



သီးအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်းအတွက် လေ့ကျင့်ခန်း၊  
 ဆီးချိုကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေတဲ့၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို သက်သာစေတဲ့၊  
 သိုင်းရွက်ဂလင်း(Thyroid Gland) အတွက်၊ ခါးကိုက်၊ ခါးနာ ရောဂါများနှင့်  
 အောက်ပိုင်း အကြောတင်းခြင်းကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေတဲ့၊  
 လေ့ကျင့်ခန်းအတွက်၊ အမျိုးသမီးများအတွက် သားအိမ် မကျအောင်၊  
 အမျိုးသားများအတွက် အူမကျအောင် ကာကွယ်ပေးတဲ့၊ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ကလီစာ၊  
 ကျောရိုးများကို သန်မာစေသော၊ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ကလီစာအပေါ်ပိုင်းနှင့် အောက်ပိုင်းကို ညှစ်ပေးသည့်၊  
 ပေါင်ရင်း၊ တင်ပဆုံ အဆစ်အမြစ်များကို လျော့စေသော၊ ကျောရိုးနှင့် အတွင်းကလီစာများအတွက်၊  
 ထိုင်လျက်နှင့် လမ်းလျှောက်သည့်၊ ပေါင်တွင်းကြောကို လျော့စေသော၊  
 ကျီးပေါင်း ချေပေးသော၊ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း စသည့်  
 ယောဂ လေ့ကျင့်ခန်းများစွာ စုစည်းတင်ပြထားသည်။



သက်ရှည်ကျန်းမာ လေ့ကျင့်ပါ

**ဦးခင်မောင်ဆွေ**  
**ယောဂပို့ချချက်များ**

ထုတ်ဝေခြင်း  
ပထမအကြိမ်  
ရန်ကင်းမြို့၊ ၂၀၁၃

ထုတ်ဝေသူ  
အိမ်စာရင်း၊ ဝန်ဆောင်မှု (ပြုစုသူ)  
အမှတ် - ၃၆၊ ဝိုင်အောင်ကျွန်းလမ်း၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကင်းမြို့

မျက်နှာဖုံးနှင့် အတွင်းပိုဒ်ထု  
အိမ်စာရင်း (စာပေလောက)  
၁၇၃၊ ၃၃ လမ်း၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကင်းမြို့

ပြန်ချိမ်း  
စာပေလောက(ဗ)  
ရန်ကင်းအ.ထ.က(၁)ရွာ၊ ရန်ကင်းလမ်း၊ ဖုန်း - ၀၉ ၇၃၀၀၉၆၆၅

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း  
ရန်ကြည်

အုပ်စု  
၅၀၀

တန်ဖိုး  
၂၅၀၀ ကျပ်

၆၀၃

ဦးစင်မောင်အောင်

သက်တည်ကျန်းမာလေ့ကျင့်ပါ။ ဦးစင်မောင်အောင်၏ ဝေဟာလေ့ကျင့်ခန်းများ

ဦးစင်မောင်အောင်၊ ရန်ကင်းမြို့

၈၈ - ၈၁၊ ၁၅ x ၁၈.၅ စင်တီမီတာ

(၁) သက်တည်ကျန်းမာလေ့ကျင့်ပါ။ ဦးစင်မောင်အောင်၏ ဝေဟာလေ့ကျင့်ခန်းများ

သက်ရှည်ကျန်းမာလေ့ကျင့်ပါ

ဦးခင်မောင်ဆွေ

၏

ယောဂလေ့ကျင့်ခန်းများ

# ဗဟိုက

ယောဂဆိုတာ ဘာလဲ	၅
ဆီးအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်းအတွက် လေ့ကျင့်ခန်း	၁၁
ဆီးချိုကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း	၁၄
ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို သက်သာစေတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း	၁၉
သိုင်းရွက်ဂလင်း(Thyroid Gland) အတွက် လေ့ကျင့်ခန်း	၂၃
မီးကိုက်၊ မီးနာ ရောဂါများကို သက်သာပျောက်ကင်းစေတဲ့ မှောက်လျက် လေ့ကျင့်ခန်းများ	၂၇
မီးကိုက်၊ မီးနာ ရောဂါများနှင့် အောက်ပိုင်း အကြောတင်းကြပ်မှုကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေတဲ့ ပက်လက်လေ့ကျင့်ခန်းများ	၃၆
လေ့နာရောဂါအတွက် လေ့ကျင့်ခန်း	၄၀
အမျိုးသမီးများအတွက် သားအိမ် မကျအောင်၊ အမျိုးသားများအတွက် အူမကျအောင် ကာကွယ်ပေးတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း	၄၃
ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ကာလီစာ၊ ကျောရိုးများကို သန်မာစေသော လေ့ကျင့်ခန်း	၄၄
ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ကာလီစာအပေါ်ပိုင်းနှင့် အောက်ပိုင်းကို ညှစ်ပေးသည့် လေ့ကျင့်ခန်း	၅၄
ပေါင်ရင်း၊ တင်ပဆုံ အဆစ်အမြစ်များကို လျော့စေသော လေ့ကျင့်ခန်း	၅၆
ကျောရိုးနှင့် အတွင်းကာလီစာများအတွက် အထူးလေ့ကျင့်ခန်း	၅၈
ထိုင်လျက်နှင့် လမ်းလျှောက်သည့် လေ့ကျင့်ခန်း	၆၁
ပေါင်တွင်းကြောကို လျော့စေသော လေ့ကျင့်ခန်း	၆၄
ကျီးပေါင်းချေပေးသော လေ့ကျင့်ခန်း	၆၆
အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း	၇၇

# ယောဂဆိုတာ ဘာလဲ

ယောဂကျင့်စဉ်ဆိုတာကို သိစေချင်တဲ့ စိတ်နဲ့ ဒီစာအုပ်ကို ထုတ်ဖို့ စီစဉ်လိုက်ပါတယ်။

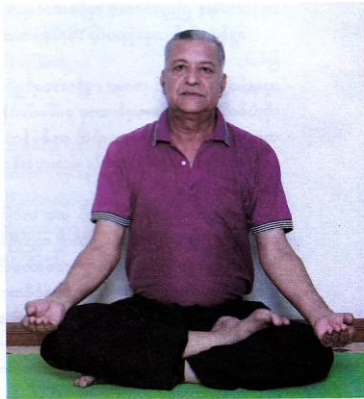
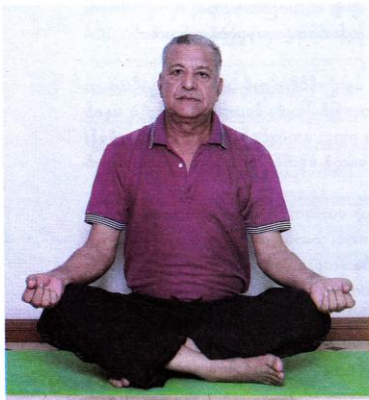
တချို့က ယောဂကျင့်စဉ်ဆိုတာ တရားထိုင်တာလား၊ တရားကျင့်တာလားဆိုတာကို သေသေချာချာ မသိ၊ ဇေဝဇေဝါ ဖြစ်နေကြပါတယ်။ တကယ်တော့ ယောဂဆိုတာ (YOG) ဆိုတဲ့ သင်္သကရိုက်ဘာသာစကားက ထွက်လာခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ YOG ဆိုတာက ပေါင်းစည်းခြင်း (United) လို့ အဓိပ္ပာယ် ရပါတယ်။ ဘာတွေ ပေါင်းတာလဲဆိုတာကိုတော့ အမျိုးမျိုး အဓိပ္ပာယ် ကောက်ကြပါတယ်။ ပေါင်းစည်းခြင်းကို တချို့က တရားထိုင်ရင်းနဲ့ အထက်ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ ပေါင်းစည်းတာလို့လည်း ယူဆကြပါတယ်။ နောက်တစ်မျိုးကတော့ YOGA ဆိုတာ လူ့ဘဝမှာ နေ့စဉ်နေထိုင်စားသောက်မှုတွေကို ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်စေတဲ့ လုပ်ဆောင်ချက် အမျိုးမျိုး ပေါင်းစည်းထားတာလို့ ယူဆကြပါတယ်။

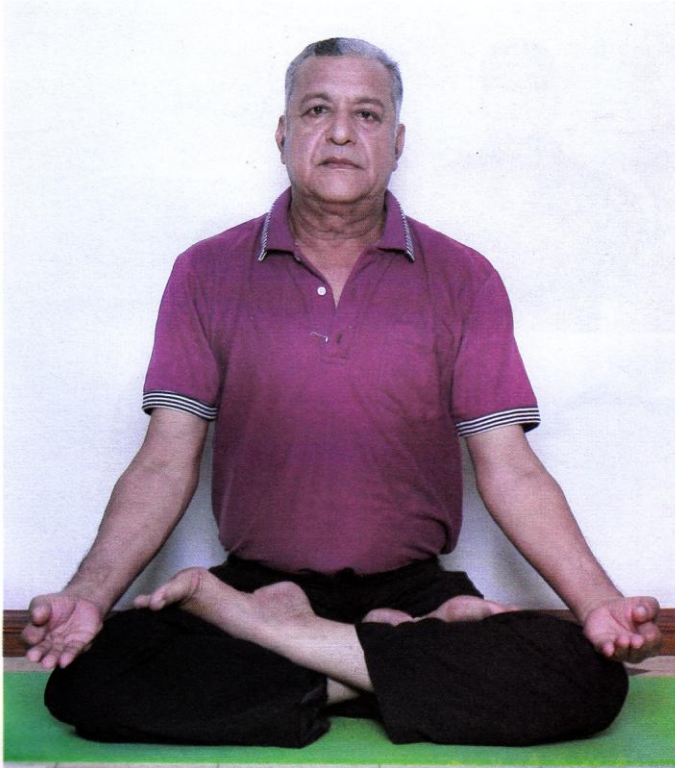
ကျွန်တော်တို့ ယခုပြောမယ့် YOGA ကတော့ ကျန်းမာရေးနဲ့ လူနေမှုပုံစံနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ YOGA ဖြစ်ပါတယ်။

လူ့ရယ်လို့ ဖြစ်လာရင် ဘဝမှာ ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာ နေသွားနိုင်ဖို့က အဓိကပါ။ ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာဟာ ကိုယ်စိတ်နှလုံး ကျန်းမာချမ်းသာမှု ပေါ်ပေါက်နိုင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝတွေမှာ နေထိုင်စားသောက်တဲ့ စနစ်မှန်တန်ဖို့၊ တာယ လေ့ကျင့်ခန်း၊ အသက်ရှူ လေ့ကျင့်ခန်း စတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ပြီး စည်းကမ်းနိယာမတွေနဲ့ နေထိုင်ဖို့ကလည်း ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးပါလှပါတယ်။

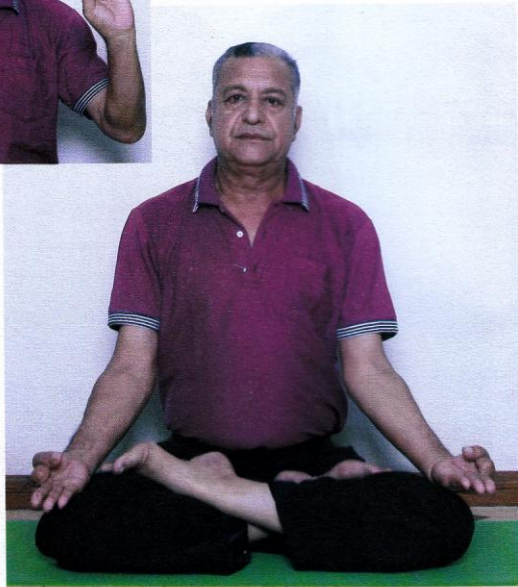
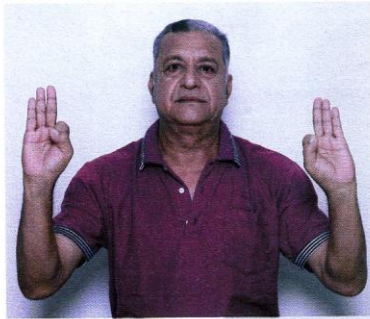
ဒီအတွက်ကြောင့် ကျွန်တော် အခု တင်ပြမယ့် ယောဂကျင့်စဉ်ထဲမှာ ကိုယ်တာယ လေ့ကျင့်ခန်း၊ အသက်ရှူ လေ့ကျင့်ခန်း၊ စိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင်၊ သမာဓိ ကောင်းအောင် လုပ်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း စတာတွေကို ပုံတွေနဲ့တကွ သဘောပေါက်နားလည်အောင် ရှင်းလင်းတင်ပြသွားပါမယ်။ ထိုင်ပြီးရင် လက်ညှိုးကို ကွေးပြီး လက်မနှင့်မိတာ လက်ဖဝါး ကို ချခေါင်းပေါ် ပတ်လက်တင်ထားပါ။ ပြီးရင် အသက်ကို အရှည်ကြီး ရှူပြီး ရှူထားတဲ့ လေကို 'ဟိုး (O)' သံနဲ့ ထုတ်ပြီး ပါးစပ်ကိုပိတ်လိုက်တာ 'အိုးမ်(OM)' လို့ လုပ်ပါ။ ဒါကို ထပ်တလဲလဲ ၁၀ မိနစ်၊ ၁၅ မိနစ်လောက် လုပ်ခြင်းဖြင့် ခန္ဓာတို့ယ်မှ အဆိပ်အတောက်များကို ရှင်းစေပါတယ်။ နောက်ပြီး တုန်ခါမှုနဲ့ အာရုံကြောများကို လုံ့ဆော်နိုးကြားစေပါတယ်။

ပထမဦးဆုံးတစ်မျိုးက တင်ပလ္လင်ခွေထိုင်တာ နောက်တစ်မျိုးက ခြေထောက်တစ်ဖက်ကို အပေါ်တင်၊ တစ်ဖက်ကို အောက်ကထားပြီးတော့ ထိုင်တာ၊ နောက်တစ်မျိုးက ကြာပွင့်ပုံစံ ချိတ်ထိုင်တာ၊ ၃ မျိုး ထဲမှ ကိုယ် ကြိုက်နှစ်သက်သလို ထိုင်ပါ။

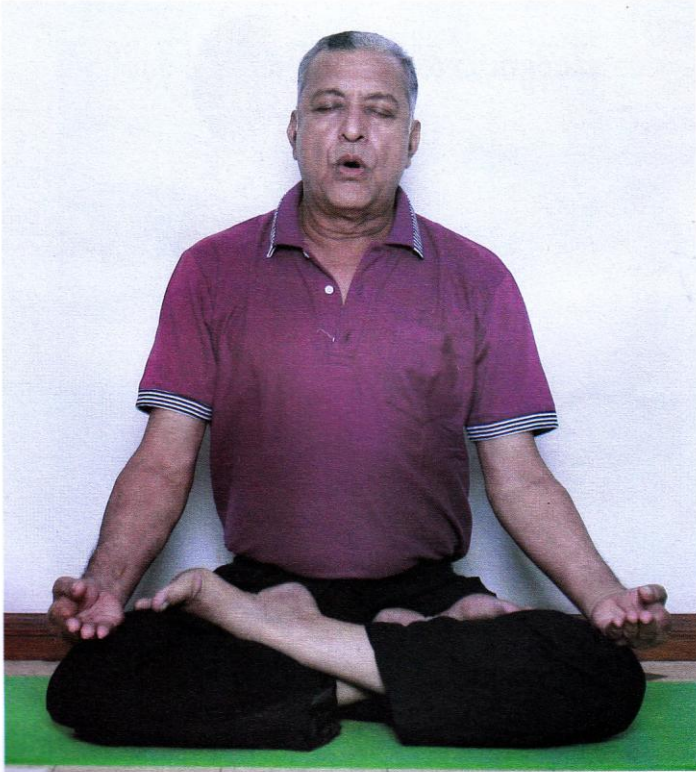


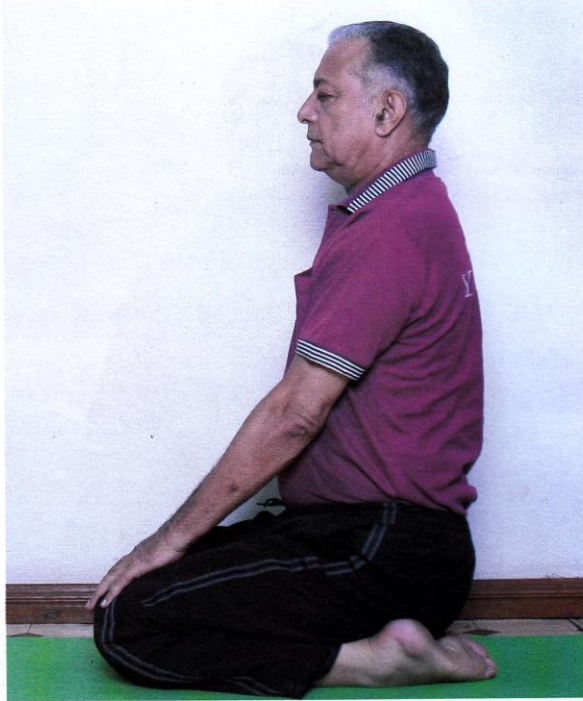








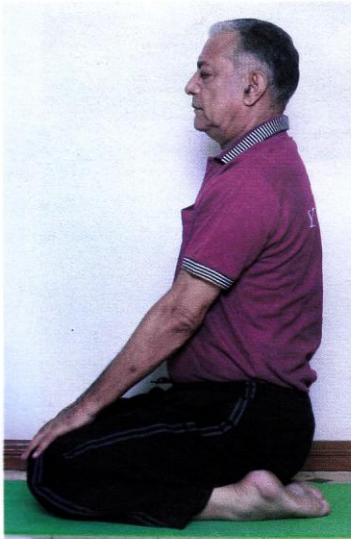




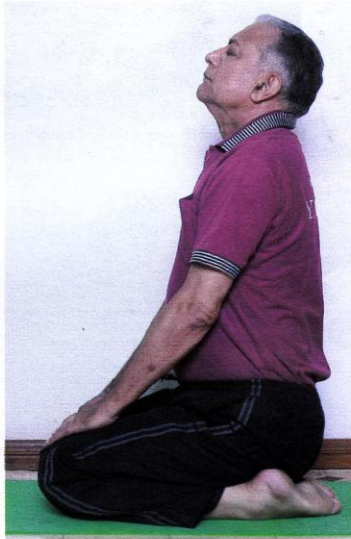
ထမင်းစားပြီးတိုင်း ပုံပါ အတိုင်း ၅ မိနစ် ထိုင်ပေးပါ။ ပထမဆုံးအနေနဲ့ လှုပ်ရှားထိုင် (ခူးတုတ်ထိုင်) ပြီး လုပ်ရမယ့် လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုပေးပါမယ်။

# ဆီးအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်းအတွက် လေ့ကျင့်ခန်း

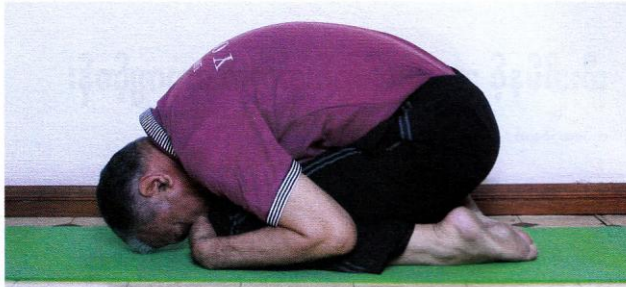
လုပ်ဆောင်ချက်



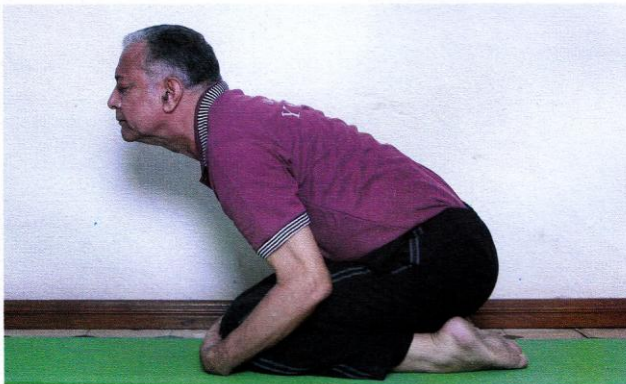
(၁) ဂျမန်ထိုင် (ခူးထုပ်) ထိုင်ပါ။



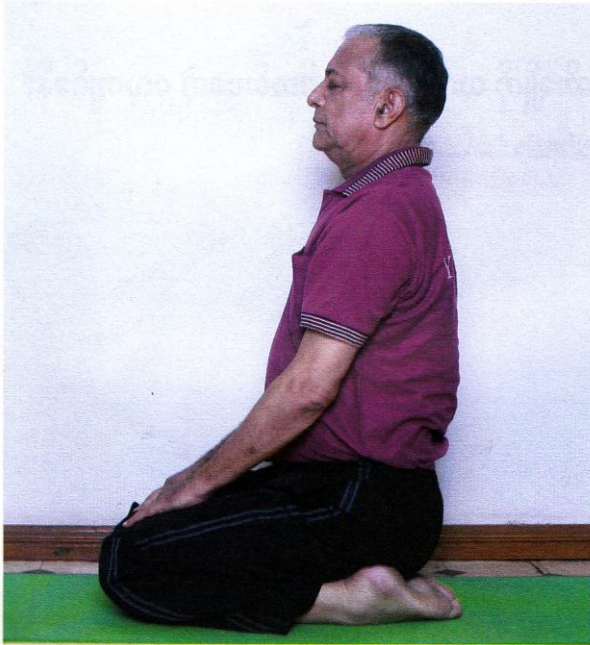
(၂) အသက်အရှည်ကြီး ဂျပါ။



(၃) အသက်ကို ရှုထုတ်ရင်းနဲ့ အောက်ကို မှောက်ချပါ။



(၄) အသက်ရှူသွင်းရင်း အပေါ်ကို တစ်ဖန် ပြန်မတ်ပါ။ ပထမဆုံး အနေအထားအတိုင်း ပြန်ဖြစ် သွားပါမယ်။



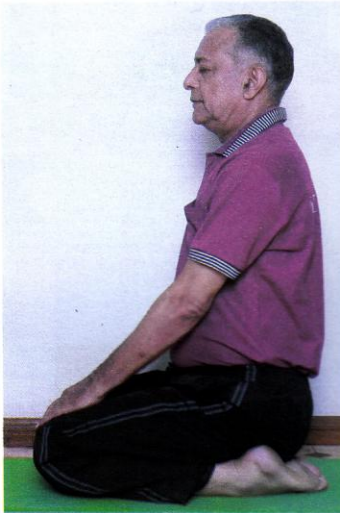
(၅) ဒီအတိုင်း မှောက်လိုက်၊ ပြန်မတ်လိုက် (၄), (၅) ကြိမ် လုပ်ပေးပါ။

**အကျိုးကျေးဇူး**

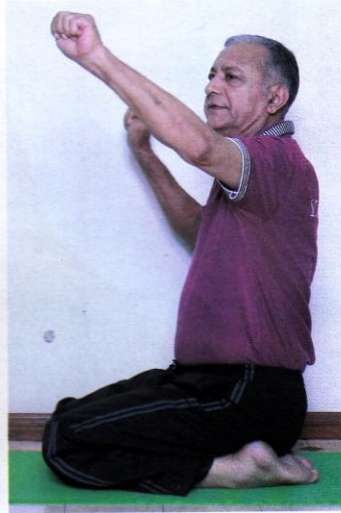
ဆီးအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်းများကို ကောင်းစေပါတယ်။ ဗိုက်စုတဲ့သူများကိုလည်း ဗိုက်ကျစေပါတယ်။

# ဆီးချိုကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း

လုပ်ဆောင်ချက်

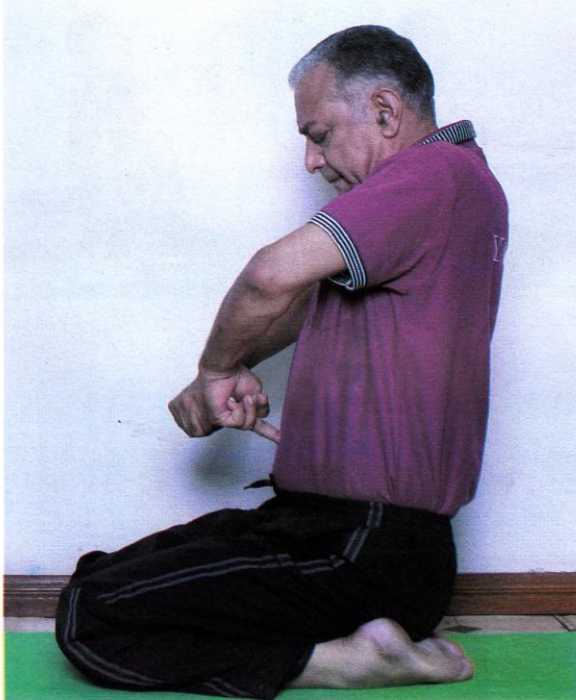


(၁) ဂျပန်ထိုင် (ခူးတုပ်) ထိုင်ပါ။



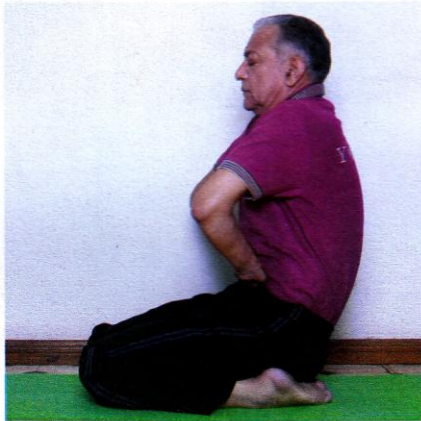
(၂) လက်မကို လက်ဖဝါးအတွင်းသို့ ခေါက်ပြီး လက်နှစ်ဖက်စလုံး လက်သီး ဆုပ်လိုက်ပါ။



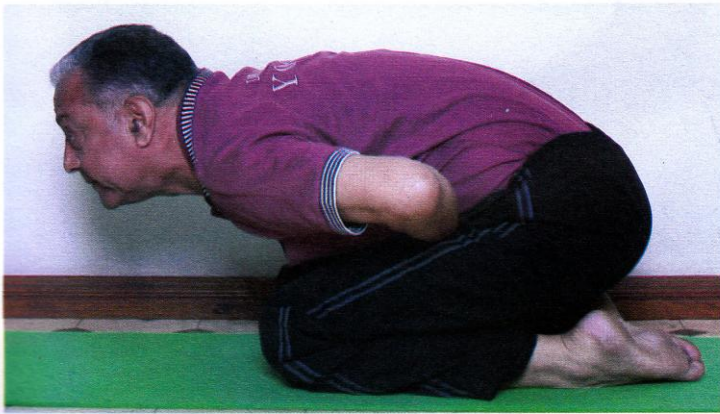


(၃) လက်ခါးနှစ်ဖက်စလုံးကို ချက်ပေါ်တည့်တည့် ထောက်ပါ။ လက်မအရင်းနဲ့ ဝိုက်ထိ တင်လျက် ဖြစ်ရမယ်။

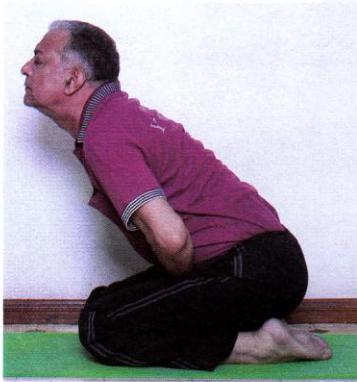




(၄) အသက်အရွယ်ကြီး ဂျူးသွင်းပါ။



(၅) လေရွာထုတ်ရင်းနဲ့ လက်သီးနှစ်ဖက်တို့ ဝိုက်ထိမိသွင်းပြီး မှောက်ချလိုက်ပါ။



(၆) ၁၅ စက္ကန့်၊ ၂၀ စက္ကန့်ခန့် မှောက်လှက်နေရင်း အသက်ကိုခိုးရှု (ပိုက်မဖောင်းအောင် ရှု)ပါ။



(၇) အသက်ရှူသွင်းရင်း တုပန်ထိုင်ပုံအတိုင်း ပြန်ထိုင်ပါ။ နောက်တစ်ဖန် အထက်ပါအတိုင်း မှောက်လှက်၊ ထိုင်လိုက် (၇) ကြိမ် ပြန်လုပ်ပါ။

**သတိပြုရန်**

အကြိမ် (၂၀)၊ (၃၀) လုံးဝ မလုပ်ပါနဲ့။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှ အချို့ဓာတ် (Glucose) တအား ကျသွားနိုင်ပါတယ်။

အကျိုးကျေးဇူး

ဆီးချိုနှင့် အစာအိမ်ရောဂါတို့ကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

# ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို သက်သာစေတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း

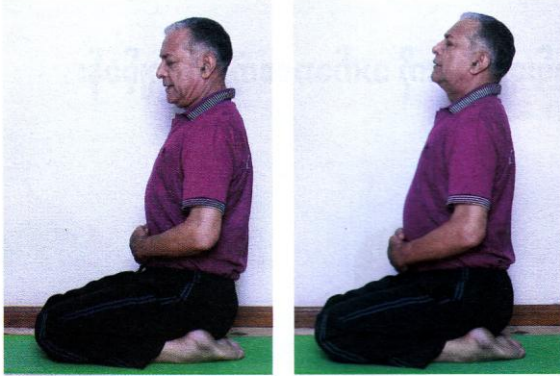
လုပ်ဆောင်ချက်



(၁) ဂုဏ်ထိုင် (ခူးတုပ်) ထိုင်ပါ။



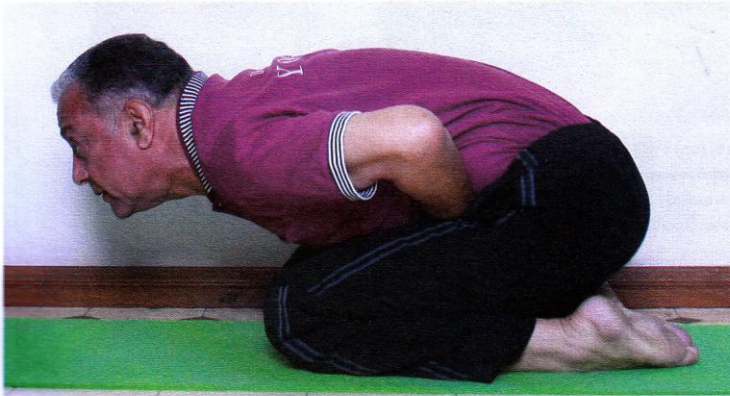
(၂) ချက်ပေါ်တည့်တည့် ဘယ်ဘက်လက်ဖဝါး (သို့) ညာဘက်လက်ဖဝါးကို အုပ်လိုက်ပါ။



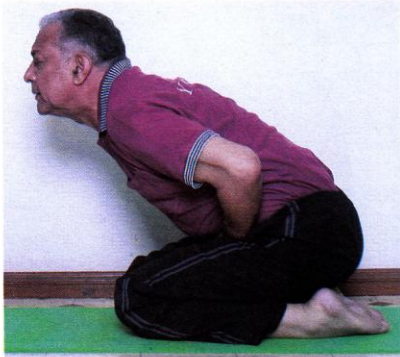
(၃) ထိုလက်ဖဝါးပေါ် နောက်လက်ဖဝါးဖြင့် ထင်အုပ်လိုက်ပါ။ (လက်ဖဝါးနှစ်ထပ်ဖြစ်အောင်)



(၄) အသက်ကို ရှည်ရှည် ချူသွင်းပါ။



(၅) အသက်ကို ရှုထုတ်ရင်း အောက်ကို မှောက်ချလိုက်ပါ။



(၆) (၁၅) စက္ကန့်၊ (၂၀) စက္ကန့်ခန့် မှောက်လျက်နေပေးရင်း ဗိုက်မဖောင်းလာအောင် အသက်ကို ခိုးရှူပါ။ (အသက် မရှူဘဲ အောင့်ထားနိုင်ပါတက ပိုကောင်း ပါသည်။)



(၇) ပြီးရင် အသက်ကို ရှူသွင်းပြီး နဂိုပုံစံအတိုင်း ရောက်အောင် ပြန်ထိုင်ပါ။ အထက်ပါအတိုင်း (၇) ကြိမ်ခန့် လုပ်ပေးပါ။

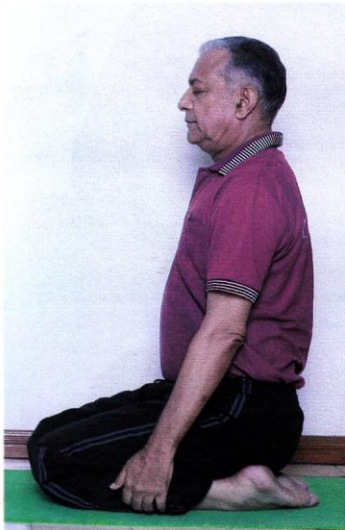
**အကျိုးကျေးဇူး**

နှစ်ရှည်လများ ဝမ်းချုပ်သူများ ဝမ်းမှန် သွားစေနိုင်ပါတယ်။ အူမှာ ဖြစ်တဲ့ အစက်အပြောက်၊ အတံ့တံ့အနာနဲ့ အူမကြီးကင်ဆာရောဂါတို့မှလည်း ကာကွယ်ပေးပါတယ်။

