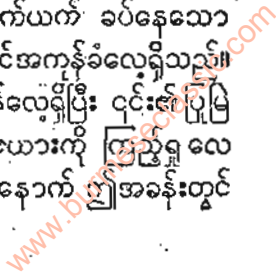
ကြိုတင်၍ တွေးတောခြင်းသည် သင့်ဘဝကို မြှင့်တင်
နိုင်သလို ကျဆင်း၍လည်း သွားစေနိုင်လေသည်။ သင်၏ စိတ်
တွင် ချုပ်တီး မြို့သိပ်ထားရသော စိတ်ညစ်ညူးဖွယ်ရာ အ
အခေါ်များကို လက်ခံထားသမျှ အောင်မြင်မှုကို ရလိမ့်မ
မဟုတ်ပေ။ မည်သည့် ပြဿနာကိုမဆို သေချာစွာ စဉ်းစားပ
တတ်နိုင်လျှင် အဖြေကိုရှာဖွေပါ။ ထိုနောက် ထိုပြဿနာ
ပတ်သက်သမျှ အကြောင်းအရာများကို စိတ်ထဲမှ ဖျောက်ဖျ

ပစ်ပါ။ စိတ်တိုသောအခါ သို့မဟုတ် မိမိ၏ ဂုဏ်သိက္ခာကို ထိခိုက်
စေသောအခါများတွင်လည်း ထို့အတူသာ ဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့
သော အတွေးအခေါ်များသည် လုံးဝ အကျိုးမရှိသည့်ပြင်
ဆင့်ကိုယ်ဆင်ပင်လျှင် အကျိုးယုတ်စေနိုင်လေသည်။

ထိုအရာမှာ သင့်ကျန်းမာရေး အဆောက်အအုံ တခုလုံးကို
တိုက်ခိုက် ဖြိုခွင်းနေသော ခြကောင်နှင့် တူလေသည်။ တည်
ကြည် ငြိမ်သက်သော အပြုအမူတခုကိုပြုကျင့်နိုင်ရန် ကြိုးစား၍
အကြောင်းမတန် တို့ကနန်း ဆိတ်ကနန်း အနှောက်အယှက်
ဖြစ်စေမည့် ပြဿနာကလေးများကို ဖယ်ရှားပစ်ပါ။ သင်၏
စိတ်အလျှင်ကို စိုးရိမ်သောကနှင့် ညောင်းညှာ ကိုက်ခဲခြင်းတို့
လွတ်ကင်းစေပြီးနောက် ပထမဦးစွာ အဓိက အချက်အနေဖြင့်
အညောင်းဖြေရေးအတွက် လေ့ကျင့်ရန် သတိရပါ။

တနေ့လျှင် တကြိမ်ကျ အညောင်းဖြေရန်အတွက် ဖြစ်နိုင်
လျှင် နံနက်ပိုင်း၌ နာရီဝက်မျှ မွန်မွန် အချိန် ယူသင့်သည်။ စိတ်
ထေ့ကိုယ်ပါ နုပျို လန်းဆန်း သွက်လက်လာပြီး ဘဝ၏ အသက်
ရွည်ဆေးကြီး တလက်ပမာ ဖြစ်လာမည်ကို သာခက်ပြနိုင်
ပေသည်။

သဘင်းစာ ကြော်ငြာဘက်ဆိုင်ရာ အုပ်ချုပ်ရေးမှူးတဦး
သည် သူ၏ တနေ့တာ အချိန်ကို ယောက်ယက် ခပ်နေသော
သတင်းစာရုံးခန်းနှင့်ဖက်ရှင်ပြခန်းများတွင်အကုန်ခံလေ့ရှိသည်။
နေ့စဉ် ညနေငါးနာရီထိုးတွင် အိမ်သို့ ပြန်လေ့ရှိပြီး ၎င်း၏ ပြုပြင်
ဖြစ်သော အညောင်းဖြေ လေ့ကျင့်ခန်းဇယားကို ကြည့်ရှု လေ
သည်။ နို့ပူနှွေးနှွေးတခွက်ကို သောက်ပြီးနောက် ဤအခန်းတွင်



ပုံများဖြင့် ပြသထားသော လေ့ကျင့်ခန်းအမှတ် ၄-၅-၆ တို့ကို ပြုလုပ်လေသည်။ ဤသို့ဖြင့် အလုပ်မှပြန်လာ၍ နာရီဝက်အတွင်း ၎င်းမှာ လူသစ်တဦးအဖြစ် ရောက်ရှိသွားလေသည်။

သို့ရာတွင် အမြဲတန်းမှန်မှန် အညောင်းဖြေသောအချိန်မှာ အခြားသူတဦးတယောက်ထက်ခလေးအနည်းငယ်ရှိသောမိသားစုတစ်စု၏ မိခင်ဖြစ်သူမှာ ပိုမိုလိုအပ်လေသည်။ သူမ၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာများမှာ ငြီးငွေ့ဖွယ်ရာ ထပ်ခါတလဲလဲ လုပ်ဆောင်ရသဖြင့် မဆုံးနိုင်အောင်ရှိတော့သည်။ သူမအတွက် တထယ်ပင် အညောင်းအညာ ဖြေရန် အချိန်တချိန် လိုအပ်လေသည်။ အကောင်းဆုံးအချိန်မှာ နေ့လယ် ခလေးများကျောင်းသွားနေချိန် ဖြစ်တန်ရာသည်။ သူမအဖို့ ခင်ပွန်းသယ်နှင့် သားငယ်သမီးငယ်များအတွက် ဝတ်ကြီးဝတ်ငယ်အသွယ်သွယ်ကို ပြီးအောင် ပြုစုနိုင်ရန် လိုအပ်သောအင်အားကို ဤနည်းဖြင့်သာ ရရှိနိုင်ပေသည်။

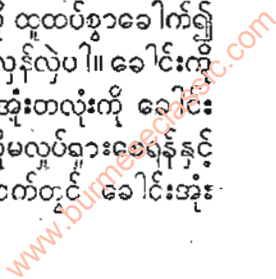
စိတ်ရှေးကိုယ်ပါအညောင်းဖြေခြင်း

ကြွက်သားများမှာ အမြဲတန်းလိုလိုပင် အတော်အသင့် တောင့်တင်းနေတတ်သဖြင့် ကြွက်သားများကို ရှမ်းတွန့်စေသော နည်းတစ်ခုသည် အနားယူရာ၌ပင် အဆင့်တဆင့်သို့ ပြောင်းလဲသွားစေနိုင်လေသည်။ ဤရှမ်းတွန့်ခြင်းမှာ ကိုယ်ခန္ဓာအားတည့်မတ်စေရန် ထိန်းထားသော အနေအထားနှင့်သက်ဆိုင်သည့် ကြွက်သားများတွင် အထင်ရှားဆုံးဖြစ်သည်။ မည်သည့်အခါတွင်မဆို တချိန်တည်း အလုပ် လုပ်ဆောင်လျက်ရှိကြသော အသားမျှင်များသည်

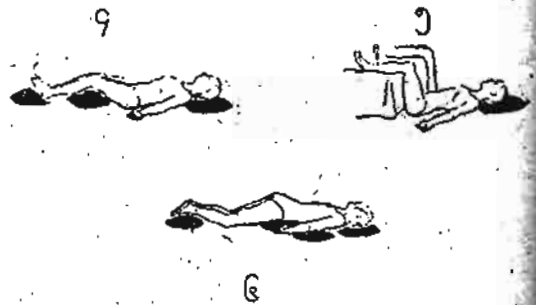
အနေအထားနှင့်သက်ဆိုင်သော ကြွက်သားများကိုစန့်စေသော သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်၏ ဟန်ချက်ကို နှော့ကယက်လျက်ရှိသော ထုပ်ရှားမှုများကို ဖြစ်စေသည့် ယန္တရားက ထိန်းချုပ်ထားလေသည်။ အထင်ရှားဆုံးအားဖြင့် ဆွဲငင်မှုအားသည် ရပ်နေသော အနေအထားထက်ထိုင်နေသောအနေအထားနှင့်လဲလျောင်းနေသော အနေအထားသည် ကြွက်သားများကို ပိုမို အကျိုးရှိစေလေသည်။ သဘောမှာ ကျွန်ုပ်တို့သည် ညောင်းညာတောင်တင်းနေသော ကြွက်သားများကို အညောင်းဖြေခြင်း ပြုလုပ်လျှင် လဲလျောင်းခြင်းပြုရမည်။ လဲလျောင်းအညောင်းဖြေခြင်းအချို့ကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည်။ သက်တောင့်/သက်သာဖြစ်မည့် အကောင်းဆုံးအနေအထားကို ရွေးချယ်ပါ။ ၎င်းတို့ အားလုံး၏ အကျိုးအာနိသင် တန်ဖိုးမှာ အတူတူချည်းသာဖြစ်သည်။

ခက်လက်လှန်အညောင်းဖြေနည်း

ရှမ်းကန်သောအနေအထားသည်အညောင်းအညာဖြေရန်အတွက် အိုရင်းအချက်ပင်ဖြစ်၏။ ပျော့ပျောင်းသောစပရင်မေ့ယာများမှာ လုံလောက်သောထောက်ပံ့မှုကို ပေးနိုင်လိမ့်မည်မဟုတ်ပေ။ ရှမ်းဆံမေ့ယာတစ်ခုခုနှင့်လျှင်ကား အကောင်းဆုံးပင်ဖြစ်သည်။ ထိုဆံမေ့ယာနှင့်လျှင် စောင်နှစ်ထည်သုံးထည်ကို ထူထပ်စွာခေါက်၍ ခြမ်းပေါ်တွင်ခင်းပါ။ ထိုနှော့ကပ်ပက်လက်လှန်လှုပ်ပါ။ ခေါင်းကို ထောက်ဒီဘက် မလှုပ်ရှားနိုင်စေရန် ခေါင်းအိုးတလုံးကို ခေါင်းထောက်တွင်ထားပါ။ ပြီးလျှင် ဒူးခေါင်းကိုမလှုပ်ရှားစေရန်နှင့် ခေါင်းကိုသင့်ဖြစ်စေရန် ဒူးကောက်ကွေးအောက်တွင် ခေါင်းအိုး



တလုံးကိုခံပါ။ ဒူးကောက်ကွေး၍ အတူများတို့ ခြေဖဝါးမှတစ်ဆင့် ထွက်သွားစေရန်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ခေါင်းအုံးများခုပြီးအောက်တွင် ပါးရိုးကိုရွှေ့ထိုးနှောက်ငင်လှုပ်ရှားပါ။ ခါးရိုးသည် မွေ့လျော့သို့မဟုတ် ကြမ်းပြင်ပေါ်၌ ကပ်လျက်သားရှိစေရမည်။ ခြေကောက်များကို လှုပ်ရှားခြင်းမရှိစေရန် ခြေဖနှောင့်များကိုကန့်သတ်သင့်သည်။ ဤပတ်လက်အနေအထားမှာ ကြက်သားများစန့်သွားစေခြင်းမရှိပေ။ (ပုံစံ ၄-ကို ကြည့်ပါ)



ခြေနှစ်ချောင်းမြှောက်၍ ကိုယ်ကိုတဝက်လှဲအညောင်းဖြေနည်း
မတ်တတ်ရပ်လိုက် လမ်းလျှောက်လိုက်ဖြင့် ခြေထောက်လေးလံတောင်တင်းလျက် မောပန်းနွမ်းနယ်နေသည့်တနေ့အဆုံးတွင် ဤအနေအထားမှာ တကယ် ကောင်းမွန်သော အနားယူအနေအထားဖြစ်၏။ ခုတင်နားတွင် ကပ်၍ ပတ်လှန်ပါ ပုံစံ ၅ တွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း တင်ပါးနှင့် ခေါင်းများကို ဒေါင့်မှန်ကျကျကွေး၍ ခုတင်ပေါ်တွင်ထ

ဒူးနှစ်ချောင်းကို အလိုက်သင့်ခွဲထားပါ။ ခေါင်းအုံးပျော့ပျော့တလုံးကို ခေါင်းအောက်တွင်ခုပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ဘေးသို့ခွဲထားပြီး လက်ဖဝါးကို လှန်ထားပါ။

ဤအနေအထားတွင်ခြေထောက်များရှိလေးလံတောင့်တင်းညောင်းညာနေခြင်းများမှာ တဖြည်းဖြည်း ပြေပျောက်သွားပေလိမ့်မည်။ အသက်ပြင်းပြင်း ရှူရှိုက်ရန် အတွက် ရင်အုပ်မှာ လွတ်လပ်လျက်ရှိနေပြီး ကျောရိုးနှင့် ဆက်စပ်နေသော တင်ပါးကွေး ကြက်များတောင့်တင်းနေခြင်းကိုလည်းပျောက်ကင်းသွားစေပေလိမ့်မည်။ ခါးဆစ်မှာ ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် သက်တောင့်သက်သာရှိပြီး ဝမ်းဗိုက်မှာလည်း ပြားချပ်လျက်ရှိပေလိမ့်မည်။

မှောက်လျက် အညောင်းဖြေနည်း

ခေါင်းအုံးတလုံးပေါ်တွင် ခေါင်းကို တဖက်သို့စောင်း မှောက်အိပ်ပါ။ ရင်အုပ်ကိုဖိထားခြင်းမှ သက်သာစေရန်နှင့် ကျောပြားခွက်နေခြင်းကို ကာကွယ်ရန် ဝမ်းဗိုက်နှင့် ဆီးစပ်အောက်တွင် အခြားခေါင်းအုံးတလုံးကိုခုထားပါ။ ဤအနေအထားမှာ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးများအတွက်ရင်သားကိုပျော့အိတ်ခွဲစေခြင်းမှ လွတ်ကင်းစေသောကြောင့် အရေးကြီးလှပေသည်။ ဒူးအနည်းငယ်ကွေးပြီး ခြေချောင်းတလေးများကြွစေရန်အတွက် ခြေဖျားအောက်တွင် ခေါင်းအုံးတလုံးကို ခုထားပါ။ ခြေထောက်များ၏ အလေးချိန်ကို မသယ်နိုင်လောက်အောင် ညောင်းညာထိုက်ခဲလျက်ရှိသော ခြေချောင်းကလေးများနှင့်ဒူးကောက်ကွေး၍ ညောင်းညာ တောင့်တင်းနေခြင်းများမှာ ပပျောက်သွားပေ

လိမ့်မည်။ ခြေဖနှောင့်များကို အပေါ်ဘက်သို့ ထောင်လျက်
ပါစေ။ အိပ်စက်ရန်အတွက် သက်သာသော အနေအထား ဖြစ်
ကြောင်း တွေ့ရပေလိမ့်မည်။ (ပုံစံ ၆-ကို ကြည့်ပါ)

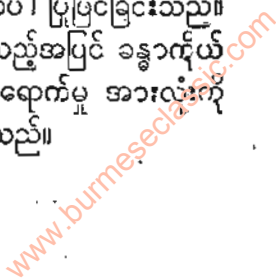
ထိရောက်သော အညောင်းဖြေနည်း

ရေနှေးဖြင့် ရေချိုးခြင်းမှာ အညောင်းဖြေ လေ့ကျင့်ခန်းတခုကို
စတင်အတွက် ရှေ့ပြေးတခုပင်ဖြစ်သည်။ အညောင်းဖြေနေစဉ်
ထွက်သက် ဝင်သက်ကို အာရုံစိုက်ကာ စိတ်ထဲမှ နေ၍ “ရှု-
ထုတ်၊ ရှု....ထုတ်” ဟု သင့်ဖာသာသင် ထပ်ခါတလဲလဲ ကျူးရ
ကြည့်ပါ။ အခြားအတွေးအာရုံများကို စိတ်ထဲသို့ မဝင်ပါစေနှင့်
အတန်ကြာမျှအာရုံစိုက်ပြီးနောက် သင်၏ စိတ်သည်ခြေဖျား
ဦးခေါင်းသို့တိုင်အောင် တကိုယ်လုံးရှိ အစိတ်အပိုင်းများသို့ လှ
ခနဲ လှစ်ခနဲ ပျံ့နှံ့ကာ ကြွက်သားများနှင့် အကြောမျှင်များ
အတွင်း စိမ့်ဝင်သွားသည်အထိ ကြိုးစားကြည့်ပါ။ အဆစ်အမြစ်
များ အသားအမျှင်များသည် တဖြည်းဖြည်း ပိုမို ပျော့အိသွား
ကာ ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းအားလုံး အညောင်းအညာ ဖြစ်
ပျောက်သွားသည်အထိ ထင်မှတ်ပေလိမ့်မည်။ ဤအချိန်တွင် အ
ပျော်ကောင်း အိပ်ပျော်သွားပေလိမ့်မည်။ အချိန်ကြာကြာ
အိပ်ပျော်သွားမည်ကို စိုးရိမ်လျှင် နာရီကို နှိုးစက်ပေးထား သ
ပေသည်။

အချို့သူများတွင်မူ အညောင်းဖြေနည်းကို လုပ်ဆောင်စဉ်
ခက်ခဲကြောင်း တွေ့ရသည်။ ၎င်းတို့အတွက် အများ အသုံး
သော ကြွက်သားလေ့ကျင့်နည်းကို လေ့ကျင့်လျှင် ထိထိရောက်

ရောက် အကျိုးရှိနိုင်ပေသည်။ ဆန့်ကျင်ဘက်ကြွက်သားစုများကို
အမြင့်ဆုံး အဆင့်အထိ အဆင့်ပြေပြေ ချိပ်ဆက်မိမိ အညောင်း
ပြေစေခြင်းဖြင့် ကြွက်သားများကို အားဖြင့် ကျုံ့သွားစေရန်
တုန့်ပြန် ပြုမူတတ်သည်။ ဥပမာ သင်၏ ခြေထောက်ကို ကွေး
ညှတ်နေစေရန် အလေးအပင်တခုကို ဆွဲထားခိုက်၊ ခြေထောက်
အား ဆန့်တန်းခြင်းပြုပါက ဒူးထောက်ကွေး ကြွက်သားများ
သည် ဒူးဆန့် ကြွက်သားများအား သင်ကျုံ့စေလိုသည်ထက်
ပို၍ အမြင့်ဆုံး အဆင့်အထိအလိုအလျောက်ကျုံ့ကာအညောင်း
ပြေစေပေလိမ့်မည်။ သဘောမှာ ဤဇီဝဓမ္မ သဘောကို
အသုံးပြုခြင်းဖြင့် အထွေထွေ အညောင်းပြေစေရေးအတွက်
ကြွက်သားစုကြီးများအားခြေချောင်းတလေးများသည် အထက်
၍ မျက်နှာ ကြွက်သားများသို့တိုင်အောင်ကျုံ့ ချီလျော့ချီပြုရင်း
ဆောင်ရွက်နိုင်ပေသည်။

အညောင်းဖြေနေစဉ် အတွင်း အသက်ကို အားရပါးရ
ပြင်းပြင်းရှုပြီး ဖြည်းဖြည်းချင်း ပြန်ထုတ်ပါ။ အညောင်း
ဖြေနည်း အပြည့်အစုံကို အသိအာရုံတခုအဖြစ် သဘောပေါက်
ပေလိမ့်မည်။ ထိုအခါ ကောင်းကြီးတောပနာ ပြုမိပေလိမ့်မည်။
အကြောင်းမူ ခန္ဓာကိုယ်အား စိတ်ရောက်ယံပါ ပြုပြင်ခြင်းသည်။
တခုနှင့်တခု အပြန်အလှန် ဆက်သွယ်နေသည့်အပြင် ခန္ဓာကိုယ်
အား အညောင်းဖြေခြင်းဖြင့် အကျိုးသက်ရောက်မှု အားလုံးကို
ဆောင်ယုတ်စေနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်လေသည်။

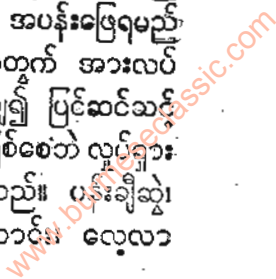


၁၄ အားလပ်ရက်ယူ၍ အပန်းဖြေခြင်း

ရက်အားယူ၍ အပန်းဖြေနားနေခြင်းသည် ရောဂါကာကွယ်ရေးဆေးကောင်းတလက်ပင်ဖြစ်၏။ ဤသို့ အနားယူ အပန်းဖြေခြင်းသည် လုပ်ငန်းတီထွင်မှုနှင့် ပင်ကိုယ်အတွေးအခေါ်ကို တိုးတက်စေရန် လှုံ့ဆော်အားပေးခြင်း ပြုလေသည်။ စိတ်ရော ကိုယ်ပါ လန်းဆန်းစေသည်။ ကျန်းမာရေးအတွက် အလွန် ကောင်းမွန်သော အရင်းအနှီးမြှုပ်နှံမှုတခုလည်း ဖြစ်သည်။

“ကျုပ်တော့ဗျာ ဆယ်နှစ်လုံးလုံးရှိပြီ တခါမှ ရက်အားနည်းသွေးဘူး”ဟု ပြောဆိုသံကို မကြာခဏ ကြားဘူးကြပေမည်။ ထိုသူများအား “ဘာကြောင့်လဲ”ဟု တခွန်းတည်းသာ မေးခွန်းကို မေးကြည့်ပါ။ သို့ရာတွင် ရိုးသားဖြောင့်မှန်သာအဖြေရရှိရေးကိုမူ မမြော်လင့်ပါနှင့် လူများသည် တခါအလုပ်ခွင်၌ မိမိမရှိလျှင် မဖြစ်တော့သကဲ့သို့ မိမိကိုယ် မိမိညွှန်စားတတ်ကြသည်။ “တခြားလူတွေခွင့်ယူကြပေမဲ့ ကျုပ်တို့အလုပ်တွေများလွန်းလို့ တယ်ကိုမှပစ်ပြီး မသွားနိုင်ပါဗျာ”ဟု အခြားသူများ ရက်အားယူစဉ် မိမိကိုယ် မိမိသိက္ခာမလိုကြသည်။ ၎င်းတို့ ဖျားနာ၍ မရှောင်မလွှဲသာ အနားယူရအခါတွင်မူ ထိုစကားမှာ မည်မျှများလွှင်းကြောင်း သိသာလေသည်။

အနားယူ အပန်းဖြေခြင်း မပြုဘဲ မည်သူမျှ တနေ့ပြီး တနေ့တော့မသတ် ၎င်း၏ စွမ်းအားကိုပေးနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ အလုပ်ကို အားလုံးလုပ်၊ ကစားတော့ မကစားနဲ့...”ဟူသော အစကားမှာ အဓိပ္ပာယ်မရှိသော စကားမျှသာဖြစ်သည်။ ဦးကျောက်အနားပေးခြင်း မပြုလျှင် မည်သည့်အရာကိုမျှလုပ်နိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ ထို့ကြောင့် အားလပ်ရက်ယူကာ အပန်းဖြေရမည်ဖြစ်၏။ သို့ရာတွင် ထိုသို့ အပန်းဖြေရန်အတွက် အားလပ်ရက်ယူမည်ပြုသောအခါ ကြိုတင် တွက်ကိန်းချ၍ ပြင်ဆင်ဆင်ခြင်မှုမလုပ်မရှား အနားယူရန် သက်သက် မဖြစ်စေဘဲ လှုပ်ရှားကြစေသော အပန်းဖြေခြင်းသာ ဖြစ်သင့်သည်။ ပန်းချီဆွဲ၊ သံပုံရိုက်၊ မိမိ ဝါသနာပါရာ ပစ္စည်းစုဆောင်း၊ လေ့လာ



(၁၄၄)

၈၄၅

ဆည်းပူး စသော စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာ လှုပ်ရှား တက်ကြွမှုကလေး
များ ပါဝင်သင့်သည်။

မြော်လင့်ချက် ဟူသည်မှာ ဘဝ၏ စိတ်ချမ်းမြေ့ဖွယ်ရာ
ကောင်းလှသော အရာတစ်ခုပင်ဖြစ်၏။ ရက်အားယူ အပန်းဖြေရန်
စီမံကိန်းချ၍ ပြင်ဆင်ခြင်းမှာ ဆုလဒ် ရတနာတပါးပင် ဖြစ်၏။
ထိုဆုလဒ်ရတနာသည် ဘဝ၏ ပြဿနာများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်း
ရန်အတွက် သင့်အား ပိုမို ကျန်းမာပျော်ရွှင်သော လူ့ဘဦးအဖြစ်
ပန်တီးပေးလိမ့်မည်ဖြစ်သတည်း။

- ၀ x ၀ -

၅ အသက်၅။ ချောင်စေသောနည်း

အခုအခါ မြတ်နိုးနိုင်ငံ၏ နှစ်သန်းကျော်မျှရှိသော လည်ချောင်း
ရောဂါရှင်များအတွက် ပိုမိုမြော်လင့်ချက် ရှိလာပြီဖြစ်၏။
ဦးတို့အထဲမှ အလုပ်သွားကြသူ အများအပြားကို နံနက်ရထား
ထဲတွင် တွေ့မြင်နိုင်ပေသည်။ ၎င်းတို့သည် ခွဲသံဖြင့် ချောင်း
ရောဂါကုတ်ကုတ်ဆိုးရင်း ရထားတွဲထဲ၌ ယိမ်းထိုးလိုက်ပါလျက်ရှိကြ
သည်။ လေးလံသော ကုတ်အင်္ကျီရှည်ကြီးများအောက်တွင်
အိုးများမြှုပ်ခါ ထိုင်ခုံပေါ်တွင် ခပ်ကုတ်ကုတ် ထိုင်လျက်ရှိကြ
သည်။ ချောင်းဆိုးလိုက်တိုင်း စာကိုယ်လုံး သိမ့်သိမ့် တုန်လျက်
ရတနာများမှာလည်း အရောင်တလက်လက် ထွက်နေကြသည်။
ဘာရှည် လည်ချောင်းနာရောဂါ စွဲစပ် နေကြသူများပင်
လည်း။

www.burmeseclassic.com

၎င်းတို့သည် နောက်ထပ် ချောင်းတဟုတ်ဟုတ် ဆိုးစေမည့် စီးကရက်များကိုထုတ်၍ သောက်ရင်းပင် ဖုတ်လှိုက်ဖုတ်လှိုက် အသက်ရှူလျက်ရှိကြသည်။ ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ဆရာဝန်ကြီးများက “အင်္ဂလိပ်ရောဂါ” ဟုတ်ဆိပ်ကပ်ခြင်းခံရသောဆောင်းရာသီတို့ ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည့် လည်ချောင်းနာရောဂါနှင့် အဆက်မပြတ် ချောင်းဆိုးသော ရောဂါမှာ အင်္ဂလိပ်လူမျိုးများ များပြားစွာ ခံစားနေကြရသည်။ လွန်ခဲ့သော အနှစ်နှစ်ရာခန့်က ဆိုသော အင်္ဂလိပ်ရောဂါဟူသောဝေါဟာရမှာ အရိုးပျော့ရောဂါအတွက် သီးသန့်ထားသော ဝေါဟာရတစ်ခုသာဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် အင်္ဂလိပ်ပျော့ရောဂါကို ကျယ်ပြန့်စွာတိုက်ထုတ်ခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ ယခုအခါ ကျွန်ုပ်တို့မှာ လည်ချောင်းနာရောဂါ၏ တိုက်ခိုက်ခြင်းကို ခံနေကြရလေပြီ။ ရောဂါကိုကာကွယ်ကုသရန်အတွက်ရောဂါဖြစ်ပွားရခြင်းအကြောင်းကို ပို၍ရှာဖွေလျက်ရှိကြသည်။ တိုးတက်မှုများကို စစ်ဆေးရန်အတွက် နည်းသစ်များကိုလည်း ဆောင်ရွက်လျက်ရှိလေပြီ။ ဒုက္ခတွေ့ကြုံနေရသော စိတ်ဓာတ်ကို ပြန်လည်ကုစားရန်နှင့် သက်သာစေရန် အပြားအများဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ဤတစ်စုံစီမံဒုက္ခတစ်ခုစေသော ရောဂါ၏ကို ဖြိုဖျက်တိုက်ခိုက်ရန် အကြီးဆုံးဖြစ်သည့် တခုတည်းသော တပ်ဦးမှာ ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်သက်ဆိုင်သည့် အထွေထွေကျန်းမာရေးပင် ဖြစ်သည်။

ယခုအခါ ဤလည်ချောင်းနာ ရောဂါမှာ အံ့ဩဖွယ်ရာကောင်းလောက်အောင်ပင် အခြားကူးစက်တတ်သော လေ့ရှိခြင်းနှင့်ဆိုင်သည့် ရောဂါများထက် ဒုက္ခပေးလျက်ရှိလေသည်။

အသက် လေးဆယ် ကျော်သူများအတွင်း ခုနစ်ယောက်လျှင် တယောက်ကျမှလည်ချောင်းနာရောဂါကိုခံစားနေကြရသည်။ တနှစ်လျှင် လူသုံးသောင်းမျှ ဤရောဂါကြောင့် သေဆုံးနေကြရပြီ။ အဆုတ်နှင့် လည်ချောင်းတင်ဆာ ရောဂါများကြောင့် တနှစ် တနှစ်လျှင် ငါးထောင်ထက်မက သေဆုံးနေကြရသည်။ အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါကြောင့် မကြာခဏ သေဆုံးနေခြင်းများ ရှိလင့်ကစား လည်ချောင်းနာနှင့်ပတ်သက်၍ သတင်းများတွင် အရိပ်အမြှက်မျှ ဖော်ပြခြင်း မရှိသည်မှာကား ထူးခြားသော လက္ခဏာပင်ဖြစ်သည်။

လည်ချောင်းနာရောဂါဆိုသည်မှာ

အဘယ်နည်း

ကျွန်ုပ်တို့သည် လည်ချောင်းဟု ခေါ်ဆိုကြသော ပြန်ချောင်း၊ ဆေးလေးများထဲမှနေ၍ အဆုတ်ထဲသို့လေရှူသွင်းကြသည်။ ဤပြန်ချောင်းလေးများသည် ထိုင်းမှိုင်းစွတ်စိုသော အပေါက်ငယ်ကလေးများ၊ ဖုံမှိုနှင့်မီးခိုးများကြောင့်ယားယံလာလေသည်။ ထို့နောက် ပြန်ချောင်းကလေးများမှာ တဖြည်းဖြည်းယောင်လာပြီး စပ်ပူပပ်လောင်ဖြစ်လာသည်။ လူထုထပ်သောနေရာများတွင် ရောဂါဦးများဖြင့် ပြည့်နေသော လည်ချောင်းနှင့်အအေးမိရောဂါများမှာ အခြေအနေကိုဆိုးဝါးစေပြီး လေကို လွတ်လပ်စွာ ရှူရှိုက်ချားတွင် အနှောက်အယှက်ဖြစ်စေလေသည်။ ထို့ပြင် ထွက်လာသော ချွဲသလိပ်များသည် လေသွားလမ်းကြောင်းကို ပိတ်ဆို့ကာပြန်သဖြင့် လေရှူလေထုတ်ရန် အရေးမှာ ပိုခက်ခဲလာလေတော့သည်။ တဖန် ရှူသွင်းလိုက်သောလေသည် အဆုတ်တွင်း

ရှိ တစ်ထက်တစ်တင်းမာလာသောလေခိုရာနေရာများတွင်ပိတ်မိနေသဖြင့် အဆုတ်တွင် လေခိုနေခြင်း ခေါ်ဆိုကြသည့် အခြေအနေတရပ် ဖြစ်ပေါ်လာလေတော့သည်။ လည်ချောင်းနာနှင့် အဆုတ်ထဲတွင် လေခိုနေခြင်းတို့မှာ အဆုတ်တွင်းသို့လေရှူသွင်းရန် မဖြစ်နိုင်သည့်ပြင် အဆုတ်တွင်းရှိ လေဟောင်းနှင့် ပြင်ပမှ လေကောင်းလေသန့်ကို လဲလှယ်ရန်အတွက်လည်း ထိရောက်စွာ လုပ်ဆောင်ခြင်းမှာ မပြုနိုင်တော့ပေ။

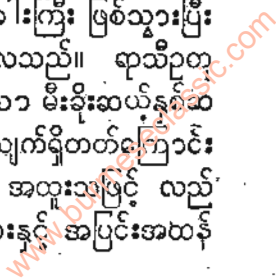
ပထမဦးစွာ လည်ချောင်းနာရောဂါ၏ လက္ခဏာမှာ အေးမြလှသော ဆောင်းရာသီ၏နံနက်ခင်းတွင် အိပ်ရာမှထသည်နှင့် သိသိသာသာချောင်းဆိုးခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ရောဂါတိုးလားသည်နှင့်အမျှ တနေ့လုံးလိုလိုပင် မကြာခဏ ချောင်းဟွတ်ဟွတ် ဆိုတတ်ခဲလေသည်။ အထူးသဖြင့်လုပ်ငန်းကို အပြင်းအထန်အားစိုက်လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ပြီးနောက်ဖြစ်သည်။ သိသိသာသာ အသက်ရှူကြပ်ခြင်းနှင့် အသက်ရှူရာတွင် ဖုတ်လှိုက်ဖုတ်လှိုက် ဖြစ်ခြင်းတို့မှာ လှေခါးကို တက်ပြီးနောက် သို့မဟုတ် လေးလံသော ဝန်ထုပ် ဝန်ပိုးတခုကို ခြေလှမ်းအနည်းငယ် သယ်ဆောင်ပြီးနောက် ခံစားရသကဲ့သို့ဖြစ်သည်။

လည်ချောင်းနာရခြင်းအကြောင်းရင်း

လည်ချောင်းနာဖြစ်ပွားရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းကို ယခုထက်တိုင် အပြည့်အစုံ သဘောပေါက်နားလည်ကြခြင်း မရှိသေးပေ။ အိမ်ရှိ မီးခိုးခေါင်းတိုင်များမှ ထွက်သော မီးခိုးနှင့် စက်ရုံများမှ ထွက်သော မီးခိုးလုံးများသည် ရောဂါ ဖြစ်ပွား စေ သော

အကြောင်းများတွင် ပါဝင်သော်လည်း အကြီးဆုံးအဖြစ် ဖြစ်သော အသားအရေကို ရောင်ရမ်းစေခြင်းမှာမူ ကျွန်ုပ်တို့အချုပ်ထိန်းဆုံးဖြတ်သည့် စီးကရက် သောက်သုံးခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် လည်ချောင်းထဲတွင် ဖုံးအုပ်လျက်ရှိသော အာရုံခံအမြွှေးစါးများကို ထိခိုက်စေပြီး ချွံသံတခွီးခွီးမြည်သော ချောင်းဆိုးခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေလေသည်။

မီးသွေးနှင့်လောင်စာဖြစ်သောဆီများကို မီးလောင်ကျွမ်းရာမှ ထွက်ပေါ်လာသော အဆိပ်သင့်စေတတ်သည့် မီးခိုးထဲတွင် မိနစ်အတန်ကြာမျှ မြှူမှုန်ကလေးများ လွင့်ပျံနေတတ်သည်။ ၎င်းမြှူမှုန်များတွင် အဓိကပါဝင်သောအရာမှာ ကန့်ဓာတ်ပင်ဖြစ်လေသည်။ ၎င်းဓာတ်များအဆုတ်တွင်းသို့ ဝင်ရောက်မိသောအခါ အဆုတ်ကို ယားယံစေပြီး ရောင်ရမ်း စေတတ်လေသည်။ လေငြိမ်သောနေ့၌ လေထူသည် မြေပြင်နှင့် တပြေးတည်း ရှိနေခိုက်တွင် အဆုတ်လွှာတွင် ရှိသည်ထက် ပို၍ အေးမြလေသည်။ ခေါင်းတိုင်မှ ထွက်သော မီးခိုးလုံးများကို ပူနွေးသော လေစီးကြောင်းက အပေါ်သို့ ပင့်တင်ခြင်း မပြုနိုင်ပေ။ ထိုအခါတွင် ၎င်းတို့မှာ မီးခိုးများနှင့်လုံးနေသော နှင်းခါးကြီး ဖြစ်သွားပြီးနောက် တမြွှေးလုံးကို ဖုံးလွှမ်းသွားတတ်လေသည်။ ရာသီဥတုဆိုးဝါးသောနေ့များတွင် သာမန်ထက်ပိုသော မီးခိုးဆယ်နှစ်သနှင့် ကန့်ဓာတ်ဆယ်လေးဆတို့မှာ ပိတ်ဖုံးလျက်ရှိတတ်ကြောင်း သိရှိကြပြီးဖြစ်သည်။ ၎င်းအခြေအနေတွင် အထူးသဖြင့် လည်ချောင်းနာကို အနည်းငယ် ခံစားနေရသူများနှင့် အပြင်းအထန်



