

မြန်မာ့စွဲစဉ်အရ ခြင်းလုံးအားကစား  
အကြောင်းသိတောင်းရာ



လွယ်ကူမှန်ကန်သည်

ခြင်းလုံးခတ် လေ့ကျင့်နည်းများ

ပိကင်းပြန်ဝင်းကို (အင်းဝ)



Hydrogen

Hydrogen is a colorless, odorless, and tasteless gas. It is the lightest of all gases and is highly flammable. It is produced by the reaction of acids with metals.

Hydrogen is used in the Haber process for the synthesis of ammonia. It is also used in the hydrogenation of vegetable oils to produce margarine. Hydrogen is used as a fuel in hydrogen fuel cells.

Hydrogen is used in the production of hydrochloric acid. It is also used in the production of hydrogen peroxide. Hydrogen is used in the production of hydrogen cyanide.

Hydrogen is used in the production of hydrogen sulfide. It is also used in the production of hydrogen sulfide. Hydrogen is used in the production of hydrogen sulfide.

Hydrogen is used in the production of hydrogen sulfide. It is also used in the production of hydrogen sulfide. Hydrogen is used in the production of hydrogen sulfide.

Hydrogen is a colorless, odorless, and tasteless gas. It is the lightest of all gases and is highly flammable. It is produced by the reaction of acids with metals.

Hydrogen is used in the Haber process for the synthesis of ammonia. It is also used in the hydrogenation of vegetable oils to produce margarine. Hydrogen is used as a fuel in hydrogen fuel cells.

Hydrogen is used in the production of hydrochloric acid. It is also used in the production of hydrogen peroxide. Hydrogen is used in the production of hydrogen cyanide.

Hydrogen is used in the production of hydrogen sulfide. It is also used in the production of hydrogen sulfide. Hydrogen is used in the production of hydrogen sulfide.

Hydrogen is used in the production of hydrogen sulfide. It is also used in the production of hydrogen sulfide. Hydrogen is used in the production of hydrogen sulfide.

Ammonia

Ammonia is a colorless, pungent, and irritating gas. It is highly soluble in water and is used in the production of fertilizers. It is also used in the production of explosives.

- Ammonia is a colorless, pungent, and irritating gas.
- It is highly soluble in water and is used in the production of fertilizers.
- It is also used in the production of explosives.
- Ammonia is used in the production of nitric acid.
- It is used in the production of urea.
- Ammonia is used in the production of ammonium salts.

Ammonia

- Ammonia is a colorless, pungent, and irritating gas.
- It is highly soluble in water and is used in the production of fertilizers.
- It is also used in the production of explosives.
- Ammonia is used in the production of nitric acid.
- It is used in the production of urea.
- Ammonia is used in the production of ammonium salts.

Ammonia

- Ammonia is a colorless, pungent, and irritating gas.
- It is highly soluble in water and is used in the production of fertilizers.
- It is also used in the production of explosives.
- Ammonia is used in the production of nitric acid.
- It is used in the production of urea.
- Ammonia is used in the production of ammonium salts.

### လွယ်ကူပုန်ကန်သည့် ခြင်းလုံးခတ်ကစားနည်းစနစ်များ

မြန်မာ့ရိုးရာ ခြင်းလုံးခတ်ကစားနည်းကို လေ့လာလိုက်စား ကစားလိုကြသူများသည် ခြင်းလုံးခတ်ကစားခြင်းကို အချိန်တိုအတွင်း အချိုးကျကျ လှလှပပ ခတ်ကစားတတ်နိုင်ရန်အတွက် မှန်ကန်သော ခြင်း ခတ်နည်းစနစ်များအတိုင်း လေ့ကျင့်မှသာ လွယ်ကူလျင်မြန်စွာ တတ် မြောက်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

ထူးချွန်သော ခြင်းလုံးခတ်ကစားသမားကောင်း တစ်ယောက်ဖြစ်ရန်အတွက် လိုအပ်သောအရည်အချင်းများနှင့် စည်းကမ်းချက်များ

- ၁။ ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအဆစ် ပြေပြစ်ရမည်။
- ၂။ အကြောအခြင် ပျော့ပျောင်းရမည်။
- ၃။ နည်းစနစ်မှန်ကန်စွာ လေ့ကျင့်နိုင်ရမည်။
- ၄။ လေ့ကျင့်မှု အားကောင်းရမည်။
- ၅။ အခြေခံခြင်းရိုး ၈ မျိုးကို ပိုင်နိုင်စွာလေ့ကျင့်ပြီးမှ ကျန်သော ခြင်းပေါက်များကို ဆင့်ကဲဆင့်ကဲ လေ့ကျင့်ရမည်။
- ၆။ အခြေခံခြင်းရိုး ၈ မျိုးကို ဘယ်၊ ညာ လေ့ကျင့်ရလျှင် ပို၍ ကောင်းပါသည်။

မြန်မာ့ရိုးရာ ခြင်းလုံးခတ်ပညာကို သင်ယူရာတွင် ပထမဦးစွာ အခြေခံ ခြင်းရိုး ၈မျိုးကို စတင်သင်ယူ လေ့ကျင့်ရပါသည်။