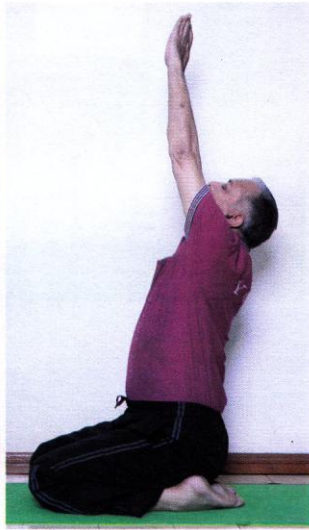


# သိုင်းရွက်ဂလင်း(Thyroid Gland) အတွက် လေ့ကျင့်ခန်း

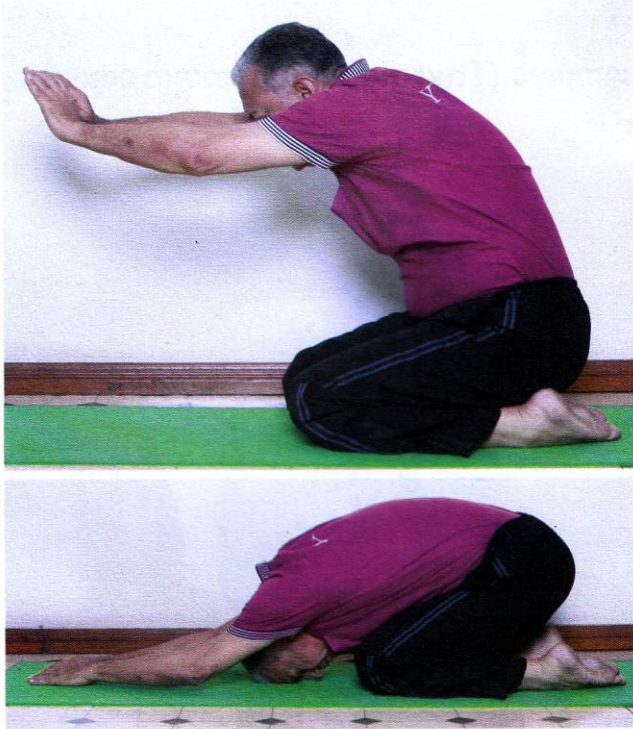
လုပ်ဆောင်ချက်



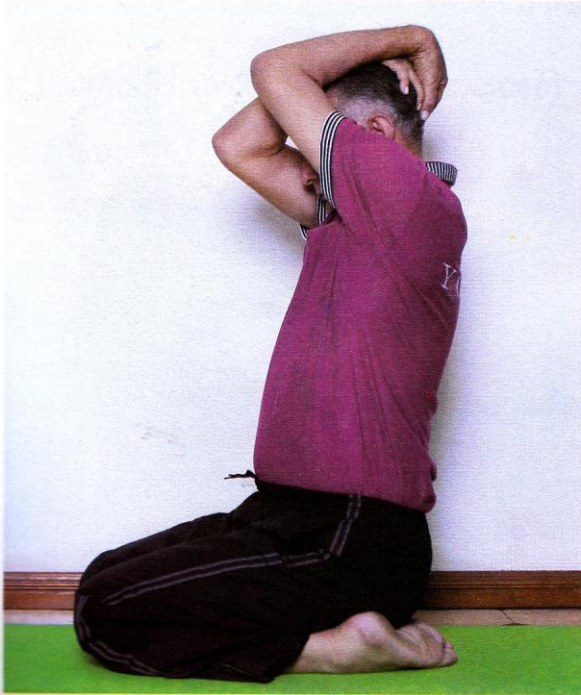
(၁) ဂုဗန်ထိုင် (ခူးတုပ်) ထိုင်ပါ။



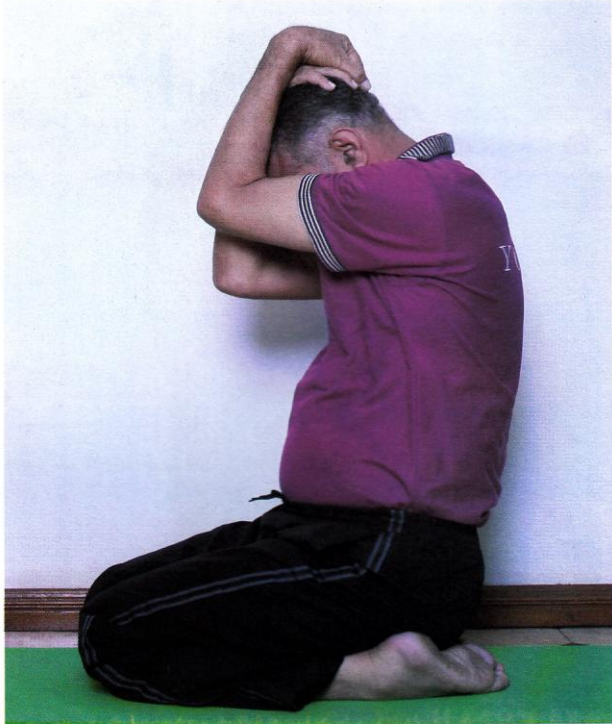
(၂) လက်နှစ်ဖက် မြှောက်၍ အသက်ရှူသွင်းပြီး ခါးကို တောလိုက်ပါ။



(၃) အသက်ရှူထုတ်ရင်း အောက်ကို မှောက်ချပြီး လက်ကို ရှေ့ဆန့်ထုတ်ပါ။



(၁) အထက်ပါ ဝင်အတိုင်း (၇) ငြိမ်ခန့် လုပ်ပါ။ ပြီးရင် ခါးကို မတ်မတ်ထားပြီး လက်နှစ်ဖက်နဲ့ ခေါင်းကို နောက်စေ့မှ ထိပ်ပြီး အောက်ဆွဲချပါ။ ဇစ်ကြောတင်းသည်ကို လျှော့ပေးတဲ့ သဘောပါ။ ပြီးရင် လက်ကို မြန်လွတ်လိုက်ပါ။



အကျိုးကျေးဇူး - ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းမှာရှိတဲ့ ဟော်မုန်းများကို မျှတစေပါတယ်။

# ခါးကိုက်၊ ခါးနာရောဂါများကို သက်သာပျောက်ကင်းစေတဲ့ မှောက်လျက် လေ့ကျင့်ခန်းများ

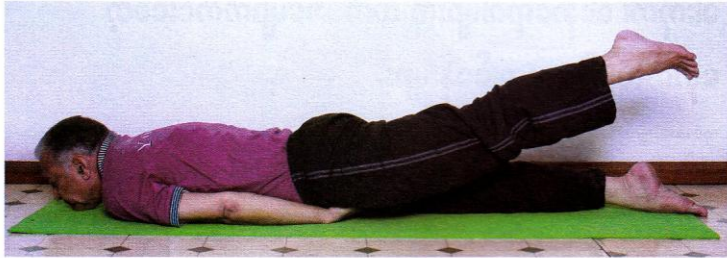
လုပ်ဆောင်ချက်



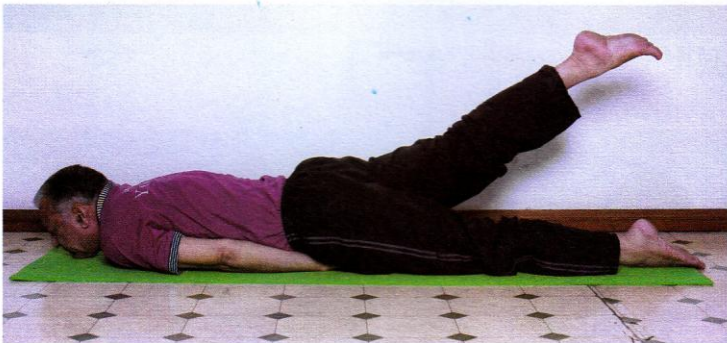
(၁) ကိုယ်ကို မြှောင်တန်းစွာ မှောက်အိပ်လိုက်ပါ။



(၂) လက်ဝါးနှစ်ဖက်လုံးကို ပေါင်အောက်ထဲ ထည့်လိုက်ပါ။

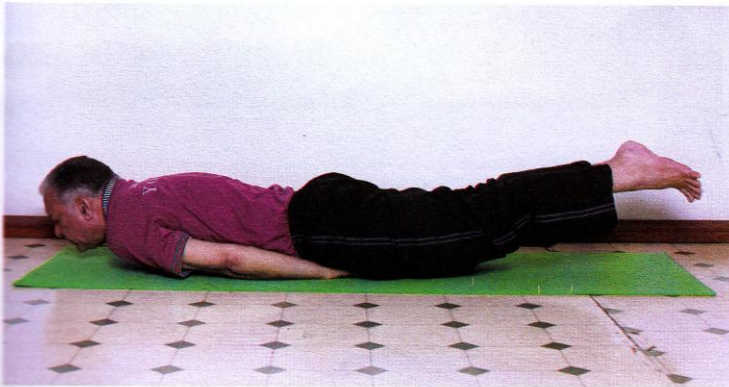


(၃) ဘယ်ခြေကို ပြောင့်ပြောင့်လေးအပေါ် မ,တင်ပြီး စက္ကန့် (၃၀)၊ (၁) မိနစ်လောက် ထားပေးပါ။



(၄) မ,ထားသော ခြေထောက်ကို ပြန်ချပြီး ညာခြေကိုလည်း ထိုနည်းအတိုင်း လုပ်ပါ။





(၅) ဒီအတိုင်း ဘယ်တစ်လှည့်၊ ညာတစ်လှည့် (၄) (၅) (၁၀) ကြိမ် လုပ်ပေးပါ။

(၆) ခြေတစ်ဖက်စီ လုပ်ပြီးသွားတဲ့အခါ နှစ်ဖက်လုံးကို ပူးပေးပါ။

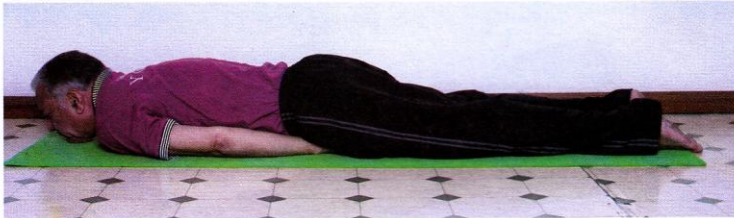
**သတိပြုရန်**

ခြေထောက်ကို မချိန်တွင် ခေါင်းကို တတ်နိုင်သမျှ မေးစေ့နှင့် ကြမ်းပြင်ထိအောင် ထားပေးပါ။

ခြေထောက် 'မ' ရခက်နေပါက ခေါင်းကို အနည်းငယ် မနိုင်ပါသည်။



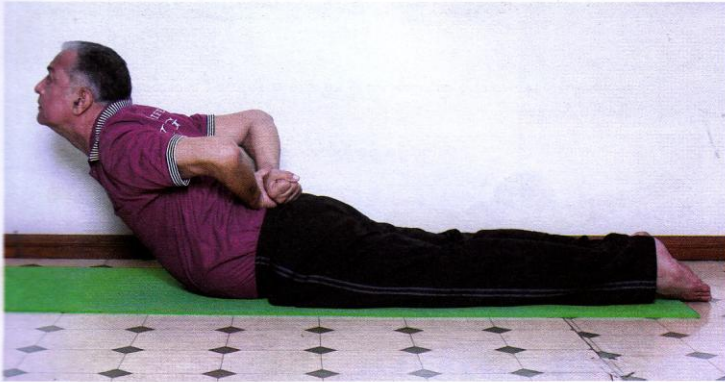
(နောက်တစ်ဖက်)



(၁) ကိုယ်ကို ပြောင်တန်းစွာ မှောက်အိပ်လိုက်ပါ။



(၂) လက်နှစ်ဖက်စလုံးကို ခါးပေါ်တင်ပြီး တစ်ဖက်လက်နှင့် နောက်တစ်ဖက်ကို တိုင်ထားပါ။

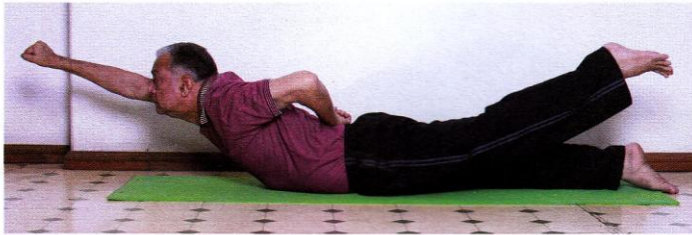


(၃) ခန္ဓာတိုယ်အပေါ်ပိုင်းကို အသက်ရှူသွင်းရင်း မတင်ပါ။ အောက်ပိုင်း မကြွစေရပါ။  
အထက်ပါအတိုင်း (၄), (၅) ကြိမ်ခန့် လုပ်ပေးပါ။

(နောက်တစ်နည်း)



(၁) မှောက်လျက်အနေအထားဖြင့် ညာဘက်လက်ကို ရှေ့ဘက် ဆန့်ထုတ်ပါ။ ဘယ်ဘက်လက်ကို ခါးပေါ်တင်ထားပါ။



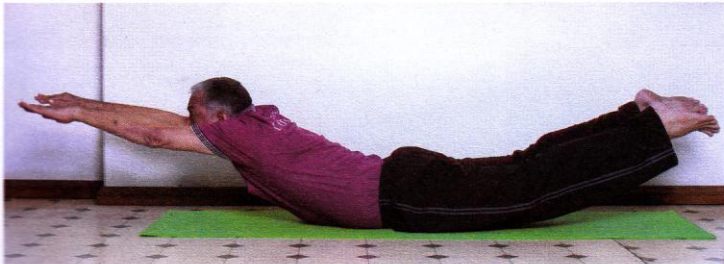
(၂) ညာလက်၊ ခေါင်း၊ ဘယ်ခြေတို့ကို အသက်ရှူသွင်းရင်း အပေါ်ကို တစ်ပြိုင်တည်း မ,တင်ပြီး စက္ကန့် (၃၀) ဝ မိနစ်လောက် ထားပေးပါ။ အသက်ကို ပုံမှန် ရှူနေပါ။



(၃) ပြီးရင် မြန်ချလိုက်ပါ။

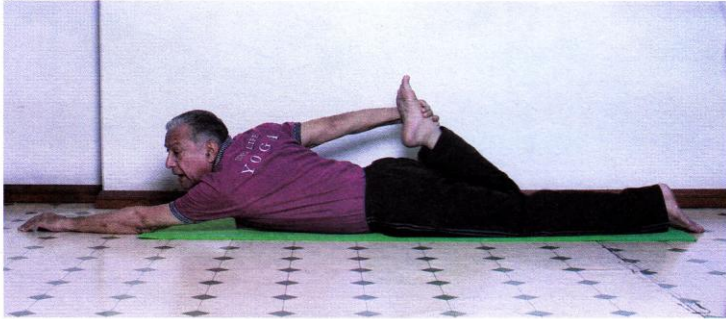


(၄) ညာလက် ခါးပေါ်တင်ပြီး ဘယ်လက်ကို ရှေ့ဆန့်ထုတ်ပါ။

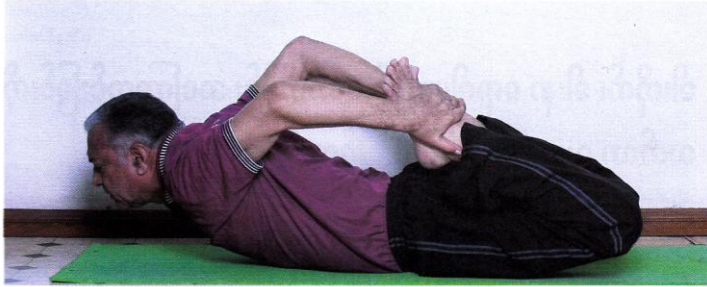


- (၅) အသက် ရှူသွင်းရင်း ဘယ်လက်၊ ခေါင်း၊ ညာခြေတို့ကို အပေါ်ကို တစ်ပြိုင်တည်း မ, တင်ပါ။
- (၆) အထက်ပါအတိုင်း တစ်လှည့်စီ (၃) (၄) ငြိမ် လှုပ်ပါ။
- (၇) တစ်ဖက်စီ လှုပ်ပြီးရင် လက်နှစ်ဖက်လုံးကို ရှေ့ကို ဆန့်ထုတ်ပါ။ ပြီးရင် လက်နှစ်ဖက်၊ ခေါင်း၊ ခြေနှစ်ဖက်တို့ကို အသက်ရှူသွင်းရင်း အပေါ်သို့ တစ်ပြိုင်တည်း မ,တင်ပါ။ ဒီအတိုင်း ဧတ္တနံ (၃၀) (၁) မိနစ်လောက်နေရင်း အသက် ပုံမှန် ရှူနေပါ။

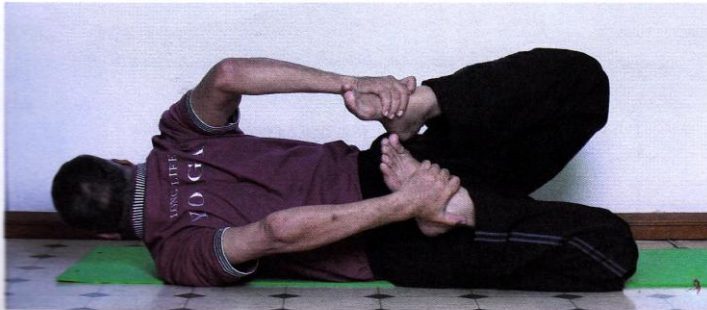
(နောက်တစ်နည်း)



(၁) မှောက်လျက် အနေအထားနေပြီး ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကို လှမ်းဆွဲပါ။