ခံစားနေရသူများအတွက် အသက် အန္တရာယ် ဖြစ်စေ လောက်အောင် ဆိုးဝါးစေလေသည်။

၁၉၅၂-ခုနှစ်တွင် ဆီးနှင်းများ ဖုံးအုပ်စဉ်အတွင်း၊ လူလေးထောင်မျှ အသက်ဆုံးရှုံးရစဉ်က လေညစ်ပတ်စေခြင်းကို ကန့်ကွက်ဆန္ဒပြကြသဖြင့် ၁၉၅၆-ခုနှစ်တွင် အချိန်နှောင်းပြီးမှ လေထုသန့်ရှင်းရေးမှာ တရားဥပဒေတခုဖြစ်လာလေတော့သည်။ သို့ရာတွင် တိုးတက်မှုမှာ ကား ဆက်လက်၍ပင် နှေးကွေးလျက် ရှိလေသည်။

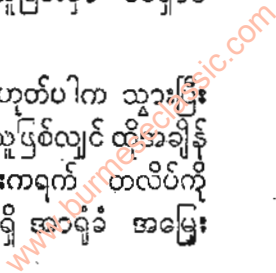
မီးခိုးနှင့် ဒီဇယ်စက်များမှ ထွက်လာ အငွေ့များကြောင့် လေထုညစ်ပတ်ခြင်းမှာ ကျေးလက် တောရွာများထက် မြို့များတွင် လည်ချောင်းနာ ဖြစ်ပွားခြင်းကို တောက်၍ သံသယ ပွားစရာ မလိုပါပေ။ ဗြိတိန်တွင် လည်ချောင်းနာ စွဲကပ်သော လူနှစ်ဆယ်တွင် တဦးကျသေဆုံးခြင်းနှင့် လေထုအလွန် သန့်ရှင်းသော နော်ဝေးပြည်၌ ၎င်းရောဂါစွဲသူ လူနှစ်ရာတွင် တဦးကျသေဆုံးခြင်းတို့မှာ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာကောင်းသော အချက်ပင် ဖြစ်သည်။ နှင်းဖုံးလွှမ်းနေသော တောင်ကြားဒေသများတွင် အနံ့ အပြား တည်ရှိကြသော စက်မှုလုပ်ငန်းများရှိ အေးမြသော စခန်းများမှာ လည်ချောင်းရောဂါဖြစ်ပွားရာ အဆိုးဝါးဆိုး နေရာများ ဖြစ်ကြပေလိမ့်မည်။ နွေးထွေးသော မြေပြန့် ဒေသများတွင် လည်ချောင်းရောဂါ ဖြစ်ပွားမှု နည်းပါးလေသည်။

လည်ချောင်းနာ ရောဂါ ကာကွယ်နည်း ဆရာဝန်များတွင် ချောင်းဆိုးရောဂါကို ဖြစ်ပွားစေသော ဇင်မြစ်ကြောင်းချင်းရာကို စမ်းသပ်ရန် ဆေးဝါးအများအပြား ရှိသော်

လည်း အခြားရောဂါဆိုးများကဲ့သို့ပင် ရောဂါ နှံ့နေစဉ်အခိုက်ဆေးဝါးကုသခြင်းသည် အထိရောက်ဆုံး နည်းဖြစ်၏။ အအေးမိ သို့မဟုတ် တုတ်ကွေးဖျားမိသောအခါ ချောင်း အဆက် မပြတ် ဆိုးလာလျှင် ဆရာဝန်ထံပြသပါ။ ချောင်းအနည်းငယ် ဆိုးခြင်းမှာ မမှုလောက်သော အရာဖြစ်သော်လည်း ထိုသို့ ချောင်းဆိုးခြင်းမှာ ယေဘုယျအားဖြင့် အခြားရောဂါတခု၏ လက္ခဏာပင် ဖြစ်လေသည်။ ဂရုတစိုက်ဆေးစစ်ခံခြင်းဖြင့် အခြေအမှန်မှန်ကို ထုတ်ဖော်နိုင်ပြီး ရောဂါကြီးထွားမလာမီ အချိန်မီကုသနိုင်သည့် ပြင်နောက်ထပ်နာစေးအအေးမိခြင်းမရှိစေရန် ကြိုတင် ကာကွယ်နိုင်လေသည်။

ဖျားလျက်နှင့် အလုပ် ဆက်လက်လုပ်ကိုင်ရန် အရောက်တွင် တရက်မျှသာနေပြီး ကုသခြင်းမှာ မိုက်မဲရာ ကျလွန်းသည်။ အခြားသူများအား ရောဂါပိုးများများ ကူးစက်ပြန့်ပွားခြင်းမှ ကာကွယ်ရာတွင်လည်း မြန်ဆန်လွန်းလှလေသည်။ လည်ချောင်းနာစွဲကပ်နေသူများသည် ဖျားလျက်နှင့် အလုပ်လုပ်ရန် ကြိုးပန်းခြင်းမှာ နောက်ထပ်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများကိုပိတ်ခေါ်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ အိပ်ရာထက်တွင် အနားယူခြင်းမှာ မရှောင်မလွဲသာပြုလုပ်ရမည့် ကိစ္စဖြစ်လေသည်။

သင်သည် ဆေးလိပ်သောက်တတ်သူ မဟုတ်ပါက သွားခြီးတော့အစမပြုပါလေနှင့်။ ဆေးလိပ်သောက်သူဖြစ်လျှင် ထိုအချိန်မှစ၍ လုံးဝ ဆေးလိပ် ဖြတ်ပစ်လိုက်ပါ။ စီးကရက် တလိပ်ကို သောက်၍ခြင်းသည်ပင် လည်ချောင်းတွင်းရှိ အာရုံခံ အမြေး



ပါးများကို ထိခိုက်စေနိုင်လေသည်။ လည်ချောင်းကိုပို၍ ချောရမ်းစေပြီး၊ ခွဲသလိပ်များကို လည်ချောင်းထဲတွင် ပိတ်ဆို့ နေအတတ်လေသည်။

ကိုယ်အလေးချိန် ပိုနေသူများမှာပင် ကိုယ်ကပင် နှလုံးပိုမိုဝန်ပိစေလျက်ရှိသောကြောင့်လည်ချောင်းနာတင်အန္တရာတခုထပ်ဆင့်ခြင်းပင်ဖြစ်တော့သည်။ အစားအသောက် လေ့စားသောရေရှည်စီမံကိန်းကို အခထူထူကျန်းမာရေးနှင့် ကိုခန္ဓာကျန်းမာသန်စွမ်းရေးအတွက် တိုးတက်မှုရှိစေရန်၊ အမြဲတမ်းနှင့် တဖြည်းဖြည်းချင်းပြုလုပ်ရသော လေ့ကျင့်ခန်း အစီအစဉ်ဖြင့် ပူးတွဲလုပ်ဆောင်သင့်ပေသည်။

လည်ချောင်းနာရောဂါအတွက် လေ့ကျင့်ခန်း

အသက်ရှူရာတွင် အပြင်းအထန် ကသိကအာင့် ဖြစ်နေခြင်းအတွက် လုံးဝ သက်သာ ပျောက်ကင်းသွားစေရန် အခထာဝရအကူမပြုနိုင်သော်လည်း နေ့စဉ်မှန်မှန်လေ့ကျင့်ခန်းယူခြင်းသည် အသက်ရှူချောင်စေပြီးအသက်ရှူရာတွင် ဖုတ်လှိုက် ဖုတ်လှိုက်ဖြစ်ခြင်းကို သက်သာစေလေသည်။

လေ့ကျင့်ခန်းယူရန် ရွေးချယ်ရာတွင် လမ်းညွှန် ကူညီရန် မှာ အသက်ရှူနှုန်းကို အကျိုးပြုသော နည်းသာလျှင် ဖြစ်ပေမည်။ အလုပ်လုပ်ကိုင်ရာ၌ ကိုယ်လက်မအိမ်သာ မဖြစ်စေရန် မိမိဘတ်စွမ်းနိုင်သလောက်သာ လုပ်ကိုင်သင့်သည်။ ကြက်သားစုကြီးများနှင့် အသစ်အမြစ်များအတွက် နေ့စဉ်လှုပ်ရှားရလွယ်ကူ

သော လေ့ကျင့်ခန်း အနည်းငယ်ကို စတင် လုပ်ဆောင်ပါ။ ယောက်ျားနှင့် အမျိုးသမီးများအတွက် ရွေးချယ် တင်ပြထားသော လေ့ကျင့်ခန်း အစီအစဉ်တခုကိုပုံစံ ၁၆-၁၇-၁၈-၁၉-နှင့် ၂၀-၂၁-၂၂-၂၃-၂၄-၂၅-၂၆-၂၇-၂၈-၂၉-၃၀-၃၁-တို့တွင်အသီးသီးတွေ့ရှိနိုင်ပေသည်။ ထို့ပြင်အိမ်ပြင်သို့ထွက်၍လှုပ်ရှားရသောသစ်ပင်ပန်းပင်စိုက်ပျိုးခြင်းနှင့် လင်းရှောက်ခြင်းစသည်တို့ကိုလည်းလေ့ကျင့်ခန်းစတင်ယူချိန်၌ပြုလုပ်သင့်ပေသည်။ နှလုံးသည်ကြွက်သားတခုလည်း ဖြစ်သည်။ အရိုးဆိုင်ရာ ကြွက်သားများကို သန်စွမ်း အားပြည့် လာစေရန် နေ့စဉ်တဖြည်းဖြည်းချင်း လေ့ကျင့်သကဲ့သို့ အလားတူ နည်းများဖြင့် တိုးတက်ပြုလုပ်နိုင်ကြောင်း သတိရပါ။ ထို့ကြောင့် နေ့စဉ်လေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန်ယူရန်ကျိုးစားပါ။ တဖြည်းဖြည်းချင်းစတင်ပြီးမှ မိမိနှင့်သင့်တော်အဆင်ပြေမည့် ပိုမိုအားစိုက်ရသော လေ့ကျင့်ခန်းများကိုပြုလုပ်ပါ။ သို့ရာတွင် စိတ်အလိုသို့ လိုက်ပါလျက် နှလုံးနှင့်အဆုတ်တို့က လက်ခံနိုင်သည်ထက် ပိုမို ပြင်းထန်သော လေ့ကျင့်ခန်းများကို မပြုလုပ်မိရန် သတိပြုပါ။

အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း

အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းများသည် လည်ချောင်းနာ ရောဂါရှင်များအား ၎င်းတို့၏ အဆုတ်ကို အကောင်းဆုံး လှုပ်ရှားနိုင်ရန် ကူညီအားပေးလေသည်။ လူအများစုမှာ လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်နည်းကို ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် မကြာခဏ လေ့လာ ကြသော်လည်း ပထမဦးစွာ ရှုပဗေဒဆိုင်ရာဆေးကုသမှု ကျွမ်းကျင်သူများ ထံမှ

(၁၅၅)

နိဂုံး

အကြံပေးချက်ကို ခံယူခြင်းမှာ အတောင်းဆုံးနည်းပင် ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ မိမိနှင့် သင့်တော်သော အသက်ရှုလေ့ကျင့်နည်းများကို မရပ်နိုင်လျှင် ပုံစံ ၈၀-၇၁-၇၂-၇၃-၇၄-၇၅ တို့တွင် ရွပ်ပုံနှင့်တကွ ဖော်ပြထားသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်နိုင်ပေသည်။



၁၆ လူကြီးလက်စုတ်ခြင်း

ဦးကရက်သောက်ခြင်းသည်လွဲမှားသောလက်စုတ်ခြင်း (လူကြီးလက်စုတ်ခြင်း) တမျိုးပင်ဖြစ်သည် ဟု ဂလပ်စဂိုဆေးတက္ကသိုလ်မှ ဆိုက်ပညာဆရာ ဒေါက်တာ ဒေးဗစ်ဆင်းက ပြောဘူးလေသည်။ ၎င်းအနေဖြင့် လူများသည် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းအကြောင်းကို အနည်းငယ်မျှသာ သိရှိသည်ဟု ယုံကြည်လေသည်။ ထုံးစံအတိုင်းပင် အစားအသောက်ကို လိုသည်ထက် ပိုမို စားသောက်ရာတွင် အကြောင်းရှိသကဲ့သို့ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းတွင်လည်း ငွေဆော်သော အကြောင်းတရား တခုရှိလေသည်။ အကြောင်း ၎င်းကို ရှာဖွေကုသရေးမှာ များစွာပင်လွယ်ကူလှပေ၏ မည်သည့်

အတွက် ဆေးလိပ်သောက်ရကြောင်း စုံစမ်းရာတွင် ထွက်ပေါ်လာသော အကြောင်းပြချက်များမှာ မနှစ်မြို့ဖွယ်ရာ ကောင်းပေ၏။ ဥပမာ ကိန်းဂဏန်းများဖြင့် ဖော်ပြကြသော ဆေးလိပ်အလွန်အကျွံသောက်သူများမှာ စိတ်ဂဏာမငြိမ်သူများ ဖြစ်သည်။ အလုပ်တွင် တွေ့ကြုံရသော စိတ်အနှောက်အယှက်များ ဖိစီးမှုကြောင့် ခေတ္တခဏမျှ စိတ်သက်သာရာရစေရန် ဆေးလိပ်သောက်သူများမှာ အာရုံကြောပျက်စီးနေသူများ ဖြစ်သည်တို့ပင်။

စိတ်နှင့် သက်ဆိုင်သော အကြောင်း အမျိုးမျိုးကြောင့် ဆေးလိပ်သောက်ကြခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ ဥပမာနှင့် တစ်မိမိကိုယ်မိမိသင်ပေါ်လိုသောကြောင့်ဟန်ဆောင်ရန်သောက်ကြသည်။ အရှက်ပြေသောက်ကြသည်။ အရှက်ပြေမကြာခဏ ထွက်ပေါ်သောက်ရင်း အခြားသူများကိုပါ ဆေးလိပ်တည်ဆဲမှ အပေါ်အသင်းကိုလိုက်၍ သောက်ကြသည်။ တယောက် ထည်း ထည်းကြောင်နေခြင်းမှ သက်သာစေရန်သောက်ကြသည်။ စသည်ဖြင့်ရှိကြ၏။ မည်သို့ပင်ဆိုစေ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းမှာ အားနည်းချက် အသွင်တမျိုးပင်ဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်သည် ဆေးရွက်ကြွယ်တွင် ပါဝင်သော နှစ်ကိုတင် အဆိပ်ကို တကယ် အလိုမရှိသဖြင့် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည်အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါ နှင့်လူချောင်းရောဂါများ ဖြစ်ပွားစေရာတွင် အရေးကြီးသော အကြောင်းရင်း တခုအဖြစ်ထည့်သွင်းစဉ်းစားနိုင်ကြောင်း သိသလိုရန် မလိုသော အချက်ဖြစ်လေသည်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် နှလုံးရောဂါကို တိုးပွားစေရာတွင် ပါဝင်ကြောင်း ပါဝင်

နိုင်ကြောင်းဖြင့် ဆရာဝန်များက ယုံကြည်ကြသည်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် အစာအိမ်ရောဂါနှင့် အူထဲတွင်ပေါက်သော အနာများကို ကျက်စေရာတွင် ကြံ့ကြာ နှောင့်နှေးစေလေသည်။ ဤအကြောင်းများကို သိလျက်နှင့်ပင် မည်သည့်အတွက် ဆေးလိပ်ကိုလူအများ ဆက်လက်၍ သောက်နေကြပါသနည်း။ တခါတည်း အမြစ်တွယ် စွဲကပ်နေပြီဖြစ်သော အကျင့်ကို ပယ်ဖျက်ရန် အခက်အခဲဆုံး ဖြစ်နေကြသောကြောင့်ပင်တည်း။

ရှုပ်မည်လော ဆက်လက်သောက်မည်လော ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းဖြတ်ချက်ချမှတ်ရန် ပထမဆုံးအဆင့်မှာ စီးကရက် ဆေးတံဆိပ်မဟုတ် ဆေးပြင်းလိပ်များကိုသောက်ရန် လုံးဝမလို ဟူသော အချက်ကို ဝန်ခံရန်ပင်ဖြစ်၏။ ဗြိတိန်ပြည်ရှိ ထင်ရှားသော ဆရာဝန်ကြီး ကိုးဦးသည် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော အကျိုးအပြစ်များကို သုံးနှစ်တိုင်တိုင် လေ့လာစူးစူးနောက် ကိန်းဂဏန်းများဖြင့် ဖော်ပြခဲ့လေရာ ခိုင်လုံစွာ အကြောင်းပြ ကန့်ကွက်နိုင်သူ ဟူ၍ မရှိပေ။ ၎င်းတို့ဖော်ပြထားသော အချက်အလက်များထဲမှ အခြားအချက်အလက်များကို ချန်လှပ်၍ အချက် နှစ်ချက်ကို ဖော်ပြလိုပေသည်။

- ၁။ အသက် ၃၅ နှစ်မှ ၅၅ နှစ်အကြားရှိ ဆေးလိပ်အလွန်အကျွံသောက်သူများ၏ သေဆုံးမှုနှုန်းမှာ ဆေးလိပ်မသောက်သူများထက် သုံးဆမူ လေးဆအထိ များပြားလေသည်။
- ၂။ ဆေးလိပ် အလွန်အကျွံသောက်သူ ရှစ်ဦးတို့တွင် တဦးမှာ အဆုတ်ရောဂါဖြစ်ပွားလေသည်။

ရှစ်ဦးတို့တွင် တဦးကျဆိုသော နှုန်းမှာ ပထမတွင်ကြောက်မက်ဖွယ် ကောင်းသော ဘုရင်နှုန်းမဟုတ်သော်လည်း ဤအစီရင်ခံစာတင်သွင်းရာတွင် သတင်းစာကုန်ဖုရင့်၌သာရောက်ပလက်မိန့်ခွန်းပြောကြားသကဲ့သို့-

“လေကြောင်း ကုမ္ပဏီတခုက ခင်ဗျားတို့ကို လေယာဉ်ပျံနဲ့ လိုက်ပါ။ ဘို့ ဖိတ်ခေါ်ပြီး ကျုပ်တို့ လေယာဉ်တွေကတော့ ရှစ်စင်းမှာ တစင်း ပျက်နေကျတဲ့လို ပြောတယ် ဆိုပါစို့...ခင်ဗျားတို့ စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လို ဖြစ်မယ်ဆိုတာကို ပြန်ပြောတော့သားစဉ်းစားကြည့်ကြပါ” ဟူသော ကောအတိုင်း ပြောလိုပေသည်။

မနှစ်မြို့ဖွယ်ရာ အချက်အလက်များ ဖြစ်သော်လည်း သံလျူဂြိုဟ်မထားသင့်ပေ။ လွန်ခဲ့သော အနှစ်လေးဆယ်ခန့်က အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွား၍ သေဆုံးခြင်းမှာ ရှားပါးလှလေသည်။ သို့ရာတွင် ၁၉၄၇ နှစ်၌ လူပေါင်း ၉,၅၀၀ သေဆုံးခဲ့သည်။ ၁၉၄၈-ခုနှစ်တွင် ၁၀,၄၀၀ ယောက်။ ၁၉၅၁ ခုနှစ်တွင် ၁၃,၂၀၀ ယောက်။ ၁၉၅၆ ခုနှစ်တွင် ၁၈,၀၀၀ ယောက်နှင့် ၁၉၆၂ ခုနှစ်၌ ၂၇,၀၀၀ သေဆုံးခဲ့ရလေသည်။ အခြား ကင်ဆာရောဂါ အသွင်များဖြင့် သေဆုံးမှုများရှိသေးသဖြင့် အရေအတွက်မှာ တိုးတက်နေဆဲပင်ရှိလေသည်။

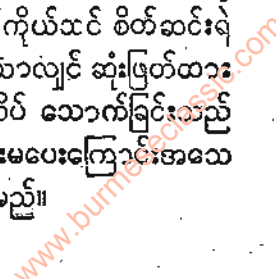
တကြိမ်က စိတ်ချမ်းမြေ့စရာတခုပမာ ဖြစ်ခဲ့ဟန် တူသော အစားဥပါဒ်ကင်းသည့် အလေ့ အကျင့်တခုမှာ ရုတ်ခြည်းအသတ်

အန္တရာယ်ကို ထိခိုက်စေသော ပွဲတခု ဖြစ်လာခဲ့လေပြီ။ ရုတ်တရက် ကျရောက်လာသော ဘေးဥပါဒ်အန္တရာယ်ကို ဖျက်ဆီးရန် မလိုပေ။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို ရပ်စဲရုံဖြင့်ပင် ဆေးဝါး အကူအညီကို မလိုဘဲ ထိထိရောက်ရောက် တားဆီးနိုင်လေသည်။

ဆေးလိပ်ဖြတ်နည်း

အလွယ်ကူဆုံးနှင့် အထိရောက်ဆုံးနည်းမှာ ရက်သတ္တပတ်ကြာမျှ ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် ဆုံးဖြတ်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ဤမျှနှင့်ပင် ပြည့်စုံပြီဖြစ်၏။ အကြီးဆုံး အလိုဆန္ဒကိုဖြတ်တောက်ခြင်းသည် စိတ်ကို ပို၍ ထိုစေလေသည်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း ရပ်မည့်ဟူသော ဆုံးဖြတ်ချက်တချက်ကိုချရန် လိုအပ်လေသည်။ တချက်ခုတ်ရုံဖြင့် အားလုံးပြတ်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် ကြိုးစားလျှင် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ဖြတ်ရကောင်းနိုးနိုး၊ အနည်းငယ် စောင့်ဆိုင်းနေရကောင်းနိုးနိုးဖြင့် ဆုံးဖြတ်ချက်များစွာကို ချနေရပေလိမ့်မည်။ ဤသို့ကောင်းနိုးနိုးဖြင့် ချီတုံ ချတုံဖြစ်နေခြင်းသည် အာရုံကြောများကို ချောက်ချားစေလေသည်။

မည်သည့်အခါမျှ ဆေးလိပ် မသောက်တော့ဟု စဉ်းစားခြင်းဖြင့် သင့်ကိုယ်ဆင် စိတ်ဆင်းရဲ မခံပါနှင့်။ တပတ်အတွက်သာလျှင် ဆုံးဖြတ်ထားပြီး နောက်ဆုံး၌ ဆေးလိပ် သောက်ခြင်းသည် သင့်အတွက် ကောင်းကျိုးမပေးကြောင်းအသေအချာ သိမြင်လာပေလိမ့်မည်။



ထိုအခါတွင် အသက်ကို အားရပါးရရှိ ရှိက် မိပေလိမ့်မည်။ အစားအသောက်များမှာလည်း ပို၍ မြိန်ရည်ရွက်ရည် ရှိလာပြီး နေသား ထိုင်သား ကျလာ ပေလိမ့်မည်။ နောက်ထပ်ရက် သတ္တပတ် ဆေးလိပ်ကိုရှောင်ရန် ဆက်လက် ဆုံးဖြတ်ရာတွင် ပိုမို လွယ်ကူလာပေလိမ့်မည်။ ထို့နောက်တွင်ကား တပတ်ပြီး တပတ် လွယ်ကူလာမည်သာ ဖြစ်ပေသည်။ နောက်ဆုံးတွင် “ဆေးလိပ် သောက်သူတဦးသည် မည်သည့်အခါမျှလုံးဝကုသ၍မရ၊ စွဲလန်း တောင့်တမှုကိုလည်းမည်သည့်အခါမျှအဖြေဖြတ်၍မရ” ဟူသော နှစ်ဦးနှစ်ဖက် ကိုက်ညီလက်ခံသည့် မဇ္ဈိမပဋိပဒါနည်းကိုပင်သင် တွေ့လာပေလိမ့်မည်။

ဆေးလိပ် အပြင်းအထန် သောက်လိုသော အာသာဆန္ဒ ငမ်းငမ်းတက် ဖြစ်ပေါ်လာလျှင်၊ အာသာ ဖြေသည့် အနေဖြင့် ဆေးလိပ်တလိပ်ကို သောက်ကြည့် ဦးမည်ဟု စဉ်းစား မိလာပေ လိမ့်မည်။ ဆေးပြင်းလိပ်ကို ဖွာရာ၌ ဝမ်းတွင်းသို့ ရောက်အောင် ရှိုက်သွင်းခြင်းမပြုပါက အန္တရာယ်မဖြစ်စေနိုင်ပေဟု ကိုယ့်ကိုယ် ကိုလှည့်စားလာမိပေလိမ့်မည်။ နောက်တွင်ဆေးပြင်းလိပ်မှတစ်ဆင့် ဆေးပေါ့လိပ်ကိုသောက်ရန်၊ ထိုမှတဆင့်တက်၍ စီးကရက်တလိပ် ကိုသောက်ရန် ဤသို့ဖြင့် စိတ်အလိုသို့လိုက်ပါမိပါတ ချက်ချင်း ပင် တနေ့အတွင်း အလိပ် နှစ်ဆယ်မျှအထိ သောက်မိစေမည် အဖြစ်မျိုးကိုမူ သတိပြုပါ။

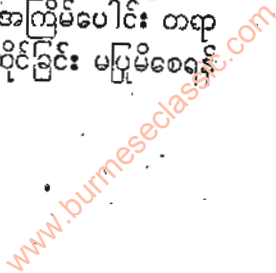
အချို့မြို့များတွင် ဆေးလိပ် သောက်ခြင်းကို ကုသရန် ဆေး တိုက်များ ဖွင့်လှစ်ထားကြသည်။ ဆရာဝန်များသည် ဆေးလိပ် သောက်ခြင်းကြောင့် အဆုတ်အား ဥပါဒ် ပေးပုံကို ပြောတတ်

ဆန်ဆန် ပြသထားကြသည်။ ၎င်းတို့သည်ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန်နည်း များကိုပါ အကြံပေးကြသည်။ အာရုံကြောများကို ဂဏာငြိမ် စေရန် သွေးငြိမ်ဆေးများကို ပေးကြသည်။ စီးကရက် သောက်လို စိတ်ဖြစ်ပေါ်လာသောအခါမျိုးရန် နှစ်ကိုတင် ဆေးပြားများကို ပေးကြသည်။ တခါတရံ ဆေးလိပ် သောက်လိုသော စိတ်ကို ချုပ်ထိန်းရန် ဆေးများသုံးပေးကြသည်။ သို့ရာတွင် နောက်ဆုံး အောင်မြင်မှုမှာတဦးတယောက်စီ၏ စိတ်အလိုဆန္ဒပေါ်တွင်သာ တည်ခိုပေသည်။ ၎င်းသည် ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် အကြီးအကျယ် လိုအပ်လာပြီဆိုပါက အောင်မြင်လိမ့်မည်သာ ဖြစ်သည်။

သို့သော်လည်း သင်သည် ဆေးလိပ်ကို ဖြတ်၍ ရနိုင်ပါမည် လောဟူ၍ သံသယ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။ ဆေးလိပ် သောက်ခြင်း ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားရခြင်း အကြောင်းရင်းကို စုံစမ်းသော ကော်မတီဝင် ကိုးဦးတို့ အနက်မှ လေးဦးတို့သည် အချက်အလက် အကြောင်းချင်းရာ အပြည့်အစုံကို တွေ့ရသော အခါ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို ဖြတ်ပစ်လိုက်ကြလေသည်။

ထို့ကြောင့် ဆေးလိပ်ကို ဖြတ်နိုင် လေသည်။ ဆေးလိပ် ဖြတ်ရန် နောက်မကျသေးပေ။ သို့ရာတွင် စာရေး ဆရာကြီး ဘုန်းတုန်းခပြာဘူးသည် “ဆေးလိပ်ဖြတ်တာကတော့ လွယ်ပါ သူများ။ ကျုပ်တောင် ဆေးလိပ်ဖြတ်တာ အကြိမ်ပေါင်း တရာ ပြည့်” ဟူသောစကားနှင့် အားကျမခံ ပြိုင်ဆိုင်ခြင်း မပြုမိစေရန် သတိပေးခဲ့ပါ။

လးဝးလ



၁၇ မချီမိကြည့်ပါဦး

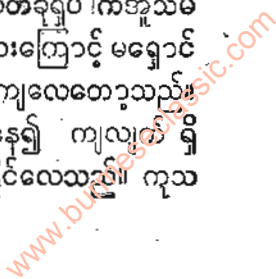
မျက်စာနဲ့အောင်ခြင်း၊ ကိုယ်လက် မအိမသာဖြစ်ခြင်းတို့မှာ အိမ်၊ သို့မဟုတ်၊ အလုပ်ရုံ စက်ရုံများတွင် ပစ္စည်းများကို ဂရုမပြုဘဲ အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့ မှုခြင်း၊ သယ်ဆောင်ခြင်း ပြုရာမှ မလိုအပ်ဘဲ ဖြစ်ပွားနိုင်လေသည်။ ဆောင်ဆွဲခြင်း၊ ဝိုင်း၍ မှုခြင်း၊ သို့မဟုတ် လှမ်း၍ဆွဲခြင်းတို့သည်ကြွက်သားမျှင်၊ သို့မဟုတ် အခဲမြှေး ပါးများ ကို စုတ်ပြတ် သွားစေနိုင်၏။ အလုပ်မလုပ် နိုင်အောင်သော်၎င်း၊ သို့မဟုတ် ကစားခုန်စားခြင်း မပြုနိုင်အောင်သော်၎င်း၊ ဘာသာ ပတ်လုံးသော်၎င်း၊ ဒုက္ခရောက်သွားစေနိုင်လေသည်။

အများသိရှိပြီးဖြစ်သော အန္တရာယ်များတွင် အပါ အဝင် ဖြစ်သည့်အလေးအပင်များကို မချီခြင်းမှာအကျခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဝါက်ပြု၍ ထွက်စေခြင်းများ ဖြစ်ပွားတတ်လေသည်။ ၎င်းမှာ စုသ၍မရနိုင်လောက်အောင် အရေးကြီးသော ရောဂါ မဟုတ် သေး။ အလွယ်တကူ ခွဲစိတ်ကုသနိုင်သော်လည်း မည်ကဲ့သို့သော အခြေအနေ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ကြောင်းကိုမူ ခေတ္တမျှရပ်တန့် စဉ်း စားသင့်ပေသည်။

ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများ ရုတ်တရက်ကျုံ့ သွားသော အခါ ခုကျတတ်လေသည်။ ဥပမာ အလေးချိန်တခုက တွန်းကန်လိုက် သောအခါ၊ သို့မဟုတ်အပြင်းအထန်ချောင်းဆိုးလိုက်သောအခါ စုသိမ်အူမများထဲမှ အူအချိုသည် ဝမ်းဗိုက်နံရံရှိ ပွင့်သွားသော အပေါက်တွင်းသို့ အားဖြင့် ဝင်ရောက်သွားတတ်ကြ၏။ အများ အားဖြင့်ပေါင်ချွန်၏အောက်ပိုင်းတဝိုက်တွင် ဖြစ်တတ်လေသည်။

ထို့ပြင်အူကျခြင်းမှာ တခုခုကို အစွမ်းကုန် ကြိုးစားအားထုတ် ပြုလုပ်နေစဉ် အသက်ကိုအောင့်ထားပါက ဖြစ်ပေါ်တတ်လေ သည်။ အဆုတ်ထဲတွင် လေအပြည့်ရှိခိုက် ခါးမူနေ၍ ကိုယ်ကို ကွေးလိုက်သောအခါ ဝမ်းဗိုက်အတွင်းရှိ အူစုံ သဲစုံ စသော အင်္ဂါများမှာ တင်းတင်းကြပ်ကြပ် ဖိထားခြင်းကို ခံရလေ သည်။ ထိုအခါတွင် ဝမ်းဗိုက်နံရံ၌ ပျော့ကွက်တခုရှိပါက အူသိမ် အူမများထဲမှ အူခွေတခုသည် အတွင်းမှဖိအားကြောင့် မရှောင် လွှဲသွားထိုအားနည်းရာ ပျော့ကွက်မှ ထွက်ကျလေတော့သည်။

အူကျစဉ် ပွင့်နေသော အပေါက်မှနေ၍ ကျလျက် ရှိ သောအူများသည် နေထားတကျပြန်သွင်း နိုင်လေသည်။ ကုသ



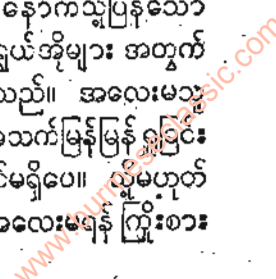
ရာတွင်လည်း ရိုးရိုး ခွဲစိတ်ခြင်းဖြင့်ပင် ပြီးစီးနိုင်လေသည်။ တစ်ဘဝက အဖို့ ရက်သတ္တသုံးပတ် သို့မဟုတ်ထိုထက်ပို၍ ကြာမြင့်ကောင်း ကြာမြင့်ပေလိမ့်မည်။ နှလုံးထဲရေးမှာ ၎င်း၏ အခါအနေပေါ်တွင် တည်ရှိပေသည်။ ကျန်းမာလာသော အခါတွင်လည်း လှုပ်ငန်းကိုပင် ပြန်လည်လှုပ်ကိုင်နိုင်ပေသည်။ သို့ရာတွင်ပင်ပန်းကြီးစွာ ဆောင်ရွက်ရသော လှုပ်ငန်းများ အတွက်မှာ အလုပ်နှင့် သင့်တော်သည်အထိ အချိန်ယူနုလှုပ်ထဲရန် လိုအပ်ပေသည်။

နှလုံးနှင့် သွေးလည်ပတ်မှု အန္တရာယ်

လေးလံသော အရာဝတ္ထုများကို မှုနေစဉ် အသက်ကို အေးထားခြင်းမှာ အန္တရာယ်တစ်ခုဖြစ်ကြောင်း အလေးမသမား အလုံး သိရှိကြပြီဖြစ်သည်။ ၎င်းကိုထူးခြားသော အဖြစ်အပျက်အနေ သိရှိကြပြီဖြစ်၏။ အလေးကို မတင်လိုက်စဉ် အသက်အတင်းအောင့်ထားပါက ရင်ခေါင်းတွင်းမှ ဖိအား ကြောအသံခင်(လျှာခင်)မှာ အလွန်အမင်းပူလာပြီး (ဘိလပ်ရည်များကို ဖေ့ဖြင့်ဆို့ထားသကဲ့သို့) လည်ချောင်းဝတွင် ပိတ်ဆို့သွားတတ်လေသည်။ သွေးသည် အဆုတ်နှင့်ဆိုင်သော သွေးလွှဲကြောထဲမှ အားဖြင့်ပန်းထွက်လာပြီး နှလုံးမှစုတ်ယူလိုက်သော သွေးနှင့်အတူ သွေးလွှဲကြောထဲသို့ စီးဝင် သွားလေသည်။ သဘောမှာ သွေးလွှဲကြောထဲတွင်ဖိအားကိုကြောက်လာစေခြင်းဖြစ်သည်။ တချိန်တည်း ရင်ခေါင်းထဲ၌ လွန်ကဲစွာ ဖိနှိပ်သလို

ခြင်းကြောင့် သွေးပြန်ကြောများထဲရှိသွေးမှာ နှလုံးအတွင်းသို့ အလွယ်တကူ ပြန်လည်စီးဝင်နိုင်ခြင်းမပြုနိုင်တော့ပေ။ ဤသို့ဖြင့် သွေးတိုးခြင်းမှာ ကြောက်လန့်ဖွယ်ရာ ကောင်းလောက်အောင် ကျသွားလေသည်။ ထို့ပြင် သွေးကြောထဲသို့ သွေးမှန်မှန် ပေးပို့ချက်ရှိသော နှလုံးကိုလည်း သွေးစုတ်ယူနေခြင်းမှ တားဆီးထားလေသည်။ သွေးတိုးခုန်နေခြင်းမှာ အတူတကွပျောက်ကွယ်သွားပြီး နားထင်နှင့်လည်ပင်းထဲရှိ သွေးပြန်ကြောများမှာ ကြိုးထိုးများပမာ ထောင်လာလေတော့သည်။ အားစိုက်ရသော ဤအဆင့်တွင် သွေးပြန်ကြောထဲမှ ပြန်လာသော သွေးအတွက် နှလုံးသည် နေရာအကန့်ကလေးတခုကိုသာ ချွန်လှုပ်၍ နှလုံးကို ကျသွားအောင် ဖိနှိပ်လိုက်ပြန်သည်။ ထိုသို့ အားစိုက်ခြင်းကြီးမြောက်၍ ရှုထားသောလေကို တအားထုတ်လိုက်ပါက နှလုံးမှာ လျင်မြန်စွာပူထလာပြီး သွေးသည် ၎င်း၏အခန်းထဲသို့ တဟုန်စီး စီးဝင်သွားပေလိမ့်မည်။ ဤသို့ တဟုန်ထိုးစီးဝင်သွားခြင်းဖြင့် သွေးတိုးကို အလွန်အကျွံ ခုန်စေပြန်လေသည်။