(၂) ငြိမ်စိတ် တည်ငြိမ် လှုပ်ရှားပါ။



(၃) ဒီအတိုင်း (၁၀) ကြိမ်ခန့် လုပ်ပေးပါ။

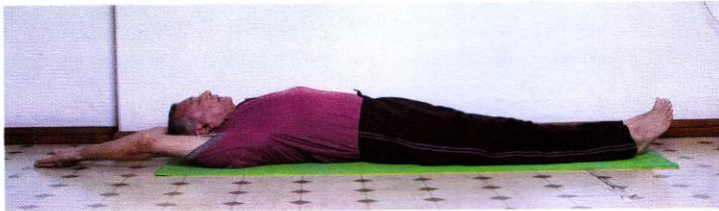
**အကျိုးကျေးဇူး**

ခါးကိုက်၊ ခါးနာရောဂါများ သက်သာစေတဲ့အပြင် ဗိုက်အဆီ ကျစေပါတယ်။

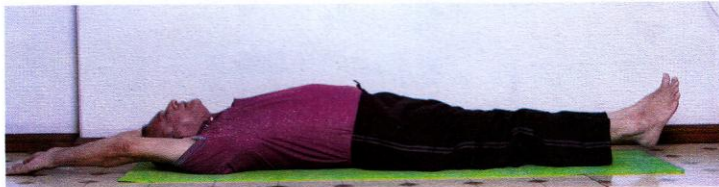


# ခါးကိုက်၊ ခါးနာ ရောဂါများနှင့် အောက်ပိုင်း အကြောတင်းခြင်းကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေတဲ့ ပတ်လက်လေ့ကျင့်ခန်းများ

လုပ်ဆောင်ချက်များ



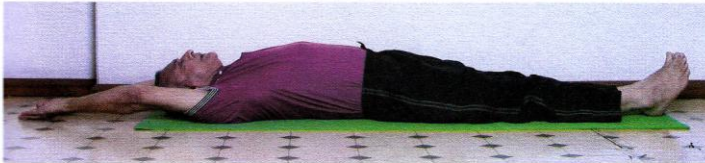
(၁) ပတ်လက်အနေအထား အိပ်ပြီးလက်ကို နှစ်ဖက်လုံးကို နောက်ဆန့်ထုတ်လိုက်ပါ။



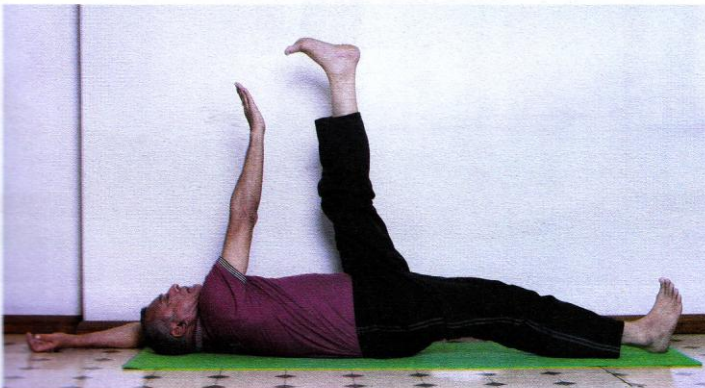
(၂) လက်နှစ်ဖက်၊ ခေါင်းနှင့် မြေနှစ်ဖက် အပူးလိုက်ကို အသက်ရှူသွင်းရင်း အပေါ်သို့ အနည်းငယ် မ၊တင်၊ ပြန်ချလုပ်ပါ။ ဒီအတိုင်း (၄) (၅) ကြိမ်ခန့် လုပ်ပေးပါ။



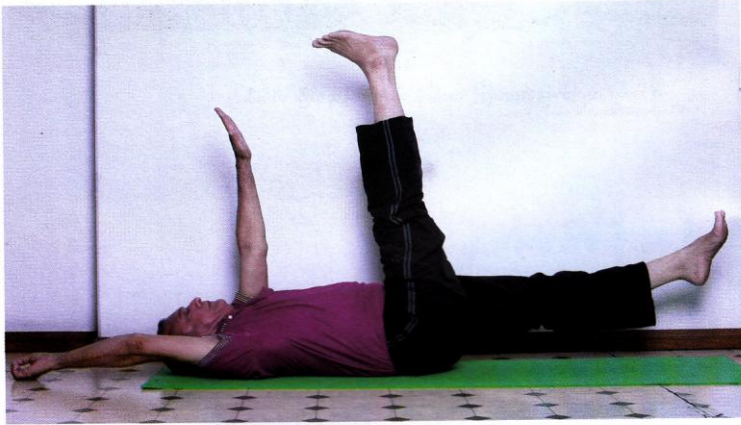
(နောက်တစ်နည်း)



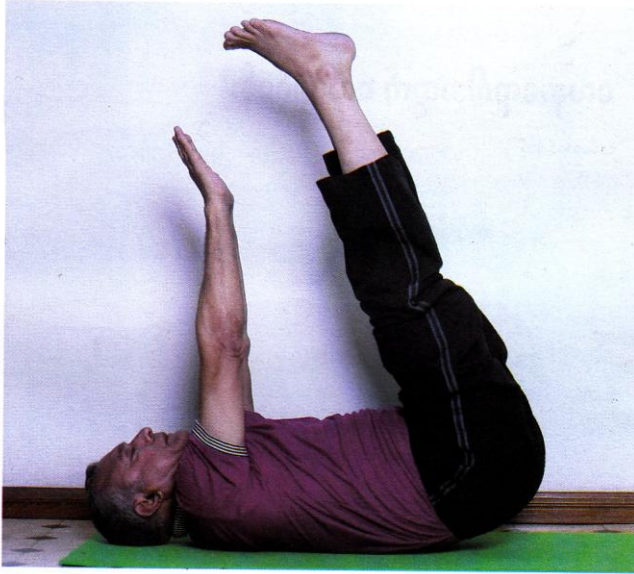
(၁) ပက်လက်အနေအထားဖြင့် လက်ကို နောက်ဆန့်ထုတ်ပြီး အိပ်ပါ။



(၂) ဘယ်ခြေနှင့် ညာလက်ကို အပေါ်သို့ မြှောင်တန်းစွာ ဆန့်ထုတ်မြှောက်တင်ပါ။  
(မျဉ်းပြိုင်အနေအထား) တွင် တစ်မိနစ် (သို့) နိုင်သလောက် ထားပေးပါ။



(၃) ဘယ်ခြေ၊ ညာလက်ကိုချပြီး ညာခြေ၊ ဘယ်လက်ကို ပြောင်းပြီး ပြန်လှုပ်ပါ။ ခြေ  
တစ်ဖက်ကို မြှောက်ထားစဉ် ကျန်ခြေတစ်ဖက်ကို ကြမ်းပြင်မှ အနည်းငယ် မြှောက်ထားပေး  
ပါ။ ဒူးမကွေးပါစေနဲ့။



(၄) တစ်ဖက်စီ လုပ်ပြီးပါက ခြေနှစ်ဖက်၊ လက်နှစ်ဖက်စလုံးကို မြှောက်တင်၊ ပြန်ချ (၄)၊ (၅) ငြိမ် လုပ်ပေးပါ။

**သတိပြုရန်**

ခြေထောက်၊ လက်တွေကို မတင်တိုင်း အသက် ရှူသွင်းပါ။ မတားသည့် အချိန်တွင်လည်း ပုံမှန်အတိုင်း ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ် လုပ်နေပါ။

**အကျိုးကျေးဇူး**

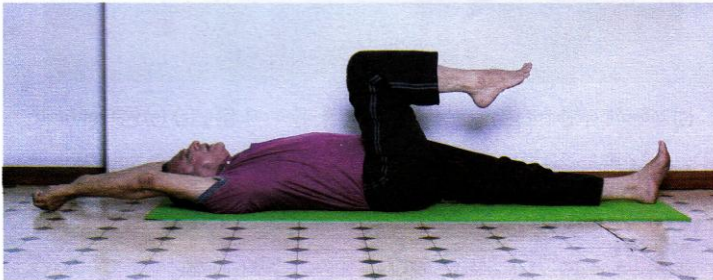
ခါးကြောတင်၊ ခါးကြောညစ်နှင့် ပေါင်ကြောတင်ခြင်းများ သက်သာပျောက်စေပါတယ်။

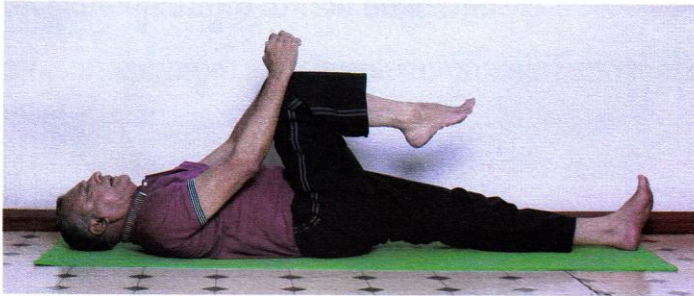
# လေနာရောဂါအတွက် လေ့ကျင့်ခန်း

လုပ်ဆောင်ချက်



(၁) ပတ်လက်အနေအထားဖြင့် လက်တို့ နောက်ဆန့်ထုတ်ပြီး အိပ်ပါ။

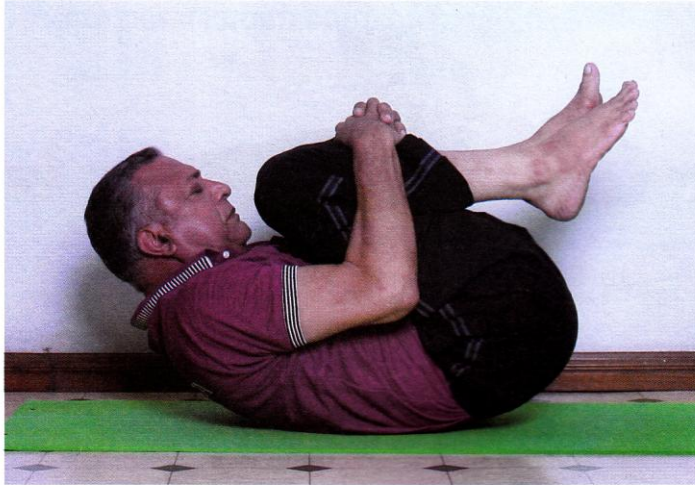




(၂) ညာခြေကို မ,တင်ပြီး ဒူးကွေး၊ လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ဒူးခေါင်းကို ကိုင်ညှစ်ပြီး ဝိုက်ဘက်သို့ ဆွဲချပါ။  
 ဒီအတိုင်း စက္ကန့် (၂၀) (၃၀) ခန့် အသက် ပုံမှန် ရှူပြီး ညှစ်ထားပေးပါ။



(၃) အကယ်၍ လည်ပင်းကျိုးပေါင်းရောဂါ မရှိရင် နှာခေါင်းနဲ့ ဒူးနဲ့ ဆွဲကပ်ပါ။  
 (၄) ဒီအတိုင်း ဘယ်တစ်လှည့်၊ ညာတစ်လှည့် (၅) ကြိမ်ခန့် လုပ်ပေးပါ။



- (၅) တစ်ဖက်စီ လုပ်ပြီးရင် ခူးနှစ်ဖက်စလုံး ပူးကပ် မ,တင်၍ လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် တိုင်ညှစ်ကာ ဝိုက်ပေါ် ဆွဲချပေးပါ။
- (၆) လည်ပင်း ကျိုးပေါင်းမရှိရင် နှာခေါင်းနဲ့ ခူးနဲ့ ဆွဲတင်ပြီး ကျိုးပေါင်း ရှိရင်တော့ ခေါင်းကို ဖောက်မှာ ပဲ ချထားပါ။ (၅) ကြိမ်ခန့် လုပ်ပေးပါ။

**အကျိုးကျေးဇူး**  
 အူသိမ်၊ အူမကြီး၊ ဆီးအိမ်နဲ့ ပတ်သက်သောရောဂါများကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။



# အမျိုးသမီးများအတွက် သားအိမ် မကျအောင်၊

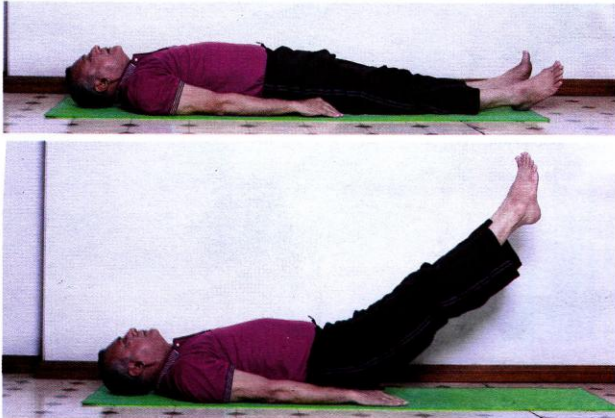
# အမျိုးသားများအတွက် အူမကျအောင် ကာကွယ်ပေးတဲ့လေ့ကျင့်ခန်း

လုပ်ဆောင်ချက်

- (၁) ပတ်လက် အနေအထား အိပ်ပါ။
- (၂) လက်ကို ခန္ဓာကိုယ်နှင့် မျှော်ပြိုင် ဘေးတွင် ချထားပြီး လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်ကို မှောက်ထားပါ။
- (၃) အသက် ရှူသွင်းပြီး ခြေထောက်နှစ်ဖက်လုံးကို အပူးလိုက် ကြမ်းပြင်မှ ၄၅ ဖြစ်အောင် မြှောင့်တန်းစွာ မ,တင်ပါ။ ဒီအတိုင်း ခြေထောက်ကို စက္ကန့် (၃၀) (၁) မိနစ် သို့မဟုတ် နိုင် သလောက် မ,တင်ထားပါ။ ကြာကြာမ,တင် ထားနိုင်လျှင် ပိုကောင်းပါသည်။ ဤအတိုင်း (၄) (၅) ကြိမ် လုပ်ပါ။ မ တင်လိုက်၊ ပြန်ချလိုက် လုပ်ပေးပါ။

အကျိုးကျေးဇူး

အမျိုးသမီးများ သားအိမ်မကျအောင်၊ အမျိုးသားများ အူမကျအောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

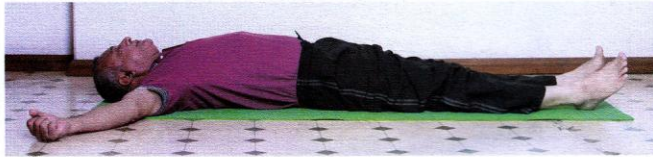


# ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ကလီစာ၊ ကျောရိုးများကို သန်မာစေသော လေ့ကျင့်ခန်း

လုပ်ဆောင်ချက်



(၁) ပတ်လက်အနေအထားဖြင့် တိပ်ပါ။



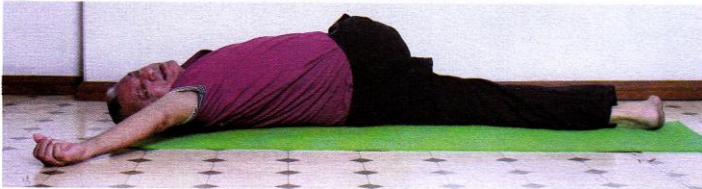
(၂) လက်နှစ်ဖက်စလုံးကို ဘေးသို့ ဆန့်ကားထုတ်ထားပါ။



(၃) ဘယ်ဘက် ခူးခေါင်းပေါ်သို့ ညာဘက်ခြေဖဝါးတင်ပြီး ခူးထောင်ထားပါ။

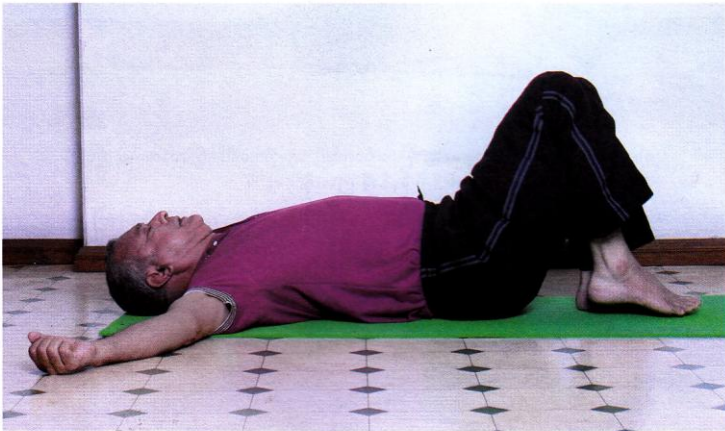


(၄) ဘယ်ဘက်လက်ဖြင့် ညှာခူးခေါင်းကို ဘယ်ဘက်သို့ ဆွဲချပြီး ခေါင်းကို ညှာဘက်လှည့်ပါ။  
အသက် ပုံမှန် ရှု၍ (၁) မိနစ်၊ (၂) မိနစ်ခန့် ဤအတိုင်း နေပါ။

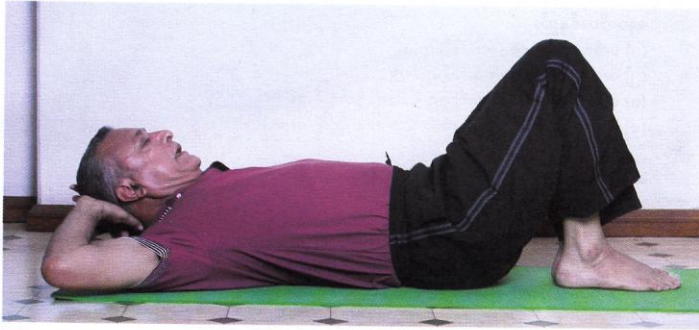


(၅) ဤပုံစံအတိုင်း (၄) (၅) ကြိမ်စီ ဘယ် ညှာ ပြောင်းလှုပ်ပါ။  
မှတ်ချက် ။ ခူးခေါင်းကို ဘယ်ဆွဲချလျှင် ခေါင်းကို ညှာဘက် လှည့်ရပါမည်။ ခူးခေါင်းကို ညှာဘက်  
ဆွဲချလျှင် ခေါင်းကို ဘယ်ဘက် လှည့်ရပါမည်။ ပုံသေနည်း ဖြစ်ပါသည်။

နောက်တစ်နည်း



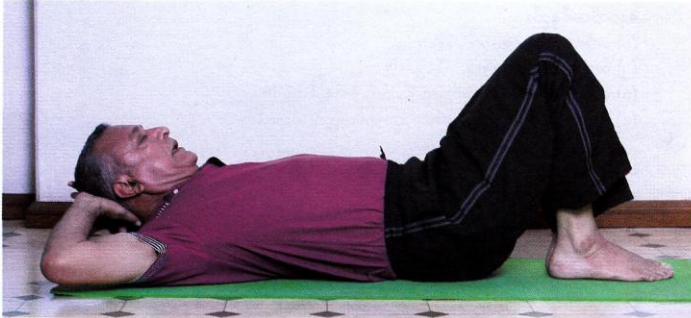
- (၁) ဝက်လက်အနေအထား အိပ်ပါ။
- (၂) ခူးနှစ်ဖက်စလုံးကို ထောင်ပါ။ ပူးကပ်ထားပါ။



(၃) လက်နှစ်ဖက်စလုံးကို တေးသို့ ဆန့်ကား ထုတ်ထားပါ။ သို့မဟုတ် ခေါင်းအောက်တွင် လက်ဖဝါးကို ခုထားလျှင်လည်း ရပါသည်။



(၄) ခူးခေါင်းနှစ်ဖက် ပူးလှက်သားကို ဘယ်ဘက်သို့ လှဲချပါ။ ခေါင်းကို ညာဘက်သို့ လှည့်ထားပါ။  
 (၅) အသက် ပုံမှန် ရှု၍ ဤအတိုင်း (၁) မိနစ်ခန့် နေပါ။  
 (၆) ပြီးလျှင် ဘယ် ညာ ဘက်မြောင်းပြီး (၄) (၅) (၁၀) ငြိမ်စီ လုပ်ပေးပါ။  
 ဤတွင်လည်း ပုံသေနည်း အတိုင်း ခူးခေါင်း ညာလှဲချလျှင် ခေါင်းကို ဘယ်ဘက် လှည့်ရပါမည်။



(၃) လက်နှစ်ဖက်စလုံးကို ဘေးသို့ ဆန့်ကာ ထုတ်ထားပါ။ သို့မဟုတ် ခေါင်းအောက်တွင် လက်ဖဝါးကို ခုထားလျှင်လည်း ရပါသည်။



(၄) ခွေးခေါင်းနှစ်ဖက် ပူးလျက်သားကို ဘယ်ဘက်သို့ လှဲချပါ။ ခေါင်းကို ညာဘက်သို့ လှည့်ထားပါ။  
 (၅) အသက် ပုံမှန် ရှု၍ ဤအတိုင်း (၁) မိနစ်ခန့် နေပါ။  
 (၆) ငြိမ်းလျှင် ဘယ်၊ ညာ ဘက်ပြောင်းပြီး (၄) (၅) (၁၀) ကြိမ်စီ လုပ်ပေးပါ။  
 ဤတွင်လည်း ပုံသေနည်း အတိုင်း ခွေးခေါင်း ညာလှဲချလျှင် ခေါင်းကို ဘယ်ဘက် လှည့်ရပါမည်။

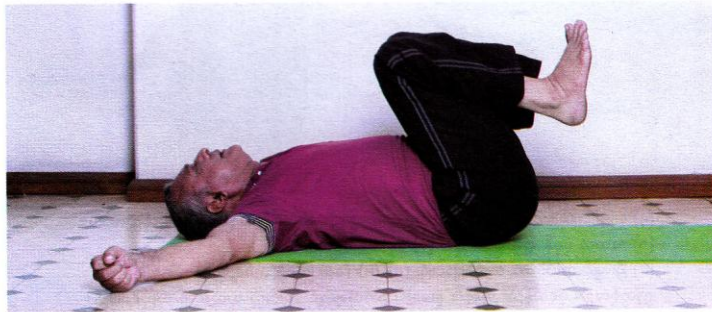
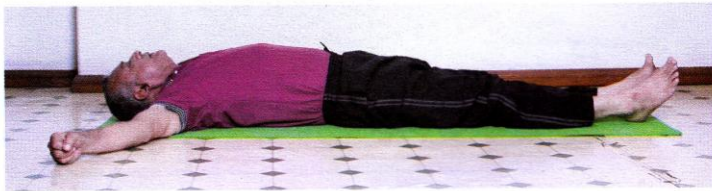


**နောက်တစ်ခုည်း**

- (၁) ပတ်လက် အနေအထား အိပ်ပါ။
- (၂) လက်နှစ်ဖက်ကို ဘေးသို့ ဆန့်ထုတ်ပါ။
- (၃) ခြေဖဝါးနှစ်ဖက်ကို မြှောက်ကြွ၍ ပေါင်ကို ဝိုက်ပေါ်တပ်ပါ။
- (၄) ပြီးလျှင် အပူလိုက်ဖြင့်ပင် ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ လှဲချပေးပါ။

**သတိပြုရန်**

ဗူးခေါင်းနှင့် ဦးခေါင်းလှည့်ရာဘက် ဆန့်ကျင်ဘက်စီ ဖြစ်ရမည်။

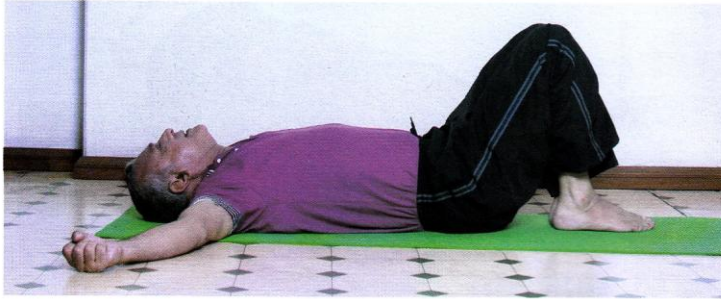




**အကျိုးကျေးဇူး**

အတွင်းကလီစာများကို ကျန်းမာ သန်စွမ်းစေပါသည်။ အတွင်းကလီစာများတွင်း ကျောက်တည်ခြင်း မှလည်း ကာကွယ်ပေးသည်။ ကျောခွံနှင့် ကြွက်သားများကို သန်စွမ်းစေသလို ခါးအကြောညစ်ခြင်းကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ခါးကနီးပေါင်း တက်ခြင်းနှင့် ဆီးချိုရောဂါကိုလည်း သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ဝမ်းချုပ်ခြင်းမှ ကင်းဝေးစေပါသည်။

နောက်တစ်ခုည်း



(၁) ဒူးထောင်ပါ။



(၂) ခြေတောက်နှင့် တဘက် တစ်ပေခွဲခန့် ခွာလိုက်ပါ။

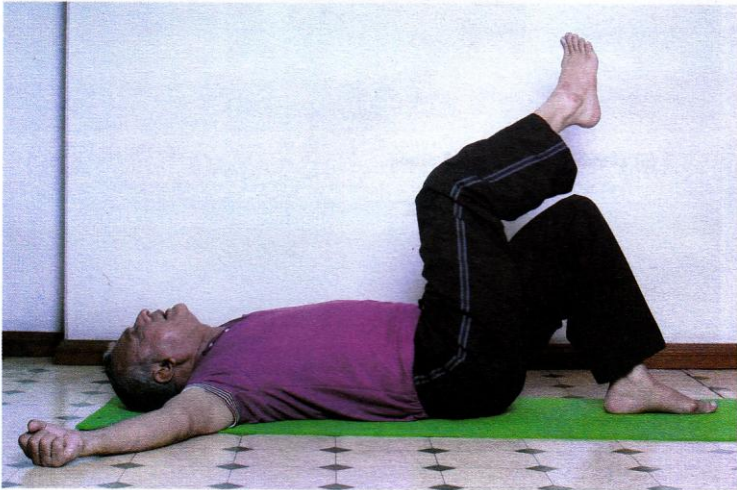


(၃) နှစ်ဘက်စလုံးကို ဘယ်ဘက်ကို လှဲချပါ။



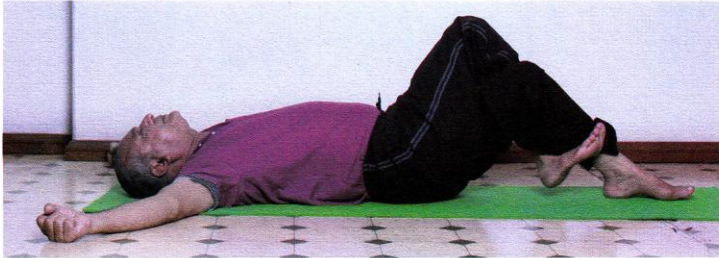
(၄) ထိုနည်းတူစွာ ညာဘက်ကို လှဲချပါ။  
(၅) ဤတို့သို့ (၃)၊ (၄) ကြိမ်ခန့် လုပ်ပေးပါ။

နောက်တစ်ခုည်း



(၁) ဒူးထောင်ပါ။





(၂) ညာဘက်ပေါင်ကို ဘယ်ဘက်ပေါင်ပေါ်တင်ပြီး ညာဘက်ခြေဖဝါးကို ဘယ်ဘက် ခြေကျင်းဝတ်၌ သွားချိတ်ပါ။



(၃) ပြီးလျှင် ဘယ်ဘက်ကို ချိုးချလိုက်ပါ။

(၄) ပြီးလျှင် ခွေးခေါင်းကို ပြန်ထောင်ပါ။

(၅) ဝံ့မှန်အတိုင်း ခွေးထောင်ပြန်နေပါ။

ဤနည်းအတိုင်း ဘယ်ညာပြောင်း၍ လုပ်ဆောင်ပါ။

သတိပြုရန်- ခြေထောက်လှဲချသော အချိန်၌ လက်ကို လှဲချသောဘက်ကို ပါမလာစေရပါ။

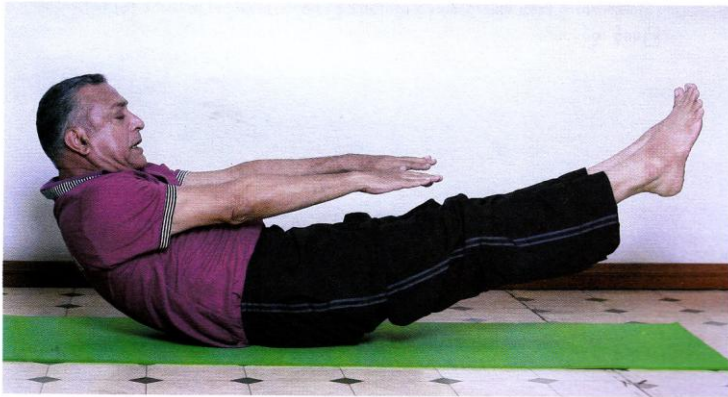
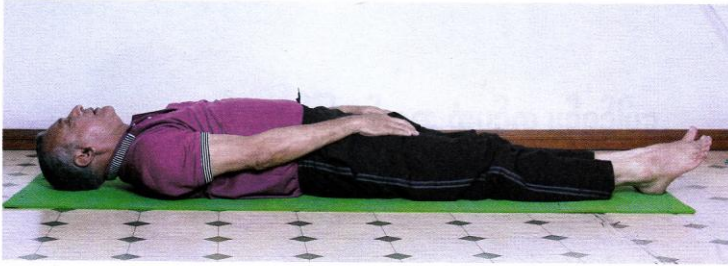
- ခြေထောက်လှဲချသော ဘက်နှင့် မျက်နှာလှည့်သောဘက် ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်ရပါမည်။



# ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ကလီစာအပေါ်ပိုင်းနှင့် အောက်ပိုင်းကို ညှစ်ပေးသည့် လေ့ကျင့်ခန်း

လုပ်ဆောင်ချက်

- (၁) ပတ်လက်အနေအထား အိပ်နေပါ။
- (၂) လက်နှစ်ဖက်စလုံးကို ပေါင်ပေါ်သို့ မြှောင်တန်းစွာ တင်ထားပါ။
- (၃) အသက် ရှူသွင်း၍ ခန္ဓာကိုယ် အပေါ်ပိုင်း၊ အောက်ပိုင်း ၂ ပိုင်းစလုံးကို အပေါ်သို့ မှထင်ပါ။ မှထင်လိုက်သည့်အခါ ခန္ဓာကိုယ်သည် လှေပုံစံဖြစ်သွားပါလိမ့်မည်။ ဤအတိုင်း အသက်ကို ပုံမှန် ရှူပြီး စက္ကန့် (၃၀) (၄) မိနစ်၊ သို့မဟုတ် နိုင်သလောက် လှေပုံစံဖြင့် ထိန်းထားပြီး မြန်ရပါ။
- (၄) ဤအတိုင်း (၄)၊ (၅) ကြိမ်ခန့် လုပ်ပါ။



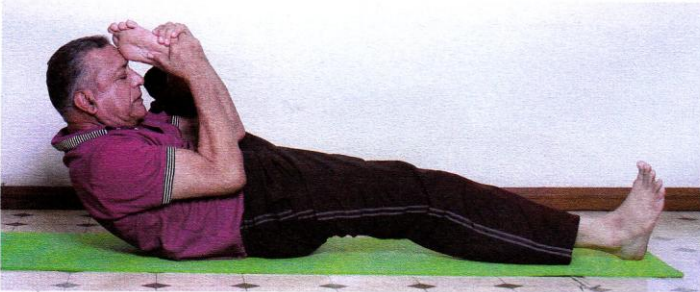
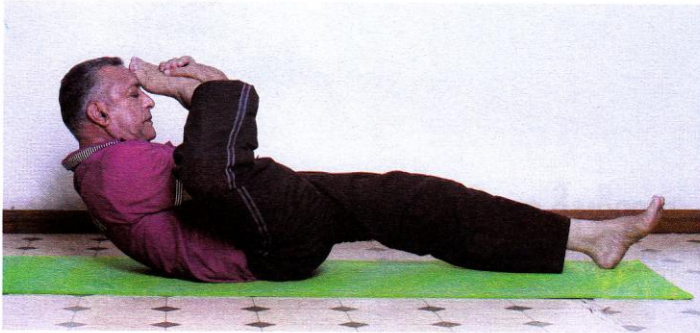
အကျိုးကျေးဇူး  
ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ ကလီစာများ အားလုံးအတွက် အကျိုးရှိစေပါသည်။

# ပေါင်ရင်း၊ တင်ပဆုံ အဆစ်အမြစ်များကို လျော့စေသော လေ့ကျင့်ခန်း

လုပ်ဆောင်ချက်

- (၁) ပတ်လက်အနေအထား အိပ်ပါ။
- (၂) ခန္ဓာကိုယ်ကို ကြိုး ခြေမကို နဖူးနှင့် ဆွဲကပ်ပါ။ ဤအတိုင်း ဘယ်၊ ညာ တစ်ဖက်စီ (၄) (၅) ကြိမ်ခန့် လုပ်ပေးပါ။

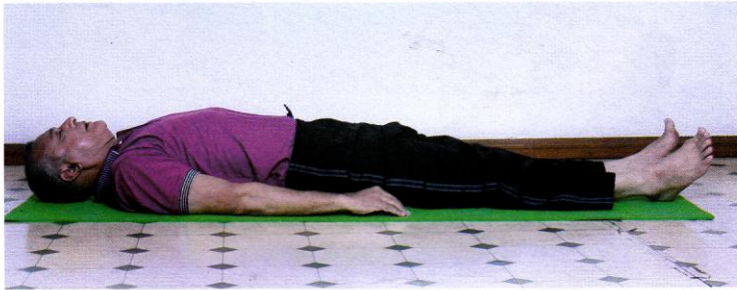




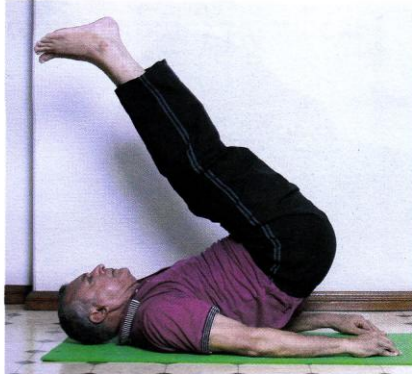
**အကျိုးကျေးဇူး**  
တင်ပဆံ့ အဆစ်အမြစ်၊ ပေါင်ကြောနှင့် ခါးကြောတင်းခြင်းများကို ပြေလျော့ သက်သာ စေပါသည်။