ဤကဲ့သို့ သွေးကြောထဲ၌ သွေးရုတ်ခြည်း ပြောင်းလဲမှုသည် သွေးလွှဲကြောများအတွက် အန္တရာယ်ကြီးမားလှ၏။ နောက်သို့ပြန်သော သွေးပြန်ကြော နည်းပါးသည့် သက်ကြီး ရွယ်အိုများ အတွက် အဖို့ ပိုမို၍ပင် အန္တရာယ် ကြီးမားလှသေးသည်။ အလေးမသွား၏ လှုပ်ရှားမှုကိုကြည့်ပါ။ ၎င်းတို့၏ အသက်မြန်မြန်ရှုခြင်းနှင့် မှုတ်ထုတ်ခြင်းတို့မှာ အကျိုးအာနိသင်မရှိပေ။ သို့မဟုတ် ထိခတ်လှ ဆော်ခြင်းမရှိပေ။ ၎င်းတို့မှာ အလေးမရန် ကြိုးစား



အားထုတ်နေစဉ် အသက် ရှူထုတ်ခြင်းကို တမင်ရည်ရွယ် လေ့ကျင့်ထားကြောင့် ဖြစ်သည်။

မှားယွင်းသော အလေးမ-နည်းကြောင့် အထိခိုက်လွယ်သော ဗက်ရာအနာတရဖြစ်စေခြင်းမှာ ကျောရိုးရှည်ကြီးတလျှောက် ကြွက်သားများနှင့် ကျောရိုးအဆစ်တခုမှ နောက်အဆစ်တခု တန်းလျက်ရှိနေသော အရိုးတိုကလေး တချောင်းပင်ဖြစ်သည်။ ဤကြွက်သားများမှာ အလေးအပင်များကို မ၊ ရန် အထူး မဟုတ်ပေ။ ၎င်းတို့မှာ ကျောရိုးကိုထောက်ခံထားရန်နှင့် ထိမိတ်စွာ ရှိနေစေရန် ထိန်းထားရေးအတွက်သာ ဖြစ်သည်။

ကျောကုန်းနှင့်ကျောတဝိုက်ရှိ ကြွက်သားများကို ဆန့်လှ အလေးအပင်ကြီးများကို မ၊သောအခါ ကျောရိုးကြွက်သား များမှာ စိုးရိမ်ဖွယ်ရာ အန္တရာယ်ကို ဖြစ်ပေါ် စေလေသည်။ အောက်ပါ နည်းလမ်းကိုကြည့်ပါ။ လေးလံသော အရာတခုပေါ်တွင် လက်များကိုတင်၍ ဆုပ်ကိုင်ထားပြီး မ၊ရန်နေ ကုန်းလိုက်သောကြောင့် ကျောမှာကုန်းလျက်ရှိသည်။ အင်အား ကောင်းသော ဒူးခေါင်းမှ ဆန့်ကြွက်များမှာ အားနည်းသော ကျောကုန်းတခုတည်းကိုသာ ကန်လျက် ချိုင့်လျက် ရှိသော သဘောမှာ ဒူးခေါင်း ကြွက်သားများသည် မ၊ရန်အား ရသောကြောင့် အလေးချိန်သာရွေ့ရှားမသွားခဲ့လျှင် ထိုအခါ စ၍ တနည်းနည်းဖြင့်တခုခုကိုလျှော့ပေးရပေတော့မည်။ အချိန်ပေါ်ရှိ ဆုပ်ကိုင်ထားခြင်းကိုသော်၎င်း၊ သို့မဟုတ် အားနည်းဆုံး ကြွက်သားမျှင်များကိုသော်၎င်း ဖြစ်သည်။ မပြုမိတ်စွာ ဆက်တွဲလျက်ရှိသော အကြောမျှင်များနှင့် ကျော

အဆစ်ကြားရှိ အသားမျှင်များကို ပွန်းပဲ့ စုတ်ပြတ်သွားစေလေ သည်။ ဤကြွက်သား ကလေးများမှာ ကျောရိုး၏ သီးခြား ပိုင်းဖြတ်ထားရာ အကြားတွင်တန်းလျက်ရှိပြီး ကျောရိုး အဆစ် အကြားရှိ အရိုးနုပြားကလေးကို နေထားတကျဖြစ်စေရန် ထိန်း ထားလေသည်။ ဤသို့ထိန်းထားစဉ် ကြွက်သားခွေများကို စုတ် ပြတ်သွားစေပြီး အရိုးနုပြားမှာ အပြင်သို့ငေါထွက်လျက် ခါး ပိုင်းတဝိုက် လုပ်ဆောင်လျက်ရှိသော အာရုံကြောများကို ဖိနှိပ် ခြင်း ပြုလေသည်။ တင်ပါးနှင့်ပေါင်ရင်းတဝိုက် နာကျင်ကိုက်ခဲ ခြင်းကို ဖြစ်စေလေသည်။



Incorrect

correct

ဝက်မောင်းတခု၏ လက်တံနှင့်မတူသော ခါးရိုးမှာ မြေပြင် နှင့် မျဉ်းတပြေးတည်း အနေအထားဖြင့် အလေးအပင်ပစ္စည်း များကို ဆယ်ဆောင်ရန်မဟုတ်ပေ။ လက်မောင်းသည် မတ်မတ် ကိုင်ဆောင်သောအခါနှင့်အနုအထားဆိုင်ရာကြွက်သားများ၏ အကူအညီဖြင့် ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်း ကိုင်ဆောင်သောအခါ ထိခိုက်မှု ဘေးအန္တရာယ်မှ အနည်းဆုံးဖြစ်စေရန်နှင့် အကောင်း ဆုံးဖြစ်စေရန် ထိမ်းရွက်လေသည်။ မည်သည့် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကို ဆယ်ဆောင်သည်ဖြစ်စေ ခန္ဓာကိုယ်၏အလေးချိန်ကို ကျောရိုး

အဆစ်အပိုင်းများနှင့် ရုတ္တရက် ကျရောက်သော ဒဏ်ခံနိုင်သည့် အရိုးနုများကိုဖြတ်၍ ထောက်ပံ့ထားသော တင်ပါးရိုးနှင့် မြေထောက်များဆီသို့ တိုက်ရိုက် ပို့ဆောင် ပေး နိုင် လေ သည်။ (ပုံစံ-၇ ကို ကြည့်ပါ။)

ခါးကိုကုန်း၍ မ၊ချီခြင်းမှာ ပေါင်၌ ဒူးကွေး ကြွက်သားများ၏ လုပ်ဆောင်ချက်ကို အနည်းငယ်သာ အသုံးပြုနိုင်သောကြောင့် ကြွက်သားများမှာ စွမ်းပကားရှိသမျှ လုပ်ဆောင်ခြင်း မပြုနိုင်ပေ။ နောက်ကျော ကြွက်သားများမှာ တင်ပါးဆိုင်ရာ ကြွက်သားများ၏အကူအညီဖြင့် လုပ်ငန်းအများစုကိုလုပ်ဆောင်လေသည်။ အကျိုးသက်ရောက်မှုမှာ သီးခြားကျောရိုး အဆစ်အပိုင်းများအကြား အားစိုက်ထုတ်ခြင်းဖြင့် ကြံ့ခိုင်လာစေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ တခါတရံ၌ သို့အားစိုက်ခြင်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်ဖွဲ့စည်းပုံခြင်းမတူသဖြင့် ဒဏ်ဆူအနာတရ ဖြစ်ပေါ်စေတတ်လေသည်။

မြီးညောင်ရိုးအဆစ်နှင့် တင်ပါးရိုး သို့မဟုတ် ခါးဆစ်ရိုးတွင် ထိခိုက်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ ဤသို့ထိခိုက်မှုများ ဖြစ်ပေါ်တတ်ခြင်းမှာ ခြံထဲသို့ဆင်း၍ ရုတ်တရက် ခါးကိုက်လာသည်အထိ မြေထူးဆွဲခြင်း၊ ပေါင်းပင်မြက်ပင်များကို ဆောင့်ဆွဲခြင်းစသည့် အခါများတွင် ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ ထိုအခါများတွင် ရောမလူကြီးတယောက်ကကျောရိုးကိုကျိုးလုမတတ်လက်မဖြင့် ဖျစ်ညှစ်ဆုပ်ထားခြင်း ခံရသည်နှင့် တူလေသည်။ မားမားမတ်မတ် ပြန်လည်၍ ရပ်နိုင်ကောင်း ရပ်နိုင်မည်ဖြစ်သော်လည်း ဒူးများ၊လက်များဖြင့် လေးဘက်ထောက်မိပေလိမ့်မည်။ ထိုအခါ

တွင် ယခင်က တခါမျှ သိဘူးဟန်မတူသော အကြောတက်ခါ ထိုက်ခဲနာကျင်ခြင်းကြောင့် လှုပ်ရှားနိုင်လိမ့်မည်မဟုတ်ပေ။



အမျိုးသမီး တဦးသည် ခလေးငယ်ကို ဖျော့ချီရန် အတွက် လက်တွန်းလှည်းကလေးပေါ်သို့ လက်ဆန့်တန်း၍ ကုန်းလိုက်သောအခါ အလားတူပြင်းထန်သော ခါးနာခြင်းမျိုး ဖြစ်ပေါ်လာစေနိုင်သည်။ ထိုသို့ဖြစ်ပွားမည့်ဘေးမှ ကာကွယ်ရန် ပိုမိုကောင်းမွန်သောနည်းမှာ လက်တွန်းလှည်းဘေးမှရပ်ပြီး ခလေးကို ဖျော့ချီရန်နှင့် ရှည်လျားစွာ ခါးဆန့်ခြင်းပြုရသော အနေအထားကို ရှောင်ကြဉ်ရန်တို့ပင်ဖြစ်သည်။

အပြင်းအထန် နာကျင်ကိုက်ခဲသော အခြေအနေ ဖြစ်ပေါ်လာလျှင် အိပ်ယာပေါ်တွင်အနားယူခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။ ခါးအောင့်နေခြင်းမှ မကြာမီအတွင်း သက်သာလာလိမ့်မည်ဖြစ်သော်လည်း ထိခိုက်ပျက်စီးသွားသော ကြွက်သားများမှာ နောက်ထပ် ထိခိုက်အနာတရဖြစ်စေရန် လွယ်ကူလှပေသည်။ စုတ်ပြတ်သွားသောအသားမျှင်များကို မူလအကြောမျှင်သို့မဟုတ် အသားမျှင်များကဲ့သို့ မာလည်းမာ၊ပျဉ်းတုံ့ခြင်းလည်း

(၁၇၀)

၈၆

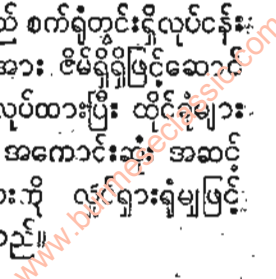
မရှိသော သိပ်သည်းသည့် ကြွက်သားများက အစားထိုး ပြုပြင်ပေးလေသည်။ ခါးတကြိမ်နာဘူးလျှင် နောက်ထပ် ဤသို့ ခါးနာခြင်းမျိုး မဖြစ်ပွားစေရန် ပြုစုစောင့်ရှောက်နည်းကို လေ့လာထားရပေမည်။

လှုပ်ရှားရာတွင် ကြွက်သားများ၏ လုပ်ဆောင်မှု စနစ်ကို လေ့လာထားကြသော ကျွမ်းကျင်သူများကိုယ်တိုင် ထောက်ထားသည့် မှုခြင်း၊ သယ်ယူခြင်း၊ တွန်းခြင်း စသည်တို့ကို ပြုစုရာတွင် အန္တရာယ်နည်းနိုင်သမျှနည်းပါးစေရန် ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်းဖြင့် သင့်ကိုယ်သင် စောင့်ရှောက် ကာကွယ်နိုင်ပေသည်။

+ ၀ +

၁၈ ပစ္စည်း၊ ဒါ-မ၊ တွန်းရွေ့ရာတွင် စိတ်ချရသောနည်းများ

အချိန်နှင့် လှုပ်ရှားမှုအသင်းအဖွဲ့များသည် စက်ရုံတွင်းရှိ လုပ်ငန်းများကို လေ့လာခဲ့ကြ၏။ စက်မောင်းသူအား ဗီမီရီရှိပြင်ဆောင်ခွင့်နှင့်စေရန် စက်များကို ပုံစံထုတ် ပြုလုပ်ထားပြီး ထိုင်ခုံများ ထပ်ဆင့်ထားကြလေသည်။ လုပ်ငန်းမှာ အကောင်းဆုံး အဆင့်တွင်ရှိပြီး ဆန့်ခြင်း၊ ကွေးခြင်းစ သည်များကို လှုပ်ရှားရုံမျှဖြင့် စက်ကိရိယာများကို ထိန်းချုပ်နိုင်လေသည်။



အလားတူပင် အိမ်ရှင်မ၏ လုပ်ငန်း၊ စာရေး စာချီနှင့် လယ်
သမားများ၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာများကိုလည်း လေ့လာပြီး
သာလွန်ကောင်းမွန်အောင် စီစဉ်ပြုလုပ်ကြလေသည်။ မီးဖိုများ
ကိုလည်း ခါးနာခြင်းမှ လွတ်ကင်းစေရန်အတွက် ခပ်မြင့်မြင့်
ပြုလုပ်ထားကြသည်။ စားအိုးစားခွက် အသုံးအဆောင်များနှင့်
ခွက်အိမ်များကိုလည်း မလိုအပ်ဘဲ မီးဖိုနှင့် ကူးချီ သန်းချီ
ပြုခြင်းမှ သက်သာစေရန် စီစဉ်ထားရှိကြသည်။ စာရေးများ
အတွက် စာပွဲခုံ ပုံစံသစ်များကို ပြုလုပ်ထားပြီး စိုက်ပျိုးသူများ
အတွက်လည်း လေဒဏ်၊ မိုးဒဏ်၊ နှင်းဒဏ်များမှ ကာကွယ်နိုင်ရန်
နှင့် သက်ဘောင့်သက်သာဖြစ်စေရန် စက်ကိရိယာများကို ပြုလုပ်
ထားကြသည်။ လုပ်ငန်းကိုလေ့လာခြင်းသည် လူတိုင်းကိုအကျိုး
ပြုစေနိုင်ပေ၏။

ကျွန်ုပ်တို့ ပြုလုပ်သမျှ အရာများကို ပိုမို လွယ်ကူအောင်
မကြာခဏ ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ဤအချက်မှာလည်း မ၊ ခြင်း၊ သယ်
ဆောင်ခြင်းနှင့် တွန်းခြင်းများနှင့်သာလျှင် သက်ဆိုင်စေရမည်
ဖြစ်၏။

ညွှန်ကြားရေးအဖွဲ့များသည် စက်ရုံများသို့ သွားရောက်၍
သယ်ဆောင်ရ ခက်ခဲသော ကုန်ပစ္စည်းများကို မ၊ ခြင်း၊ သယ်
ဆောင်ခြင်းများပြုရာတွင် လွယ်ကူစိတ်ချရသောနည်းနာများကို
ပိုစတာများဖြင့်ရှင်းလင်းပြောပြကြသည်။ သို့ရာတွင်အမျိုးသား
အမျိုးသမီးတိုင်းသည် တခါတရံ သို့မဟုတ် အလေးအပင်များကို
ရွှေ့ပြောင်းရန် လိုအပ်သောအခါ မ၊ ခြင်း၊ သယ်ဆောင်ခြင်း၊

တွန်းရွှေ့ခြင်းများကို ပြုလုပ်ရာတွင် ဘေးကင်း၍ စိတ်ချရသော
နည်းနာများကို သိထားခြင်းမှာ အဖိုးတန်လှပေသည်။

ကြမ်းပြင်မှ မ-ခြင်း

အောက်ဖော်ပြပါ အခြေခံအချက်အလက်များကိုလိုက်နာပြုလုပ်
ပါက လေးလံသော အိမ်ထောင်ပရိဘောဂနှင့် ပစ္စည်းများကို
သို့မဟုတ် ကြီးမားလေးလံသော အရာဝတ္ထုကြီးများကို ထိထိ
ထောက်ထောက် အားစိုက် ကြီးပမ်းခြင်းမပြုရဘဲ အလွယ် တကူ
ရွှေ့ပြောင်း မ၊ ချီ သယ်ယူနိုင်ပေသည်။

- ၁။ ကျောကုန်းကို တည့်တည့်ထားပြီး မတ်နိုင်သမျှ
မတ်မတ်ထားပါ။
- ၂။ အားကောင်းသော ခြေထောက်ဆန့် ကြွက်သား
များကို အသုံးပြုပါ။
- ၃။ ခြေထောက်များကို မိမိသယ်ဆောင်မည့် ပစ္စည်း
နှင့် နီးကပ်စွာထားပြီး ခြေ တဖက်နှင့်တဖက်
၁၂ လက်မခန့် ချဲထားပါ။
- ၄။ အလေးချိန်ကို တတ်နိုင်သမျှကိုယ်ခန္ဓာနှင့် နီးနီး
ကပ်ကပ်ထားပြီး မ၊ ပါ။
- ၅။ တခါတရံ ဝန်ထုပ်ဝန်လေးသည် လှုပ်ရှားနေ
တတ်ရာ အရှိန်ကို အများဆုံး အသုံးပြုရမည်
ဖြစ်သော်လည်း လှမ်း၍မဆွဲပါနှင့်။
- ၆။ အလေးချိန် ထပ်ဆင့်ပေါင်းစပ်ထားသော ခန္ဓာ

ကိုယ်၏ ဆွဲအားဗဟိုချက်သည်ခြေထောက်များ ပေါ်သို့ တိုက်ရိုက်ကျနေပါစေ။

၇။ လှုပ်ရှားနေစဉ် အသက်ကို အားရပါးရလှပါ။ တခါတရံ ခြေတဖက်ကို အခြား ခြေတဖက်ထက် ရှေ့သို့ အနည်းငယ်တိုး၍ ထားရန် အကြံပေးနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်၏ ဆွဲအားဗဟိုချက်သည် ပေါင်နှင့် ရင်အုပ်ကို ဖြတ်၍ အလေးချိန်ကို မ-တင်ခိုက် နေသားဘကျ မဖြစ်သေးစဉ် ကိုယ်အလေးချိန်ကို ဟန်ထားနိုင်စေရန်အတွက် မြေကြီးမှအလေးချိန် လွတ်ကင်းသည်နှင့် ခြေထောက်အနေအထားကိုပြင်ဆင်ပေးသင့်သည်။ ရပ်နေရာမှရှေ့သို့လျှင်မြန်စွာခြေတလှမ်းတက်လိုက်ခြင်းဖြင့် ကျောကုန်းကို ချိုင့်ဝင်သွားအောင် ကော့ရန်၊ သို့မဟုတ် ကိုယ်ကိုတည့်မတ်စွာ ထိန်းထားရေးအတွက် တောင့်ထားရန်မလိုအပ်တော့ပေ။

ခြေထောက် ကြွက်သားများက အားပေးထောက်ပံ့ ထားစဉ် ၎င်းနှင့်ညီအောင် ကောင်းစွာ မမြှောက်နိုင်သော အားအနည်းဆုံးအချက်မှာ လက်ချောင်းများ၏ ဆုပ်ကိုင်မှုပင် ဖြစ်သည်။ လက်ချောင်းကလေးများကို ယှက်ထားခြင်းဖြင့် တခါတရံခိုင်မြဲစွာ ဆုပ်ကိုင်ထားနိုင်ပေသည်။ လက်ကိုင် ကလေးများကို ဆုပ်ကိုင်ရာတွင် လက်ချောင်းဖျား ကလေးများနှင့် မဆုပ်ကိုင်ဘဲ လက်ဖဝါးထဲတွင်ထည့်၍ ဆုပ်ကိုင်သင့်ပေသည်။

အသုံးပြုရန် အကောင်းဆုံးနည်းမှာ အရွယ်အစား၊ အလေးချိန်၊ လှုပ်ရှားသဏ္ဍာန်အရာဝတ္ထုပစ္စည်းတို့၏ အခြေအနေကို လိုက်၍

သတ်မှတ်ထားသောအောက်ပါအခြေခံများကို လိုက်နာ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် အားစိုက်ရခြင်း၊ ထိခိုက်အနာတရ ဖြစ်ခြင်းတို့မှ သက်သာစေပေလိမ့်မည်။ လုပ်ငန်း ဆောင်ရွက် လုပ်ကိုင်နေစဉ်အတွင်း ကျန်းမာရေးသည် သံကြိုး တချောင်းနှင့်တူပြီး မကြာခဏပင် အားအနည်းဆုံးဖြစ်သော ကွင်းဆက်ကလေးများက စိုးမိုးလျက်ရှိသည်။ အင်တိုက်အားတိုက် ကြိုးပန်း လုပ်ဆောင် နေခြင်းကို အဟန့်အတားဖြစ်စေမည့် ကျောကုန်းတွင် အောင့်လာပါက ယေဘုယျကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေသော အာနိသင်မှာ ယုတ်ခလျာ့ သွားလေတော့သည်။ ဤအချက်မှာ ခြေထောက် ပေါက်ပြဲသွားသောကြောင့် ပြိုင်ပွဲမှ ထွက်လိုက်ရသော အတိုင်းမသိ ခွန်အားကို သိုလှောင်ထားရသည့် မာရသွန်အပြေးသမားတိုင်းနှင့်တူလေသည်။ ပင်ပန်းစွာအားစိုက်ရသောအသားမျှင်များနှင့် အကြောမျှင်ကြီးများက ပြိုင်ပွဲမှထွက်ခွာ သွားစေရန် ပြုလုပ်နိုင်သကဲ့သို့ သင့်အားလည်း လုပ်ငန်းခွင် အတွင်းမှ ထွက်ခွာသွားရအောင် ထုတ်ပယ်ပစ်စေနိုင်ပေသည်။

လေးလန်သော သေတ္တာ တလုံးကို စေ-ယူ သယ်ဆောင်နည်း



၁။ သေတ္တာကို တဖက်သို့ စောင်း၍ လက်ချောင်းကလေးများကို အောက်ဖက် အလယ် ကျကျတွင် ထားပါ။

၂။ သင်၏လက်များကို အနေအထား မှန်ကန်စေရန် ပြင်နေခိုက်နှင့် မြဲမြံစွာ ဆုပ်ကိုင် နေခိုက်တွင် အလေးချိန်သည် သင်၏ ခြေချောင်းကလေးများပေါ်တွင် ကျရောက်နေစေရန် သေတ္တာကို မယူပါ။

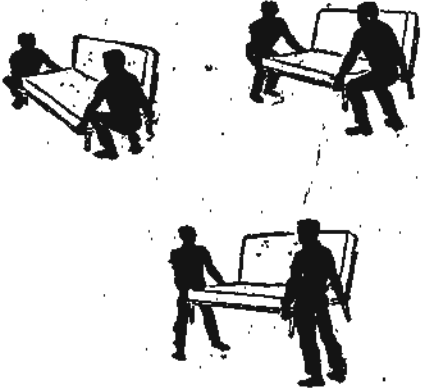
၃။ ခြေထောက်များအပေါ်သို့ ကြွခိုက်တွင် သေတ္တာကို အရှိန်ဖြင့် ခူးပေါ်သို့ မ-တင်ပါ။ လက်များကို သေတ္တာအောက်သို့ ခပြောင်းရွှေ့၍ သေတ္တာ၏ ရှေ့စောင်းတွင် လက်ချောင်း က လေး များကို အပေါ်ဘက်သို့ ကွေးပြီးဆုပ်ကိုင်လိုက်ပါ။

၄။ ခြေထောက်များကို အားယူကာမတ်တပ် ရပ်လျှင် ကျောကို တည့်မတ်စွာထားပါ။

၅။ ကိုယ်ကိုမတ်မတ်ထား၍ သေတ္တာကို ရင်ခွင်တွင် ပိုက်၍ သယ်ဆောင်ပါ။ နောက်ကျောရှိကြွက်သားများကို မလိုဘဲ အားစိုက်မိလိမ့်မည် ဖြစ်သောကြောင့် ခါးကိုရွှေ့သို့ မကိုင်ပါနှင့်။ (ပုံစံ ၉-၁ ကြည့်ပါ)

ကျော့ကုန်းချိနဲ့ နေပါသလား

သင်သည်ကျော့နာရောဂါကိုခံစားနေရသူဖြစ်လျှင် သင်၏ကျော့ကို လုံးဝမကုန်းဘဲ၊ ကိုယ်ကို ကိုင်း၍ မ-နည်းကို လေ့လာပါ။ ပုံစံ-၇ တွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း ဒူးကိုသာကွေး၍ ထိုင်ချလိုက်ပါ။



လေးလံသောပရိဘောဂများကို လျှော့နစ်ယေဘက်ဖြင့် မ-သယ်နည်း

၁။ တဦးနှင့်တဦး မျက်နှာချင်းဆိုင်၍ ဆောင်ကြောင့် ထိုင်ပါ။ ညီမျှသော အမြင့်တနေရာစီတွင် မြဲမြံစွာ ဆုပ်ကိုင်ပါ။ ခြေထောက် တဖက်သည် အခြား တဖက်ထက် ရွှေ့သို့ အနည်းငယ် ရောက်ပါစေ။ ကျော့ကို တတ်နိုင်သမျှ တည့်မတ်စွာ ထားပါ။

၂။ “မ-မယ်နော်၊ အသင့်....” ဟု တဦးဦးတ အသံ ပေးပါ။ ထို့နောက် နှစ်ဦးစလုံး ခြေထောက်များကို ပြိုင်တူဆန့်လိုက်ပါ။

၃။ ခေတ္တရပ်တန့်၍ လက်များကို နေထားတကျ ဖြစ်စေရန် ပြင်ဆင်ဆုတ်ကိုင်ပါ။ “အသင့်” ဟု ဆိုလျက်၊ ထိုနောက် “သွား” ဟု ခေါင်းဆော်လုပ်သူက အမိန့်ပေးပါ။ ထိုအခါတွင် နေရာအကျယ်အဝန်းကိုလိုက်၍ ရွှေ့နောက် သွားသည်ထက် ဘေးတိုက်သွားသင့်ပေသည် (ပုံစံ ၁၀-၀ ကြည့်ပါ)။

အနေအထား သုံးမျိုးပြောင်း၍ သယ်ဆောင်နည်း

၁။ ပခုံးပေါ်တွင် ထမ်း၍ သယ်ဆောင်နည်း

လေးလံသော ပစ္စည်းတခုကို ပခုံး တဖက်ပေါ်တွင် ထမ်း၍ သယ်ဆောင်သောအခါ ကိုယ်ကို တဖက်သို့ အလိုက်သင့် စောင်းပေးရသည်။ ထို့ကြောင့်တဖက်မှ ဆန့်ကြက်များမှာ ပိုမို၍ လှုပ်ငန်းကို လုပ်ဆောင်ရပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ပခုံးတဖက်မှ တဖက်သို့ ပြောင်းပေးခြင်းဖြင့် ကြက်သားစုများ အချင်းချင်း အကြားလုပ်ငန်း လုပ်ဆောင်မှုကို ညီမျှစေသင့်ပေသည်။

၂။ ခါးစောင်းတင် သယ်ဆောင်နည်း

ဤနည်းမှာ သယ်ဆောင်ရန် လေးလံလွန်းသောကြောင့်၎င်း။ သို့မဟုတ်ပခုံးပေါ်သို့ မ-တင်ရန် အလွန်လေးလံ လွန်း အားကြီးသောကြောင့်၎င်း၊ ခရီးတိုအတွက်သာ အသုံး ပြုကြသည်။ သို့ရာတွင် လမ်းလျှောက်ရ ခက်လှပြီး ကသိကအောက် ဖြစ်စေလေသည်။



၁၁

၃။ ပွေ့ပိုက်သယ်ဆောင်နည်း

ပုံတွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း သေးငယ်သော ပစ္စည်းတခုကို ရင်အုပ်နှင့်ပေး၍ သယ်ဆောင်နိုင်ပေသည်။ ထိုသို့မှ မဟုတ်လျှင် လက်များကို ရွှေ့ သို့ဆန့်တန်းလျက်ပေါင်များ၏ တစ်စိတ်တဒေသပေးမသောအကူအညီဖြင့် သယ်ယူနိုင်ပေသည်။ ဤစုတိယနည်းမှာ ခရီးတို သယ်ဆောင်ခြင်းအတွက်သာ အသုံးဝင်လေသည်။

တွန်းနည်း

အမှန်တကယ် မောင်းနှင်အားဖြစ်သော တွန်းကန်ရာမှ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အင်အားမှာ ခြေထောက်များမှ လာရမည် ဟူသော

(၁၀၀)

ခန့်ရှင်း

အသက်စေးဆယ်ကျော်လျှင်

(၁၀၁)

အချက်ကို သတိရပါ။ ဤအင်အားကို အလဟဿပြုန်းတီးပြန်တဲ့ ပစ်ခြင်း မဖြစ်စေဘဲ တွန်းခံရမည့် အရာဝတ္ထုပေါ်သို့ တိုက်ရိုက် ကျရောက်အောင် ပို့ဆောင်ပါ။ လက်များကို ဆန့်၍၎င်း တံတောင်ဆစ်များဖြင့် ကွေး၍၎င်း တွန်းရွေ့မရနိုင်လျှင် သင်၏ ပုခုံးသို့ သို့မဟုတ် ကျောကုန်းဖြင့် တွန်းမည့် အရာဝတ္ထုကို ဆန့်ပြီး တွန်းရန် ကြိုးစားပါ။



12



၁ ကျောတုန်းဖြင့် တွန်းနည်း

တွန်းမည့် အရာဝတ္ထု၏ ခိုင်ခန့်သော အပိုင်းကို ပုခုံးနှစ်ဖက် စလုံးဖြင့် တန်၍ တွန်းပါ။ ကိုယ်လုံးနှင့် ခြေထောက်များကို

တဖြောင့်တည်းထား၍ ကိုယ်လုံးကို မြေကြီးနှင့် ၄၅ ဒီဂရီခန့်အောင် စောင်းပါ။ ခြေထောက်များကို မြဲမြံစွာစာနံ၍ ဒူးများကို အနည်းငယ် ကွေးလိုက်ပါ။ ထိုနောက် ခြေထောက်များကို ဆန့်၍ တွန်းလိုက်ပါ (ပုံစံ ၁၂-ကိုကြည့်ပါ)

၂ လက်မောင်းဆန့်လျက် တွန်းနည်း

လက်မောင်းကို ကိုယ်လုံးနှင့် ခြေထောက်များကို မျဉ်းတပြေးတည်း ဖြစ်အောင် မြေကြီးနှင့် ၄၅ ဒီဂရီကျကျ ရှေ့သို့ကိုင်လိုက်ပါ။ အပေါ်သို့ထောင်သွားသည်ထက် ရှေ့သို့မျဉ်းတပြေးတည်း တွန်း နှင်သွားနိုင်စေရန် ခြေဘေကံကို ရှေ့သို့ကွေးထားပါ။ လက်မောင်း တံတောင်ဆစ်နှင့်တကွ သင်၏ လက်များကို တောင့်လျက် အစွမ်း တုန်ဆန့်လိုက်ပါ။ တပြိုင်တည်း ခြေထောက်မှ ကြွက်သားများကို အသုံးပြု၍ ရှေ့သို့တွန်းပါ။ ပုခုံးနှင့် ကျောကုန်းတို့၏ တွန်းကန် အားကို တဖက်သို့ မဲတင်း လှုပ်ရှားပေးခြင်းဖြင့် လိုရာဘက်သို့ ဦးတည်တွန်းယူသွားပါ။ (ပုံစံ ၁၃-ကိုကြည့်ပါ)

၃ ပုခုံးနှင့် တွန်းခြင်း

ဤနည်းမှာ အရာဝတ္ထုတခုခုကို ရှေ့သို့ အလွယ်တကူ တွန်းရွေ့ ရန်အတွက် အောက်ခြေမှ အနည်းငယ်ကြွစေလိုသော အခါများ တွင် အသုံးပြုသော နည်းပင်ဖြစ်သည်။ ခြေနှစ်ဖက်စလုံးကို ကွေး၍ ပုခုံးကို ခိုင်ခန့်သောနေရာတွင် မွှေးထားပါ။ သင်၏ ခြေထောက်

များကို ဆန့်လိုက်သောအခါ အရာဝတ္ထုသည် အပေါ်သို့ကြွပြီး ရွေ့သွားတိုးသွားစေရန် လက်ဖဝါးနှင့် လက်ချောင်းထလေးများကို မြဲမြံစွာ ဆုပ်ကိုင်ထားပါ။ (ပုံစံ ၁၄-ကို ကြည့်ပါ)

လှေကားထစ်တက်နည်း

အလေးချိန်ပေါင် နှစ်ရာခန့်ရှိသော ဝန်ထုပ် ဝန်ပိုးတခုကို မတ်စောက်မြင့်မားလှသော တောင်ကုန်းတခုပေါ်သို့ သယ်ဆောင်နေရသကဲ့သို့စိတ်ထဲတွင်ထင်မှတ်လာမိသောအခါ လှေကားတစ်ရင်း၏ တန်ဖိုးကို သိရှိလာလေတော့သည်။ သာမန် အမြင့်ရှိသော အိမ်တဆောင်၏ လှေကားပေါ်သို့ တက်ရောက်ရာတွင် ကုန်ခမ်းသွားသော အင်အားမှာ ကိုက်ငါးဆယ်မျှလမ်းလျှောက်ခြင်းနှင့် ညီမျှလေသည်။ ထို့ကြောင့် အင်အား ကုန်ခမ်းမှုအနည်းဆုံးနှင့် စေးအကင်းဆုံးဖြစ်စေရန်အတွက် အောက်ပါ အချက်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။



ကိုယ်ကို မတ်မတ်ထားပါ။ ခြေဖနှောင့်၏ ထောက်ပံ့မှု အပြည့်အစုံကို ရရှိစေရန်နှင့် ကိုယ်အလေးချိန်ကို ဟန်နိုင်စေရန် ခြေဖဝါးတခုလုံး လှေကားထစ်တိုင်းပေါ်သို့ အပြားလိုက်ကျပါစေ။ လှေကား လက်တန်းကို အသုံးပြုလျှင် ကိုယ်ကို ရွေ့သွားကိုင်နိုင်သည်။ ဤသို့ ပြုခြင်းဖြင့် တင်ပါး

ဆိုင်ရာ အားကောင်းသော ကြွက်သားများ၏ အထောက်အကူကို ရရှိစေနိုင်လေသည်။

ကိုယ်လုံးကို ခါးဆစ်မှ နေ၍ ရွေ့သွား ကိုင်းလိုက်သော အခါ ရွေ့သွားထွက်နေသော ကိုယ်လုံး၏ အလေးချိန်ကို လှေကားလက်တန်းက ဖေးမထောက်ကူ၍ ထားလေသည်။

.....o.....

၁၉ ဇာတ်အောင်ခြင်း

သတ္တုတွင်း အလုပ်သမားများမှာ နှာမုန်သော ဧရာဝတီကို ခံစားကြရသည်။ အရက်ဆိုင်ရှင်များမှာ မကြာခင် အရက်ကြောင့် ကျန်းမာရေးထိခိုက်ခံကြရသည်။ အုပ်ချုပ်ရေးဘက်ဆိုင်ရာ အရာရှိကြီးများမှာ သွေးကြောပိတ်သောဧရာဝတီကို ခံစားကြရသည်။ အရောင်းစာရေးများမှာ အစာအိမ်ဧရာဝတီကိုခံစားကြရပြီး အိမ်ရှင်မများမှာ နှာတာရှည် မောပန်းသော ဧရာဝတီကို ခံစားကြရလေသည်။ ဤအကြောင်းအရာ အားလုံးကို ကျွန်ုပ်တို့ သိပြီးဖြစ်ကြသည်။ နေ့စဉ်ထုတ်ဝေလျက်ရှိကြသော သတင်းစာများက

ကျွန်ုပ်တို့အား ဓာတ်စာ စားရန် အနားယူ အပန်းဖြေရန် အကြံဉာဏ်များကိုပေးကြသည်။ သို့ရာတွင် ဆိုးဆိုးဝါးဝါး အလုပ် လုပ်ကိုင်ရသဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် သက်ဆိုင်သည့် မစွမ်းမသန် ဖြစ်ရသော အကြောင်းများကိုမူ ဖော်ပြခဲ့လှသည်။ အဆိုပါ ကိုယ်အနေအထားဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းမှုများ နှာလည်း ရှောင်ရှားနိုင်သော အရာများသာဖြစ်ကြသည်။

ကန်သတ်ထားသော လှုပ်ရှားမှု အတိုင်းအတာ တစ်ခုအတွင်း ကြွက်သားများနှင့် အဆစ်များကို ဆက်လက်လှုပ်ရှားစေခြင်းမှာ နေ့စဉ် လုပ်ဆောင်နေရသော လုပ်ငန်းများမှ ရရှိလာသော အဖက်စောင်းနင်းဖြစ်ပေါ်မှုများကို အစားထိုးရန်နှင့် အကျင့်စါးနေသော အနေအထားများဖြင့်ကိုက်ညီစေရန်ဖြစ်လေသည်။ ဥပမာ သတ္တုတွင်းဘူးသော အလုပ်သမား၏ ဒူးကောက်ကွေးသည် ကွေးနေတတ်ပြီး လယ်သမားတိုင်း၏ လက်ချောင်းကလေးများမှာ ကောက်နေတတ်ခြင်းတို့ပင် ဖြစ်သည်။

ယောက်ျားများမှာ ၎င်းတို့၏လုပ်ငန်းခွင်တွင် သေးလံသော စည်းများကို မကြာရသဖြင့် ကြွက်သားတစ်ခုသည် အခြားကြွက်သားများထက် ပိုမိုဘိုးတက်ကောင်းတိုးတက်လျက် ရှိပေသည်။ အလုပ် လုပ်ဆောင်နေသော ကြွက်သားစုသည် မကြာမီ ပိုမိုတောင့်တင်းတုတ်ခိုင်လာမည်ဖြစ်၏။ ဤသို့တုတ်ခိုင်လာခြင်းသည် ကိုယ်လုံး ကိုယ်ပေါက် အချိုးအစားပြေပြစ်လှပခြင်းကို ကောင်းကျိုးပြုလိမ့်မည်သာ ဖြစ်သည်။ ရွက်သည်တဲတခုလုံး၏ အဖက်ရှိဆိုင်းကြီးများကို တင်းတင်းကြီး ဆွဲလိုက်သောအခါ ခေါင်တိုင်မှာ တဖက်သို့ ယိမ်းယိုင်သွားသဖြင့် ကျန်တဖက်မှဆိုင်း

ဆိုင်းကြီးများလျော့ပါးသွားသကဲ့သို့ ဖြစ်သည်။ ရွက်ထည်တံထိုင်
ကို အမြဲတန်းကွေးညွတ်သွားအောင် ဆွဲထားသကဲ့သို့ ကျောကုန်း
ကိုလည်းဘေးတိုက်၊ သို့မဟုတ်ကွေးသွားအောင်ဆွဲနိုင်လေသည်။

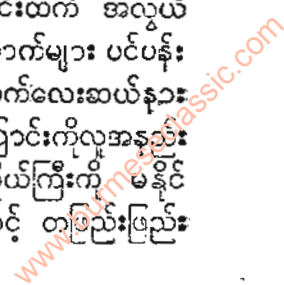
လေးလံသောဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးတခုကို ခန္ဓာကိုယ်၏ဘေးတဖက်
တွင် ထား၍ သယ်ဆောင်သွားသော အလုပ်ကြမ်း သမားတို့
ဘေးတဖက်မှာ ကိုင်းညွတ်သွားလိမ့်မည်ဖြစ်ပြီး နှစ်ပေါင်းများ
စွာ မွှားယွင်းသောအနေအထားဖြင့်ထိုင်လျက်ရှိကြသောစာစေ့
စာချီများနှင့် အတွင်းဝန်များမှာလည်း အလားတူဖြစ်သွားနိုင်
လေသည်။ မွှားယွင်းသော အနေအထားကြောင့် ကျောရိုး
တဖက်ရှိကြွက်သားများမှာ ပိုမိုသန်စွမ်းလာပြီး အခြားတဖက်ရှိ
ကြွက်သားများထက် တုတ်ခိုင်လာမည်ဖြစ်သည်။

အလားတူပင် ခုံတခုတွင်ထိုင်၍ ပြင်းထန်စွာ အလုပ်လုပ်ခြင်း
မှာလည်း ကန့်လန့်ဖြတ်ရင်အုပ် ကြွက်သားများကို တိုးတက်
ကြီးထွားစေနိုင်ပြီး အလုပ်ပေါ်သို့ ကုန်းလုပ်နေသောကြောင့်
ကျောရိုးမှာ အမြဲတန်းကုန်းပြီး ကျောကုန်းအပေါ်ပိုင်းရှိ ကြွက်
သားများကို စန့်လျက်ရှိစေသည်။ ဤသို့ဖြင့် ကျောမှာတဖြည်း
ဖြည်း ကုန်းစပြုလာပြီး အမြဲတန်း ခါးကုန်းသွားစေနိုင်လေသည်။

အနေအထားကို သင့်တင့်မျှတအောင် ပြုမူနေထိုင်ခြင်းမှာ
ကိုယ်ဟန်အနေအထား တခုအတွက်သာ မဟုတ်ပေ။ နည်းမှန်
လမ်းမှန်မကျခြင်းသည် နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ကိုယ်လက်မအိမ်သာ
ဖြစ်ခြင်းနှင့် ကိုယ်အင်္ဂါများ၏ စွမ်းဆောင်မှုများကို ချို့ယွင်း
ဆုတ်ယုတ်သွားစေနိုင်လေသည်။ ရုပ်ပျက်ဆင်းပျက်ဖြစ်ခြင်းများ
ကို တိုးတက်ကောင်းမွန်လာစေရန်အတွက် တိကျသောလေ့ကျင့်

နည်းများဖြင့် ကူညီပြုပြင်နိုင်လေသည်။ ယေဘုယျကိုယ်လှုပ်ရှားမှု
လေ့ကျင့်ခန်းများမှာ အရိုးအဆစ်များ၏ လှုပ်ရှားမှုကိုထိန်းရန်
အတွက် အရေးကြီးလှပေသည်။ သို့ရာတွင် ကိုယ်အင်္ဂါ ချို့ယွင်း
သွားနေသော အရိုးချည်းသာကျန်တော့သည်။ သို့မဟုတ် ခန္ဓာ
ကိုယ် ဖွဲ့စည်းပုံပြောင်းလဲလျက်ရှိသောသက်ကြီးရွယ်အိုများမှာမူ
အနေအထိုင်ကို ပြန်လည်ပြုပြင်ရုံဖြင့် ကုသ၍ မရနိုင်တော့ပေ။
ဤအခြေအနေသို့ ရောက်ရှိနေသောအခါ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် လိုက်
လျော့ ညီထွေစွာ နေထိုင်သွားရန်အတွက် မည်သို့နေထိုင်သွားရ
မည်ကို လေ့လာရန်သာ ရှိတော့သည်။

သက်လတ်ပိုင်းတွင် အမျိုးသားအမျိုးသမီးများမှာ ပိုမိုဝပြိုး
အလေးချိန် တိုးလာသဖြင့် တခါတရံ ခြေထောက်တွင် နာကျင်
ပိုက်ခဲခြင်းများကို ခံစားကြရသည်။ ဤသို့ ဖြစ် ရ ခြင်း ၏
အကြောင်းရင်းကိုရှာဖွေရာတွင် အဆစ်ယောင်ခြင်း၊ အာရုံကြော
ပျက်စီးခြင်း၊ အဆုတ်ရောင်၊ စွဲကပ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် အခြား
ရောဂါများပါးပါး ဖြစ်ပွားတတ်သော ရောဂါများကို အကြောင်း
အမျိုးမျိုး ပြသကောင်း ပြသကြမည်ဖြစ်ရာ အဆိုပါ အချက်
များပေါ်တွင် နှုတ်ညွှန်၍ သုံးသပ်ပါက မွှားယွင်းပေလိမ့်မည်။
သို့ရာတွင် ရှည်ရှည်ဝေးဝေး တွေးတောနေခြင်းထက် အလွယ်
ဆုံးနှင့် အရှင်းဆုံးအကြောင်းရင်းမှာ ခြေထောက်များ ပင်ပန်း
နမ်းနယ်နေခြင်းကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။ အသက်လေးဆယ်နား
အကပ်လာလျှင် ကိုယ်အလေးအချိန်တိုးလာကြောင်းကိုလူအနည်း
အယ်သာလျှင် ကြိုတင်သိထားကြသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို မခိုင်
ခနင်းဖြင့် အားစိုက်သယ်ဆောင်ရသောကြောင့် တဖြည်းဖြည်း



နာကျင်ကိုက်ခဲစပြုလာသော ခြေထောက်အတွက် ပိုမိုသန့်စင်
လာစေရန်ကိုမူ မည်သို့မျှပြုလုပ်ခြင်းရှိကြပေ။ ကျန်းမာရေး
ထိန်းထားရန်နှင့် ခြေခုံကိုထောက်ခံထားသော ကြွက်သားများ
သန့်စွမ်းလာစေရန် လေ့ကျင့်ပေးခြင်းသည် ရောဂါကိုကာကွယ်
သော အကောင်းဆုံးဆေးဝါးပင်ဖြစ်၏။

အလွန်ကောင်းမွန်သော လေ့ကျင့်ခန်းဘဝမှာ ခြေထောက်
မူပင်ကိုယ်ပါ ခြေခုံကို ထောက်ခံ ထားသည့် ခုံးကြွစေသော
ကြွက်သားကလေးများကို ကြီးထွားလာစေရန်လေ့ကျင့်ပေးခြင်း
ပင် ဖြစ်သည်။ ၎င်းမှာ ခြေဖဝါးကို ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ပြား
လိုက်ချွန်းပြီး ဆောင်ကြောင့်ထိုင်ပါ။ ခြေချောင်းကလေးများ
ကြမ်းပြင်ပေါ်၌ပြားလိုက်ကျနေစဉ် အဆိုပါခြေချောင်းကလေး
များကို ခြေဖနောင့်ဖက်သို့ ကျုံ့ကြည့်ပါ။ ခြေချောင်းကလေး
များကို ကျုံ့သွားစေရန် အာရုံစိုက်ခြင်းဖြင့် ခြေခုံမှာ အပေါ်
သို့ ကြွတက်လာသည်။ ဤသို့ ကျုံ့နေစဉ် ခြေချောင်းကလေး
များကို ကြေးမသွားစေရန် သတိပြုပါ။

အစတွင် ခြေထောက်ကို အားစိုက်ရာမှ ဖြစ်ပေါ်လာသော
ဝေဒနာမှာ ခြေဖမိုး၏ အတွင်းပိုင်းတွင်သာ စုလျက်ရှိသည့်
အများအားဖြင့် သမံတလင်းပေါ်တွင် အချိန်ကြာကြာ ရပ်ချ
ခြင်းနှင့် လမ်းလျှောက်နေခြင်းများ အပြီးတွင် ဒုက္ခအပေးသို့
ဖြစ်လေသည်။ ဆရာဝန်တဦးသာဖြစ်ပါမူ ခြေထောက်နာခြင်း
အကြောင်းကို စစ်တမ်းထုတ်လျက် ခြေဖမိုးကို ဖေးမထားမည့်
ခြေစွပ်ကို စွပ်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာရာရအောင် ဦးစွာပြုသင့်
နိုင်လေသည်။ ဆေးကုခံရင်းပြန်လည်သန့်စွမ်းလာစေရန်လေ့ကျင့်

ခန်းကို ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ခြေထောက် အတွင်းရှိ ပင်ကိုယ်ပါ
ကြွက်သားကလေးများကို သန့်စွမ်းစေနိုင်ပြီး ခြေဖမိုး၏ လှုပ်ရှား
မှုကို အားပြည့်ပြီးစေလေသည်။ ကျွမ်းကျင်သူတဦးက အဆစ်
အမြစ်ပျော့ပျောင်းသော ခြေဘချောင်းသည် နာကျင်ကိုက်ခဲမှု
ဖြစ်ခဲလွယ်ဟု ဆိုလေသည်။ ၎င်းမှာ မှန်ကန်သော အဆိုတခုပင်
ဖြစ်သည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် သိထားသင့်သော အချက်တချက်
ပင် ဖြစ်လေသည်။

နာကျင်ကိုက်ခဲနေသော ခြေထောက်များက ပစ္စုလက္ခတ်
ဆစ်လျှူမရှုထားသင့်ပေ။ ၎င်းတို့ကို အဆောတလျှင် ကုသပေး
ခြင်းမပြုပါက ခြေထောက်များ၏ အရိုးဖွဲ့စည်းပုံ၊ အနေအထား
မှာ တဖြည်းဖြည်းပြောင်းလဲသွားနိုင်လေသည်။

ခြေထောက်ကို အားစိုက်ရသဖြင့် အခြေအမာန်မှာ ဆိုးဝါး
သည်ထက် ဆိုးဝါးလာပြီး ခြေခုံမှာ ပြားချပ်လာလျက် ဖနောင့်
မှာလည်း ပုံမှန်အနေအထားမှ အတွင်းသို့ချိုင့်ဝင်သွားတတ်လေ
သည်။ ခြေထောက်များမှာ တဖြည်းဖြည်းပြားသည်ထက်ပြားချပ်
အားဖြင့် ဝေဒနာမှာ တိုး၍သာ လာလေတော့သည်။ နောက်ဆုံး
တွင် အရိုးများမှာ မူလနေရာမှချော်ထွက်၍ နေရာသစ်သို့ရောက်
သွားပြီး အာရုံကြောမှာလည်း အကျင့်မရှိသော ဖိနှိပ်အားကို
ခံရသဖြင့် အာရုံလျော့ပါးလာလေတော့သည်။ ခြေထောက်ကို
အားဆန့်ခြင်းပြုရာတွင် အဆင်မပြေ ဖြစ်လာသောအခါ လမ်း
လျှောက်ပုံမှာလည်း မရှောင်မလှဲသာ ကိုးယိုး ကားယား ဖြစ်လာ
လေတော့သည်။ ခြေထောက်၏ အနေအထား ပြောင်းလဲမှု
ကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ဆွဲအား ဗဟိုချက်မှာလည်း အနှောင့်

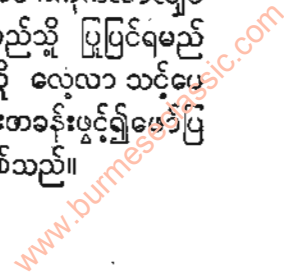
အယုတ်ဖြစ်လာရပြီး အခြားကိုယ်ဟန်အနေ အထားကိုပါအလွဲ
အချော်ချော် ပုံပျက်ပန်းပျက် ဖြစ်လေတော့သည်။

ကိုယ်နေကိုယ်ဟန် အချိုးအစား ပုံပန်း မကျ ခြင်းသ
စိတ်နေစိတ်ထား၏ ရောင်ပြန်ဟပ်ချက်တခုဖြစ်သည့်ပြင် စိတ်
စိတ်ထားကလည်း ကိုယ်လက်ပုံပန်းသဏ္ဍာန်ကိုပြန်လည်၍အက
ပြုပြန်လေသည်။ ဥပမာ စိတ်လက် မကြည်မသာ ဖြစ်ခြင်းသ
ကိုယ်ကာယကို ထိခိုက်စေနိုင်သည့် နည်းတူ စိတ်ဓာတ်ကိုလည်း
တုန်ပြန်ထိခိုက်စေနိုင်ခြင်းများပင် ဖြစ်သည်။ အကောင်းသ
သို့ ရွှေ့ရွှေ့သည့် စိတ်နှင့်ဆိုင်သော အကျိုးဆက်သည် ခန္ဓာကို
အား ပြည့်စုံနိုင်သမျှ ပြည့်စုံစွာ အကျိုးပြု၏ဟု ဆိုခြင်း
တေးတောစရာပင်ဖြစ်၏။ အားတင်း၍ ပြုံးလိုက်သောအခါပင်
နွမ်းနယ်၍ သက်ပြင်းချလိုက်သောအခါထက်ပိုပြီး စိတ်ပျက်အ
ငယ်သော အတေးအခေါ်များကို လက်ခံမွေးမြူရန် ခက်ခဲ
သည်။

လူများမှာ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာသည်နှင့်အမျှအုပ်
ကွပ်ကဲမှုအရာတွင် ပိုမို တာဝန်ရှိသော နေရာသို့ရောက်ရှိ လာ
ပြီး စားပွဲကုလားထိုင်ပေါ်တွင်သာ အချိန်ကိုပို၍ အကုန်ခံကြ
သည်။ တကြိမ်က ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားတစားသဖြင့် တင်းတ
ရင်းရင်းနှင့်ရှိခဲ့ကြသော ကြွက်သားများမှာလည်း ဆုတ်ယုတ်
ပြုလာလေသည်။ ၎င်းတို့မှာအရာရာကိုစွန့်ပစ်လိုက်သကဲ့သို့ဖြူ
ပစ်လိုက်ကြသည်။ ယိုယွင်းမှုနှင့်အတူခန္ဓာကိုယ်အတွင်းအပြော
အလဲကလေးများ ဖြစ်ပေါ်လာလေသည်။ လုပ်ငန်းခွင်တွင်
ပေါင်းများစွာ ထိုင်ရင်းဖြင့် အချိန်ကုန်ခဲ့ပြီးနောက် ညနေ

အိမ်တွင်နေစဉ်အခါ၌လည်း ပက်လက်ကုလားထိုင်ပေါ်တွင်သာ
အချိန်ကုန်ခဲ့ခဲ့လေရာ အလျားလိုက် တည်ရှိသော ကြွက်သားများ
နှင့် ကျောရိုးနှင့်ဆက်လျက်ရှိသောအသားမျှင်များကိုအားနည်း
စေပြီးစန့်သွားစေလေသည်ကျောမှာလည်းအားနည်းသည်ထက်
နည်းပါးလာပြီး ပျက်စီးယိုယွင်းရန်ပို၍ လွယ်ကူလာလေသည်။
အမျိုးသမီးများတွင်လည်း အလားတူဖြစ်ရပ်များ ဖြစ်ပေါ်တတ်
လေသည်။ ၎င်းတို့ လုပ်ကိုင်ရသမျှ လုပ်ငန်းဆောင်တာများမှာ
ခန္ဓာကိုယ်၏ရွေ့တွင်သာထားပြီးပြုလုပ်ရသဖြင့်အချိန်ကြာမြင့်စွာ
ခါးကိုကုန်းပြီးထားခဲ့ကြရသည်။ အဝတ်လျှော်ရာတွင်၎င်း၊ အစား
အသောက်များကို ချက်ပြုတ် ပြင်ဆင်ရာတွင်၎င်း၊ ခါးကိုသာ
ထားမတ်တည်း ကုန်းထားကြရရှာသည်။

အားနည်းသောကျောကုန်းမှုကိုခံသောရောဂါ လက္ခဏာကို
ပြုလာသောအခါ၊ တခါတခံမမူသည့်အနေဖြင့် ပုခုံးကိုတုန့်လျက်
ခါးနာခြင်း အကြောင်းနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ပြက်လုံးကလေး
များကိုပင် ထုတ်တတ်ကြလေသည်။ သို့မဟုတ် ဇရာ ထောင်းလာ
ခြင်းကို ပြက်ရယ်ပြုကြလေသည်။ သို့ရာတွင် ဝေဒနာပိုမို ဆိုးရွား
သာသည့်တိုင်အောင် ဂရုစိုက်ကုသခြင်းမပြုသဖြင့် မကြာခင်ပင်
အတိမ်းကပါးဖြစ်တတ်ကြသည်။ ထိုသို့ခါးနာခါးကိုက်လာလျှင်
အတိမ်နိုင်သမျှအနေအထိုင်အလေ့အကျင့်ကို မည်သို့ ပြုပြင်ရမည်
အနည်းဆုံး မည်သို့ရွှောင်ကြည်ရမည်ဆိုခြင်းကို လေ့လာ သင့်ပေ
သည်။ ဤကိစ္စနှင့်စပ်လျဉ်း၍ သီးခြားအခန်းအခန်းဖွင့်၍ဖော်ပြ
ရန် လိုအပ်သောအကြောင်းအရာ တခုပင်ဖြစ်သည်။



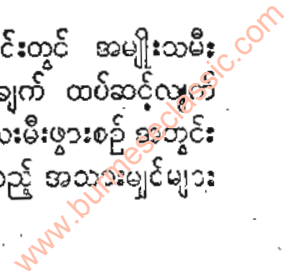
၂၀ ခါးကိုက်ခါးနာစွဲကပ်ပါမူ

ဩဇာတိက္ကိမ ရှိသော ကျွမ်းကျင်သူ ဆရာဝန်ကြီးတဦးက ခါးနှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါများကြောင့် ပျက်စီး ဆုံးရှုံးမှုများထွက်၊ ခါးအောင်ခါးနာ ခုလာရောဂါကြောင့် သေဆုံးသွားရသူဟူ၍ ဗြိတိန်နိုင်ငံ၌ လမ်းတလမ်း၊ သို့မဟုတ် မည်သည့် အစအဝေး ကလေးတွင်မျှ မရှိခဲ့သေးပေဟု ရေးသား ဖော်ပြခဲ့သည်။ ၎င်းကပင် ဆက်လက်၍ ခါးနာရောဂါ စွဲကပ်နေသူများသည် ရောဂါမျိုးစုံ ကုသမှုမှစ၍ အင်္ဂါချို့ယွင်းသော ခလေးသူငယ်များကို ကုသသည့် ကျွမ်းကျင်သူဂျပန်ဆိုင်ရာ ဆေးကုသမှုကျွမ်းကျင်သူ အရိုးဆိုင်ရာ ကုသမှု ကျွမ်းကျင်သူ အင်္ဂါအစဉ်လိုက် ကုသမှုများကို ခံယူခဲ့ကြရာ အဆိုပါ ဆရာဝန်များကိုယ်တိုင်ကပင် ၎င်းတို့၏ ရောဂါ ဝေဒနာများကို လက်လျှော့ခဲ့ကြရသည်။ ထို့ကြောင့် ခါးနာရောဂါ စွဲကပ်နေသူများမှာ

ရောဂါကို ပျောက်ကင်းအောင် ကုသရေးထက် ထိုရောဂါနှင့်အတူ မည်သို့ဆက်လက် နေထိုင်သွားရမည်ကို လေ့လာကြရတော့သည်ဟု ဖော်ပြထားလေသည်။

ခါးနာခြင်းသည် ကျောရိုးများ အကြားရှိ အဆစ်ပြားကလေးများကို လျော့ကျစေခြင်း၊ ခါးရိုး အောက်ပိုင်းတွင် ကြွက်သားများကို တောင့်တင်းစေခြင်း။ သို့မဟုတ် ကျောရိုးအဆစ်များကို လွှဲစေခြင်းစသော အခြား ရောဂါများကိုပါ ဖြစ်ပွားစေလေသည်။ အခြားတဖက်က အခြား တဖက်ထက် ချဉ်နေခြင်း၊ ခြေတဖက် ပြားချပ်နေခြင်း၊ သို့မဟုတ် ခြေတဖက်ထဲရှိ ကြွက်သားများကိုသာ အသုံးပြုနေရခြင်းသည် တင်ပါးရိုးကို တဖက်သို့ စောင်းသွားစေသဖြင့် နာကျင်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်လေသည်။ ဤသို့ ကျောရိုး တဖက်သတ် ကွေးကောက်နေခြင်းအတွက် အစားထိုးရန်မှာ အခြားလိုအပ်ချက်ထက် ချက်နေသောဘက်ရှိ ကြွက်သားများကို အဆက်မပြတ် ပြင်းပြင်းထန်ထန်ကျ ပေးခြင်းကိုသာ လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်လေသည်။ ဤသို့ ပြုလုပ်သောအခါ ကြွက်သားများကို အားပျော့စေခြင်း အကြောတက်ခြင်း၊ နာကျင်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေလေသည်။

ခါးကိုက်ခါးနာ ဖြစ်ပွားရခြင်းအကြောင်းတွင် အမျိုးသမီးများမှာ အမျိုးသားများထက် အချက်တချက် ထပ်ဆင့်လျှောက်ရှိလေသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့် ခလေးမီးဖွားစဉ် အတွင်း ခါးရိုးအောက်ပိုင်းတွင်ရှိသော သန်မာလှသည့် အသားမျှင်များ



ဖြင့် ဆက်သွယ်လျက်ရှိသောအဆစ်များသည်ဆီးစပ်တွင်လှုပ်ရှားရန်နှင့် ကားသွားစေရန် လုပ်ဆောင်ခြင်းကို ပြုလေသည်။ မီးဖွားပြီးနောက် ဤအဆစ်များ၏ ခိုင်မြဲမှုမှာ ထုံးစံအားဖြင့် မူလအခြေအနေအတိုင်းပြန်ဖြစ်လာသည်။ သို့ရာတွင် တခါတရံ ချိန်နှံ အားနည်းနေတတ်လေသည်။ သဘောမှာ ခါးပိုင်းဆိုင်ရာ ကြွက်သားများ မူလအခြေအနေသို့ ပြန်ရောက်ရေးသည် ပြင်းထန်စွာ လုပ်ငန်း လုပ်ဆောင်မှုသာ ရောက်ရှိသည် ဟူသော အဓိပ္ပာယ်ပင်ဖြစ်၏။ နောက်ဆုံး၌မူ အလွန်မောပန်းနွမ်းနယ်သော ဝေဒနာကို ခံစားရလေသည်။

တခါတရံ ခါးနာခြင်းမှာ ရောဂါများအကြောင်း လေ့လာသော သိပ္ပံပညာနှင့် သက်ဆိုင်သောမှ သက်ဆိုင်ပေလိမ့်မည်။ အဓိကအားဖြင့် ၎င်းမှာ စိတ်ဆရာကိုယ်ပါ နှစ်ခုစလုံးနှင့်ပင် သက်ဆိုင်လိမ့်မည်ဖြစ်သည်။ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြခြင်း၊ သို့မဟုတ် အာရုံစိုက်ခြင်းတို့နှင့် သက်ဆိုင်ဖွယ်ရာရှိလေသည်။ အများအားဖြင့် ဤကဲ့သို့သော မှုခင်းများတွင် ခန္ဓာဗေဒနှင့် စိတ္တဗေဒဆိုင်ရာ နှစ်ရပ်လုံး ပူးပေါင်းကုသကြလေသည်။

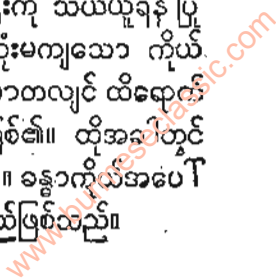
ခါးနာရောဂါကို ကုသပျောက်ကင်း နိုင်ရန်မှာ မည်သည့်အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်စေ အဆောတလျင် ကုသခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း အချို့သောလူအနည်းငယ်ခန့်မှာအားစိုက်လုပ်ဆောင်ရသော လုပ်ငန်းများကို ရှောင်ကြဉ်လိုကြ ပေလိမ့်မည်။ အကြောင်းမူ ခါးပြန်နာမည့်အရေးမှ ကြိုတင်ကာကွယ်ရန်အတွက် အလိမ္မာဖက်လိုကြသောကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။

အောက်ပါ အကြံပေးချက်များမှာ ခါးနာရောဂါ ပြု

ပေါ်လာမည့်အရေးမှ ရှောင်ကွင်းလိုသူများအတွက် တူညီရန် ဖော်ပြထားသော အချက်အလက်များပင် ဖြစ်သည်။

ပထမအချက်။ အလေးအပင် မှခြင်း၊ သယ်ယူခြင်း သို့မဟုတ် အလေးချိန်ကို ကိုယ်နှင့်ထိန်းပြီး မသက်မသာဖြင့် ရပ်ခြင်းဟူသမျှကို ရှောင်ရှားပါ။ ချွန်ထား၍ မဖြစ်နိုင်သော လေးလံသည့် တောက်တိမယ်ရ ပစ္စည်းကလေးများကို တတ်နိုင်သမျှ ပေါ့ပါးသွားစေရန်ပြုလုပ်ပါ။ ဝန်ထုပ်ကြီးတခုကို သယ်ဆောင်ရာတွင် တခုတည်းသယ်ဆောင်ခြင်းထက် နှစ်ခုခွဲပြီးသယ်ဆောင်ပါ။ ပုံးကြီးတပုံးတည်းကို တဖက်တည်းဆွဲသည်ထက် ပုံးကလေးနှစ်ပုံးဖြင့် နှစ်ဖက်မျှခွဲပြီးသယ်ယူပါ။ တူးဆွစရာရှိလျှင် တူးရှင်းပြားသေးသေးကလေးနှင့် တူးဆွပါ။ အကူအညီ လိုအပ်လျှင် အကူအညီကို ယူပါ။ အတိုချုပ်အားဖြင့် ဆိုရသော် ခါးနာဆက်သာနိုင်သမျှ သက်သာစေရေးအတွက် ဦးကျောက်ကို အသုံးပြုပါ။

ဒုတိယ အချက်။ ခါးချဉ်ကောင်မာန်ကြီး၊ တောင်ကြီး၊ မြို့မည့်ကြံ ခါးကမသန်ဟူသကဲ့သို့ ခါးနာနေသူသည် အလေးချိန် အပိုစီးလျက်ရှိသော ခန္ဓာကိုယ်အတ္တဘောကြီးကို သယ်ယူရန် ပြုခြင်းမှာ ရယ်ဖွယ်ရာကောင်းလှပေ၏။ အသုံးမကျသော ကိုယ်အလေးချိန်များကို လျော့ချခြင်းဖြင့် အဆောတလျင် ထိရောက်စေသော အကျိုးအာနိသင်ကို ရရှိလိမ့်မည်ဖြစ်၏။ ထိုအခါတွင် ခါးနာမှာလည်း ပိုမိုသက်သာလိမ့်မည်ဖြစ်၏။ ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်းကို ပိုမိုသယ်ဆောင်နိုင်စွမ်း ရှိလာလိမ့်မည်ဖြစ်သည်။



တတိယ အချက်။ ။ ကြမ်းပြင်ပေါ်မှ တခုခုကို ကုန်းပြီး ကောက်ယူလိုလျှင် ထိုသို့ကုန်းပြီးကောက်ယူခြင်းထက်ကျောကုန်းကို တည့်တည့်မတ်မတ်ထား၍ ဒူးကိုကွေးပြီး ကောက်ယူသော အလေ့အကျင့်ကို စမ်း သပ် ပြု လုပ် ကြည့် ပါ။ ဤ နည်းမှာ ယောက်ျားများထက် အမျိုးသမီးများအတွက် ပို၍ လွယ်ကူလေလိမ့်မည်။ နောင်တွင် အကျင့်ရပြီး အလိုလိုလှုပ်ရှားမှုတခု ဖြစ်လာပေလိမ့်မည်။ ပုံစံ ၇-၉-၁၀ တို့တွင် ဖော်ပြထားသော နည်းများကို လေ့လာပါ။

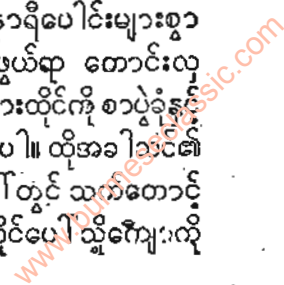
စတုတ္ထ အချက်။ ။ အထူးသဖြင့် အသက်လေးဆယ်ကျော်ပြီးနောက် ခါးနာစေမည့် ကစားခုန်စားခြင်းများကို မကစားပါနှင့်။

ပဉ္စမ အချက်။ ။ သင်မည်ကဲ့သို့ ထိုင်လေ့ရှိသည်ကို သတိထားကြည့်ပါ။ နူးညံ့ပျော့ပျောင်းသော ကုလားထိုင် တလုံးပေါ်တွင် ထိုင်သူသည် ကျောရိုးအဆစ်များအကြားရှိကြွက်သားကလေးများကို လိုအပ်သည်ထက် ပို၍ အားစိုက်ထားတတ်ကြသည်။ ဤအချက်မှာ ခါးနာသူများအဖို့ ပြုပြင် သင့်သော နောက်ဆုံးအချက်ပင်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် တည့်တည့်မတ်မတ်ထိုင်ပါ။ ကျောရိုး၏ အစိတ်အပိုင်းအသီးသီးတို့သည် အောက်သို့ တညီတညာတည်း ကျလျက်ရှိပါစေ။ ဤသို့ဖြင့် ကိုယ်အပူအထားကို တည့်မတ်စွာရှိနေစေရန်အတွက် ကြွက်သားများမှာ အနည်းငယ်သာ အားထုတ်ရလေသည်။ ဤသို့တည့်မတ်စွာထိုင်သော အနေအထားမှာ အချိန်ကြာကြာ သက်တောင့်သက်သာ

ထိန်းထားနိုင်သောကြောင့် အသက်ရှူရန်နှင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ရန်အတွက် ရှုရှိုက်ကျင့်နည်းများတွင် အသုံးပြုနိုင်လေသည်။

တင်ပါးနှင့် ကျောကုန်းသည် တဖြောင့်တည်းရှိပြီး မြဲမြံစွာ ထောက်ပံ့ထားနိုင်ရန်အတွက် ကုလားထိုင်ကို ကောင်းမွန်စွာ ခို၍ထိုင်ပါ။ ကျောကုန်းနေလျှင်မကြာမီညောင်းညာသောကျောကုန်းတခု ဖြစ်လာတတ်လေသည်။ ဤစာအုပ်ပါအခန်း(၉)စာ မျက်နှာ(၁၀၂)တွင်ဖော်ပြထားသော အခြေအနေအထား မွန်ကန်စွာထိုင်ကြည့်ရှုလေ့လာပါ။ မော်တော်ကားအများအပြားမှ ထိုင်ခုံများမှာ ပျော့လွန်းလှသဖြင့်ခရီးဝေးမောင်းနှင်ရန်အတွက် လိုလောက်သော အပေးအပံ့ကိုမပေးနိုင်ပေ။ သင်သည်နာရီပေါင်းများစွာ အချိန်ကြာကြာ ကားမောင်းရမည့်သူဖြစ်လျှင် ကြိမ်နှင့်ပြုလုပ်ထားသော နောက်မိုဘိုကို ဝယ်ယူအသုံးပြုပါ။ နောက်ကြောကြွက်သားများကို အညောင်းပြေစေရန်နှင့်ပူအိုက်သောရာသီတွင် ခါးဆစ်မှ လိုသည်ထက် ပို၍ ချွေးထွက်သောကြောင့် ချွေးထဲတွင်နစ်ခါ အဝတ်များကို ရှုရှိုစိုစေမည့်အဖြစ်မှ တားဆီးရန် အကူအညီကိုလည်း ရရှိစေနိုင်ပေသည်။

နာနေသောခါးဖြင့် စာပဲ့ခုံတွင်ထိုင်ပြီး နာရီပေါင်းများစွာ စာရေးခြင်းမှာ မကောင်းသည့်ပြင် ငြီးငွေ့ဖွယ်ရာ တောင်းလှသော လုပ်ငန်းတခုလည်းဖြစ်ပေသည်။ ကုလားထိုင်ကို စာပဲ့ခုံနှင့် ဘေးချင်းယှဉ်ချပြီး စာရေးရန်ကြိုးစားကြည့်ပါ။ ထိုအခါ သင်၏ ညာဘက် လက်မောင်းသည် စာရွက်များပေါ်တွင် သက်တောင့်သက်သာထွပ်ရွားနိုင်ပေလိမ့်မည်။ ကုလားထိုင်ပေါ် သို့ကျောက်ကို