# ကျောရိုးနှင့် အတွင်းကလီစာများအတွက် အထူးလေ့ကျင့်ခန်း

လုပ်ဆောင်ချက်



- (၁) ပတ်လက်အနေအထားဖြင့် အိပ်နေပါ။
- (၂) လက်ကို ခန္ဓာကိုယ် ဘေးကပ်၍ လက်ဖဝါး မှောက်ကာ ပြောင့်တန်းစွာ ထားပါ။



(၃) အသက် ရှုသွင်းပြီး ခြေထောက်နှစ်ဖက်စလုံးကို မိုးပေါ်ထောင်သည်အထိ မ,တင်ပါ။

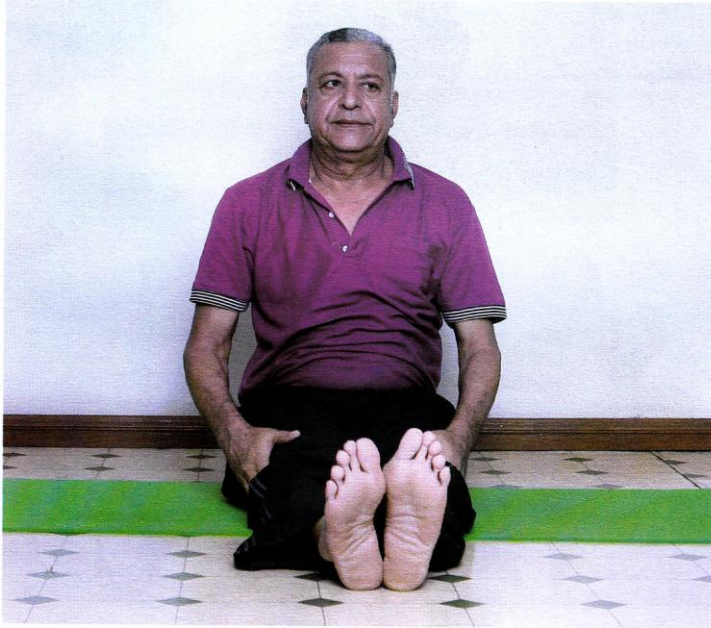


(၄) အသက် ရှုထုတ်ပြီး ခြေထောက်ကို ခေါင်းဘက်သို့ ချိုးချလိုက်ပါ။  
(၅) ဤပုံအတိုင်း (၁) မိနစ်ခန့် နေပါ။

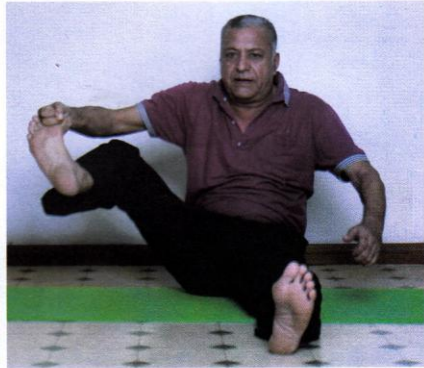
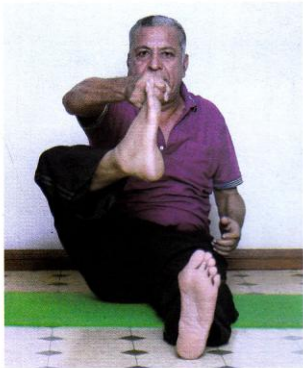
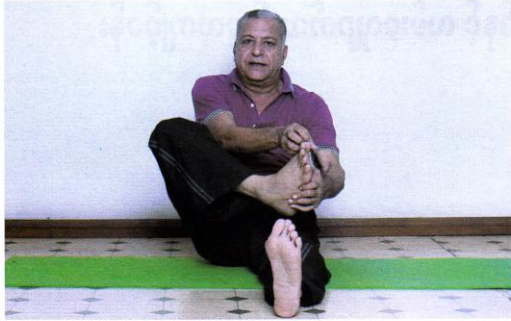


# ထိုင်လျက်နှင့် လမ်းလျှောက်သည့် လေ့ကျင့်ခန်း

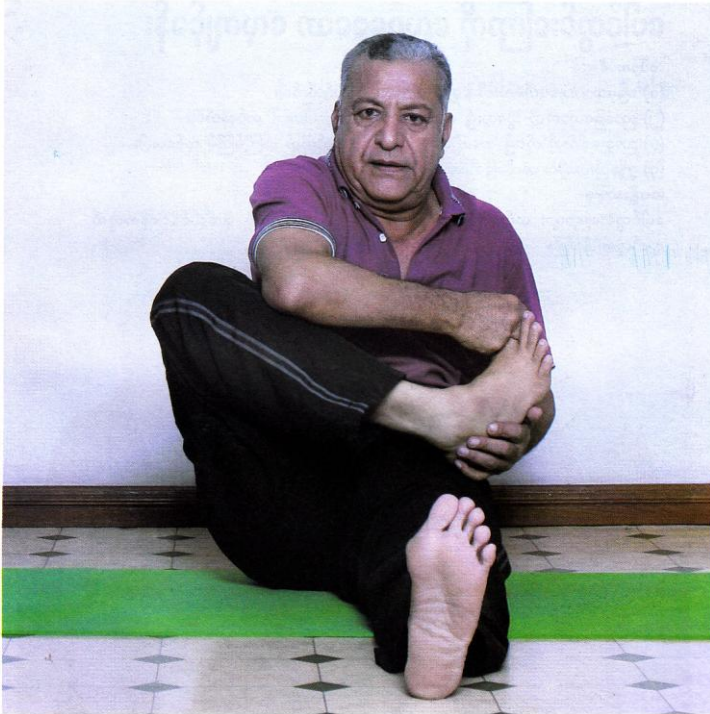
လုပ်ဆောင်ချက်



(၁) ခြေထောက်ကို ရှေ့သို့ ဆန့်ထုတ်၍ ထိုင်လိုက်ပါ။



(၂) ခြေတစ်ဖက်မှ ခြေမကို ကိုင်ပြီး ခြေထောက်ကို ကွေးလိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် ဆီဆုံလှည့်သလို ခြေထောက်ကို လှည့်ပေးပါ။ ကြိုက်သလောက် လှည့်ပါ။ ဤအတိုင်း ဘယ်၊ ညာ ဘက်ပြောင်းပြီး လုပ်ပါ။



အကျိုးကျေးဇူး - ခန္ဓာကိုယ် အောက်ပိုင်းကို ပေါ့ပါးစေပါသည်။

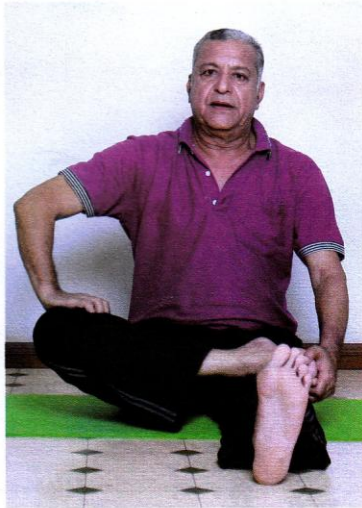
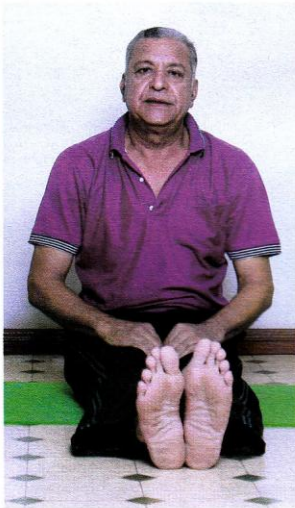
# ပေါင်တွင်းကြောကို လျော့စေသော လေ့ကျင့်ခန်း

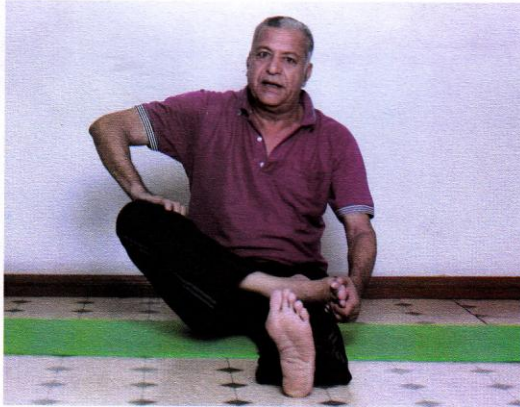
လုပ်ဆောင်ချက်

- (၁) မြေထောက်နှစ်ဖက်လုံးကို ရှေ့သို့ ဆန့်ထုတ်၍ ထိုင်လိုက်ပါ။
- (၂) ညာမြေထောက်ကို ဆွဲကွေး၍ မြေဖမ်းကို ဘယ်ဘက်ပေါင်ပေါ် တင်လိုက်ပါ။
- (၃) ညာဖူးခေါင်းကို တိုင်၍ အပေါ်အောက် ဖိလိုက်၊ လွှတ်လိုက် အကြိမ်ကြိမ် လုပ်ပေးပါ။
- (၄) ဤနည်းအတိုင်း ဘယ်မြေကိုလည်း လုပ်ပါ။

အကျိုးကျေးဇူး

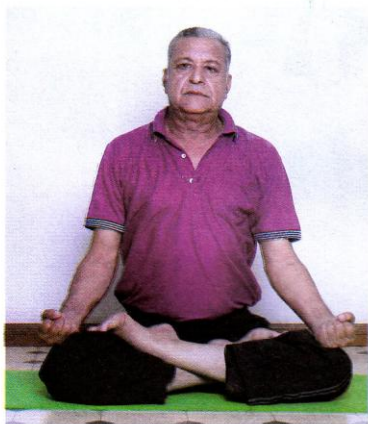
ပေါင်တွင်းကြောများ တင်းနေခြင်းကို လျော့စေပါသည်။ ကြာပွင့်ပုံစံ ချိတ်ထိုင်နိုင်ရန်အတွက် လွယ်ကူစေပါသည်။



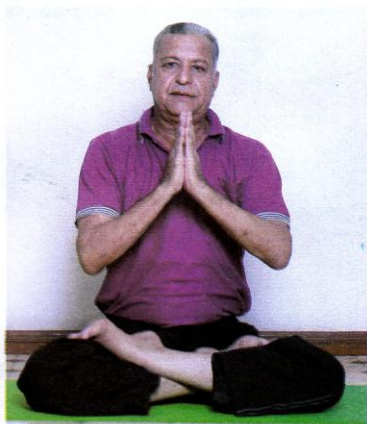


# ကျိုးပေါင်း ချောပေးသော လှေ့ကျင့်ခန်း

လုပ်ဆောင်ချက် (က)

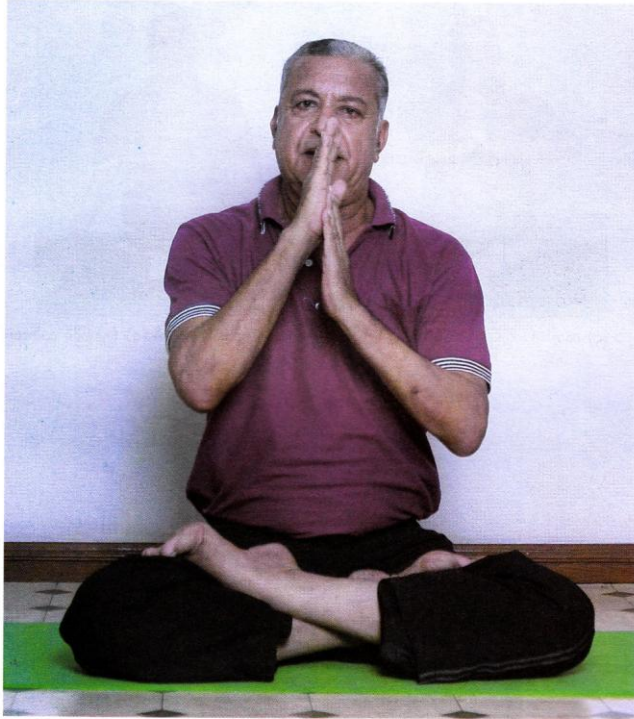


(၁) တင်ပလ္လင်ခွေ အနေအထားဖြင့် ထိုင်ပါ။

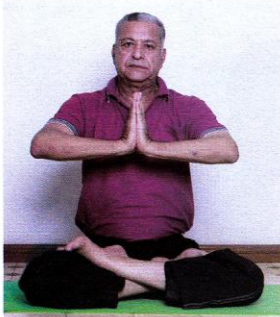


(၂) လက်ဖဝါး နှစ်ဖက်ကို မှိုနှိုးသည့် အနေအထားဖြင့် တပ်ထားပါ။

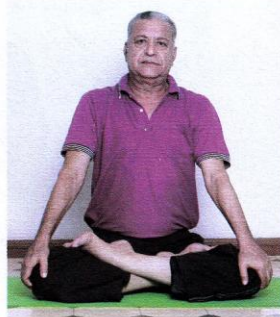




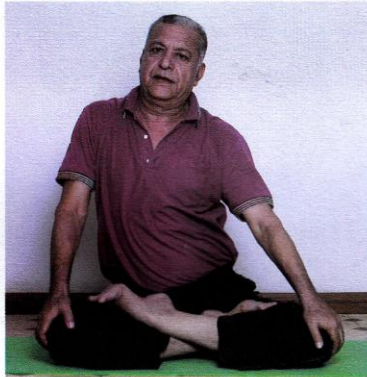
(၃) ခန္ဓာကိုယ်ကို နွေးထွေးစေရန် လက်ဖဝါးကို ပွတ်ပေးပါ။



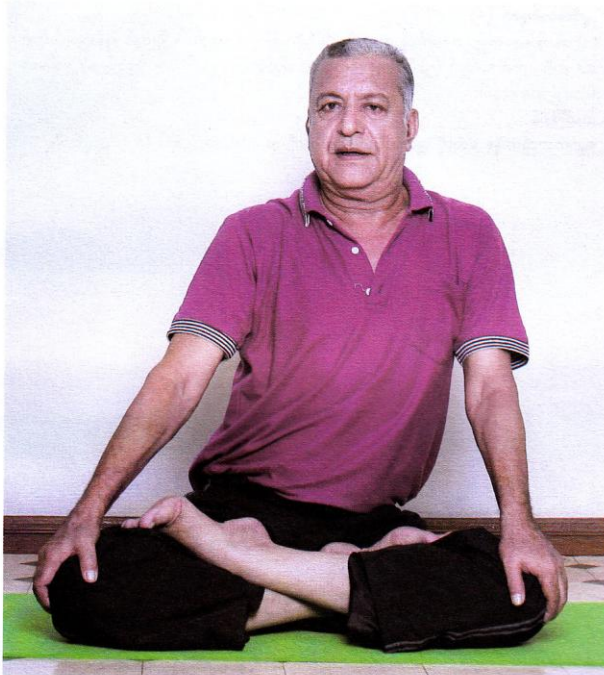
(၄) လက်ဖဝါးကို ပြန်၍ တပ်ထားပါ။



(၅) အသက် ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ် (၄)၊ (၅) ဩမ် လုပ်ပေးပါ။



(၆) လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်လုံးဖြင့် ခူးခေါင်းကို ကိုင်ပါ။



- (၇) ခါးကို ထိုင်လျက်ဖြင့် နာရီလက်တံအလိုက် (၁၀) ငြိမ်ခန့် လှည့်ပါ။  
နာရီလက်တံ ပြောင်းပြန် ပြန်လှည့်ပေးပါ။
- (၈) ပြီးလျှင် (၁) မိနစ်ခန့် ခါးမတ်မတ်ထား၍ အနားယူပါ။

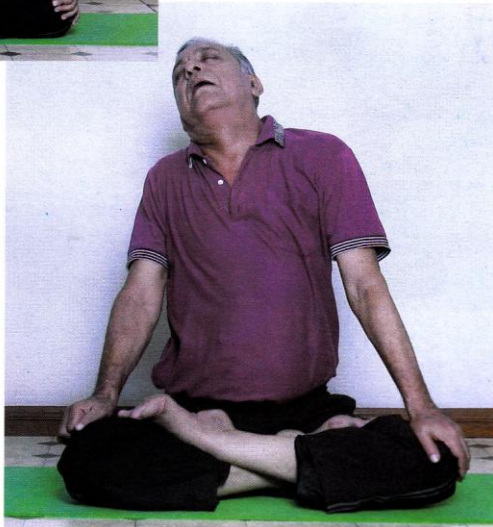
လုပ်ဆောင်ချက် (ခ)