ကောင်းမွန်စွာ နေထားတကျမှီထားပါ။ သင်ရွှေ့သို့ ကိုင်းလိုက်
သည်နှင့် တပြိုင်နက် နောက်ကျောမှ ကြွက်သားများမှာ လုပ်ငန်း
လုပ်ဆောင်ရတော့မည်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် သင်၏ ကျောရိုး
ကုလားထိုင်က ထောက်ပံ့ထားပါစေ။

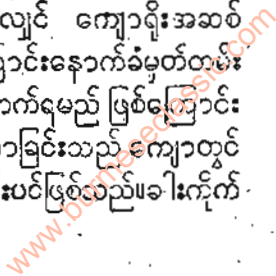
ဆဋ္ဌမအချက်။ ။ အနားယူသော အကြောင်းအရာ
ဖော်ပြနေစဉ် ကျွန်ုပ်တို့ အထဲမှ အများစုသည် မိမိတို့၏ တယ်
တာ ဘဝကွင် လေးပုံ သုံးပုံမျှသော အချိန်ကို အိပ်ရာထက်တ
လဲလျောင်းရင်းဖြင့်၎င်း အချိန်ကုန်ခဲ့ကြလေရာ စပရိမ်ဖြင့် ပျော
ပျောင်းစွာ ပြုလုပ်ထားသော အိပ်ရာ ကုတင်သည် သင့်အား
ကောင်းကောင်းကြီးစုကွပေးနိုင်ပေသည်။ မာကျောသောအိပ်
ကုတင်တလုံးသည် ကျောရိုးကိုထောက်ခံထားပြီးအားနည်းသည့်
ကျောရိုးအဆစ်ကြားရှိ အကြောမျှင်များနှင့် ကြွက်သားများ
ပေါ်သို့ ပိနေသော ကိုယ်အလေးချိန်ကို ပေါ့ပါးသွားစေ
သည်။ မည်သည့်ခါးနာ ခါးကိုက်သော ရောဂါများကိုမဆိုက
ရာတွင် ဆေးရုံများနှင့် ကျန်းမာရေး ပြန်လည် ထူထောင်
ဌာနများတွင် မာကျော ပြန်ပြီးသော အိပ်ရာ ကုတင်များ
အသုံးပြုကြလေသည်။ တခါတမူ ခါးနာရောဂါ စွဲကပ်နေ
များသည် မာကျောသော အုန်းဆီမွေယာ၊ သို့မဟုတ် ငှက်
မွေယာများ၏ အောက်တွင် ပျဉ်ပြားများကိုခံ၍ အိပ်စက်ကြ
သွားကြသည်။ ၎င်းတို့မှာ နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်ပျော် သွားကြ
နံနက်ခင်းသို့ ရောက်သောအခါ ဖြစ်ပေါ်နေကျ နောက်ကျော
ကိုက်ခဲနာကျင်ခြင်း မရှိဘဲ သက်သက် သာသာပင် နိုးလာ
သည်။ သင့်တွင် ခင်းအိပ်ရန် ပျဉ်ပြားမရှိလျှင် အရေး

ကိစ္စအဖြစ် မွေယာကို ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ ချခင်းပြီး အိပ်စက်
နိုင်ပေသည်။

အချို့သော အိပ်ရာခမ်းနား ပြုလုပ်ခရောင်းချသူများသည်
ခါးနာနေသူများအတွက် မွေယာအလယ်တွင် ပျဉ်ပြား တချပ်
ကိုခံထားသော မွေယာတမျိုးကို ပြုလုပ် ရောင်းချလျက် ရှိကြ
သည်။ ၎င်းကို ကိုယ်အနေအထားပြင် အိပ်ရာ ဟု ခေါ်ဆိုကြ
သည်။ သို့ရာတွင် တချိန်တည်း တပြိုင်တည်း ပျော့လည်းပျော့
မာလည်းမာသော အိပ်ရာတခုကို မရနိုင်ကြောင်း သတိချပ်ပါ။

နောက်ဆုံးတွင် ကျောနှင့် သက်ဆိုင်သော ကြွက်သားများ
ကို သန့်စွမ်းစေခြင်းဖြင့် သင်၏ ကျောကုန်းကို အထူးအထောက်
အကူဖြစ်စေရန် လေ့ကျင့်ခန်းပုံစံ ၂၃-နှင့်-၅၀-တို့ကို လေ့ကျင့်
ရန် အပြင်အထန် ထောက်ခံအပ်ပေသည်။ သို့ရာတွင် ဝေဒနာ
များအားလုံး ပျောက်ကင်း သွားသည်အထိ ဆရာဝန်များက
ဓာတ်မှန်ရှိစိ စစ်ဆေးကြည့်ရှုပြီး ပေါ့ပါးသော လေ့ကျင့်ခန်း
များကို စတင်ပြုလုပ်နိုင်ကြောင်း စိတ်ချရသည့် အခြေအနေမရှိ
မချင်း လေ့ကျင့်ခန်းကို စတင်ယူခြင်း မပြုပါနှင့်။ ဆရာဝန်၏
ညွှန်ကြားချက်ကို လိုက်နာပါ။

ဆိုးဆိုးဝါးဝါး ခါးကုန်းနေသူဖြစ်လျှင် ကျောရိုးအဆစ်
များအကြားရှိ အရိုးပြား ချိုယှင်းဘူးကြောင်းနောက်ခံမှတ်တမ်း
ရှိသူတိုင်းကို အသေအချာ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည် ဖြစ်ကြောင်း
သတိပြုပါ။ မကြာခဏရောဂါ ပြန်ပေါ်လာခြင်းသည် ကျောတွင်
ရောဂါဖြစ်ပွားလွယ်ကြောင်းပြသလာခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ခါးကိုက်



(၂၀၀)

၈၆၅

ခါးနာပျောက်ကင်းစေသောနည်းအများအပြားရှိပြီးနောက်ဆုံး
လုံးဝမပျောက်ကင်းသည့်တိုင်အောင်ထိုခါးနာ ခါးကိုက်ရောဂါ
နှင့်ပင် မည်သို့နေထိုင်သွားရမည်ဆိုသော နည်းလမ်းတခုခုကို
တွေ့ရလိမ့်မည် ဖြစ်၍ စိတ်ပျက်အားလျော့ခြင်း မဖြစ်ပါနှင့်။
အန္တရာယ်ကို ရှောင်ကြဉ်ရန် သိရှိနေသမျှကာလပတ်လုံး ချမ်းမြေ့
သာယာသော တဝတခုကို တည်ဆောက်နိုင်သေးသည် မဟုတ်
ပါလော့။

.....O.....

၂၀ အဆစ်အမြစ် တောင့်တင်း ကိုက်ခဲခြင်း

အဆစ်အမြစ်များတောင့်တင်းကိုက်ခဲလာလျှင်မည်သူမျှလေ့ကျင့်
ခန်းမယူလိုပေ။ လေ့ကျင့်ခန်းမယူလျှင် အခြေအနေမှာ ဆိုးဝါး
ဆာမည်သာဖြစ်သည်။ အဆစ်များမှာမလှုပ်မရှားသေသွားသည်
အထိ တောင့်တင်းလာမည်ဖြစ်ပြီး ၎င်းတိုက်ရှိ ကြွက်သားများ
နာလည်း အသုံးမပြုသဖြင့် တဖြည်းဖြည်း ဆုတ်ယုတ်ခါ သေ
သွားမည်သာဖြစ်၏။ နောက်ဆုံး ခန္ဓာကိုယ်ရှိအစိတ်အပိုင်းများ
နာတဖြည်းဖြည်း ယိယွင်းပျက်စီးလာပြီး တကိုယ်လုံးသို့ တိုင်

အောင်ထိခိုက် သွားစေလိမ့်မည် ဖြစ်သည်။ နှလုံး၊ အဆုပ်နှင့် ကြွက်သားများမှာ မစွမ်းဆောင်နိုင်တော့သည့်ပြင် ၎င်းတို့ဆက်သွယ်လျက်ရှိသော စိတ်ဓာတ်နှင့် စိတ်နေသဘောထားတို့အပြုအမူကိုပါ ထိခိုက်သွားစေလိမ့်မည် ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ကာယကျန်းမာရေးသည် စိတ်ချမ်းသာခြင်းနှင့် ခွဲခွာ၍ မရတော့ပေ။

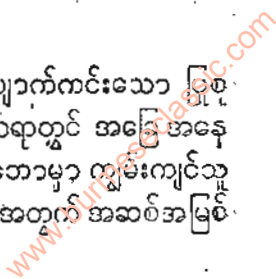
ကံအားလျော်စွာပင် ပြဿနာမှာ ထင်ရသလောက် ဆိုးရွားခြင်းမရှိပေ။ တောင့်တင်း ကိုက်ခဲနေသော အဆစ်အမြစ်များကို သက်သာရာရစေရန် ယခုအခါ ယခင်ကာလများထက်ပို၍ ဆောင်ရွက်နိုင်လေသည်။ အနာကိုပျောက်ကင်းစေနိုင်ရုံသာမက အဆစ်အမြစ်များကိုလည်း မူလအခြေသို့ ပြန်ရောက် သွားစေ နိုင်လေသည်။ ဝေဒနာတိုင်းကို အောင်မြင်စွာ ပြုစုကုသနိုင်မည် မဟုတ်သော်လည်း အလားအလာမှာမူ ပိုမို တောက်ပြောင်လျက်ရှိလေသည်။

တခါတရံတွင် ခွဲစိတ်ကုသသူ ဆရာဝန်၏ကျွမ်းကျင်မှုကြောင့် ရောဂါမှာ သက်သာလာတတ်သည်။ ကုသနည်းမှာလည်း ပိုမိုလွယ်ကူလာလေသည်။ ၎င်းမှာ တိုးတက်သော လေ့ကျင့်ခန်း ယူခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ထိုလေ့ကျင့်ခန်းမှာ အမွန်ပင် လွယ်ကူရလေသည်။ ဗြိတိန်နှင့် အမေရိကန်ပြည်ရှိ ကိုယ်အင်္ဂါ ချို့ယွင်းနေသော ဒုက္ခိတ ခလေး သူငယ်များကို ကုသရာဌာနနှင့်မသက်စွမ်းသူများအား ပြန်လည် ပြုစု ပျိုးထောင်ပေးလျက် ရှိသော ဗဟိုစခန်းများတွင်နေစဉ်နှင့်အမျှလေ့ကျင့်ပေးလျက်ရှိနေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ၎င်းမှာ အဆစ်များကို ထောက်ခံ ထားသော

ကြွက်သားများကို သန်စွမ်းလာစေရုံသာမက လှုပ်လှုပ်ရှားရှားဖြင့် မူလအနေအထားသို့ ရောက်ရှိလာသည်အထိ တိုးတက်လာစေရန် ခက်ခက်ခဲခဲ လေ့ကျင့်ပေးလျက် ရှိသည်။

မကြာခဏပင် လူနာများမှာ ၎င်းတို့၏ အဆစ်အပိုင်းများတွင် အဆစ်ယောင်နာ စွဲကပ်ခဲ့ဘူးကြသောကြောင့် မသန်မစွမ်းဖြင့် ဒုက္ခိတဘဝသို့ ကျရောက်သွားမည်ကို စိုးရိမ်ပူပန်ကြသည်။ ယခုအခါတွင် မူရူပဗေဒဆေးဝါးကုသမှုနည်းနှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းယူခြင်းတို့ကိုပေါင်းစပ်၍ ကုသသော အစီအစဉ်ဖြင့် ကုသပြီးနောက်၊ ထိခိုက်လျက် ရှိသော ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ၏ လုပ်ဆောင်မှုကို တိုးတက်စေလျက် ရှိပေသည်။ ဤသို့သော မူရင်းများတွင် လှုပ်ရှားမှုကို တန့်သတ်ချုပ်ချယ်ထားခြင်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်အား အမှန်တကယ် ဒုက္ခိတဖြစ်စေခြင်းထက် စိုးရိမ် ကြောက်လန့်မှုကို တားဆီး ကာကွယ်သော အရံအတားတခုသာ ဖြစ်သည်။ လူနာသည် ၎င်း၏ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများပေါ်တွင် ယုံကြည်ကိုးစားမှု ရေ့ပေါင်းလာတတ်သည်။ ထိုအခါတွင် အပြင်လူနာတဦး အနေဖြင့် ဆေးကုသရာ ဌာနသို့ မှန်မှန်သွားရောက်၍ အားပေးခြင်းဖြင့် ယုံကြည်အားထားမှု ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ကူညီနိုင်လေသည်။

သို့ရာတွင် လူနာတဦးတယောက်နှင့် ပျောက်ကင်းသော ပြုစုကုသနည်းမှာ အခြား တယောက်အား ကုသရာတွင် အခြေအနေကို ပိုမိုဆိုးဝါးသွားစေ နိုင်လေသည်။ သဘောမှာ ကျွမ်းကျင်သူ ဆရာဝန်သည် လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရန်အတွက် အဆစ်အမြစ်



များတစိုက်၍ ကြွက်သားများ၏ အခြေအနေကို ဦးစွာလေ့လာ စစ်တမ်းထုတ်ရမည်ဟု ဆိုခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

မစွမ်းမသန်သော အခြေအနေသို့ရောက်ရှိနေသောတင်ပါးမှ အဆစ်ရောင်နာများကိုမူ ခွဲစိတ်ကုသခြင်းဖြင့် သက်သာရာ ရနိုင်ပါသည်။ အဆစ်၏ အခြေအနေကိုလိုက်၍ ရောဂါလက္ခဏာမှာ အမျိုးမျိုး ရှိလေသည်။

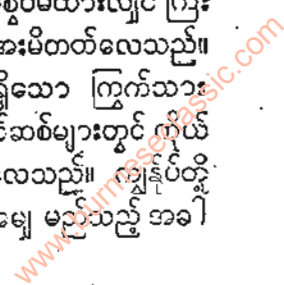
မည်သည့်အကြောင်းကြောင့် အဆစ်များတောင့်တင်းကိုက်ခဲရသနည်း

ကြွက်သား အဆစ်ရောင်နာဆိုသည်မှာ အများအားဖြင့် အဆစ်များနှင့် ပတ်ဝန်းကျင် တစိုက်၍ ကြွက်သားမျှင်များတွင် နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းတို့နှင့် သက်ဆိုင်သော ဝေါဟာရဖြစ်သည်။ ဝေါဟာရ အများအပြားကို လွှမ်းခြုံ ခေါ်ဝေါ်ထားသော ယေဘုယျ ဝေါဟာရ တခုသာဖြစ်သည်။

အသက်လေးဆယ်ကျော်သူများတွင် အဆစ်များကို နာကျင်ကိုက်ခဲစေသော ယေဘုယျ အကျဆုံး အခြေအနေ နှစ်ခုရှိရာ အရိုးအဆစ်ရောင်ခြင်းနှင့် ကြွက်သားအဆစ်ရောင်ခြင်း” တို့ပင်ဖြစ်သည်။ ဤဝေါဟာရနှစ်ခု၏ အကြားတွင် ကွဲပြားခြားနားနေခြင်းကို အကျဉ်းချုံး၍ ဆိုရသော် “အရိုးအဆစ်ရောင်ခြင်း” သည် အဆစ်တခုတွင် ပါဝင် ဖွဲ့စည်းထားသော အရိုးများ၏ အဆုံးပိုင်းကို ထိခိုက်စေတတ်လေသည်။ အဆစ်၏ အပေါ်ယံ အလွှာပေါ်တွင် ပေါင်းစည်း ဖုံးအုပ်လျက်ရှိသော နူးညံ့သည့် အရိုးနုမှာ တဖြည်းဖြည်း ပျက်စီး ဆုတ်ယုတ်သွားပြီး အောက်

အရိုးကို ငေါငေါပေါ်လာစေလေသည်။ ထိုကဲ့သို့ ဖြစ်နေမကျတဲ အရိုးငေါငေါ ထွက်ပေါ်လာခြင်းကို “အရိုး တက်ပေါက်ခြင်း”ဟု ခေါ်ဆိုကြသည်။ အပေါ်ယံ အလွှာမှာ ကြမ်းတမ်းလာပြီး အဆစ်မှာလည်း ချောမွတ်စွာကြာရှည် လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်းမရှိတော့ပေ။ နာကျင်ခြင်းမှာ ရောဂါ၏ အခြေအနေကို သတိပေးခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

“ကြွက်သား အဆစ်ရောင်ခြင်း” မှာမူ အဆစ်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အသားမျှင်များ ရောင်ရမ်းခြင်းတို့ဖြင့် ရောယှက်လျက် ဖြစ်သည်။ ၎င်းမှာ အကြောမျှင်များ၊ အဆစ်အိမ်၊ ကြွက်သားနှင့် အာရုံကြောများ စသည်တို့ဖြစ်သည်။ တကြိမ်ထက်မက နာကျင်လာခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းရှိ ကာကွယ်ထားသော အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများတွင် ရောဂါဖြစ်ပွားတော့မည် ဖြစ်ကြောင်း သတိပေးခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ကြွက်သား အဆစ် ရောင်ခြင်းမှာ ယေဘုယျအားဖြင့် အမျိုးသမီးများတွင် လေးကြိမ်ထက်မက မကြာခဏ ဖြစ်ပွားတတ်လေသည်။ လက်ကောက်ဝတ်နှင့် လက်တွင် ဖြစ်ပွားခြင်းမှာ ဒုက္ခ အပေးဆုံးပင် ဖြစ်သည်။ လက်သည် အအေးဒဏ်မှ အနည်းငယ်မျှသာ အကာအကွယ် ရှိလေသည်။ ဆောင်းရာသီတွင် အပြင်ထွက်ရာ၌ လက်အိတ်စွပ်မထားလျှင် ကြီးငယ်မဟူ လက်များထုံကျင်ကိုက်ခဲကာ အအေးမိတတ်လေသည်။ ထိုအခါ လက်တခုလုံးမှာ သွေး ပြည့်လျက်ရှိသော ကြွက်သားများ ကာကွယ်ထားသည့် နေရာထက် လက်ဆစ်များတွင် ကိုယ်ငွေ့ အပူရှိန်ကျလာပြီး သွေးကင်းမဲ့ သွားလေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အသက်အရွယ် ကြီးရင့်လာသည်နှင့်အမျှ မည်သည့်အခါ



တွင်မဆို ထိုကျင့်ကိုက်ခဲ့ခြင်း၊ အအေးမိခြင်းမရှိစေရန် ခြေဖျားလက်ဖျားကလေးများကို ကာကွယ်ထားရန် အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်လာလေသည်။

အရိုးအဆစ်ရောင်ခြင်းမှာ အများအားဖြင့် အသက်အရွယ်ထောက်လာသည့်အခါနှင့်အဆစ်တွင်ယခင်အခါများက ဒဏ်ရာအနာတရ ဖြစ်ခဲ့ဘူးခြင်းများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတတ်လေသည်။ သို့မဟုတ် ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတခု ကျိုးပဲ့ပျက်စီးရာမှ ပြန်လည်ပျောက်ကင်းလာရာတွင်ဖိအားအချိန်အဆအနည်းငယ် ချွတ်ချော်နေခြင်းကြောင့် အဆစ်၏ အပေါ်ယံအလွှာကို ထိခိုက်ပြီး ရောင်ရမ်းလာတတ်လေသည်။ အရိုးနုများဝိုင်းရံလျက် ရှိသော အဆစ်တခုမှာ ဒဏ်ရာ ပြန်လည်ပျောက်ကင်းရန်အတွက် အနည်းငယ်သာ စွမ်းဆောင်နိုင်လေသည်။ တခါထိခိုက်ချို့ယွင်းဘူးပါက ကျေနပ်လောက်အောင် ပြန်လည်ပြုပြင်၍ မရတော့ချေ။ အဆစ်ထဲတွင် တဖြည်းဖြည်းပြောင်းလဲလာပြီး ရောင်ရမ်းခြင်းနှင့် နာကျင်ခြင်းတို့မှာ တပြိုင်တည်း ဖြစ်ပေါ်လာကြလေသည်။

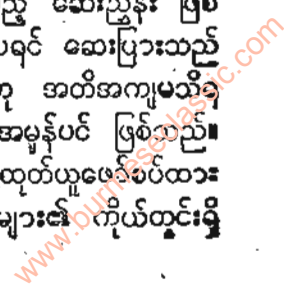
ခြေပွတ်တိုင်လည်၊ ခြေဆစ်လှဲ၊ အရိုးနုတွင် ဒဏ်ရာရ စသည်တို့ကို ဖြစ်ပွားဘူးသော ဘောလုံးသမားတိုင်းသည် နောင်တွင် မကြာခဏ ဒူးခေါင်း၌အရိုးအဆစ်ရောင်ခြင်းကိုခံစားရတတ်လေသည်။ ဤအချက်သည် အန္တရာယ်တခုဖြစ်ကြောင်း အားကစားသမားများအနေဖြင့် သိရှိထားရပေမည်။

အဆစ်ရောင်နာကို မည်သို့ ကုသပျောက်ကင်းစေနိုင်သနည်း

အဆစ်ရောင်နာကို ကုသရန်အတွက် မစွမ်းဆောင်နိုင်တော့သော အရိုးနုကို ပြန်လည်အားဖြည့်ပေးရန်နှင့် အစားထိုးရန်မှာ ၎င်းရောဂါဖြစ်ပွား၊ သို့မဟုတ် ပျက်စီး ယိုယွင်းနေပြီဖြစ်သောကြောင့် မည်သည့်ခန္ဓာဗေဒ ကုသနည်းအစစ်အမှန်နှင့်မျှ ကုသ၍ ရနိုင်တော့မည်မဟုတ်ပေ။ သို့သော်လည်း ရောဂါလက္ခဏာနှင့် စွမ်းဆောင်နိုင်တော့သော အခြေအနေကို သက်သာပေါ့ပါးသွားစေရန်မှာမူ များစွာပြုလုပ်နိုင်ပေသေးသည်။

ပြုစုကုသရေး၏ အဓိကသော့ချက်မှာ ပထမဦးစွာ အနားယူရန်နှင့် ရောဂါလက္ခဏာ၏ ဇစ်မြစ်ကိုရှာဖွေရန်အတွက် အခြေအနေကို ဆေးစစ်ခံယူရန်ပင် ဖြစ်သည်။ ဝေဒနာရှင်များသည် အစွမ်းထက်သောဆေးကုသမှုဆိုင်ရာအကြံပေးချက်ကိုရရှိအောင် ရှာဖွေသင့်ပြီး ဆေးဝါးကုသမှုကို မခံယူမီ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အာဏာပိုင်တိုင်း၏ ထင်မြင်ချက်ကို ရယူရန် စိတ်ပိုင်းဖြတ်သင့်ပေသည်။

အက်စ်ပရင်မှာ မရှောင်မလွဲသာပေးမည့် ဆေးညှန်း ဖြစ်သည်။ ရောဂါလက္ခဏာပေါ်တွင် အက်စ်ပရင် ဆေးပြားသည် ညှော်သို့ ထူးထူးခြားခြား ဆေးစွမ်းပြသည်ဟု အတိအကျမသိခဲ့သော်လည်း ထိုထောက်ပံ့မှုရှိသည်မှာကား အမှန်ပင် ဖြစ်သည်။ “ကော်ထီဇီ” ကဲ့သို့သော ကျောက်ကပ်မှ ထုတ်ယူဖော်စပ်ထားသည့် ဟော်မုန်းဆေးတမျိုးနှင့် တိရစ္ဆာန်များ၏ ကိုယ်တွင်းရှိ



ပစ်ကျူအစ်တာရီဂလင်းမှ ထုတ်ယူဖော်စပ်ထားသည့် တခါက အလွန်ခေတ်စားခဲ့ဘူးသော ဟော်မုန်းဆေးတမျိုးတို့ဖြင့် အချိန်တန်ကြာမျှ စမ်းသပ်ကုသလိမ့်မည်ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ထိုဆေးများမှာလည်း၎င်းတို့ညွှန်းထားသကဲ့သို့အစွမ်းထက်ဟန်မတူပေ။ ဝေဒနာကို အပူဓာတ်ဖြင့် နှိပ်ပေးလျှင် သက်သာနိုင်လေသည်။ သို့ရာတွင် အဆစ်ပေါ်တည့်တည့်မဟုတ်ဘဲ အပူဓာတ်ဖြင့် အသာအယာ နှိပ်ပေးသင့်ကြောင်းကိုမူ ဆရာဝန်များထောက်ခံကြပေသည်။

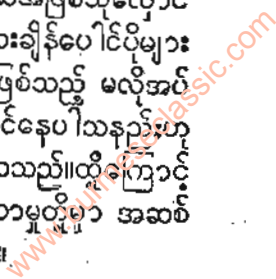
ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများကို ကုသရာတွင် ကျွမ်းကျင်သူ ဆရာဝန်တဦးသည် လိုအပ်လျှင် သင့်တော်သော လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ရန်နှင့် မည်ကဲ့သို့ပြုလုပ်ရမည်ကို နားလည် တတ်ကျွမ်းသော ရူပဗေဒ ဆေးကုသမှုကျွမ်းကျင်သူတဦး၏ ကြီးကြပ်မှုဖြင့် ဆေးဝါးကုသမှုဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်း အစီအစဉ်တခုကို ပေးပေးလိမ့်မည်။

အများစုဖြစ်သော အဆစ်များ၏ ဆောင်ရွက် နိုင်စွမ်းမှာ ၎င်းတို့ကို ဝန်းရံလျက်ရှိသော ကြွက်သားများ အလျင်အမြန် သန်စွမ်းလာမည့် အပေါ်တွင် တည်ရှိပေသည်။ ပုခုံးဆစ်ကဲ့သို့သော ကျယ်ပြန့်စွာ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ရသည့် အဆစ်များမှာ ကြွက်သားများဖြင့် ကောင်းစွာ ဝန်းရံလျက်ရှိလေသည်။ အကန့်အသတ်နှင့်သာလှုပ်ရှားရသော အဆစ်များမှာမူ ကြွက်သားမျှင်များ နည်းပါးလေသည်။

အဆစ်တခုသည် တကြိမ်က ပျက်စီး ချို့ယွင်းခဲ့ ဘူးလျှင် နောက်ထပ် ဒဏ်ရာ အနာတရဖြစ်ရန် ပိုမိုလွယ်ကူလှပေသည်။

ထို့ကြောင့် နူးညံ့သော အဆစ်များ၏ ပတ်လည်ရှိ ကြွက်သားများကို ပိုမိုသန်စွမ်းကြီးထွားလာစေရန် အကြီးမားဆုံးကာကွယ်ထားရပေမည်။ ကြွက်သားကို သန်စွမ်း ကြီးထွား စေခြင်းသည် အကြောမျှင်များ အားနည်းခြင်းအတွက် တစ်စိတ်တဒေသ အားဖြင့် အစားထိုးပေးလေသည်။ အဆစ်တခုတွင် အင်အားကောင်းသော ကြွက်သားများ ဝန်ရံနေပါက ထာကွယ်မှု စွမ်းအားမှာ ကြီးမားလာလေသည်။

နောက်ဆုံးအနေဖြင့် အကြံပေးလိုသည်မှာ ကိုယ်အလေးချိန် ပိုနေသူများသည် အပိုအလေးချိန်များကို လျော့ချပစ်ရန်နှင့် ကိုယ်အလေးချိန် တိုးစပြုနေသူများသည် အာဟာရ အပူဓာတ် (ကယ်လိုရီ) လွန်ကဲသော အစားအစာများကို လျော့ချပစ်ရန်ပင် ဖြစ်သည်။ တခါက အလွန်ဖျတ်လတ် သွက်လက်သူတဦးသည် ဝေဒနာခံစားပြီးနောက် နာလန်ထဲတွင် အစားအသောက်များ ထို မြိန်ရည်ရှက်ရည် စားသောက်လိမ့်မည်ဖြစ်ရာ ထိုသူအား ငြင်းထန်သော ကစားခုန်စားများကို မပြုလုပ်ရန် တားမြစ်ထားခြင်းမှာ အန္တရာယ်ရှိသောကြောင့်ဖြစ်လေသည်။ ယခင်က နားသုံးလိုက်သော ခွန်အားလောင်စာကို အဆီအဖြစ်သို့လှောင်ထားသောကြောင့်ဖြစ်လေသည်။ ကိုယ်အလေးချိန်ပေါင်ပိုများသည် တဖြည်းဖြည်း လျော့ပါးသွားလိမ့်မည်ဖြစ်သည့် မလိုအပ်ဘဲ သာဝန်ပိုတခုကို မည်သည့်အတွက်သယ်ဆောင်နေပါသနည်းဟု ချီယွင်းနေသော အဆစ်များဆေးမေးနေကြလေသည်။ ထို့ကြောင့် ဆရာဝါလကူဏာ၏ ဆုတ်ယုတ်မှုနှင့် ဆိုးဝါးလာမှုတို့မှာ အဆစ်များ၏ သန်စွမ်းမှုပေါ်တွင် တည်ရှိလေသည်။



ကွယ်လွန်သူ လော့ဒ်ဟော့ဒ်ဒီးက ကြက်သား အဆီ
 ရောင်နာကို “လက်လျှော့ထားရသော ရောင်” ဟုခေါ်ဆိုခဲ့သူ
 လေသည်။ သို့ရာတွင် ယနေ့အခြေအနေမှာ ပိုမိုကျေနပ်ဖွယ်
 စောင်းလာပြီဖြစ်၏။ ဗြိတိန်နိုင်ငံ၏ တသန်းခွဲမျှသော အဆီ
 ရောင်ရောင် ဂျင်များအား ထိရောက်စွာကုသနိုင်ရန်အတွက် ကျွန်ုပ်
 ကျယ်ပြန့်ပြန့်နှင့် စိတ်ဝင်စားစွာ သုတေသန ပြုနေကြပြီဖြစ်၏။
 အဆီရောင်ရောင် ဂျင်များအတွက် သုတေသန အဖွဲ့များနှင့် ကောင်စီတစ်ခုကိုပင် တည်ထောင်ထားပြီးဖြစ်သည်။
 အောင်မြင်မှုစာရင်း ၎င်းတို့၏ ကြိုးပမ်းမှုအပေါ်တွင် တည်ရှိသော
 သတည်း။

+o+

၂၂ နာလန်ထခြင်း

“နာလန်ထခြင်း” ဟူသည်မှာ ကြားတောင် ကြားရခဲသော
 ဝေါဟာရတခုဖြစ်သည်။ နှစ်ရှည်လများ အိပ်ရာထက်တွင် လဲ
 လျောင်းခါ မိမိတို့၏ အင်အား ပြန်လည် ပြည့်ဖြိုးလာသည်အထိ
 တစ်ရွေရွေအချိန်ကုန်မှန်းမသိ ကုန်ခဲ့ကြသော နာမကျန်း ဖြစ်နေ
 သူများမှာ ယခုအခါ ရှားရှားပါးပါး ပြန်လည် ကျန်းမာလာကြ
 သည်။ ထို့ကြောင့် ပိုမိုတိကျသော ဝေါဟာရသစ်တခုကိုအသုံးပြု
 ကြလေသည်။ ၎င်းတို့မှာ “ပြန်လည်ထူထောင်ရေး” ဟုခေါ်ဆိုသည်။

ယခုအခါ ပြန်လည်ထူထောင်ရေး စခန်းများမှာ အရေအတွက် မြောက်မြားစွာ တိုးတက်လျက်ရှိသည်။ ၎င်းစခန်းများမှာလူနာ များအား ကူညီပြည့်စုံစွမ်းရန်နှင့် တိုးတက်သော လုပ်ငန်းစဉ်များ နှင့် အဝင်ဝင်ကျဖြစ်စေရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ဖွင့်လှစ်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်အားဖြင့်၎င်း၊ စိတ်ဓာတ်အားဖြင့်၎င်း၊ ထူး ရေးသဘောအားဖြင့်၎င်း၊ ပြီးပြည့်စုံသော ဘဝသစ်တခုကိုတည် ဆောက်သွင်းနိုင်စေရန်ဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ် အနည်းဆုံးအားဖြင့် မသန်စွမ်းသူများကို တတ်နိုင်သမျှပြည့်ပြည့်စုံစုံ လက်ခံထားရှိရန် ပင်ဖြစ်သည်။

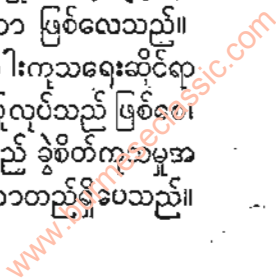
ဆေးဝါး ကုသမှုဆိုင်ရာ ပြန်လည်ထူထောင်ရေး ဌာန သည်၊ စရာဂါမိုးစုံကိုမေ့ဆေးငွေ ပါးပါးကလေးအကြားတွင် လူနာများ ယောင်တိ ယောင်အ ဖြစ်နေစဉ် စတင်ကုသပေးလေ သည်။ အိပ်ရာတေးတွင်တွေ့ရသည်မှာဆေးရုံမှဆရာဝန်များသည် အခြားအရာများထက် လူနာများအား အသက်ရွလေ ကျင့်ခန်း များကို ပြုလုပ်ရန်ကူညီပေးခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

လူနာများအား ခွဲစိတ်ကုသခြင်း မပြုမီ အမှုန်မြတ်ဆုံး အတိုင်းအတာနှင့်အညီ ပြန်လည်ထူထောင်ရေး လုပ်ငန်းစဉ်များ ကို စတင်လုပ်ဆောင်ကြသည်။ အသက်ရှူလေ ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ခစခြင်းမှာကိုယ်ခန္ဓာကို ခွဲစိတ်ကုသခြင်းခကြာင်ဖြစ်စေ၊ လာသော နာကျင်ခြင်းမှ ဆက်သာစေရန် ခေါင်းကြည်လင်စွာ ဖြင့် နည်းနာများကို လေ့လာနိုင်ရန် ဖြစ်သည်။ အများနှင့်စာ သော် သက်သက် သာသာ ဖြစ်စေလေသည်။ အသက်ရှူ နည်းကို လေ့လာနိုင်သည်။ အခြားအချက်များအနေဖြင့်လည်းကိုယ်အင်္ဂါ

ပေါ်တွင် ခွဲစိတ် ကုသရန်ရှိသူများသည် ခွဲစိတ်ကုသမှု အပြီးတွင် ၎င်းတို့ ပြုလုပ်ရမည့် ဤလေ့ကျင့်ခန်းများကို လက်တွေ့စမ်းသပ် ကြည့်နိုင်ပေသည်။ ၎င်းမှာ ကြွက်သားများကို သန်စွမ်းလာစေ ရန်နှင့် ထိခိုက် ခံထားရသော အဆစ်များကို လှုပ်ရှားစေနိုင်ရန် ဖြစ်သည်။

ခွဲစိတ် ကုသခြင်းမပြုမီ ကြွက်သားများကို သန်စွမ်းလာစေ ခြင်းသည် လျင်မြန်စွာ ကျန်းမာလာစေနိုင်ပေသည်။ ဥပမာ ဘော်လုံးသမားများသည် ဒူးခေါင်းမှ လခြမ်းပုံရှိ အရိုးနုကိုထုတ် ဖစ်ရန် ခွဲစိတ်ကုသရန်ရှိသောအခါ ကြွက်သားများဖြင့်ချုပ်တိန်း ထားသော ဘော်လုံးသမား၏ ဒူးခေါင်းမှာ ခွဲစိတ်ခြင်းမပြုမီကြီး ဖားစွာ ဖွံ့ဖြိုးလျက်ရှိနှင့်သောကြောင့် သာမန်လူများထက် အ ပျောက်မြန်ကြောင်း သိရှိကြပြီးဖြစ်သည်။ လှုပ်လှုပ်ရှားရှားမရှိ သော ကြွက်သား အစုအဝေးထဲတွင်အနည်းငယ်မျှအသုံးပြုရုံနှင့် အဆစ်သည် နာကျင် ကိုက်ခဲနေသော်ငြားလည်း သန်မာသော လေးထောင့် ပုံသဏ္ဍာန်ရှိ ကြွက်သားများက ကောင်းမွန်စွာ တာကွယ်ပေးလေသည်။ အူမကိုခွဲစိတ်ကုသခြင်းမပြုမီ ဝမ်းဗိုက် လေ့ကျင့်ခန်းများကိုပြုခြင်းသည် အကျိုးအာနိသင် ရှိစေသော် လည်း အများအားဖြင့် အူကိုခွဲစိတ်ကုသခြင်းမပြုမီ လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ရန် ရရှိသောအချိန်မှာ အနည်းငယ်မျှသာ ဖြစ်လေသည်။

ဆေးရုံသို့ သွားရောက်ခြင်းမပြုမီ ဆေးဝါးကုသရေးဆိုင်ရာ ပြန်လည် ထူထောင်ရေး အစီအစဉ်ကို စတင်ပြုလုပ်သည် ဖြစ်စေ၊ ပြုလုပ်သည်ဖြစ်စေ၊ လူနာ၏ အခြေအနေသည် ခွဲစိတ်ကုသမှုအ တွက် အရေးကြီးသောအခြေအနေပေါ်တွင်သာတည်ရှိပေသည်။



၁ အလွန်အရေးကြီးသော အခြေအနေ

တနာရီ နောက်ကျသည်နှင့်အမျှ ပြန်လည် ကျန်းမာလာစေမည့် အခွင့်အရေးကို အကျိုးယူတ်စေလောက်အောင် ထိခိုက်စေသော အခြေအနေကို ဆိုလိုသည်။ ဥပမာ လူတယောက်၏ ခေါင်းတွင် အပြင်းအထန် ဖက်ဆုရနေသောအခါ၊ မော်တော်ကားတိုက်မိ၍ ဖက်ဆုပြင်းထန်စွာရနေသောအခါများတွင်ဖြစ်သည်။

၂ အသင့်အတင့်အရေးကြီးသော အခြေအနေ

လူနာသည် ခွဲစိတ်ကုသမှုကို ကြိုကြိုခံနိုင်လောက်အောင် သန်မာသော အခြေအနေရှိလျှင် မြန်နိုင်သမျှ မြန်စွာ ဆောင်ရွက်ရန်။ ဥပမာကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားနေသဖြင့် ခွဲစိတ်ကုသရန်လိုသော အခါများတွင် ဖြစ်သည်။

၃ ရှေ့ဆိုင်းနိုင်သော အခြေအနေ

လူနာသည် ဆိုးဆိုးဝါးဝါး အရေးကြီးသော အခြေအနေသို့ မရောက်သေးဘဲ ခွဲစိတ်ကုသမှုကို ဆိုင်းထားခြင်းဖြင့် အခြေအနေ ဆိုးဝါးလာခြင်းရှိပုံမရသောအခါတွင်ဖြစ်သည်။ အူကျခြင်းသည် ဤအမျိုးအစားထဲတွင် အကျုံးဝင်လေသည်။

လန်ဒန်မြို့ရှိ ဆေးရုံတရုံမှ အထက်တန်း ခွဲစိတ်ကုသရေး ဆရာဝန်တဦးက အသက် လေးဆယ်ကျော်သူများအနက် ခုနှစ်ဆယ့်ငါးရာခိုင်နှုန်းမှာ ခွဲစိတ်ကုသရန် လိုအပ်သည်ဟု မကြာမီက

ဆက်ဖော်ပြောဆိုခဲ့ဘူးလေသည်။ ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းချို့ ညှင်းသော အခြေအနေတွင် ရောက်ရှိနေသူများထက် ကိုယ်လက် ထျန်းမာသန်စွမ်းသော သူများသည် ပိုမိုလျှင်မြန်စွာ ပျောက်ဆင်းနိုင်လေသည်။

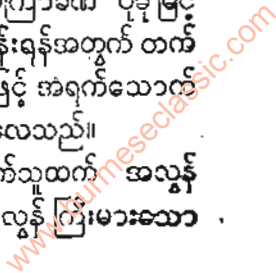
ခွဲစိတ်ကုသသင့်သော အခြေအနေ

ခွဲစိတ် ကုသရန်အတွက် ပြင်ဆင်ခြင်းမှာ ကျန်းမာရေးအတွက် ရက်အားယူခြင်းတမျိုးပင်ဖြစ်သည်။ သင့်၏ သက်လုံကို တိုးတက် လာစေရန်နှင့် မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း ကင်းစွာကြွက်သားများကို သန်စွမ်းလာစေရန်အတွက် လုံလောက်သော ကိုယ်လက် လှုပ်ရှား ခဲ့ဖြစ်စေရန် ရည်ရွယ်ရပေမည်။

ဆေးရုံတက်နေစဉ် ကာလအတွင်း အားလပ်ရက် အပန်း ဖြေသကဲ့သို့ သဘောထားခြင်းမှာ စိတ်ဓာတ်ခေမာ ခန္ဓာကိုယ် အရပါ တတ်နိုင်သမျှ ကျန်းမာသန်စွမ်း သွက်လက် ဖျတ်လတ် လာစေရန်ဖြစ်သည်။ ဤသို့ပြုခြင်းမှာ လူနာသည် ၎င်း၏ဆရာဝန် နှင့် အကောင်းဆုံး ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ခွဲစိတ်ကုသမှု တခုအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းပေးခြင်းမှာ အခြား ကိုယ်လက် လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်း ပုံစံများနှင့် အလားတူ ဖြစ်သော်လည်း အကျိုးသက်ရောက်မှုမှာ မကြာခဏ ပိုမိုမြင့် မားပြီး အခြေခံ စည်းမျဉ်းများကို စောင့်ထိန်းရန်အတွက် တက် ကြမှုကို ပိုမို ဖြည့်စွမ်းပေးလေသည်။ အသူးသဖြင့် အရက်သောက် ခြင်း ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းတို့နှင့် သက်ဆိုင်လေသည်။

အရက်ကို မည်သည့်အခါမျှ မသောက်သူထက် အလွန် အကျွံသောက်သူသည် မေ့ဆေးပေးရာ၌ အလွန် ကြီးမားသော



ပြဿနာကို ရင်ဆိုင်ရလေသည်။ ခွဲစိတ်ကုသခြင်း ပြီးသောအခါ ရှိသမျှအင်အားများ ကုန်ခမ်းကာ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်မော ကျသွားရမည့်အစား ဆောက်တည်ရာမရ ဂယောင် ချောက်ချား ဖြစ်နေတတ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် ခွဲစိတ်ကုသခြင်း မပြုမီသေရည် သေရက် သောက်ခြင်းကို တတ်နိုင်သမျှ အချိန်ကြာကြာ ရှောင် ရှားခြင်းပြုရန် ဆရာဝန်များက အမြဲတန်း ထောက်ခံ ကြလေ သည်။

ဆေးလိပ်သောက်သူများမှာ အများအားဖြင့် ချောင်းဆိုး ရောဂါရှိကြသော်လည်းလူအများအပြားတို့ကမူ မည်သို့မျှ မဖြစ် လေသည့်ဟန် သဘောထားကြသည်။ ချောင်းဆိုးလေ့ ရှိသော အခါနှင့် လည်ချောင်းထဲ၌ ယားကျိကျိ ဖြစ်လာသော အခါ များတွင် မေ့ဆေးပေးကာ ဝမ်းဒိုက်နှင့် ရင်အုပ်ကို ချုပ်ထား သော အနာတို့မှ နာကျင်လာပြီး ဝေဒနာကို ပြင်းထန်စေလေ သည်။ တချက်လောက် ချောင်းဆိုးရုံဖြင့် ချုပ်ရိုးများ ပြတ်ထွက် သွားနိုင်လေရာထိုအခါတွင် ဝမ်းထဲရှိ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း တခုခု ကို ထိခိုက်သွားပါက နောက်ထပ် ခွဲစိတ်ကုသရန် လိုအပ်လေ သည်။ ချောင်းဆိုးသော အန္တရာယ်မှအပ အဆုတ် ရောင်ခြင်းနှင့် လည်ချောင်းနာခြင်းတို့ ကဲ့သို့သော လေရှူသည့် အင်္ဂါ အစိတ် အပိုင်းများတွင် ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းကြောင့် ဆေးလိပ် သောက် သူအား ပိုမိုဆိုးဝါးစေလေသည်။

သင်၏ ဆရာဝန်က သဘောတူညီပြီး၊ သင့် နွေကိုယ် အခြေအနေက ခွင့်ပြုလျှင်လေဟာပြင်ထဲ၌ လေ့ကျင့်ခန်းယူပါ။ နွယ်ဖွယ်ရာရာ အစားအစာများကို စားသောက်ပါ။ အဆီသည်

ခွဲစိတ်ကုသသော ဆရာဝန်၏အကြောက်ဆုံးအစာဖြစ်၏။ သံသယ ရှိသော ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်း အောက်ရှိ အဆီပြင်များကို သက်ချောင်းကလေးများဖြင့် ခေါက်ပြီး ကိုင်တွယ် စမ်းသပ်၍ ရောဂါစစ်တမ်း ထုတ်ရန်မှာ ပိုမိုခက်ခဲလှပေသည်။ ခွဲစိတ်ကုသစဉ် အတွင်း ပိုလှုံနေသော အဆီပြင်များသည် ဆရာဝန်အဖို့ သူ၏ နှုတ်မှန်းချက်ဆီသို့မရောက်မီ ရှင်းလင်းပစ်ရမည့် အတားအဆီး များပင်ဖြစ်သည်။ ခွဲစိတ်ကုသပြီးနောက် ကိုယ်အလေးချိန် ပိုနေ သာလူများမှာ နောက်ထပ် အခြားရောဂါတခု ဝင်ရောက် အာတတ်ပြန်လေသည်။

အထင်ရှားဆုံးမှာ အရေးပေါ် ခွဲစိတ်ကုသမှု တခုကို ပြုရန် လိုအပ်သောအခါ ခန္ဓာကိုယ်အား ပြင်ဆင်ရန် အချိန်မရှိသည့် ခြင်း အမြဲတန်း တိတိကျကျပြုလုပ်တတ်သူများပင် ဆိုအချိန်မှစ၍ နှစ် ၁၉၀၀ ဖြစ်သွားတတ်လေသည်။

စင်ဆင့်ပြင်ဆင်ခြင်း

ဆေးရုံသို့ မသွားမီ သင်၏စာပွဲကို အရင်ရှင်းပါ။ တာဝန်ရှိသူမျှ သင်၏ လက်ထောက်ထံသို့ လွဲအပ်ပြီး ထိုအရာများကို လုံးဝ မစစ်လိုက်ပါ။ မည်သူမျှသင့်လုပ်ငန်းကို သင့်လောက် လုပ်နိုင် မှုမရှိမည်မဟုတ်သော်လည်း အမြန်ဆုံးသက်သာ ပျောက်ကင်း ညီညွတ်စွာ သင်၏အလုပ်ခွံထဲသို့ ပြန်လာရမည် ဖြစ်ကြောင်း သတိ ပေးပါ။ သင်၏တာဝန်ကို အခြားသူတယောက်က အခိုက်အတန့် မှတ်ပိုး ဆောင်ရွက်ပါစေ။ လူအနည်းငယ်ခန့်သာလျှင် ၎င်းတို့ လျှင် လုံးဝမဖြစ်သူများ ဖြစ်ကြောင်း သတိရပါ။

နောက်ဆုံးအားဖြင့် အပျက်ဘက်ကိုသာ လွန်ကဲစွာ စိတ်
စောမနေဘဲ အထောင်းဘက်သို့လည်း အာရုံပြုပါ။ ထိုသို့ပြုခြင်း
ဖြင့် သင့်စိတ်သည် သက်သာရာ ရလာပေလိမ့်မည်။

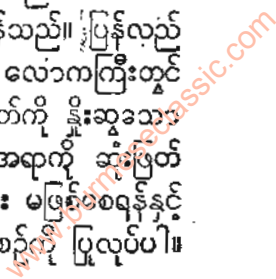
သက်သာလာခြင်း

ခွဲစိတ်ခြင်း အောင်မြင်စွာ ပြည့်စုံ ပြီးမြောက်သော အခါ
သို့မဟုတ် အသက်ဘေးမှ လွန်မြောက်လာသောအခါ လူနာမှာ
ပြန်လည်ထူထောင်ရေး လမ်းမကြီးပေါ်သို့ ရောက်နေနှင့်ပြီ ဖြစ်
သည်။ ရူပဗေဒဆေးကုသမှု ကျွမ်းကျင်သူနှင့် ရောဂါပျောက်
ကင်းစေရန် အားကစားနည်းဖြင့်ကုသသော အားကစားနည်းပြ
ဆရာသည် ထိုအခါမှစ၍ အကူအညီပေးလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင်
ပြန်လည် ထူထောင်ရေး စခန်းအားလုံး လိုလိုပင် ဆေးဝါး
ကုသခြင်းထက် ကြွက်သား လေ့ကျင့်နည်းများကိုသာ အာရုံ
စူးစိုက်၍ ကျန်းမာ သန်စွမ်းလာစေရန် ဆောင်ရွက် လေသည်။
ထို့ ကြောင့်လည်း ကြီးမားကျယ်ပြန့်သောအကျိုးတရားကိုခံစား
ရရှိစေလေသည်။

စိတ်ဘက်ကြွလျက်ရှိသော ရူပဗေဒ ဆေးကုသမှု ကျွမ်းကျင်
သူတစ်ဦးစခန်းသို့ လင်ရောက်ခြင်းမှာ အဆစ်များ လှုပ်ရှား
ခြင်းဖြင့် ကြွက်သားများသန်စွမ်းလာစေရေးထက်ပိုမိုဆောင်ရွက်
နိုင်ပေသည်။ လူနာများအတွက် အားတိုးဆေး တလက်လည်း
ဖြစ်နိုင်လေသည်။ အဆိုပါကျွမ်းကျင်သူများ မကြာခဏ လာ
ရောက်ခြင်းသည် ရောဂါပျောက်ကင်းခြင်းကိုနှေးကေးစေသော
စိတ်ပညာဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကိုလည်း တွေ့မြင် နိုင်လေ

သည်။ လူနာတစ်ဦးသည်၎င်း၏နောက်ဆုံးအခြေအနေနှင့်ပတ်သက်
သောကဏ္ဍကနေလျှင် ထိုကဲ့သို့သော အခြေအနေ အောက်
တွင် မည်ကဲ့သို့ ဆက်လက် အသက်ရှင်နေထိုင်သွားရမည်ကိုအံ့ဩ
နေလျှင် ထိုမျှရှည်ကြာလှသော ပြန်လည် ထူထောင်ရေး ကာလ
၎င်း၏ချို့ယွင်းမှုများကို တမေ့တမောချွဲကာ တွေးတော နေ
ခြင်းဖြင့် တနေ့တာမှာ ကုန်သွားပေလိမ့်မည်။ ဤကဲ့သို့သော
သူများသည် ၎င်းတို့အား မည်မျှပင် အကြံပေးစေကာမူ မိမိ
စိတ်ကိုမိမိ စိတ်တိုနေသူများသာ ဖြစ်လိမ့်မည်မှာ သံသယ ရှိ
မည်ရာပင် မလိုတော့ပေ။ အကြောင်းမူ ၎င်းတို့မှာ ဟန်ဆောင်
ရောဂါသယ်လုပ်မည့်သူများ မဟုတ်သောကြောင့်ပင်။ အယောင်
ဆောင်ဖျားနာခြင်းသည် ကြာရှည်ခံလိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ ရောဂါ
အကုသက အမှန်တရားကို ဖော်ထုတ်လေ့ရှိသောကြောင့် ဖြစ်
သည်။ ၎င်းမှာအာရုံကြောပျက်စီးနေသောဖျားနာခြင်းတမျိုးပင်
ဖြစ်သည်။ ထိုသူများအား မိမိကိုယ်ကို မိမိ ကျန်းကျန်း မာမာ
နေလိုစိတ်၊ တတ်နိုင်သမျှ ဆေးရုံမှဆင်းပြီး လွတ်လွတ်လပ်လပ်
နေထိုင်လိုစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာစေရန် ၎င်း၏စိတ်ကို လှုံ့ဆော်
ပေးခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းအောင် ကုသနိုင်ပေသည်။

တကြိမ်ထပ်မံ၍ စိတ်ဆီသို့ရောက်ရှိ လာပြန်သည်။ ပြန်လည်
ကျန်းမာလိုစိတ် ဖြစ်ပေါ် လာစေရန်၊ လောကကြီးတွင်
ဆက်လက်နေထိုင်လိုစိတ် ပြင်းပြလာစေရန် စိတ်ကို နှိုးဆွသော
နည်းကောင်းတခုကိုရှာဖွေပါ။ လုပ်ဆောင်မည့်အရာကို ဆုံးဖြတ်
ပါ။ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို စိတ်ပျက် အားငယ်ခြင်း မဖြစ်စေရန်နှင့်
အနာဂတ်ကာလအတွက် တိကျသော အစီအစဉ်ကို ပြုလုပ်ပါ။



“လိုလျှင်ကြံဆ နည်းလမ်းရ” ဟူသောစကားမှာ အချိုးနီးပြောဆိုခြင်းမဟုတ်ပေ။ သို့ရာတွင် ဆေးရုံသို့ရောက်လာသူ လူသစ်များအား ရောဂါအကြောင်း ပုံကြီးချွဲကာ စိတ်ပျက်အောင် လှုပ်တတ်သူများကိုမူ သတိပြု ရှောင်ရှားပါ။

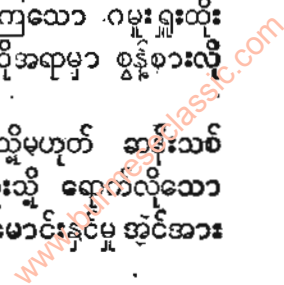
အခြားသူများထက် ရောဂါ အပျောက်နှေးသဖြင့် စိတ်ပျက်ခြင်း မဖြစ်သင့်ပေ။ အခြားသူတိုင်းနှင့် စာသော် သင်အနေဖြင့် ပိုမို အပျောက်မြန်ကောင်း မြန်နေလိမ့်မည်သာဖြစ်သည်။ အရေးအကြီးဆုံး အချက်မှာ အလုပ်ပြန်မဝင်မီ ဒေါင်ဒေါင်မြည် ကျန်းမာနေစေရန်ပင် ဖြစ်၏။ ပြန်လိုစိတ် မစောလွန်းပါနှင့် သို့မဟုတ်ပါက သင်သည် ဆေးရုံ စတက်စဉ်က အတိုင်းပင် သင့်ကိုယ်သင် ကုတင်ပေါ်သို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိနေသည်ကို တွေ့မြင်ရလိမ့်မည်သာ ဖြစ်သတည်း။

လးဝးလ

၂၃ အရဲစွန့်ခြင်း

အချို့သောသူများတွင် တောင်တက်လိုသော မြေကြီးပေါ်တွင် အခြားသူများထက်ပို၍မိုးမမြင် လေမမြင် ကားဒေကြမ်းမောင်းလိုသော လပေါ်သို့ ပထမဆုံး ခြေချလိုကြသော ဝမ်းရူးထိုးပြုလိုစိတ်ကလေးတခုစီ ရှိကြလေသည်။ ထိုအရာမှာ စွန့်စားလိုသော စိတ်တခုပင်ဖြစ်သည်။

အတတ်ပညာ စီးပွားရေးလုပ်ငန်း၊ သို့မဟုတ် အနီးသစ်သော အနုပညာ လုပ်ငန်းများတွင် ထိပ်ဆုံးသို့ ရောက်လိုသော ရည်မှန်းချက်အဖြစ် ပေါ်ထွက်လာသော မောင်းနှင်မှု အိုင်အား



(၂၂၂)

မှာ အစွမ်းသတ္တိအရာ၌ အတူတူသာဖြစ်သည်။ “စိတ်အေးအေး ထားပါ” ဟူသော အကြံပေးချက်ဖြင့် ဤအင်အားစုကို နှစ်သက်စေရန်အတွက် မပြုနိုင်ပေ။ သို့ရာတွင် တောင်တက်သမား၊ ပြိုင်ကားမောင်းသူနှင့် နက္ခတ်ဆရာစသ့်တို့မှာ မည်သူမဆို အန္တရာယ်ရှိ တွင်ကား အတူတူပင်ဖြစ်ကြောင်း ထင်ရှားလှပေ၏။ ထိုကြောင့် အန္တရာယ်ကို ကြိုတင်တွက်ဆနိုင်ပေသည်။ ရုပ်ဝတ္ထုဆိုင်ရာ ပြုဆင်မှုသည် အောင်မြင်မှုအတွက် အစိအစဉ်ပြုလုပ်ရာတွင် တစ်စတစ်ဒေသအားဖြင့် ပါဝင်လျက်ရှိသည်။ ရည်မှန်းချက် ဟူသည့် စီမံကိန်းလည်းဖြစ်ရပေမည်။ ၎င်းတို့အတွက် အန္တရာယ်ရှိသော လည်း တကယ်တွေ့ကြုံ ရင်ဆိုင်ရသကဲ့သို့ စိတ် ချောက် ချွတ်ဖွယ်ရာ မကောင်းလှကြောင်း ထင်ရှားလျက်ရှိသည်။ လစ်လျူရှုခြင်းဖြင့်လည်း အန္တရာယ်ကို ဖယ်ရှား၍ မရစေကောင်းပေ။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အများအားဖြင့် ရည်မှန်းချက်ထားရှိသူများ ဖြစ်ကြ၏။ ကျွန်ုပ်တို့၏အမြင်ကိုလည်း ပစ်မှတ်တစ်ခုတည်း ပေါ်တွင် စူးစိုက်ထားရှိကြသည်။ အပတ်တကုတ်ကြီးစားအားထုတ်ခြင်းဖြင့် အခက်အခဲတို့ကို ကျော်လွှား အောင်မြင်နိုင်စေရန် စတင်လုပ်ဆောင်ပါ။ သို့ရာတွင် ခန္ဓာကိုယ်အား ကြံ့ကြံ့ခိုင်ခိုင်စေရန် အားစိုက်ရာတွင် အကန့်အသတ်ရှိလေသည်။ ထိုအချက်ကို လိုက်နာလုပ်ဆောင်ရန်လိုအပ်သည်။ ဤအချက်နှင့်စဉ်လျှင် အားလုံးကပင် သဘောတူညီပေလိမ့်မည်။ လူ့အနည်းစုက လေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန်ယူခြင်း၏ တန်ဖိုးနှင့်ပတ်သက်၍ ကိုယ်ခန္ဓာအလေးချိန်ကို အကန့်အသတ်အတွင်း၌ ထားရှိခြင်း၊ ကစားခြင်းဖြင့် ညီမျှစေခြင်းစသည်တို့အတွက် ငြင်းချက် ထုတ်ကြပေ

သည်။ အချိန်ဆိုသည်မှာ တိုတောင်းလှသော်လည်း “နက်ဖြန် ခါမှလုပ်မည်” ဆိုခြင်းကိုမူ မကြာခဏပင် လိုက်နာဆောင်ရွက်ကြလေသည်။ သို့တစေ “နက်ဖြန်” ဆိုသည်မှာ နောက်ကျကောင်း နောက်ကျနေလိမ့်မည်သာတည်း။

ကျန်းမာစေရန် စောင့်ရှောက်တာကွယ်ထားစဉ် ကျွန်ုပ်တို့သည် လောင်းတမ်းစားတမ်း ပြုလုပ်လိုစိတ်၊ ရက်အနည်းငယ်ခန့်ရွှေ့ဆိုင်းလိုစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာကြသည်။ ယခုပင် ကျွန်ုပ်တို့ ပြုလုပ်သင့်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကို ရက်ပတ်၊ သို့မဟုတ် နှစ်နှင့်ချီ၍ ရွှေ့ဆိုင်းလိုစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာကြသည်။ တခါတရံ ထိုသို့ပြုခြင်းသည် မှန်ကန်ကြောင်း အထင်အရှားပြသနိုင်သော အရာတစ်ခုဖြစ်သည့်ပြင် တမင်သက်သက် အရေစွန့်ခြင်းဖြစ်သော်လည်း မကြာခဏ ပို၍နှောင့်နှေးကြန့်ကြာစေခြင်းသည် မိုက်ရှူးရဲနှင့် တာဝန်မဲ့ပြုလုပ်ခြင်းတို့နှင့်ပင် တူလေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အလုပ်များလှသောကြောင့် အညောင်းအညာဖြေရန်နှင့် အပန်းဖြေ နားနေရန်အတွက် အချိန်မရှိဟုဆိုကြသည်။ ဤသည်မှာ အမြင်တိုသော ကျဉ်းမြောင်းသည့် သဘောထား တစ်ခုသာ ဖြစ်သည်။

ထိုသို့ဆိုသော် မည်သို့ အဖြေ ရပါသနည်း။ အကြံပေးခြင်းမှာ လွယ်ကူလှသည်။ အခြားသူများ၏ ကျင့်ကြံနေထိုင်ခြင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ကဲ့သို့ သဘောထားပြီး အမိန့်ပေး စေခိုင်းရန်မှာ ခက်ခဲလှပေ၏။ သို့ရာတွင် ထိုသို့ခက်ခဲကောင်း ခက်ခဲမည် ဖြစ်သော်လည်း ကျန်းမာရေးကို ဆက်လက် ထိန်းသိမ်း ကာကွယ် စောင့်ရှောက်ရမည်ဆိုသော အချက်ကို ကျွန်ုပ်တို့ လက်ခံလျှင်

လက်တွေ့ဆိုလိုသော အဓိပ္ပာယ်ကို စဉ်းစားဆင်ခြင်ရန် ခေတ္တ ရုပ်တန်းရပေမည်။

ကျန်းမာရေးကို စောင့်ရှောက် ကာကွယ်ရေးအတွက် အချို့ လုံလုံလောက်လောက် ရရှိစေရန် အစီအစဉ် ပြုလုပ်ရေးအတွက် အတော်အသင့်ကြာမြင့်ပေလိမ့်မည်။ တောင်တက်သမား တို့သည် အောင်မြင်ရမည်ဟူသော အကြီးဆုံးမြော်လင့်ချက်နှင့်အညီ အန္တရာယ်ကိုလည်း တွေ့နိုင်သည်ဟူသော အသိဖြင့် ၎င်း၏ခရီးစဉ်ကို ပြင်ဆင်သကဲ့သို့ ပီရီသေသပ်စွာ ပြင်ဆင်ရန်လိုအပ်လေသည်။ အသက်လေးဆယ်ရှယ်လူလတ်များ ရင်ဆိုင်နေရသော အန္တရာယ်များကို ကျမ်းပြုကာ အတည်ပြုခြင်းမရှိဘူးသေးသဖြင့် ယခုအချိန်ထိ မည်သူမျှ အတိအကျ မပြောဆိုနိုင်သေးပေ။ အန္တရာယ်က ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရန်မှာ ကျွန်ုပ်တို့တဦးချင်း အပေါ်တွင်သာ တည်ရှိသည်။ အခြားသူများအပေါ်တွင် အားကိုးနေရန် မဟုတ်ပေ။ ထို့ကြောင့် ဆယ်မြူရယ်လ်စမိုင်းလ်၏ ကမ္ဘာကျော် “ကိုယ်အားကိုးကိုး” အမည်ရှိ စာအုပ်တွင်ပါရှိသော “မိမိကိုယ်ကို မိမိကိုးစားလျှင် ဘုရားသခင် မှသည်” ဟူသော စကားကဲ့သို့ သူတပါးအပေါ်တွင် အားကိုးခြင်းမပြုဘဲ လုပ်စရာ ရှိသမျှကို အသုပင်စတင်ပြုလုပ်ပါလေ။

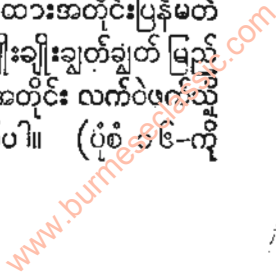
လေးဝးလ

ယောက်ျားများအတွက် ပတ်လည် လေ့ကျင့်နည်း

သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းများ

၁ လက်မောင်းနှင့် ကိုယ်လုံးကိုခိုင်းပုတ်ခြင်း

ခြေထောက်များကို ခွဲ၍ရပ်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ခေါင်းပေါ် တည့်တည့်မြှောက်၍ လက်ချင်းချိတ်ထားပါ။ ကိုယ်လုံးနှင့်လက်မောင်းများကို (ဆန့်တန်းလျက်) ဘေးသို့ယိမ်းပါ။ တင်ပါးကို ဖော်ပြ၍ ပြု၍ ကိုယ်လုံးကို နောက်ဖက်မှ နေပြီးခိုင်းပတ်လျက် အပေါ်သို့ ပြန်မတ်ပါ။ တဖန် မူလယိမ်းသော ဖက်သို့ ပြန်ယိမ်းပါ။ ပုံတင်ပြုသထားသော များဦးအတိုင်း အောက်တည့်တည့်သို့ ကြမ်းပြင်နှင့် ထိသည်အထိ လက်များကိုလှဲယူပါ။ ပြီးမှ ခြေနှစ်ဖက်ကို ဖြတ်လျက် တဖက်သို့လှဲယူပြီး မူလအနေအထားအတိုင်း ပြန်မတ်ပါ။ ထိုသို့ခိုင်းပတ်နေစဉ် တင်ပါး တဝိုက်၌ ချိုးချိုးချွတ်ချွတ် မြည်သွားသည်အထိ ခံစားရလိမ့်မည်။ ထိုနည်းအတိုင်း လက်ဝဲဖက်သို့ ဆယ်ကြိမ်၊ လက်ျာဖက်သို့ ဆယ်ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။ (ပုံစံ ၁၆-ကို ကြည့်ပါ)



၂ လျှောစီးသကဲ့သို့ လွှဲခြင်း

ခြေထောက်များကို ခြောက်လက်မခန့်ခွဲ၍ ရပ်ပါ။ ဒူးခေါင်းများကို အနည်းငယ်ကွေးပြီး လက်မောင်းများကို ရွှေ့သို့တန်းထားပါ။ လက်မောင်းများကို ရှေ့နောက်တညီတညာတည်းလွှဲပါ။ တချိန်တည်းမှာပင် လျှောစီးသောအခါ အားယူလှုပ်ရှားသကဲ့သို့ ဒူးများကို ကွေးချီ ဆန့်ချိပြုပါ။ လက်မောင်းများကို နောက်သို့ပစ်၍ ဒူးကွေးသွားတိုင်း တစ်-နှစ်-သုံး-လေး- စသည်ဖြင့် အကြိမ်နှစ်ဆယ်အထိ ရေတွက်ပါ။ (ပုံစံ ၁၇-ကိုကြည့်ပါ)

၃ ခြေထောက်များလွှဲခြင်း

နံရံတစ်ခုခုကိုမှီ၍ ခြေတချောင်းထည်းဖြင့် ကပ်ပြီးရပ်ပါ။ အပြင်ဖက်ကျသော ခြေထောက်မှာကြွပြီး အလွယ်တကူ ရှေ့နောက်လွှဲနိုင်စေရမည်။ ကိုယ်ကို ဟန်ထားနိုင်စေရန် နံရံပေါ်တွင် လက်တဖက်ဖြင့် ထိန်းထားပါ။ သို့မဟုတ်ကုလားထိုင်နောက်မှီကိုလည်း အားပြုနိုင်သည်။ ထိုနောက် လက်ဝဲဖက်ခြေထောက် ရှေ့နောက်ဆယ်ကြိမ်၊ လက်ကျာဖက်ခြေထောက် ရှေ့နောက်ဆယ်ကြိမ်၊ နှစ်ပေါင်းခြေတဖက်လျှင် အကြိမ်နှစ်ဆယ်စီလွှဲပါ။ (ပုံစံ ၁၈-ကိုကြည့်ပါ)

၄ ဒူးခေါင်းပိုက်ခြင်း

ခြေတဖက်ပေါ်တွင် အားပြုရပ်ပါ။ အခြားခြေတဖက်ကိုကွေးစေပေါ်သို့ မြှောက်ပါ။ ဒူးခေါင်းကို ရင်အုပ်နားအထိ ရောက်အောင်လက်ဖြင့် ပိုက်၍ ဆွဲယူပါ။ လက်ဝဲဖက်ဒူးကို ပထမပိုက်

ပြီးမှ လက်ကျာဖက် ဒူးကိုပိုက်ပါ။ ထိုနည်းအတိုင်း အကြိမ်နှစ်ဆယ်အထိပြုလုပ်ပါ။ (ပုံစံ ၁၉-ကိုကြည့်ပါ)

၅ ကြိုးမဲ့ခုန်ခြင်း

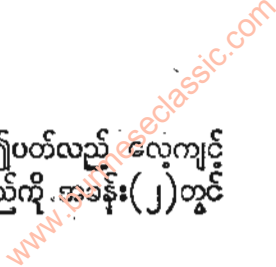
ကြိုးတချောင်းဖြင့် တတယ်ခုန်နေသကဲ့သို့ ခြေထောက်များကို ကြွ၍ လက်မောင်းများကိုလွှဲပါ။ (တယ်-ညာ-တယ်-ညာ-။ သို့မဟုတ် တစ်-နှစ်-သုံး-လေး-) စသည်ဖြင့် အကြိမ်ခြောက်ဆယ်အထိ ရေတွက်ပြီး လှုပ်ရှားပါ။ (ပုံစံ ၂၀-ကိုကြည့်ပါ)

၆ ကိုယ်လုံးစောင်းလိမ်ခြင်း

လက်မောင်းများကို ရွှေ့သို့ ဆန့်တန်းလျက် ခြေထောက်များကို ခွဲပြီးရပ်ပါ။ လက်ချောင်းကလေးများကို အသာအယာဖွဖွလေးဆုပ်ထားပါ။ ကိုယ်လုံးကိုတည့်တည့်မတ်မတ်ထားပြီး ကိုယ်လုံးကို လက်ဝဲဘက်သို့၎င်း၊ ထိုနောက်လက်ကျာဘက်သို့၎င်း၊ စောင်းလိမ်လိုက်ပါ။ လက်များကိုလည်း တပါတည်းလွှဲယူသွားပြီး ဦးခေါင်းသည်လည်း တတ်နိုင်သမျှ လက်လွှဲရာဘက်သို့ လိုက်ကြည့်ပါ။ လက်ဝဲဘက်မှ ဤလက်ကျာဖက်အဆုံးထိ အကြိမ်နှစ်ဆယ် ပြုလုပ်ပါ။ (ပုံစံ ၂၁-ကိုကြည့်ပါ)

ပတ်လည်လေ့ကျင့်နည်းဇယား

အများဆုံး အကျိုးအာနိသင် ရရှိစေရန် ဤပတ်လည်လေ့ကျင့်နည်းဇယားများအား မည်သို့ အသုံးပြုရမည်ကို အခန်း(၂)တွင်



ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်၏။ ဂရုတစိုက် ပြန်လည်လေ့လာပါ။ ခက်ခဲသော
လေ့ကျင့်ခန်းများကို စတင် ပြုလုပ်မိခြင်းမရှိစေရန် သတိပြုပါ။

စတင်လေ့ကျင့်နည်း

- ၁။ စာမျက်နှာ(၃၄-၃၅)တို့တွင် ဖော်ပြထားသော သွေး
လေ့ကျင့်ခန်းများဖြင့် သွေးပူအောင် စတင်ပြုလုပ်ပါ။
- ၂။ ပထမလေ့ကျင့်ခန်း ဇယားကို ကျွမ်းကျင်လာသည့် အထိ
စမ်းသပ်လေ့ကျင့်ကြည့်ပါ။
- ၃။ အကြိမ်ပေါင်းမည်မျှ ထပ်ခါတလဲလဲ ပြုလုပ်နိုင်သည်ကို
သိရှိရန် လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုစီကို တလှည့်စီ စမ်းသပ်ပြုလုပ်
ကြည့်ပါ။
- ၄။ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုနှင့်တစ်ခုအကြား အသက်ရှူရန် ခေတ္တ
ရပ်နားပါ။
- ၅။ ပတ်လည် လေ့ကျင့်နည်း ဇယားကပ်ပြားတွင် အများ
ဆုံး ပြုလုပ်နိုင်သော အရေအတွက်ကို “အစမ်းကျင့်” ကော်
လံတွင် ရေးမှတ်ပါ။ (ဇယားတစ်ခုစီကို နောက်တွင် ပူးတွဲ
ဖော်ပြထားသည်)
- ၆။ အများဆုံး ပြုလုပ်နိုင်သော အစမ်းလေ့ကျင့်သည့် အရေ
အတွက်၏ ထက်ဝက်ကို “ပုံမှန်ကျင့်” ကော်လံတွင် ပြင်
စွက်ရေးမှတ်ပါ။
နောက်နေ့တွင် စ့ကျင့်စို့
အသင့်တုံ့ပြင်ပါ။