(၁) ခါးကို မှောက်၍ တစ်ဖက်သို့ လှည့်ပါ။ ပြီးလျှင် ပြန်ကော့တက်ပါ။ ပြီးလျှင် ပြန်မှောက်လိုက်ပါ။ နာရီလက်တံအလိုက် (၅) ကြိမ်၊ နာရီလက်တံ ပြောင်းပြန် (၅)ကြိမ်ခန့် လှည့်၍ ခါး မတ်မတ်ထားပြီး အနားယူပါ။

သတိပြုရန်

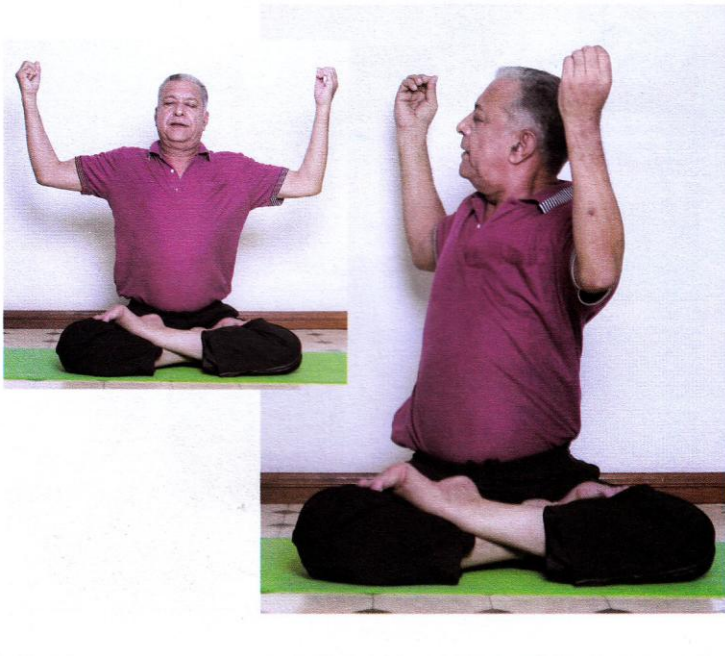
မှောက်သည့်အချိန် လေးကို ချူထုတ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို အပေါ်မ၊ သည့် အချိန်တွင် ချူသွင်းပါ။



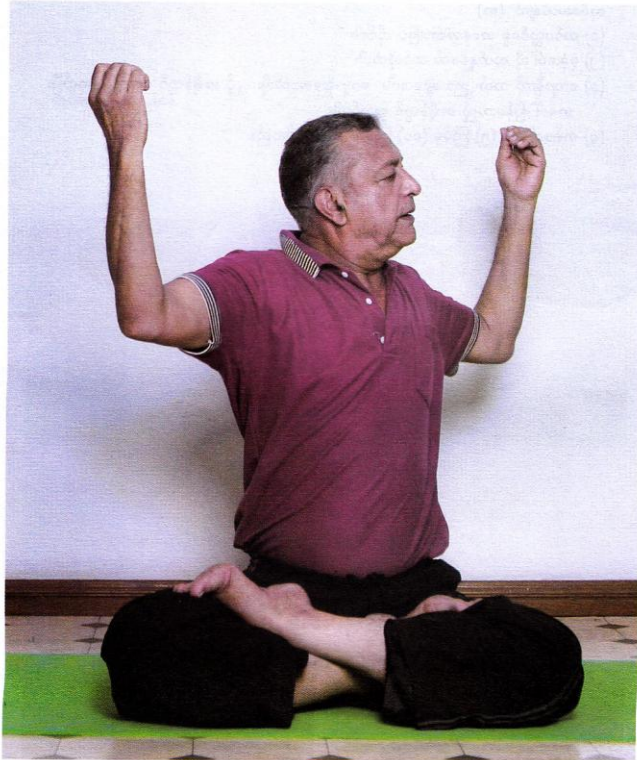


လုပ်ဆောင်ချက် (ဂ)

- (၁) တင်ပလ္လင်ခွေ ပုံစံဖြင့် ထိုင်ပါ။
- (၂) လက်အေး ဆန့်ထုတ်၍ ကွေးလိုက်ပါ။
- (၃) ခန္ဓာကိုယ်ကို အယ်ညာ လှည့်ပေးပါ။
- (၄) ခါးလှည့်ရင်းဖြင့် အသက် ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်လုပ်ပေးပါ။

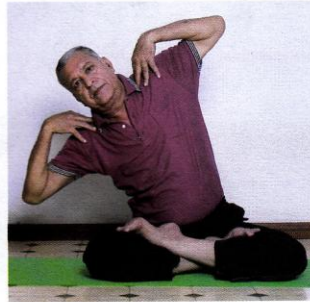
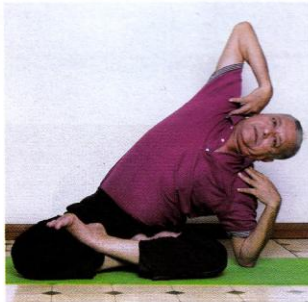
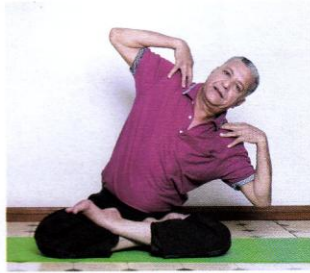
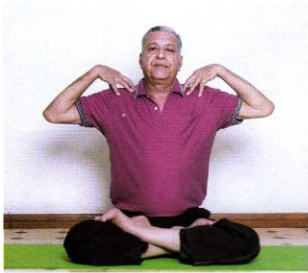




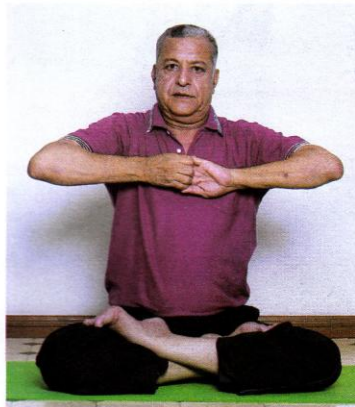
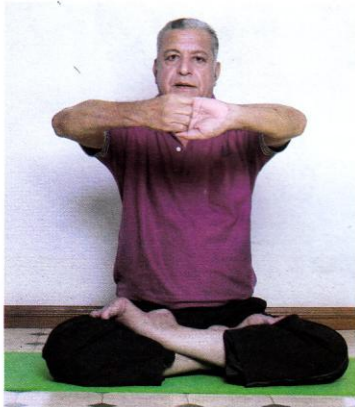


လုပ်ဆောင်ချက် (ဃ)

- (၁) တင်ပလ္လင်ခွေ အနုအထားဖြင့် ထိုင်ပါ။
- (၂) ပုခုံးပေါ်သို့ လက်နှစ်ဖက် တင်လိုက်ပါ။
- (၃) ကျောခိုးကို ဘယ်၊ ညာ ချိုးပေးပါ။ ကျောခိုးအောက်ချိုးသည့် အချိန်တွင် လေကို ရှူထုတ်ပြီး အပေါ် ဖြန့်မ၊သည့် အချိန်တွင် ရှူသွင်းပါ။
- (၄) တစ်ဖက်လျှင် (၅) ကြိမ်မှ (၁၀) ကြိမ်ထိ လုပ်နိုင်ပါသည်။

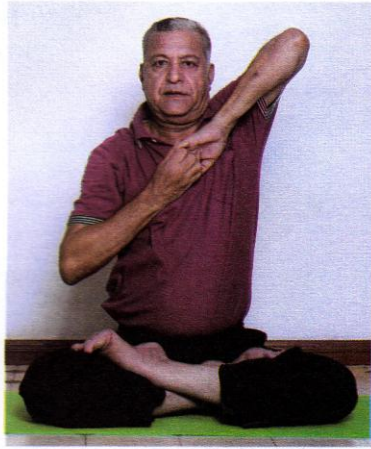
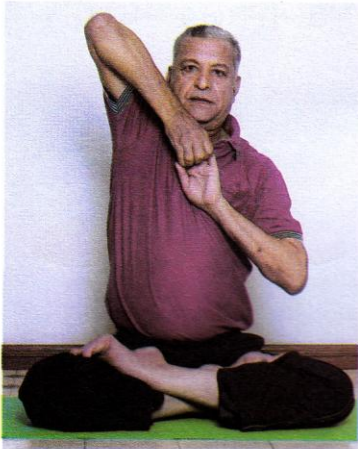


လုပ်ဆောင်ချက် (c)



- (၁) တင်ပညွှင်ခွေ အနေအထားဖြင့် ထိုင်ပါ။
- (၂) လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်ကို လက်ချောင်းများ ကွေးပြီး ချိတ်လိုက်ပါ။

- (၃) ချိတ်ထားသော လက်ဖဝါးနှစ်ခုကိုရင်ညွှန် ပေါ်တွင် ကပ်ထားပါ။



(၄) ကပ်ထားသော လက်ဖဝါးကို ဗဟိုချက်ထား၍ တံတောင်ဆစ်ကို ဘယ်ညှာမြှောက်ပေး၊ ချပေးပါ။  
ဤအတိုင်း ဆက်ခါဆက်ခါ လုပ်ပေးပါ။

**အကျိုးကျေးဇူး**

ခန္ဓာကိုယ်၏ အပေါ်ပိုင်း၊ ခါးမှစ၍ အပေါ်ပိုင်းတစ်ပိုင်းလုံးတွင် ဖြစ်တတ်သော ကျီးပေါင်းများကို ပျောက်ကင်း သက်သာစေပါသည်။

# အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း

အသက်ရှူ လေ့ကျင့်ခန်းကို စနစ်တကျဖြင့် တစ်ပိုင်းစီ ခွဲခြားပြီး အောက်ပါအတိုင်း ပြထားပါသည်။

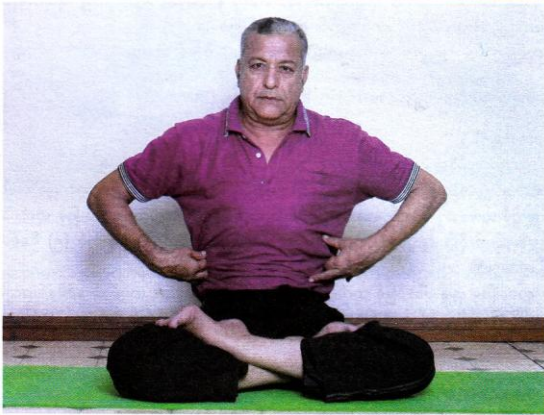
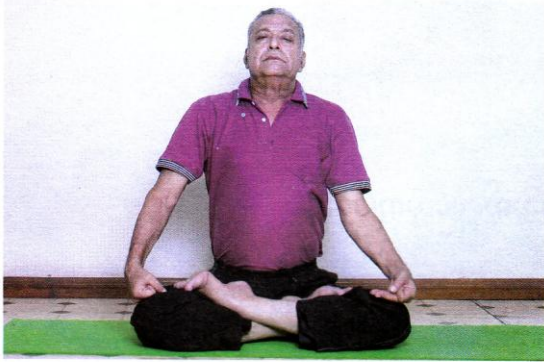
- (၁) အသက်ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်နည်း
  - (၂) ဗိုက်ကို ရိုက်၍ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှ အဆိပ်ကို အပြင်ထုတ်နည်း
  - (၃) လေကို နှာခေါင်းပေါက် တစ်ပေါက်စီမှ ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်နည်း
  - (၄) နားကို လုံအောင် ပိတ်ပြီး ရှူသွင်းထားသော လေကို နှာခေါင်းမှ အသံထွက်၍ ရှူထုတ်နည်း (ဤလေ့ကျင့်ခန်းများကို အစီအစဉ်အတိုင်း လုပ်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။)
- ဤ လုပ်ဆောင်ချက်များကို ပရာဏာယမ (Pranayama) လို့ ခေါ်ပါသည်။

## (၁) ရိုးရိုးနှာခေါင်းမှ ရှူ၍ နှာခေါင်းဖြင့် ပြန်ထုတ်နည်း (Bastrika)

လုပ်ဆောင်ချက်

- (၁) ပထမဦးစွာ မိမိအဆုတ်တွင်ရှိသော လေကို ဗိုက်ချပ်အောင် ထုတ်လိုက်ပါ။
- (၂) ဗိုက်ချပ်နေသည့် အနေအထားမှစ၍ လေကို ဖြည်းဖြည်းချင်းစွာ အဆုတ်ပြည့်အောင် ရှူသွင်းပါ။
- (၃) ရှူသွင်းထားသော လေကို နှာခေါင်းဖြင့်ပင် ဖြည်းဖြည်းချင်းစွာ ဗိုက်ချပ်သည်အထိ ပြန် ထုတ်ပါ။
- (၄) ဤနည်းအတိုင်း ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်ကို လေကောင်းလေသန့်ရှိသည့် နေရာတွင် (၅) မိနစ်ခန့် လုပ်ပေးပါ။

နှာခေါင်းမှ ရှူ၍ ပါးစပ်ဖြင့် ထုတ်လျှင်လည်း ရပါသည်။ သို့သော် တစ်မိနစ်၊ နှစ်မိနစ်အတွင်း အာခေါင်ခြောက်ပြီး သီးခြားကို ပြန်ပေါ်စေနိုင်သည့်အတွက် နှာခေါင်းဖြင့် ရှူ၍ နှာခေါင်းဖြင့်သာ ထုတ်ပါ။





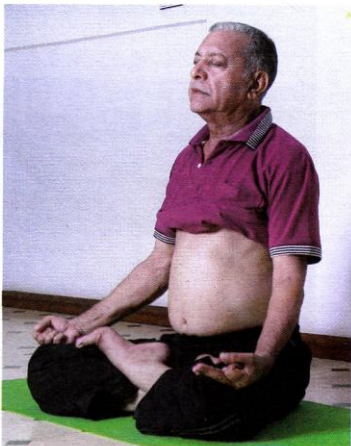
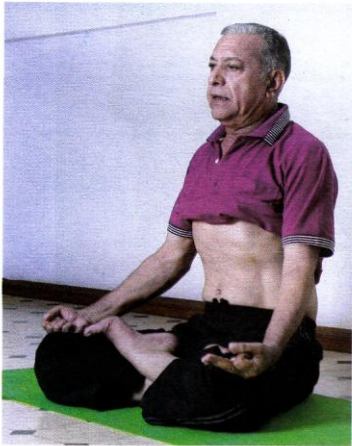
(၂) ဝိုက်ကို ရိုက်၍ နှာခေါင်းမှ လေထုတ်နည်း (KAPALBATHI)

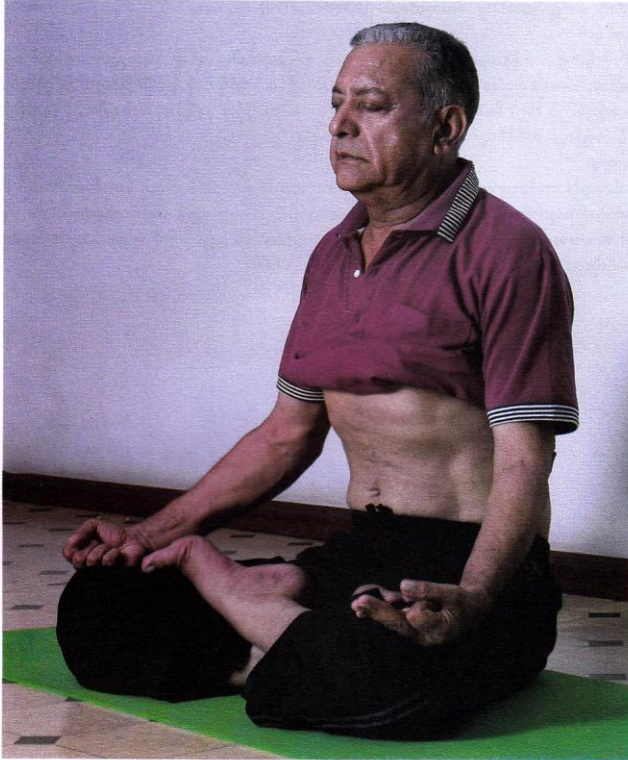
လုပ်ဆောင်ချက်

- (၁) ဝိုက်ကို ရိုက်၍ တစ်ချိန်တည်းတွင် နှာခေါင်းမှ လေကို အပြင်ထုတ်ပါ။ (ဟင်ချိုး ချောသည့်ပမာ၊ နှစ်ညှစ်သည့်ပမာ၊ ချောင်းဆိုးသည့်ပမာ) ပို၍ရှင်းအောင်၊ ပို၍ နားလည်အောင် ပြောရပါလျှင်ဝိုက်ကို ရိုက်ပြီး ပြန်လွှတ်ပါ။ ဤလုပ်ဆောင်ချက်ကို အကြိမ်ကြိမ် (၁၅) မိနစ်ခန့် နေ့စဉ် လုပ်ပေးပါ။ ထမင်း စားပြီး(၄) နာရီခြားမှ လုပ်ရပါမည်။ နံနက်(၅) နာရီ (၆) နာရီ အချိန်တွင် လုပ်နိုင်လျှင် အကောင်း ဆုံး ဖြစ်ပါသည်။

အကျိုးကျေးဇူး

ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ကလီစာများကို ရိုက်ခတ် လှုပ်ရှားပေးသည့်အတွက် သွေးလည်ပတ်မှုကို တောင်းပေပါသည်။ ပိတ်နေသော အာရုံကြောများကိုလည်း ပွင့်ပေပါသည်။ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်း၊ လေ ရှူရှုန် ကျဉ်းသည်များကိုလည်း ကျယ်ပေပါသည်။ အသားအရေကို ကြည်လင် တောက်ပပေပါသည်။ ဝိုက်အဆီကို ချ၍ ဝိုက်ကို ချပ်ပေပါသည်။ အမွှမ်းတင်၍ ပြောရမည်ဆိုလျှင် (၉၆)ပါး ရောဂါ ပျောက်သည့်နည်းပင် ဖြစ်ပါသည်။





(၃) နှာခေါင်းတစ်ဝက်စီမှ ရှုသွင်း၊ ရှုထုတ် လုပ်နည်း (Anulom Vilom)

(ပါဠိလို အနုလုံ၊ ပဋိလုံဟုလည်း ခေါ်ပါသည်။)

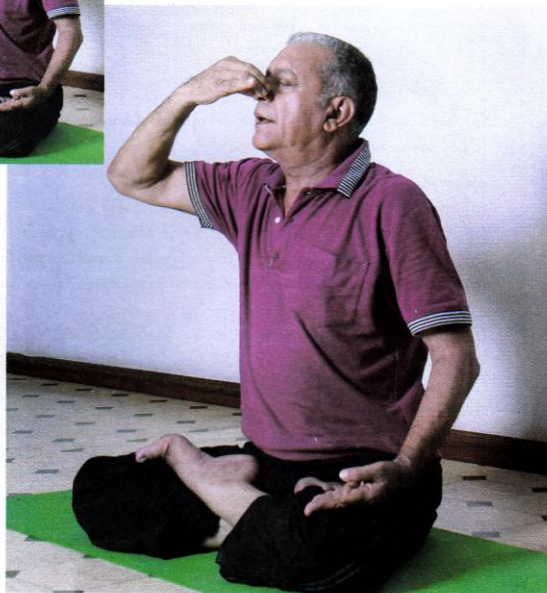
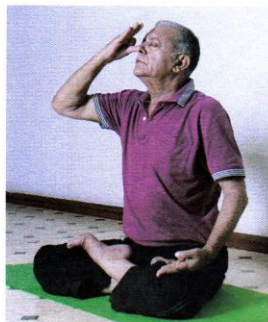
လုပ်ဆောင်ချက်

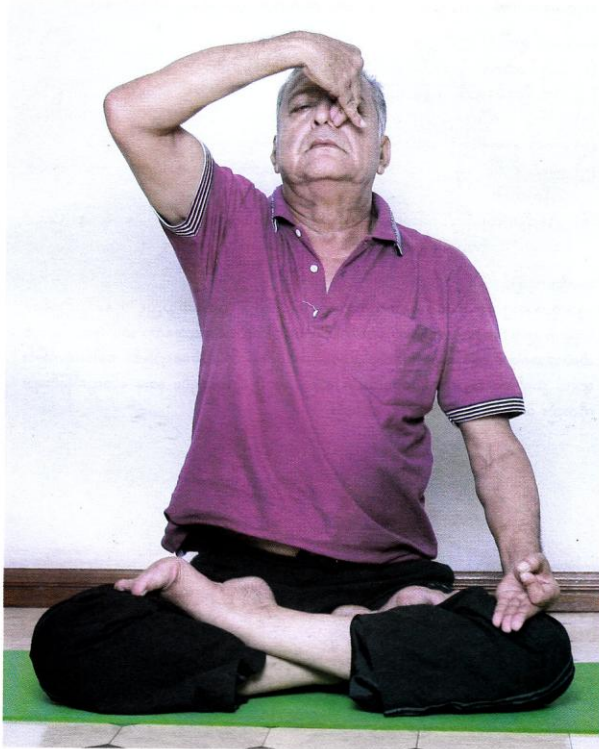
- (၁) ပထမဦးစွာ ညာဘက်နှာခေါင်းပေါက်ကို ညာဘက်လက်မဖြင့် ပိတ်ပါ။
- (၂) ဘယ်ဘက်နှာခေါင်းပေါက်ဖြင့် အဆုတ်ပြည့်အောင် အသက်ကို ရှုသွင်းပါ။
- (၃) ဘယ်ဘက်မှ ရှုသွင်းပြီး လက်ခလယ်၊ လက်သူကြွယ်ဖြင့် နှာခေါင်းပေါက်ကို ပိတ် လိုက်ပါ။
- (၄) ဘယ်ဘက်မှ ရှုသွင်းထားသော လေကို ညာဘက်နှာခေါင်းပေါက်ပေါ်မှ လက်မကို ဖယ်၍ ထုတ်ပါ။
- (၅) တစ်ဖန် ညာမှ ပြန်ရှု၍ ဘယ်မှ ထုတ်ပါ။ ဤနည်းအတိုင်း ဘယ်ရှု ညာထုတ်၊ ညာရှု ဘယ်ထုတ်ကို (၁၅) မိနစ်ခန့် အကြိမ်ကြိမ် လုပ်ပေးပါ။ ဆက်တိုက် မလုပ်နိုင်လျှင် နား၊ နားပြီး လုပ်နိုင်ပါသည်။

သတိထားရန်မှာ ဘယ်မှစ၍ အဆုံးသတ်တွင် ဘယ်မှ ရှုထုတ်၍ အပြီးသတ်ပါ။

အကျိုးကျေးဇူး

ခန္ဓာကိုယ်၏ အပူချိန်ကို မျှတစေပါသည်။ သွေးအပူစိအကျိုးကို မျှတစေပါသည်။ ပိတ်နေ သော အာရုံကြောများကိုလည်း ဖွင့်စေပါသည်။ အသက်ရှူမဝ ဖြစ်သည့်ရောဂါများကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ (ဥပမာ-ပန်းနာ၊ ရင်ကျပ်) အရေပြားနှင့် ပတ်သက်သည့် ရောဂါများကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေပါသည်။





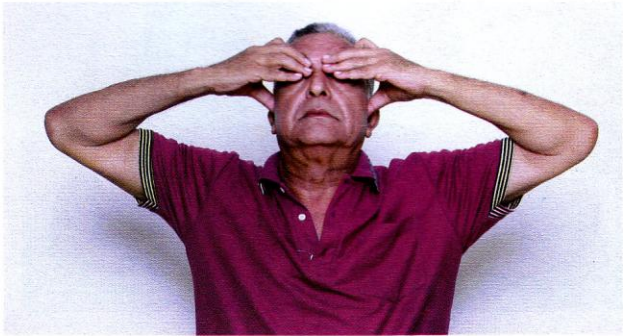
**အသက်ရှူသွင်းပြီး ပါးစပ်ပိတ်၍ နှာခေါင်းမှ အသံထွက် ရှုထုတ်နည်း (Bramrie)**

**လုပ်ဆောင်ချက်**

- (၁) နှာနှစ်ဖက်စလုံးကို လက်မဖြင့် ဖိ၍ လှုံ့အောင် ပိတ်လိုက်ပါ။
- (၂) လက်ညှိုးနှစ်ချောင်းကို နဖူးပေါ်တွင် တင်ပါ။
- (၃) မျက်လုံး ပိတ်ပြီး ကျန်သည့် လက်ချောင်းများကို မျက်လုံးပေါ်သို့ ဖွဖွလေး တင်ထားပါ။
- (၄) လေကို နှာခေါင်းဖြင့် အဆုတ်ပြည့်အောင် ဖြည်းညင်းစွာ ရှူသွင်းပါ။
- (၅) ပါးစပ် ပိတ်ထား၍ နှာခေါင်းဖြင့်ပင် ရှူသွင်းထားသော လေကို 'Hmm...' အသံ ထွက်၍ ပြန်ထုတ်ပါ။
- (၆) ဤနည်းအတိုင်း ဆက်ခါဆက်ခါ (၁၀) ကြိမ်ခန့် လုပ်ပြီး လက်များကို ဖယ်ရှား၍ 'Om...' သုံးကြိမ် ဆက်လုပ်ပါ။ ပြီးလျှင် မျက်စိကို ဖြည်းညင်းစွာ ဖွင့်လိုက်ပါ။

**အကျိုးကျေးဇူး**

ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှ အဆိပ်အတောက်များကို အပြင်သို့ ထုတ်ပေးသည်။ တွန်ခါမှုကိုဖြစ်စေ သည့် အတွက် ဦးနှောက်အာရုံကြောများကို နိုးကြားစေပါသည်။ သေသွားသော ဆဲလ်များနေရာတွင် ဆဲလ်အသစ်များ လျင်မြန်စွာ ပြန်လည်ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း များကို သက်သာ ပျောက်တင်းစေပါသည်။ အကြားအာရုံ ချို့ယွင်းခြင်း၊ နှာမှ လေထွက်ခြင်းများ ကိုလည်း သက်သာ ပျောက်တင်းစေပါသည်။



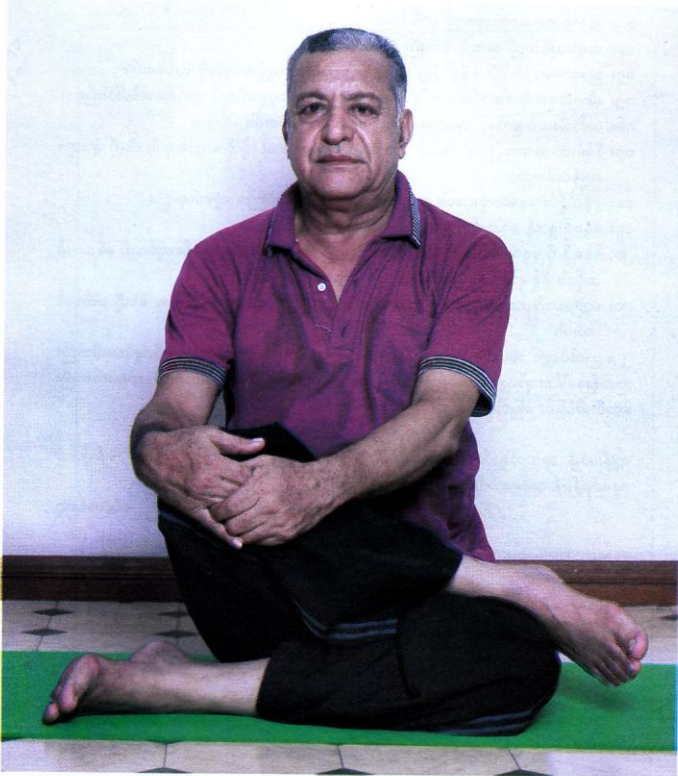


**အထက်ပါ အသက်ရှူ လေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးမျိုး လုပ်ဆောင်ရာတွင် သတိပြုရန် အချက်များ**

- ၁။ လေကောင်းလေသန့် ရှိသည့်နေရာတွင် လုပ်ဆောင်ရန်၊ အထူးသဖြင့် သစ်တော၊ ရေကန်များ ရှိသည့်နေရာတွင် လုပ်ပါက ထူးခြားချက်ကို ပို၍ သိစေနိုင်ပါသည်။
- ၂။ အစာမစားမီ လုပ်ခြင်းက ပို၍ ထိရောက်ပါသည်။ အစာစားပြီးပါက (၄) နာရီခြားပြီးမှ လုပ်ပါ။
- ၃။ လေ့ကျင့်ခန်း အစအဆုံးကို တင်ပလွင်ခွေထိုင်၍ သော်လည်းကောင်း၊ ဂျဝန်ထိုင် (ခူးတုပ်) ထိုင်၍ သော်လည်းကောင်း ပြုလုပ်ရမည်။
- ၄။ အသက်ရှူ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပြီးပါက (၁၀) မိနစ်ခန့် လှဲလျောင်းပြီး အိပ်လိုက်ပါ။
- ၅။ ပြန်ထသည့်အချိန်တွင် တစ်ဖက်ဖက်သို့ စောင်းလှည့်၍ ထပါ။

**ကိုယ်ကာယ လေ့ကျင့်ခန်း။ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းများကို လုပ်ဆောင်ပြီးချိန်တွင် သတိပြုရမည့် အချက်များနှင့် ကျန်းမာရေးအတွက် သိထားသင့်သော အချက်များ**

- ၁။ လှဲလျောင်း၍ စိတ်ကို ငြိမ်သက်စွာ ထားပြီး (၁၀) မိနစ်ခန့် အနားယူပါ။
- ၂။ ပြန်ထချိန်တွင် တစ်ဖက်ဖက်ကို လှည့်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ထောက်ကန်အားပြု၍ ထပါ။
- ၃။ ထိုင်သည့် အနေအထားဖြင့် (၃) မိနစ်ခန့် နေပါ။
- ၄။ ပြီးမှ ခြည်းညင်းစွာ မတ်တတ်ရပ်ပါ။
- ၅။ ယောဂကျင့်စဉ် လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်အပြီး (၁) နာရီခြားပြီးမှ ရေချိုးပါ။
- ၆။ ရေကို များများ သောက်ပါ။ တစ်ရက်ကို (၃) (၄) လီတာခန့် သောက်ပါ။
- ၇။ ထမင်းစားပြီး တစ်နာရီခြားပြီးမှ ရေကို သောက်ပါ။
- ခြင်းချက်။ ။ ထမင်းစားရင်း သီးပါက ရေကို သောက်နိုင်ပါသည်။ ထမင်းစားရင်း ဟင်းချိုနှင့် ရေခွေးကြမ်းအနည်းငယ်ကို သောက်နိုင်ပါသည်။
- ၈။ ထမင်းကို ခိုက်တင်းကားအောင် မစားပါနှင့်။
- ၉။ ဆီများစား စားခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ၁၀။ အစာကို ပါးစပ်တွင် ကြေညက်အောင် ဝါး၍ မျိုချပါ။
- ၁၁။ သာယာငြိမ်ညောင်းသော တေးဂီတသံ၊ ကျေးဇူးတင်သာရကာအသံများကိုနားထောင်ပေးပါ။



- ၁၂။ သမာဓိအားကောင်းအောင် ဗုတီးစိပ်ပေးပါ။
- ၁၃။ တရားထိုင်သည့် အကျင့်ကိုလည်း လုပ်ပေးပါ။
- ၁၄။ ညစောစော အိပ်ပြီး နံနက် (၄) နာရီခွဲ၊ (၅) နာရီ ထသည့်အကျင့်ကို လုပ်ပေးပါ။
- ၁၅။ ဆီးဝမ်းများကို အောင့်မထားပါနှင့် အောင့်ထားပါက ကျောက်ကပ် ပျက်စီးတတ်ပါသည်။
- ၁၆။ တင်းသီးတင်းရွက်နှင့် အသီးအနှံများကို များများ စားပေးပါ။
- ၁၇။ နို့ရဲသော အသား (ဥပမာ- ဆိတ်သား၊ အမဲသား၊ ဝက်သား) တို့ကို လျှော့စားပါ။ ငါးကို များများ စားနိုင်ပါသည်။
- ၁၈။ နံနက်ပိုင်း နေဆာလှပေးပါ။ ၇ နာရီမှ ၈ နာရီခွဲ၊ ၉ နာရီကြား လှံပေးရမည်။
- ၁၉။ နေ့စဉ် ဣန္ဒြေ သောက်ပေးပါ။ အဖိုးကို သန့်မာစေသည်။
- ၂၀။ ဒိန်ချဉ်ကို နေ့လယ်ပိုင်းနှင့် မနက်ပိုင်း သောက်ပေးပါ။ ညနေ (၅) နာရီကျော်လျှင် မသောက်သင့်ပါ။ ဒိန်ချဉ်ကို နေ့ပိုင်းသောက်လျှင် အသက်ကို ရှည်စေပါသည်။
- ၂၁။ ကားမောင်းသည့်အချိန်တွင်ဖြစ်စေ၊ ကုလားထိုင်တွင် ထိုင်သည့်အခါဖြစ်စေ ခါးကို မတ်မတ်ထားပါ။
- ၂၂။ ညအိပ်လျှင် ဘယ်ဘက်ကို စောင်း၍ အိပ်ပါ။ ညာဘက်စောင်းအိပ်လျှင် ဝမ်းချုပ်စေပါသည်။ ညသန်းခေါင်ကျော်လျှင် ဘယ်ညာလှည့်၍ အိပ်နိုင်ပါသည်။ ညစဉ် မိုးလင်းထိ တစ်ဖက်တည်း စောင်းအိပ်ခြင်း မပြုပါနှင့် ကျောက်တပ်တွင် ကျောက်တည်နိုင်ပါသည်။

ကျန်းမာ၍ အသက်ရှည်စေရန် အထက်ပါ ယောဂ်ကျင့်စဉ်နှင့် အသက်ရှု လေ့ကျင့် ခန်းများကို နေ့စဉ်မနိမနိ လုပ်ဆောင်ကြပါဟု တိုက်တွန်းလျှောက်

ဦးစင်မောင်ဆွေ

သက်ရှည်ကျန်းမာ လေ့ကျင့်ပါ  
**ဦးခင်မောင်ဆွေ**  
**ယောဂပို့ချချက်များ**