ကျင့်နည်းစုံ တပြုံလုံး
သိမ်းကျုံးလို့ အားစိုက်နှင့်ဗျာ။
တိုးတက်မှုနှုန်းကိုသာ
လိုက်နာပါမလဲ့။
တပတ်တွင်
မပြတ်အစဉ် သုံးကြိမ်ဆင့်
ကျင့်တော့အမြဲ။ ။

ဇယားအမှတ် တစ်

၁ ဦးခေါင်းနှင့်ပုခုံးကို ကြံခြင်း

ခြေထောက်များကို အနည်းငယ်စီခွဲ၍ ပက်လက်လှန်ပါ။ လက်
များကို ဆန့်၍ ဘေးတဖက်တချက်စီတွင် ချထားပါ။ သင့်ခြေ
မျက်စိကို မြင်တွေ့ရသည်အထိ မြင့်နိုင်သမျှ မြင့်စွာကြမ်းပြင်မှု
ကြပါ။ ထိုနောက် ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ ပြန်လှဲပါ။ (ပုံစံ ၂၂ ကို
ကြည့်ပါ။)

၂ ကိုယ်လုံးနောက်သို့ ကော့ခြင်း

ကျောပေါ်တွင် လက်များကို ယှက်၍ မှောက်ပါ။ ဦးခေါင်းနှင့်
ပုခုံးတို့ကို ကြမ်းပြင်ပေါ်မှ မြင့်နိုင်သမျှ မြင့်စွာကြမ်း
ကော့ပါ။ လက်ပြင်ရိုးများကိုလည်း တပါတည်း နောက်သို့
ဆွဲယူပါ။ (ပုံစံ ၂၃ ကို ကြည့်ပါ။)

၃ ခူးတဝက်ကွေးခြင်း

ကုလားထိုင်တလုံး၏ရှေ့တွင် ထိုင်တော့မည့်အနေဖြင့် မတ်တတ်ရပ်ပါ။ တင်ပါးနှင့်ကုလားထိုင် ထိသည့်တိုင်အောင် ခူးများကို ကွေးပါ။ ထို့နောက် မတ်တတ်ပြန်ရပ်ပါ။ ခူးကိုကွေးချိန်ဆို ပြုနေစဉ်အတွင်း ကိုယ်အလေးချိန်ကို ကုလားထိုင်ပေါ်သို့ မကျရောက်ပါစေနှင့်။ (ပုံစံ ၂၄-ကို ကြည့်ပါ)

၄ ကိုယ်ကိုရှေ့သို့ကင်း၍ဖိချိကြချိခြင်း

ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း စာပွဲကြီးအလုံး၊ သို့မဟုတ် ပြတင်းပေါက်ဘောင်တခုကို မျက်နှာပြု၍ လက်များကို ဆန့်တန်းအားပြုလျက်ရပ်ပါ။ စာပွဲစွန်း၊ သို့မဟုတ် ပြတင်းဘောင်နှင့် မေးစိထိသည့်တိုင်အောင် လက်မောင်းများကိုကွေး၍ ရှေ့သို့ဖိချလိုက်ပါ။ ထို့နောက် လက်မောင်းများကို ပြန်ဆန့်ပါ။ စာပွဲသို့မဟုတ် အမှီမြင့်လေ လှေကျင့်ခန်းလုပ်ရ လွယ်ကူလေ ဖြစ်သည်။ (ပုံစံ ၂၅ ကို ကြည့်ပါ)

၅ လှေကားထစ်တက်ခြင်း

အောက်ဆုံး လှေကားထစ်ကို မျက်နှာမူ၍ရပ်ပါ။ ဘယ်ခြေဖြင့် စုလှမ်းပြီးတက်ပါ။ ညာခြေကိုဆွဲယူပြီး တည့်တည့်မတ်မတ်ရပ်ပါ။ ဘယ်ခြေဖြင့်ပြန်ဆင်းပါ။ ညာခြေကိုပြန်ဆွဲယူပါ။ နှစ်မိနစ်မျှ ထိုနည်းအတိုင်းတက်ချိဆင်းချိဖြင့်အကြိမ်ပေါင်းများစွာ

မုန်မုန်ပြုလုပ်ပါ။ (ဘယ်-ညာ-ဘယ်-ညာဟု ဆိုပေးပါ)နောက် နေ့တွင် ညာခြေဖြင့်အစပြုပါ။ ထိုနည်းအတိုင်း တနေ့စီ ပြောင်းသွားပါ။ (ပုံစံ ၂၆ ကို ကြည့်ပါ)

အားမစိုက်ဘဲ ဖြည်းဖြည်းသက်သာ လုပ်ပါ။ (အမှတ်စဉ် တစ် ဗယားကပ်ပြားတွင်ပြုလုပ်သော အကြိမ်ကိုဖြည့်သွင်းပါ။)

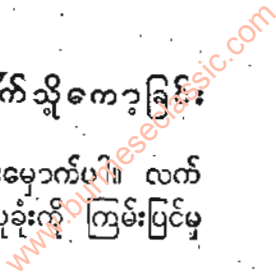
ဇယားအမှတ် ၅

၁ ကိုယ်လုံးကွေးခြင်း

ခြေထောက်များကို အနည်းငယ်ခွဲ၊ လက်များကို ဘေးတဖက် တချက်စီတွင်ချ၍ ပက်လက်လှန်ပါ။ ဦးခေါင်းနှင့် ပုခုံးများကို ခြေမျက်စိများအား မြင်နိုင်သည်အထိ ကြမ်းပြင်မူကြပါ။ ဤအနေအထားမှာ စတင်သော အနေအထားပင်ဖြစ်သည်။ ထိုနောက် ဦးခေါင်းကို လက်ဖျားကလေးများဖြင့် အုပ်မိသည်တိုင် အောင် ကိုယ်ကိုရှေ့သို့ကွေးတင်ပါ။ ထိုင်လျက်အနေအထားသို့ မဆက်စေချ။ စတင်သောအနေအထားသို့ပြန်ရောက်သည်အထိ ကိုယ်လုံးကိုပြန်ဆန့်ပါ။ အကြိမ်ကြိမ် ပြုလုပ်ပြီးစီးသည် အထိ ဦးခေါင်းနှင့် ပုခုံးသည် ကြမ်းပြင်နှင့်မထိရဟူသော အချက်ကို သတိပြုပါ။ (ပုံစံ ၂၇ကို ကြည့်ပါ)

၂ ဇက်ပေါ်တွင်လက်ကွေး၍နောက်သို့ကော့ခြင်း

ဇက်ပေါ်တွင် လက်များကိုကွေး၍ တင်ပြီးမှောက်ပါ။ လက်ဝေးများကိုမှောက်ထားပါ။ ဦးခေါင်းနှင့်ပုခုံးကို ကြမ်းပြင်မှ



မြင့်နိုင်သမျှ မြင့်မြင့်ကြပါ။ ကွေးထားသော တံတောင်ဆစ်များကို ပုခုံးနှင့်တတန်းတည်းဖြစ်စေရန် လက်ပြင်ရိုးများကို တပါတည်း ဆွဲယူပါ။ ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ပြန်ချပါ။ (ပုံစံ ၂၀ ကို ကြည့်ပါ)

၃ ခူးအပြည့်ကွေးခြင်း

လက်များကို ဘေးတဖက်တချက်စီတွင်ချ၍ ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် မတ်တတ်ရပ်ပါ။ ဖနှောင့်များသည် ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင်ကျနေစေရမည်။ ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း ခူးများကို ကွေး၍ထိုင်ချပါ။ ထိုနောက် ပြန်ထပါ။ ဖနှောင့်များသည် ကြမ်းပြင်ပေါ်မှမကြွေစေ (ပုံစံ ၂၉ ကို ကြည့်ပါ)

၄ မှောက်လျက် နိမ့်ချကြွချိခြင်း

ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း ကိုယ်လုံးကို ခြေချောင်းကလေးများနှင့် လက်များဖြင့် ထောက်ထားရမည်။ ကိုယ်လုံးနှင့် ခြေထောက်များကို တဖြောင့်တည်းရှိစေရမည်။ လက်များကို ပုခုံးအောက် တည့်တည့်တွင်ရှိစေရမည်။ လက်ချောင်းကလေးများကို ရွှေ့သို့ လှည့်ထားရမည်။ နှာခေါင်းနှင့် ကြမ်းပြင် ထိသည့်တိုင်အောင် လက်မောင်းများကို ကွေး၍ ကိုယ်လုံးကို ဖိချပါ။ လက်မောင်းများ ဆန့်သွားသည်အထိ ကိုယ်ကို အပေါ်သို့ပြန်ကြွပါ။ ထိုသို့ နိမ့်ချကြွချိ ပြုနေစဉ်အတွင်း ကိုယ်လုံးနှင့် ကြမ်းပြင် မထိစေရ။ လက်တဖက်သည် အခြားတဖက်ထက် ချိန်အားနည်းလာသည်အထိ သို့မဟုတ် အပေါ်သို့ပြန်ကြွစဉ် လက်မောင်းများ တဆတ်ဆတ် တုန်လာသည်အထိ မပြုလုပ်ပါနှင့်။ (ပုံစံ ၃၀ ကို ကြည့်ပါ)

၅ သေတ္တာပေါ်တက်ခြင်း

ဆယ်ငါးလက်မခန့်မြင့်သော သေတ္တာတလုံး၏ ရှေ့တွင်ရပ်ပါ။ ဇယားတစ် လှေကားထစ် တက်နည်းတွင် ဖော်ပြထားသည့် အတိုင်း တက်ချီဆင်းချိပြုပါ။ နှစ်မိနစ်မျှ ပြုလုပ်ပါ။ (ပုံစံ ၃၁ ကို ကြည့်ပါ)
(အမှတ်နှစ် ဇယားကပ်ပြားတွင် ပြုလုပ်သော အကြိမ်ကို ဖြည့်သွင်းပါ)

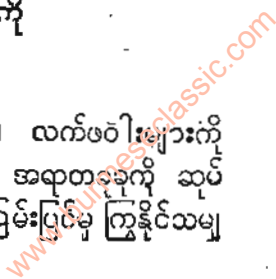
ဇယားအမှတ် သုံး

၁ ခြေထောက်မြှောက်၍ ကိုယ်လုံးကွေးခြင်း

ခွေးခြေ၊ သို့မဟုတ် ကုလားထိုင်တလုံးပေါ်တွင် ခြေထောက်များကို တင်၍ ပက်လက်လှန်ပါ။ ဦးခေါင်းနှင့် ပုခုံးများကို ကြမ်းပြင်မှကြွပါ။ ထိုနောက် ခွေးခေါင်းနှင့် လက်ဖျားထိသည်အထိ ကိုယ်လုံးကို ကွေးတင်ပါ။ စတင်သော အနေအထားရောက်အောင် ပြန်လှပါ။ (ပုံစံ ၃၂ ကို ကြည့်ပါ)

၂ ကိုယ်လုံးနှင့် လက်မောင်းများကို နောက်သို့ကော့ခြင်း

လက်များကို ဘေးသို့ကား၍ မှောက်ပါ။ လက်ဖဝါးများကို မှောက်ထားပါ။ သို့မဟုတ် လေးလံသော အရာတခုခုကို ဆုပ်ကိုင်ထားပါ။ ဦးခေါင်းနှင့် ပုခုံးများကို ကြမ်းပြင်မှ ကြွနိုင်သမျှ



ကြပါ။ပုံတွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်းလက်မောင်းများကိုတပြိုင်တည်းနှောက်သို့ တန်းတန်းမတ်မတ် ဆွဲယူပါ။ (ပုံစံ ၃၄ ကို ကြည့်ပါ။)

၃ ထိုင်ချိမှောက်ချိ ပြုခြင်း

ဤနည်းမှာ လေးဆင့်လှုပ်ရှားရသော လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်၏။ ရပ်နေရာမှ ဗူးများကို အပြည့်ကွေးလျက်ရန်အုပ်ရန်ဝတ်တွားသည့် အနေအထားသို့၎င်း၊ ထိုသို့ဝတ်တွားသောအနေအထားမှ ကိုယ်လုံးနှင့်ခြေထောက်များကို တဖြောင့်တည်းနှောက်သို့ပစ်၍ ၎င်းတဖန်ပြန်ပြီး ဝတ်တွားရာမှ မတ်တပ်ပြန်ရပ်သော မူလ အနေအထားသို့၎င်း၊ အဆင့်ဆင့်လှုပ်ရှားခြင်းဖြစ်သည်။ (ပုံစံ ၃၄ ကို ကြည့်ပါ။)

၄ ကိုယ်ကိုနှိပ်၍ဖို့ချိ-ကြွချိပြုခြင်း

ခြေချောင်းကလေးများကို ကုလားထိုင်၊ သို့မဟုတ် ခွေးခြေတခုပေါ်တွင်ထောက်၍ မျက်နှာကို အောက်သို့လျက် လက်များကို ပုခုံးအောက် တည့်တည့်တွင် ဆန့်ပြီးထောက်ထားပါ။ ကိုယ်ကို တန်းတန်းမတ်မတ်ထား၍ လက်မောင်းများကို ကွေးချိ ဆန့်ချိပြုပါ။ (ပုံစံ ၃၅ ကိုကြည့်ပါ)

၅ ကုလားထိုင်ပေါ် တက်ခြင်း

ကုလားထိုင်တလုံးကို မျက်နှာမူ၍ ရပ်ပါ။ ထိုနောက် တမိနစ်၊ သို့မဟုတ် နှစ်မိနစ်အတွင်း အကြိမ်သုံးဆယ်မျှ တက်ချိ ဆင်းချိပြုပါ။ ဆင်းချိတက်ချိပြုနေစဉ်အတွင်း ဘယ်-ညာ-ဘယ်-ညာဟု

နှုတ်မှန်စိတ်ထဲမှ ဆိုပေးပါ။ နှစ်မိနစ်လုံးလုံး အတင်းအကြပ် လှုပ်ရှား မဟုတ်ပေ။ လှုပ်လောက်ပြီဟု ယူဆသောအခါ ရပ်တန့်ပါ။ (ပုံစံ ၃၆ ကိုကြည့်ပါ)

အမှတ်သုံး ဇယား ကပ်ပြားတွင် ပြုလုပ်သော အကြိမ်ကို ဖြည့်သွင်းပါ။

လေးဝါးလ

အသက်လေးဆယ်ကျော်အမျိုးသမီးများ အတွက်လေ့ကျင့်ခန်းများ

ပျော့ပြောင်းစေသော လေ့ကျင့်ခန်း ၁ တင်ပါးနှင့်ဗူးခေါင်းများ

ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် စောင်တထည်ကိုထူထပ်စွာခေါက်၍ခင်းပါ။ ဗူးများကိုကွေးလျက် ပက်လက်လှန်ပါ။ ပုံတွင် ပြသထားသည့် သည့်အတိုင်း ဗူးများကိုကွေးလျက် ပက်လက်လှန်ပါ။ ပုံတွင်ပြသ ထားပြီးအခြားတဖက်ကို ဆွဲယူပါ။ ခြေတဖက်လျှင်ခြောက်ကြိမ် ဆွဲပါ။ လုံလောက်ပေပြီ။ (ပုံစံ ၃၇ ကြည့်ပါ။)

၂ ခြေမျက်စိနှင့်လက်ကောက်ဝတ်များ

ထိုပက်လက်လှန်လျက် အနေအထားမှာပင် ခြေတချောင်းကို အပေါ်သို့မြှောက်ပါ။ ပုံတွင် ပြထားသည့်အတိုင်း ခြေချောင်း

ထလေးများကို ဆန့်ထုတ်လျက် ခြေမျက်စိအဆစ်မှနေ၍ခြေဖျား ကိုလှည့်ပါ။ ဆယ်ကြိမ် လှည့်ပတ်ပြီးနောက် အခြား တဖက်သို့ ပြောင်းရွှေ့ပြုလုပ်ပါ။ ထိုနောက် လက်နှစ်ဖက်ကို အပေါ်သို့ ဆန့်တန်းပါ။ လက်ချောင်းထလေးများကိုအကြိမ်ပေါင်းမြောက် မြားစွာဆုပ်ချိဖြန့်ချိပြုပါ။ ထိုနောက်လက်ကောက်အဆစ်မှ နေ၍ ပုံတွင် ပြထားသည့်အတိုင်းလှည့်ပါ။ တခါလှည့်လျှင်ဆယ်ကြိမ်စီ လှည့်ပါ။ (ပုံစံ ၃၈ ကိုကြည့်ပါ။)

၃ ကျောရိုးနှင့်ခြေထောက်များ

ဒူးထောက်၍ထိုင်ပါ။ ပေါင်နှစ်ချောင်းကိုဒူးကောက်မှနေ၍ ဆုပ် ထားပါ။ ထိုနောက် ရွှေ့တိုးနှောင်ငင် အသာအယာ လှုပ်ပါ။ တဖြည်းဖြည်းနှင့် ကျောက်ကြမ်းပြင်နှင့် ထိသည့်တိုင်အောင် နောက်သို့လှုပ်ပါ။ ဒူးများ မျက်နှာပေါ်သို့ ရောက်လာသည်နှင့် ခြေထောက်များကို ဆန့်ထုတ်လိုက်ပါ။ အားမစိုက်ရဘဲ တန်း တန်းမတ်မတ်ဆန့်သွားပါ။ လိမ်မည်။ သင်၏ကျောရိုးများပိုမိုပျော့ ပျောင်းလာသောအခါနှင့် ဒူးကောက်ကွေးများ တင်းနေခြင်း ပြေပျောက်လာသောအခါခြေချောင်းကလေးများဖြင့်ဦးခေါင်း ထို ကျော်၍ ကြမ်းပြင်နှင့်ထိပါ။ ရွှေ့နောက် ခြောက်ကြိမ်စီ ထွေပါ။ (ပုံစံ ၃၉ ကိုကြည့်ပါ။)

၄ ခေါင်းနှင့်လည်ပင်း

ခြေထောက်များကို သက်သာသလို အနေအထားခွဲ၍ ရပ်ပါ။ မေးစိနှင့် ရင်ပတ်ထိသည့်တိုင်အောင် အောက်သို့ပါ။ ဦးခေါင်း

ကိုညာတက်ပုခုံးဆီသို့ဖြတ်၍လှည့်ပါ။ ခေါင်းကိုအပေါ်သို့မော့
နောက်သို့လှည့်ကြည့်ပါ။ တဖန်ဦးခေါင်းကိုဘယ်ဘက် ပုခုံးဆီသို့
ဖြတ်၍လှည့်ပါ။ ပြီးလျှင် အောက်ဖက်သို့ပြန်၍လှည့်ပါ။ လှည့်ပတ်
နေစဉ် မီးစပ်ကိုဖွင့်ထားပြီး တတ်နိုင်သမျှ အကြောအချင်များ
ကိုလျော့ပါ။ လက်ဝဲရစ်လေးကြိမ် လက်ျာရစ်လေးကြိမ်စီ လှည့်
ပါ။ (ပုံစံ ၄၀ ကို ကြည့်ပါ)

၅ ပုခုံးခိုင်းခြင်း

အထက်ပါ အနေအထားအတိုင်းရပ်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်စလုံး
ဆန့်၍ ရှေ့အပေါ်နှင့် နောက်ဆီသို့ လှည့်ပတ်ပါ။ လက်များ
လွတ်သပ်စွာ လှည့်ပတ်နိုင်ရန် ခေါင်းကိုရှေ့သို့ ငိုက်မနေပါ။
ရှေ့သို့ငါးကြိမ်၊ နောက်သို့ငါးကြိမ်လှည့်ပါ။ (ပုံစံ ၄၁ ကို ကြည့်ပါ)

၆ ခူးကောက်ကွေးနှင့်ကျော့ရိုး

ခြေထောက်များကို ကျယ်ကျယ်ခွဲ၍ ရပ်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်စလုံး
ခေါင်းပေါ်တည့်တည့်မြှောက်၍ လက်ချင်းချိတ်ထားပါ။ ကိုယ်
လုံးနှင့်လက်မောင်းများကို (ဆန့်တန်းလျက်) ဘေးသို့ ယိမ်းပတ်
တင်ပါးကို မဏ္ဍိုင်ပြု၍ ကိုယ်လုံးကို နောက်မှနေပြီး ခိုင်းထပ်
လျက် အပေါ်သို့ ပြန်မတ်ပါ။ တဖန်မူလယိမ်းသော ဘက်
ပြန်ယိမ်းပါ။ ပုံတူပြထားသော များဦးသွားရာအတိုင်းအောင်
တည့်တည့်သို့ ကြမ်းပြင်နှင့် ထိသည့်တိုင်အောင် လက်များ
လှည့်ပါ။ ပြီးမှခြေနှစ်ဖက်ကိုဖြတ်လျက်တဖက်သို့လှည့်ပြီး မူလအနေ

အထားအတိုင်း ပြန်မတ်ပါ။ လက်ဝဲရစ်လေးကြိမ်၊ လက်ျာရစ်
လေးကြိမ် ဆက်ပြီးခိုင်းပတ်ပါ။ (ပုံစံ ၄၂ ကို ကြည့်ပါ)

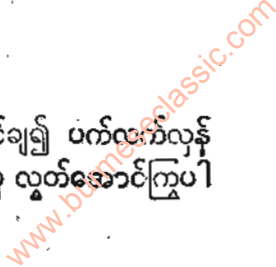
၇ တင်ပါးနှင့်ပေါင်ရင်းခိုင်း

ကုလားထိုင်နောက်မှိုကို ဝဲဘက်လက်ဖြင့် အားပြု၍ ရပ်ပါ။ ယာ
ဘက်ခြေထောက်ကို ရှေ့နှင့် အပေါ်သို့ကြွပါ။ ထိုနောက် ခြေ
ထောက်ကို နောက်ဖက်သို့ ပြန်လှည့်ပါ။ ထိုသို့ခြေထောက်ကို လှ
လိုက်သောကြောင့် ဒူးခေါင်းသည် တင်းမာနေရာမှ လျော့ကာ
အလိုအလျောက် သဘာဝကျစွာကွေးသွားပေလိမ့်မည်။ နောက်
ဖက်သို့ ဒူးကွေး၍ လှည့်လိုက်သောအခါ ဦးလေးခုပေါင်ကြက်များ
ဆန့်သွားသည်ကိုခံစားလိုက်ရပေလိမ့်မည်။ ယာဘက် ခြေထောက်
ကို ခြောက်ကြိမ် လှည့်ပြီးနောက် ယာဘက်လက်ကို ကုလားထိုင်
နောက်မှိုပေါ်တွင် အားပြု၍ ဝဲဘက်ခြေထောက်ကို အလားတူ
နည်းအတိုင်း ခြောက်ကြိမ်လှည့်ပါ။ (ပုံစံ ၄၃ ကို ကြည့်ပါ)

ကိုယ်လုံးကိုယ်ပေါက် တိုးတက်လှပလာစေရန်
လေ့ကျင့်ခန်းများ
(ခန္ဓာကိုယ်ကို ပျော့ပျောင်းစေသော လေ့ကျင့်ခန်းကို ပထမ
ပြုလုပ်ရန် သတိရပါ)

၁ ဝမ်းခိုက်ကြွက်သားများ

ဒူးများကိုထောင်၊ လက်များကိုဘေးတွင်ချ၍ ပက်လက်လှန်
အိပ်ပါ။ ဦးခေါင်းနှင့်ဖက်ကို ကြမ်းပြင်မှ လွတ်အောင်ကြွပါ





16



17



18

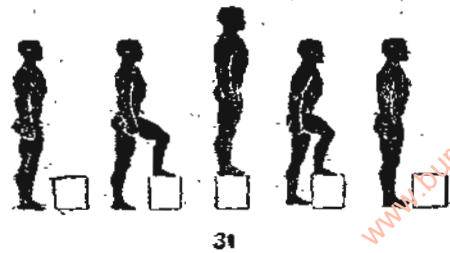
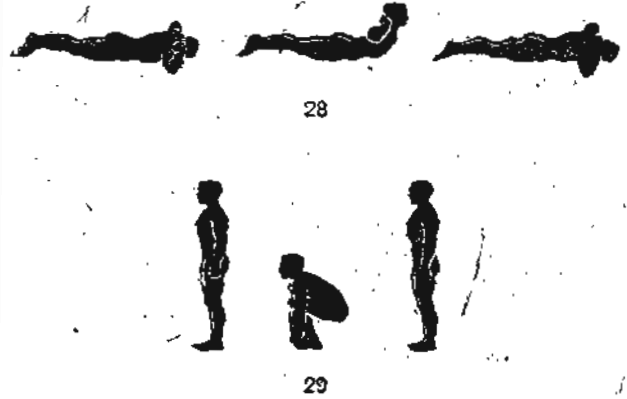
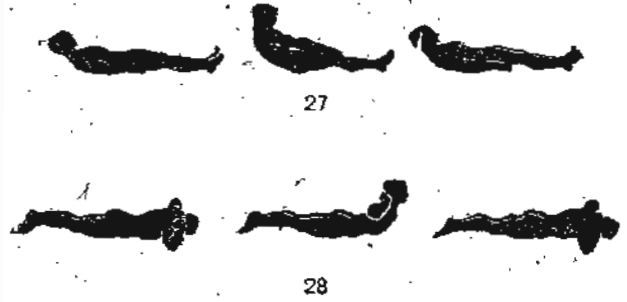
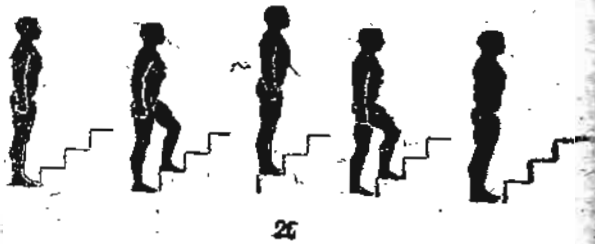
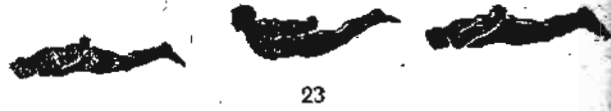
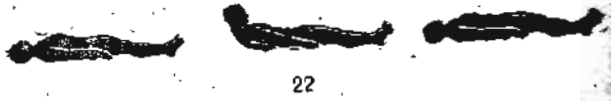


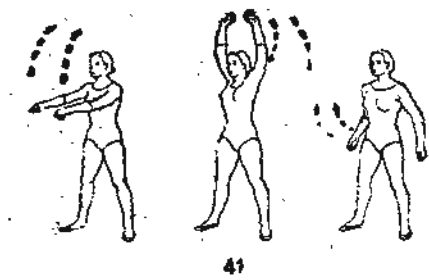
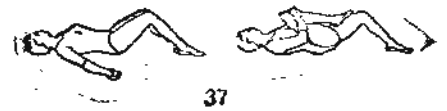
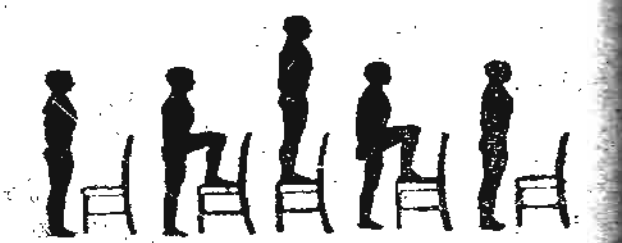
15



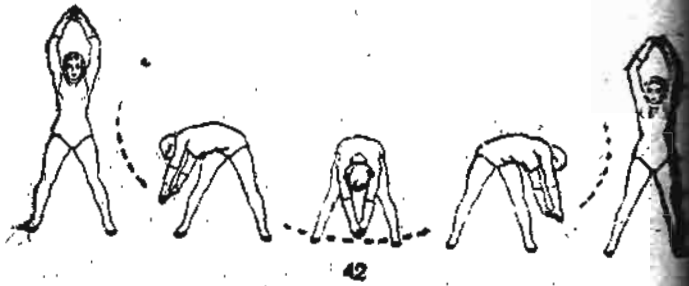
20







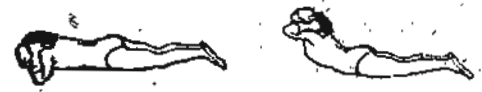
ဤစတင်သော အနေအထားမှနေ၍ ခူးခေါင်းနှင့် လက်ဖျားထိ အောင် ရွေ့သို့ကွေးပါ။ စတင်သော အနေအထားသို့ရောက်ရှိ အောင် ကိုယ်ကိုပြန်၍လှုပ်ပါ။ ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများ ညောင်းညာလာသည်အထိ အကြိမ်ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။ ညောင်းညာလာ သည်နှင့် ခေါင်းနှင့်ဇက်တို့ကို ကြမ်းပြင်နှင့်ထိအောင်ချလိုက်ပါ။ (ပုံစံ ၄၄ကိုကြည့်ပါ)



42



44



45



43

၂၂ ကျောရိုးကြွက်သား၊ ဇက်နှင့်ပုခုံးခိုင်းခြင်း

မျက်နှာကို အောက်သို့မူ၍မှောက်ပါ။ ပုံတွင် ပါသည့်အတိုင်း စာအုပ်လေးလေးတအုပ်ကို ခေါင်းပေါ်တွင်တင်၍ ဆုပ်ကိုင် ထားပါ။ ကြမ်းပြင်မှ မြင့်နိုင်သမျှမြင့်မားစွာ ခေါင်းနှင့်ရင်အုပ် ကို ကြွပါ။ ထိုနောက် ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ပြန်ချပြီး ကြွက်သားများ ညောင်းညာလာသည်အထိ ဆက်ခါဆက်ခါ ပြုလုပ်ပါ။ ခေါင်း ပေါ်တွင် ပထမတင်ထားသော စာအုပ်ထက်ပိုမိုလေးသည့်

(၂၄၀)

ဒုန္တုဒ္ဓါ

အသက်စေးဆယ်ကျော်လျှင်

(၂၄၉)

အလေးချိန်ကိုတင်၍ ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်နိုင်ပေသည်။
(ပုံစံ ၄၅ ကို ကြည့်ပါ)

၃ တင်ပဆုံနှင့်ခြေထောက်မှ ကြွက်သားများ

လက်များကိုမေးစိအောက်တွင်ထားပြီး အသက်ပါအနေအထား
အတိုင်းမှောက်ပါ။ ဝဲဘက်ခြေထောက်ကို ကြမ်းပြင်မှမြင့်နိုင်သမျှ
မြင့်မားစွာမြှောက်ပြီး တေးသို့ကား၊ အောက်သို့နှိမ်၍ ဝဲဘက်မှ
ပိုက်ပြီးဆွဲယူပါ။ ဤသို့ခြေထောက်ခိုင်းပတ်ခြင်းကို တဖက်လျှင်
ခြောက်ကြိမ်စီပြုလုပ်ပါ။ (ပုံစံ ၄၆ ကိုကြည့်ပါ)

၄ လက်မောင်း၊ ဝမ်းမိုက်နှင့်တင်ပါးဆုံ
ကြွက်သားများ

မှောက်လျက်အနေအထားမှပင် လက်ဖဝါးများကို မှောက်၍
တံတောင်ဆစ်ကို ကွေးပါ။ ကိုယ်ကို ကြမ်းမှကြွပြီး နောက်သို့
ပစ်၍ ခြေသလုံးကြွက်သားများပေါ်တွင်ထိုင်ပါ။ လက်များကို
ရှေ့သို့ဆန့်ထားပါ။ ထိုနောက် ကိုယ်ကိုပြန်ကြွပြီး မူလ အနေ
အထားအတိုင်းပြန်နေပါ။ (ပုံစံ ၄၇ ကိုကြည့်ပါ)

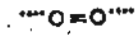
၅ ပေါင်ကြွက်သားများ

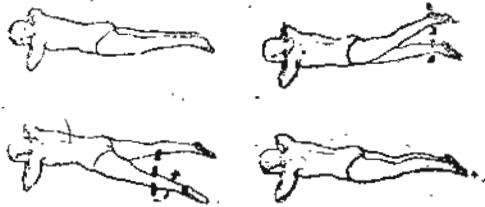
ဒူးအနည်းငယ်ကွေး၍ရပ်ပါ။ ဖနောင်ကိုကြွထားပါ။ သို့မဟုတ်
ခြေဖျားများကို အနည်းငယ်စီခွဲ၍ ပြားလိုက်နင်းထားပါ။ နှစ်
ချောင်းကလေးများသည် ရွေ့တူ၍ လှည့်နေစေရမည်။ ပုံစံ
ပြထားသည့်အတိုင်း ကုလားထိုင်နောက်မှ တခုပေါ်တွင် ထိုင်

ကို အားပြုထားပါ။ ထိုနောက် ဖနောင်ပေါ်သို့ ထိုင်သည့်
အနေအထားလည်းမဆောက်အောင်မကွေးလွန်းမဆန့်လွန်းစေဘဲ
ထိုင်ချီထချီပြုပါ။ ဆယ်ကြိမ်လုပ်ပြီး ခေတ္တနားပါ။ ထိုနောက်
ဆယ်ကြိမ်ထပ်မံပြုလုပ်ပါ။ (ပုံစံ ၄၈ ကိုကြည့်ပါ)

၆ ခြေထောက်၊ နှလုံးနှင့်အဆုတ်များ

ကြိုးခန့်ရန် ကြိုးတချောင်းကို ဆုပ်ကိုင်ထားသကဲ့သို့ အမှတ်
ထားပါ။ လက်မောင်းများကိုလှ၍ တစ်နစ်မျှခန့်ပါ။ ကြိုးကို
လွတ်အောင်ခန့်သကဲ့သို့ ကြမ်းပြင်နှင့်ခြေ သို့သိသာသာ လွတ်
စင်းပါစေ။ (ပုံစံ ၄၉ ကိုကြည့်ပါ)





46



47



48



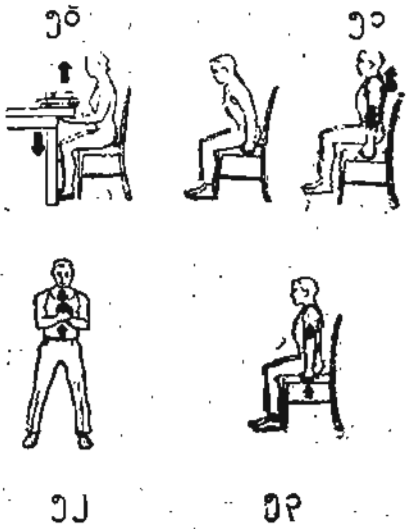
49

ကျားနှင့်မ နှစ်ဦးလုံးအတွက် ကြွက်သားလေ့ကျင့်နည်းများ

အမျိုးမျိုး ကွဲပြားခြားနားလျက်ရှိသော အခြေအနေများနှင့် အညီ လေ့ကျင့်နိုင်စေရန်အလို့ငှာ အိုင်ဆိမက်ထရစ် ကြွက်သားလေ့ကျင့်နည်း အမျိုးနှစ်ဆယ်ကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားရာ သင်ကြိုက်နှစ်သက်သော လေ့ကျင့်ခန်းများကို ရွေးချယ်ပြုလုပ်နိုင်ပေသည်။

တနေ့လျှင်တကြိမ်ကျ ကြွက်သားများကို ကြိုးစားလေ့ကျင့်ကြည့်ပါ။ အောက်တွင် ဖော်ပြထားသော လေ့ကျင့်ခန်းအများစုမှာ တချိန်တည်း၌ပင် ခန္ဓာကိုယ်နှင့်ဆိုင်သော နေရာတစ်ခုထက်ပို၍ လှုံ့ဆော်အားပေးသည့် အကျိုးအာနိသင်ကို ရရှိနိုင်လေသည်။ ထို့ကြောင့် သိပ္ပံနည်းကျသော လုပ်ခွဲ လုပ်စဉ်

ထက် ပို၍လွန်ကဲလာခြင်းမရှိပေ။ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများ အလျောက် ခွဲခြားပေးပြုထားသော လေ့ကျင့်ခန်းများအနက်မှ သင်နှင့် ဆီလျော်ကိုက်ညီမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ရွေးချယ် နိုင်ပေသည်။ လေ့ကျင့်ခန်းတခုလျှင် အနည်းဆုံး ခြောက်စက္ကန့် မှ အာရုံစိုက်၍ ပြုလုပ်ပါ။ ထိုသို့လေ့ကျင့်ရာတွင် အသက်ကို အားရပါးရရှိ၍ ရှိကံရန် မမေ့ပါနှင့်။



လက်မောင်းနှင့်ပုခုံးကြက်သားများအတွက်

၁။ လေးလံသောခုံကြီးတခုသို့မဟုတ်စာပုံတလုံး၏အောက် တွင် လက်များကိုထား၍ထိုင်ပါ။ တံတောင်ဆစ်မှကွေး

ကြက်သားများကိုသာအသုံးပြု၍ စာပုံကိုမရန် ကြိုးစား ကြည့်ပါ။ လိုအပ်လျှင်စာပုံကိုလေးနေစေအောင်ပြုလုပ် ထားသင့်သောကြောင့် စာပုံကို လှုပ်ရှားခြင်း မရှိရန် စာအုပ်များတင်၍ပြုလုပ်ပါ။ (ပုံစံ ၅၀ကိုကြည့်ပါ)

၂။ ကုလားထိုင်တလုံးပေါ်တွင် ရွှေ့သို့ အနည်းငယ်ကိုင်ငံ၍ ထိုင်ပါ။ တံတောင်ဆစ်ကို ကွေးလျက် လက်ဖနှောင့် များဖြင့် ကုလားထိုင်အစွန်းတွင် မြဲမြံစွာ ဖိထားပါ။ လက်ကိုဆန့်၍ သင်၏ကိုယ်ကို ကုလားထိုင်မှ တလက်မ ခန့် မြောက်လွှားအောင်ကြွပါ။ ခြောက်စက္ကန့်မှ ကြ ထားပါ။ တချိန်တည်းမှာပင် သင်၏ခြေထောက်များ ကို ရွှေ့သို့ ဆန့်ထုတ်နိုင်ပါက ဝမ်းဗိုက်ကိုပါ အကျိုးရှိ စေလေသည်။ (ပုံစံ ၅၁ကိုကြည့်ပါ)

၃။ သင်၏ဝဲဘက်လက်သီးဆုပ်ကို ယာဖက် လက်ဖဝါးထဲ တွင် ထည့်၍ဆုပ်ကိုင်ပါ။ ဝဲဘက်လက်ကိုအောက်ဖက်သို့ ဖိချပြီး ယာဘက်လက်ကို အပေါ်သို့မှုပါ။ လက်ချင်း ပြောင်းပါ။ (ပုံစံ ၅၂ကိုကြည့်ပါ)

၄။ ကုလားထိုင်ပေါ်တွင်ထိုင်ပါ။ ကုလားထိုင် အစွန်းကို ထင်းကြပ်စွာဆုပ်ကိုင်၍ တတ်နိုင်သမျှပြင်းပြင်းထန်ထန် အားစိုက်ပြီး အပေါ်သို့ဆွဲမူပါ။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းမှာ ပုခုံးတဝိုက်ရှိကြက်သားများကို ကောင်းစွာ အကျိုးရှိ လေသည်။ (ပုံစံ ၅၃ကိုကြည့်ပါ)



၅၄



၅၅



၅၆



၅၇

ရင်ပတ်ကြက်သားများအတွက်

၅။ တောင့်တင်းခိုင်ခန့်သောစက္ကူ ထည့်သည့် ချင်းတောင်း တလုံး၊ သို့မဟုတ် ဘောလုံးပျော့ပျော့တလုံး၊ သို့မဟုတ် အနည်းငယ် ဖျစ်ညှစ်နိုင်သော အရာဝတ္ထုတခုကို လက် များဆန့်တန်းပြီးကိုင်ပါ။ လက်ချင်းထိသည့်တိုင်အောင် ညှစ်ပါ။ (ပုံစံ ၅၄ ကို ကြည့်ပါ။)

၆။ ရင်ဘတ်ရှေ့ တွင်လက်မောင်းများကကျွေး၍လက်ဝေ ချင်းထိအောင်ယှက်ပါ။ ရင်အုပ်ကြက်သားများတင်းမာ တုန်လှုပ်လာသည်အထိ တအားဖိတုန်းပါ။ (ပုံစံ ၅၅ ကို ကြည့်ပါ။)

၇။ ရှေ့သို့ အနည်းငယ်ကိုင်ပြီး ထိုင်ပါ။ လက်ဖဝါးများကို ဆယ်နှစ်လက်မခန့်ခွဲ၍ ထိုင်ထားသော ဒူးနှစ်ဖက်၏ အပြင်တွင်ထိထားပါ။ လက်များဖြင့် အတွင်းဘက်သို့ ဖိတုန်းပြီး တချိန်တည်းမှာပင်ခြေထောက်များကအပြင် ဖက်သို့ တားထုတ်ပါ။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းမှာ အထူးသဖြင့် ရင်အုပ် ကြက်သား များနှင့်ပေါင်၏ အပြင်ပိုင်း တလျှောက်ရှိ ခြေထောက် ကြက်သားများအတွက် ကောင်းမွန်သောလေ့ကျင့်ခန်း တခု ဖြစ်သည်။ (ပုံစံ ၅၆ ကိုကြည့်ပါ။)

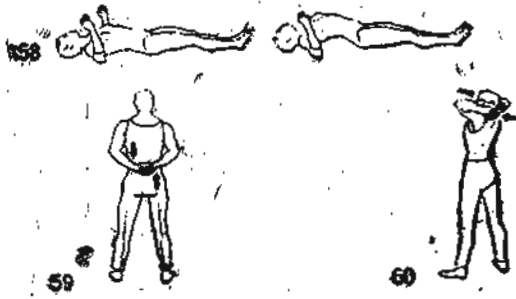
၈။ လေ့ကျင့်ခန်း ၇ ပုံစံ ၅၆ ပါ အနေ အထား အတိုင်း ထိုင်ပါ။ သို့ရာတွင် လက်များကို ကြက်ခြေခတ်လျက် ဒူးခေါင်းအတွင်းဘက်ကိုဖိတုန်းပါ။ တပြိုင်တည်းမှာပင် ဒူးခေါင်းများကို အတွင်းဘက်သို့ တအား ဖေ့ပါ။ (ပုံစံ ၅၇ ကိုကြည့်ပါ။)

နောက်ကျောကြက်သားများအတွက်

၉။ ပက်လက်လှန်အိပ်၊ လက်များကိုဘေးချ၊ တတောင်ဆစ် ကိုကေး၊ လက်ဖျန်ကိုအပေါ်သို့ ထောင်ပါ။ နောက်စိ ကိုကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် တည့်တည့်ထား၍ တတောင်ဆစ် များကို ဖိနိုင်သရွေ့ဖိပါ။ လက်ပြင်ရိုးကိုပါ တပါတည်း ဆွယူလျက် ကျောကိုကြမ်းပြင်နှင့်လွတ်အောင် ကြွပါ။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းမှာကိုယ်အနေအထားအတွက် အရေး

နိဂုံး

ကြီးလှသောပုခုံး ကြွက်သားများကို တိုးတက် သန်စွမ်းစေလေသည်။ အထူးသဖြင့် အလုပ်နှင့် လက်မပြတ်ရ အောင်လုပ်ကြရသော ခါးကိုင်းလှမတတ် ဖြစ် နေကြရ ရှာသည့်အမျိုးသမီးများနှင့် သင့်တော်လေသည်။ (ပုံ ၅၀ ကိုကြည့်ပါ။)



ဤကိုယ်ခန္ဓာနှင့် သက်ဆိုင်သော ချိုယှင်းမှုကို ဖြစ်ပွား ထာစ စောစောပိုင်းနှင့် နာတာရှည် ဖြစ်သွား စေမည့် အရိုးများ အကြောမျှင်များ၏ ပြောင်းလဲခြင်း မပြုစေ လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်နိုင်သည့် အခြေအနေတွင် ပြုပြင် ခြင်းမှာ အထောင်းဆုံးဖြစ်လေသည်။

၀၀။ လက်များကို နောက်သို့ပစ်၍ ဝဲဘက်လက်သီးကို ထာ ဘက်လက်ဖဝါးဖြင့်ဆုပ်လျက် မတ်တပ်ရပ်ပါ။ ဝဲဘက် လက်ကို အောက်ဖက်သို့ ဖိ၍ယာဘက်လက်ကို အပေါ် သို့မဟုတ် လက်ချင်းပြောင်းပါ။ (ပုံစံ ၅၉ ကိုကြည့်ပါ။)

၀၀။ လက်များကို ခေါင်း၏ နောက်ဖက်တွင်ပစ်၍ မတ်တပ် ရပ်ပါ။ လက်ချောင်းကလေးများကို ယှက်၍တထောင် ဆင်ကိုကားထားပါ။ ထိုသို့လက်များဖြင့် ဖိထားခြင်းကို ခေါင်းဖြင့် နောက်သို့ပြန်ဖိပါ။ သို့ရာတွင်ပထမ ဦးစွာ သတိပြုရမည့် အချက်မှာ ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် လက် မောင်းထက် အားပျော့သော လည်ပင်း ကြွက်သား များကို သန်စွမ်းစေရန်ဖြစ်၍ ပြင်းထန်စွာ အားစိုက် ပြု ခြင်းကို ရှောင်ကြည်ရန်ပင် ဖြစ်သည်။



၀၂။ ကုလားထိုင်ပေါ်တွင်ထိုင်ပါ။ ကိုယ်ကိုရွေ့သို့အနည်းငယ် ကိုင်း၍ ဒူးအောက်နားဆီ သို့မဟုတ် ကုလားထိုင် အောက်တန်းကို ဆုပ်ကိုင်ပါ။ ကျောကို တတ်နိုင်သမျှ တည့်မတ်စွာထားပြီး နောက်သို့ မှန်မှန်ဆွဲပါ။ လေ့ ကျင့်စပြုချိန်စောစောပိုင်းရက်များအတွင်း အားစိုက်၍ တွန်းခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဆွဲခြင်းကိုရှောင်ပါ။ ထိုလေ့ကျင့်

ခန်းကိုယူရာတွင် ကျောထဲမှအောင်လာပါက လေ့ကျင့်ခန်း ၉၊ ပုံစံ ၅၀ကို အစားထိုးလေ့ကျင့်ပါ။ (ပုံစံ ၆၀ ကိုကြည့်ပါ။)

အသက်အေးဆယ်ကျော့လျှင့်

၁၃။ တံခါးပေါက်တခု၏ ရွှေ့ဆယ့်နှစ်လက်မအကွာမှ နေ၍ လက်များကိုဆန့်လျက်ရပ်ပါ။ လက်သီးစောင်းများဖြင့် တံခါးပေါက်ဘောင်ကို ထိထားပါ။ ခြေထောက်များကို အနေတော်ခွဲထားပါ။ ထိုနောက် တံခါးဘောင်များကို ဘေးတဖက်တချက်စီသို့ တွန်းကန်ပါ။ (ပုံစံ ၆၂ ကို ကြည့်ပါ)



၆၂ ၆၃ ၆၄

၁၄။ လက်မောင်းများကို ရွှေ့တည့်တည့်တွင် ကန်လန် ဖြတ်ကွေးပြီး လက်ချောင်းချင်းချိတ်၍ဆွဲပါ။ လက်ချောင်းချင်းချိတ်ဆွဲနေစဉ် ပုခုံးနှင့်ကျောရိုးရှိ ကြွက်သားများ တင်းကြပ်လာစေရန်အတွက် လက်ချောင်းကွေး ကြွက်သားများမှာ လုပ်ငန်းကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် လုပ်ဆောင်ကြလေသည်။ (ပုံစံ ၆၄ ကိုကြည့်ပါ)

၁၆။ ဤနည်းမှာ ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများကို ကျုံ့စေသော လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်သည်။ ခြေထောက်များကို အနည်းငယ်ခွဲ၍ရပ်ပါ။ ခါးမှနေ၍ ရွှေ့သို့အနည်းငယ်ကိုင်ပြီး လက်များကို ပေါင်တဖက် တချက်စီပေါ်တွင် ထောက်ထားပါ။ အဆုတ်မှနေ၍ လေကိုရှိုက်သွင်းပြီးနောက် ပြန်မူတ်ထုတ်လိုက်ပါ။ ထပ်မံ၍ အသက်မရှူမီ ဝမ်းဗိုက်ကို ရှုပ်လျက် ရင်ဘတ်ကို တောင့်လိုက်ပါ။ လက်များကို ပေါင်ပေါ်မှာပင် ထောက်လျက် ရှိပါစေ။ ရင်ခေါင်းတွင်းသို့ ဝမ်းဗိုက်ကိုရှုပ်၍ လိပ်သွင်းရန်ကြိုးစားပါ။ (ပုံစံ ၆၅ ကို ကြည့်ပါ)

ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများအတွက်

၁၅။ ကုလားထိုင်တလုံးပေါ်တွင်ထိုင်ပါ။ ခြေထောက်များကို တည့်တည့်မတ်မတ်ဆန့်၍ ခူးခေါင်းများပေါ်တွင် လက်ဖဝါးကို တင်ထားပါ။ လက်များကို အောက်သို့ဖိ၍နှိမ်ခြေထောက်များကို အပေါ်သို့ မှ၊ ပါ။ (ပုံစံ ၆၄ ကို ကြည့်ပါ)

ကိုယ်အလေးချိန်ပိုပြီး ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများ ပြားချပ်လျက်ရှိသော ယောက်ျားများနှင့် အမျိုးသမီးများမှာ ပထမတွင် ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရန် အခက်အခဲတွေ့ကောင်းတွေ့ရပေလိမ့်မည်။ ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင်ပက်လက်လှန်၍ ခြေထောက်များကို လေးဆယ့်ငါး ဒီဂရီခန့် မြောက်ပြီး နံရံတခုကို ကန်လျက်ပြုလုပ်ပါက လွယ်

ကူကြောင်း တွေ့ရပေမည်။ ဤအနေအထားတွင် မိတ်
သားများမှာ အတွင်းသို့ချိုင်ဝင်နေလိမ့်မည်ဖြစ်ရာအပြင်
သို့ ဖောင်းကြွလာအောင် ပြုလုပ်ရန်လိုအပ်ပေသည်။

ဝမ်းမိုက် ကြွက်သားများကို ကျုံ့ခြင်းမှာ များစွာ
အကျိုးကျေးဇူးရှိလေသည်။ ကြွက်သားများဖြင့် ဖွဲ့စည်း
လျက်ရှိနေသော ဝမ်းမိုက်နံရံကို ကြံ့ခိုင်စေလေသည်။
ထို့ပြင် နှေးကွေးသော သွေးသွားလာမှုကို မြန်လာ
စေရန် ကိုယ်တွင်းရှိ အင်္ဂါစုများက ညစ်ပေးရုံသာမက
အစာကိုလည်း ပို၍ ကြေညက်စေလေသည်။

၁၇။ ရှေ့မှ ပိတ်ဆွင်းလိုက်သော ဘောလုံးကိုဆီး၍ ဖမ်းလိုက်
သော ဂိုးသမားတစ်ဦးကဲ့သို့ ကိုယ်ကို ကိုင်းသွားစေရန်
ဘောလုံးပျော့ပျော့တလုံးကို ပိုက်ပွေ့ထားပါ။ လက်
ချောင်းချင်းယုံကံ ဒူးအနည်းငယ်ကွေး၍ ဘောလုံးကို
ဝမ်းမိုက်တွင်းသို့ အားဖြင့်ညှစ်၍ဆွဲယူပါ။ တချိန်တည်း
မှာပင် ခါးကို ရွေ့သို့ကော့ပေးပါ။ ထိုသို့ ကြွက်သား
ကျုံ့ နေစဉ်အတွင်း အသက်ကို ဖြေးညှင်းစွာရှူပါ။
(ပုံစံ ၆၆ ကို ကြည့်ပါ)

ခြေထောက် ကြွက် သားများအတွက်

၁၈။ ခြေဆန့်၍ထိုင်ပါ။ ကိုယ်ကိုတည့်မတ်စွာထားလျက် တင်
ပါး နောက်တွင် လက်ထောက်၍ နောက်သို့အနည်းငယ်

ကိုင်းပါ။ လက်ချောင်းကလေးများကို နောက်သို့ လှည့်
နေပါစေ။ ဘောလုံးပျော့ပျော့တလုံး သို့မဟုတ် စက္ကူ
စုတ်ထည့်သောချင်းတလုံးကို ခြေဖျားနှင့်ခြေမျက်စိများ
အကြားတွင်ထားပါ။ ထိုနောက် ခြေထောက်များဖြင့်
ဘောလုံး သို့မဟုတ် ခြင်းတောင်းကိုညှစ်ပါ။ (ပုံ ၆၇ ကို
ကြည့်ပါ)

၁၉။ ဝဲဘက်ခြေဖျားကိုယာဘက်ခြေဖျားပေါ်တွင်ချိတ်လျက်
ကုလားထိုင်တလုံးပေါ်တွင်ထိုင်ပါ။ ခြေထောက်များကို
ကြမ်းပြင်ပေါ်မှ ကြွထားပါ။ ယာဘက် ခြေဖျားဖြင့်
ရွှေ့သို့တုန်းပြီး ဝဲဘက်ခြေဖျားဖြင့် နောက်သို့ ဆွဲပါ။
ခြေထောက်ချင်းပြောင်းပါ။ (ပုံစံ ၆၈ ကို ကြည့်ပါ)

၂၀။ ကုလားထိုင်စွန်းတွင် ထိုင်ပါ။ ခြေထောက်များကို ဆန့်
လျက် ယာဘက်ခြေကို ဝဲဘက် ခြေပေါ်တွင် ထပ်၍
ချိတ်ပါ။ လက်များကို ကုလားထိုင်ဘေးစွန်းတွင် ကိုင်
ထားပါ။ ခြေနှစ်ဖက်စလုံးကို ဘေးသို့ဆွဲကားပါ။
(ပုံစံ ၆၉ ကို ကြည့်ပါ)



၆၇



၆၈



၆၉

ကျား-မ လည်ချောင်းနာ စွဲကပ်နေသူများအတွက် အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းများ

အောက်တွင် ဖော်ပြထားသည့် လွယ်ကူသော လေ့ကျင့်ခန်းသုံး
မျိုးမှာ အဆုပ်ကို အကျိုးအရှိဆုံး အသုံးပြုနိုင်ရန်အတွက် ကူ
ညီမှုနှင့် သက်သာမှုတို့ကို ရရှိစေရန် စိစဉ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။
ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို အမြဲမပြတ်-ပြုလုပ်သွားခြင်းဖြင့် အကျိုး
ခံစားရရှိစေမည်ဖြစ်သည်။

ထုတ်နိုင်သမျှ အာရုံစိုက်၍ အသက်ကိုရှူပါ။ ကျောက်
တံညှိတံညှိမတ်မတ်ထား၍ အားမစိုက်ဘဲ သက်သာသော
ထိုင်ပါ။

၁။ ကုလားထိုင်တလုံးပေါ်တွင်ထိုင်ပါ။ လူအများနှင့်ဝေး
ပြီး တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်သော နေရာဖြစ်ပါစေ။ ပျော်ပါးစွာနေ
ထိုင်ခဲ့ဘူးသော နေ့များမှ စိတ်ကြည်နူးဖွယ်ရာများကိုစဉ်းစားပါ။
တောင်တင်းနေသော ကြွက်သားများ တခဲပြီးတရ ပြေပျောက်
သွားအောင် တကိုက်လုံး လျှော့ချလိုက်ပါ။ အထက်တွင် ဖော်ပြ
ထားသော ပုံစံများအနက်မှ ထိုင်နည်းတခုဖြင့် ထိုင်ပါ။ စိတ်
တည်ငြိမ် အေးချမ်းသွားသည်အထိ နှစ်မိနစ်၊ သုံးမိနစ်မျှ တည်
ကြည့် လေးနက်စွာ အသက်ကိုရှူပါ။ ကြည်နူးဖွယ်ရာစောင်းလှ
သော ခံစားမှုကိုတကြိမ်မျှ ထပ်မံသိနားလည်ပြီးနောက် လေ့
ကျင့်ခန်းယူနေစဉ် တလျှောက်လုံး ထိန်းသိမ်းလျက် အောက်ပါ
လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဆက်လက်ပြုလုပ်ပါ။ အသက်ကို အားရ
ပါးရဝဝကြီး ရှူရှိုက်နေစဉ် ခေါင်းထဲတွင် အနည်းငယ် မူးဝေ
ခြင်းဖြစ်လာကောင်း ဖြစ်လာလိမ့်မည်။ ထိုသို့ဖြစ်လာလျှင် အ
သက်ကို မျှင်းမျှင်းဆွဲပြီး ရှူပါ။ (ပုံစံ၇၀၊ ၇၁၊ ၇၂ ကိုကြည့်ပါ။)



၇၀ ၇၁ ၇၂

၂။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းမှာ ခွဲသလိပ်များထွက်ရာ လမ်းကြောင်း
ကို ရှင်းလင်းစေရန်နှင့် အဆုပ်တွင်းရှိ လေဝင်သာသော

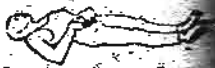
နေရာများတွင် ပိတ်မိနေသော လေများကို ထွက်သွားစေရန်ဖြစ်သည်။

ကုလားထိုင်တလုံးကိုမိမိ၍ တည့်မတ်စွာထိုင်ပါ။ ပုံတွင် ထားသည့်အတိုင်း နံရိုးဘေးတချက်တွင် လက်များကို တင်လက်ဝါးဖြင့်အုပ်ထားပါ။ အသက်ကို ဝ၊ အောင်ရှူပါ။ အသက်တွင်းမှ လေနှင့် ချွဲသလိပ်များ ထွက်သွားစေရန် လက်ဖြင့် တည့်မတ်စွာ ဖိခိုက်တွင် လေကိုမုတ်ထုတ်လိုက်ပါ။ ဖိထားသော လက်များကို လျော့၍ လေကိုဖြည်းဖြည်းစွာ ပြန်ရှူကာအထက်ပါ နည်းအတိုင်း ဆက်လက် ပြုလုပ်ပါ။ ဤလေကျင့်ခန်းကို ပုံစံ ၇၄ တွင် ပါသည့်အတိုင်း လဲလျောင်း၍လည်း ပြုလုပ်နိုင်သည်။ အသက်ရှူရာတွင်တအားရှူထုတ်ခြင်းမပြုပါနှင့်။ ချောင်းဆိုးလိုသကဲ့သို့ ယားကျိကျိ တစ်ဆို့ဆို့ဖြစ်လျှင် ချောင်းဆိုးခြင်း မပြုဘဲ အသာအယာ ချောင်းဟန့်၍ ရှင်းသွားအောင်လုပ်ပါ။ စက္ကူ လက်ကိုင်ပုံဝါ၊ သို့မဟုတ် ထွေးခဲကို ဆောင်ထားပါ။ (ပုံစံ ၇၃၊ ၇၄ ကို ကြည့်ပါ)။

၇၃



74



75

၃။ ဤလေကျင့်ခန်းမှာ အသက်ရှူရာတွင် ရင်ခေါင်းတွင်းရှိ အမြွေးပါးများကို အများဆုံး အသုံးပြုစေရန်အတွက် လေ ကျင့်ရန်ဖြစ်သည်။

ပုံစံ ၇၅ တွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း ပက်လက်လှန်၍ အိပ်ပါ။ အသက်ရှူရာတွင် မြင့်ချို နိမ့်ချို ဖြစ်နေသော နံရိုးအောက်ပိုင်းရှိ ဝမ်းဗိုက်ကို အလျင်အမြန် စမ်းသပ်နိုင်ရန်အတွက် လက်များကိုဗိုက်ပေါ်တွင်တင်ထားပါ။ မိနစ် အနည်းငယ်ကြာမျှ အာရုံစိုက်၍ အသက်ကိုမုန်မုန်ရှူပါ။ လေများကို ပိုပြီးထုတ်ပစ်လိုက်သကဲ့သို့ ဝမ်းဗိုက် ကြွက်သားများတွင် ခံစားဖြစ်ပေါ်လာစေရန် အာရုံစိုက် အသက်ရှူပါ။ "ဟား...." ဟူသော အသံပြု၍ ဝမ်းဗိုက်ကို ညှစ်ထုတ်လိုက်သည့်အလား၊ နောက်ဆုံးကျန်ရှိနေသမျှလေများကို ထုတ်ပစ်လိုက်ပါ။ အသက်ရှူသောအခါ ဝမ်းဗိုက်ကို ကြွလာစေရန်နှင့် ထုတ်ပစ်လိုက်သောအခါ ပြားချပ်သွားရှိစေရန် သတိပြုပါ။

အထွေထွေညွှန်ကြားချက်များ

လေ ကျင့်ခန်းယူနေစဉ် နှေးနှေးထွေးထွေးရှိပါစေ။ တနေလျှင် သုံးကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။ အသက်ရှူလေ ကျင့်ခန်းမပြုလုပ်မီ ပူနှေးသော သောက်စရာ တခုခုကိုသောက်ပါ။ ထိုသို့ပြုခြင်းဖြင့် နံနက်လင်းသောအခါ ချွဲသလိပ်များထွက်လာစေလေသည်။

(၅၆၆)

အသက်လေးဆယ်ကျော်လျှင်

ဝမ်းဗိုက်ပြည့်နေသောအခါ လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

လေ့ကား၊ သို့မဟုတ် တောင်ကုန်းတစ်ခုပေါ်သို့ မတက်မီ အသက်ကို ပြင်းပြင်းစေပါ။ ထိုသို့ ပြုခြင်းအားဖြင့် အသက် ၅၅ ဖုတ်လိုက်ဖုတ်လိုက်ဖြစ်ခြင်းမှ သက်သာစေလေသည်။



ပတ်လည်လေ့ကျင့်နည်းဇယားအမှတ် (၁)

စတင်လေ့ကျင့်သောနေ့နှင့်ကိုယ်အလေးချိန်	နေ့စွဲ					
	ကိုယ်အလေးချိန်					
လေ့ကျင့် ခန်းများ	အစမ်း	ပုံမှန်	အစမ်း	ပုံမှန်	အစမ်း	ပုံမှန်
	ကျင့်	ကျင့်	ကျင့်	ကျင့်	ကျင့်	ကျင့်
၁ ခေါင်းနှင့် ပခုံးကြခြင်း						
၂ ကိုယ်လုံး နောက်သို့ကော့ခြင်း						
၃ ခုးတဝက် ကော့ခြင်း						
၄ ကိုယ်ကိုရှေ့သို့ ကိုင်း၍ဖိချိ-ကြချိ ပြုခြင်း						
၅ လှေကားထစ် တက်ခြင်း						
စမ်းသပ် ပြုလုပ်သောနေ့စွဲ						

ပတ်လည်လေ့ကျင့်နည်းဇယားအမှတ် (၂)

စတင်လေ့ကျင့်သောနေ့နှင့်ကိုယ်အလေးချိန်	နေ့စွဲ
	ကိုယ်အလေးချိန်

ပတ်လည်လေ့ကျင့်နည်းဇယားအမှတ် (၃)

စတင်လေ့ကျင့်သောနေ့နှင့်ကိုယ်အလေးချိန်	နေ့စွဲ
	ကိုယ်အလေးချိန်

လေ့ကျင့်ခန်းများ	အစမ်းပုံမှန်ကျင့်	အစမ်းပုံမှန်ကျင့်	အစမ်းပုံမှန်ကျင့်	အစမ်းပုံမှန်ကျင့်
၁။ ကိုယ်လုံးကွေးခြင်း				
၂။ ဇက်ပေါ်တွင်လက်ကွေး၍နောက်သို့ကော့ခြင်း				
၃။ ခူးအပြည့်ကွေးခြင်း။				
၄။ မောက်လျက်နိမ့်ချီကြာချီပြုခြင်း				
၅။ သေတ္တာပေါ်တက်ခြင်း				
စမ်းသပ်ပြုလုပ်သောနေ့စွဲ				



လေ့ကျင့်ခန်းများ	အစမ်းပုံမှန်ကျင့်	အစမ်းပုံမှန်ကျင့်	အစမ်းပုံမှန်ကျင့်	အစမ်းပုံမှန်ကျင့်
ခြေထောက်နှာက်၍ ကိုယ်လုံးကွေးခြင်း				
ကိုယ်လုံးကောက်သို့ကော့ခြင်း				
ခူးတဝက်ကွေးခြင်း				
ကိုယ်ကို နိမ့်၍ ဝိချီကြာခြင်း ပြုခြင်း				
ကုလားထိုင်ပြုတ်တက်ခြင်း				
စမ်းသပ်ပြုလုပ်သောနေ့စွဲ				

ဘဝနှင့်အသိ သို့မဟုတ် ရုပ်နှင့်စိတ် ကတ္တားခြားရသလော။
သက်ရှိနှင့် သက်မဲ့ အကြောင်းနှင့် အပင်တို့ကိုကော တိတိကျကျ
ပိုင်းခြား၍ ရနိုင်သလော။

ဘဝနှင့် အသိ သို့မဟုတ် ရုပ်နှင့် စိတ် } ဘယ်သင်းက
သက်ရှိနှင့် သက်မဲ့အကြောင်းနှင့်အပင် } အရင်ကုသလဲ

သဘာဝ အတိုစေ့နှင့် သဘာဝ သိပ္ပံပညာရှင်များတွင် ယခုတိုင်
အငြင်းပွားနေရဆဲဖြစ်သော ပြဿနာများ။

ဗန်းမော်တင်အောင် ရေး



ရုပ်ကမ္ဘာ

တွင် ဘူတ ရုပ်နဲ့ ရုပ်ကြည်ကလေးများနှင့် အတိုင်းအဆနှင့်
ထုထည်ဖမာဏ မထင်သော ရောရုပ်ကြီးများ၏ သဘောသဘာဝ
အမှုအကျင့်၊ ဂုဏ်သတ္တိနှင့် လက္ခဏာရပ်များ အကြောင်း ရှင်းလင်း
တင်ပြထားသည်။

ဒီဂျစ်၊ မစ်ဆိုပိုတေးမီးယား၊ အိန္ဒိယ၊ ခေါမ၊ ဝင်္ဂီနှင့် တရုတ်တို့၏
ဓြေးတောင်းရုပ်တရားများ အာရပ်နှင့် ဥရောပတို့၏ မဇ္ဈိမခေတ်
ရုပ်တရားများနှင့် ခေတ်ပေါ် ရုပ်တရားများ အဆင့်ဆင့်ဖြစ်ပေါ်
တိုးတက်မှုအစဉ်ကို တစ်စုတစ်စည်း ဧည့်လာနိုင်သည်။

ဒီဂျစ်၊ မစ်ဆိုပိုတေးမီးယား၊ အိန္ဒိယ၊ ခေါမ၊ ဝင်္ဂီနှင့် တရုတ်တို့၏

ကြက် ဝက်တို့၏ အာဟာရ ဗေဒနှင့် ပတ်သက်၍ ကြက်စား
ဝက်စားများ အစာစပ်နည်းနှင့် ကြက်ဝက်တို့ အစာကြေချက်ပုံ
များအကြောင်း။

ကြက်ဝက်တို့အတွက် လိုအပ်သော ဗီတာမင်များနှင့် ယင်းဗီတာ
မင်များ ပေါ့ကြွယ်သော အစားအစာများ၊ ကြက်ဝက်တို့တွင်
ဖြစ်လေ့ရှိသော ဗီတာမင်ချို့တဲ့သော ရောဂါများ။

ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသော ကြက်ရောဂါများ စူးစမ်း ထုတ်ဖော်မှု
လမ်းညွှန်မှုနှင့် ရန်ကုန်အနီးတဝိုက် တူးစက်တတ်သော ရောဂါ
ဖြစ်ပွားမှုများသည် အချိန်ကာလများ။

ကြက် ဝက်

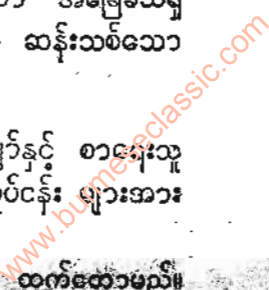
(မေးမြန်း-ကာကွယ်-ကုသနည်းများ)

ဇော်ဝင်းမောင် B,V,S (Rgn) M.Sc (Wales)

မျိုးပွားမှုနှင့် ပတ်သက်သောနောက်ဆုံး တွေ့ရှိစူးစမ်းရရှိသော
ရလဒ်များ။ မျိုးပွားပညာနှင့် ပတ်သက်သော အခြေခံသိရှိ
နားလည်ရန် အကြောင်းအရာများ။ ခေတ်မီ ဆန်းသစ်သော
မေးမြန်းနည်းများ။

ကျမ်းကိုးစာအုပ်စာတမ်း ၁၀၀ ကျော်နှင့် စာရေးသူ
ဆိုင်ရာဆောင်ရွက်ခဲ့သော သုတေသန လုပ်ငန်း များအား
အခြေခံပြု၍ ပြုစုထားသောစာအုပ်တစ်အုပ်။

အသစ်စက်စက် ထုတ်ဝေထားသည်။



ဒေါက်တာ အောင်ခင်ဆင့်

M.B;B.S. M.Sc (Comm Med)
F.R.S.H; M.I.H.E (London)

ကျန်းမာခြင်းနှင့် ဆေးပညာ

၎င်းစာအုပ်တွင်

ကာလဝမ်းရောဂါ၊ ကိုယ်ဝန်အဆိပ်တက်ရောဂါ၊ တီဘီသိုးဆေး၊ ကူးစက်မြန်မျက်စိရောဂါ၊ လူငယ်ချွတ်ယွင်းပျက်စီးမှုနှင့် စိတ်ရောဂါ သူ့လေးတို့အရှက်ပိုကြသည်။ မျက်နှာမှဝက်ခြံ၊ ကြွက်ပလိပ် လူပလိပ်၊ အာဟာရဓာတ်ဆိုင်ရာ၊ အညာမခံကြရစေလို၊ ဓာတ်ကြမ်းတိုက်၍ ကုပါရစေ၊ ကင်ဆာအကြောင်း နားမယောင်ကြနှင့်၊ ဝမ်းကိုက်ပိုး၊ ဆေးစီးပွားရေးဆံသင့်၊ ဓာတ်အိမ်စိုက် ကုသမှုသတိပြုစရာ၊ အယ်လ်တော ကာလဝမ်းရောဂါ၊ ဗုဒ္ဓဘုရား ပညတ်သော ကျန်းမာရေးအတွက် စည်းတမ်းများ၊ ယောကျ်ားမသိသော အမျိုးသမီးအကြောင်း။

စသည့် အကြောင်းအရာပေါင်း ၄၂ ဆယ်ခန့်ကို တပေါင်း တစည်းတည်း စာဖတ်သူတို့ လက်ဝယ်သို့ ကျန်းမာရေးအတွက် ပညာပေးစာအုပ်အဖြစ် မြကြာမီ ယတ်စေခဲ့ကြောင်း



ဆက်လက် ဖြန့်ချိမည့် စာအုပ်များ

- ဗန်းမော်စင်အောင် ရုပ်ကမ္ဘာ (အသစ်စက်စက်)
- လူ (အသစ်စက်စက်)
- အိန်စတိန်းနှင့် သူ၏ ဓမ္မတရား
- (ဒုတိယ အကြိမ်)
- မြသန်းတင့် လေရှူးသုန်သုန် (အသစ်စက်စက်)
- အဂ္ဂါစနိုး၏ တောင်များ၏
- တောင်ဘက်မှပင်လယ်များ၏
- မြောက်ဖက်သို့ (ဒုတိယ အကြိမ်)
- ဦးအောင်ခင်စင် မိသားစု ဥပဒေ
- မောင်စူးစမ်း ခေတ်ပြိုင်စီးပွားရေး
- ဦးတင်အေး (အသံ) ထရန်စဂတာ ရေဒီယို ပြုပြင်နည်း။
- မော်တော်ကား အတွက် အီလက်
- ထရန်နစ်ပညာ အခြေပြစမ်းသပ်
- ပြုပြင်နည်း။
- ဇော်ဝင်းမောင် B.V.S. [Rgn] M.Sc[Wales]
- ထိ-မွေး-ကု တက္ကသိုလ် ကြတ်-ဝက်-မွေးမြူနည်း
- (အသစ်စက်စက်)
- ဒေါက်တာ အောင်ခင်ဆင့် M.B.B.S; M.Sc [Comm
- Med] F.R.S.H; M.I.H.E
- (London)
- ကျန်းမာခြင်းနှင့် ဆေးပညာ
- ဒို့မ ဆက်ဆံရေး (စတုတ္ထအကြိမ်)