#### အခြေခံ ခြင်းရိုး ၈မျိုး

- ၁။ ရှေ့ခြေဖျား
- ၂။ ရှေ့ခွေ
- ၃။ ရှေ့ခြေခွင်
- ၄။ ဘေးပေါင်း

၅။ ရှေ့ဖဝါး(ပုဏ္ဏားလိမ်ဖဝါး)

၆။ ရှေ့ဖနောင်

၇။ ဘေးဖနောင်

၈။ ဘေးပေါက်

ထူးချွန်သော ခြင်းသမားကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်ရန်အတွက် အောက်ဖော်ပြပါ အခြေခံခြင်းရိုး ၈ မျိုးကို သတ်မှတ်ထားသော လုံးရေ အတိုင်း ရအောင်လေ့ကျင့်ရပါသည်။

၁။ ရှေ့ခြေဖျားအတော့ အနည်းဆုံး လုံးရေ(၁၀၀၀)

၂။ ရှေ့ဒူးအတော့ အနည်းဆုံး လုံးရေ(၁၀၀)

၃။ ရှေ့ခြေခွင်အတော့ အနည်းဆုံး လုံးရေ(၅၀)

၄။ ဘေးဖဝါးအတော့ အနည်းဆုံး လုံးရေ(၅၀)

၅။ ရှေ့ဖဝါးအတော့ အနည်းဆုံး လုံးရေ(၁၀၀)

၆။ ရှေ့ဖနောင်အတော့ အနည်းဆုံး လုံးရေ(၂၅)

၇။ ဘေးဖနောင်အတော့ အနည်းဆုံး လုံးရေ(၂၅)

၈။ ဘေးပေါက်အတော့ အနည်းဆုံး လုံးရေ(၂၅)

အသက်ကြီးမှ ခြင်းဝါသနာပါ၍ ကျန်းမာရေးအတွက် ခတ်ကစားလိုသူများသည် အခြေခံခြင်းရိုး ၈ မျိုးကို အတော့အလုံးရေ အနည်းငယ်စီရအောင် လေ့ကျင့်လျှင် လုံလောက်ပါသည်။

အခြေခံခြင်းရိုး ၈ မျိုးမှ ရှေ့ခြေဖျားတော့နည်းကိုယူ၍ လေ့ကျင့်ရပါသည်။ ရှေ့ခြေဖျားတော့နည်းတွင် လေ့ကျင့်ခန်းအဆင့် ၅ ဆင့်ပါဝင်ပါသည်။

(က) ဒူးကောက်ကွေးနှင့်မ၍ တော့နည်းလေ့ကျင့်ခန်း

(ခ) ခြေဖျားကိုနိပ်၍ ခြေဖျားထိုး၍ တော့နည်းလေ့ကျင့်ခန်း

(ဂ) ဒူးကောက်ကွေး နောက်သို့လွှဲ၍ခေါက်၍ ခတ်တော့နည်းလေ့ကျင့်ခန်း

(ဃ) ခြေဖျားထိန်း လေ့ကျင့်ခန်း

(င) အသံပျောက်ဟပ်၍ တော့ခြင်းလေ့ကျင့်ခန်း

အထက်ဖော်ပြပါ ခြေဖျားတော့နည်း လေ့ကျင့်ခန်းများကို (က)

မှ(င)အထိ အစဉ်အလိုက် လေ့ကျင့်ရပါသည်။

အလွတ်လေ့ကျင့်ခန်း ။  
 မူလမတ်တတ်ရပ် အနေအထားမှ ညှာ  
 ခြေဖဝါးကို ရှေ့သို့ခြောက်လက်မခန့်  
 ရွှေ့၍ ရပ်လိုက်ပါ။ မိမိ၏ ညှာခြေ  
 ဖျားကို မြင်နိုင်အောင် ညှာခြေဖျားကို  
 ညှာဘက်သို့ ရွှေ့ရပ်လိုက်ပါ။  
 (ဖနောင့်မရွှေ့ရ။)

ဘယ်ရပ်ခြေ ဒူးညွတ်  
 လိုက်၊ ဆန့်လိုက်နှင့် ညှာဒူး  
 ကောက်ကွေးမ၍ ခြင်းလုံးမပါဘဲ  
 လေ့ကျင့်ခန်းကို ကြိမ်ဖန်များစွာ  
 ပြုလုပ်ပါ။

(က) ဒူးကောက်ကွေးမ၍ တော့  
 နည်းလေ့ကျင့်ခန်း။ ညှာခြေ  
 ဖျားတော့ လေ့ကျင့်ခန်း။

**ခြင်းလုံးနှင့်လေ့ကျင့်ခန်း**

မူလမတ်တတ်ရပ် အနေ  
 အထားမှ ညှာခြေဖဝါးကို ရှေ့သို့ ၆  
 လက်မခန့်ရွှေ့၍ ရပ်လိုက်ပါ။ ညှာ  
 ခြေဖျားအပေါ်သို့ ညှာလက်နှင့် ခြင်း  
 လုံးကို ပစ်ချလိုက်ပါ။ ကျလာသော  
 ခြင်းလုံးကို ဒူးကောက်ကွေးနှင့် မ၍  
 တော့လိုက်ပါ။ ခြင်းလုံးတော့သည့်  
 အချိန်တွင် ဘယ်ရပ်ခြေ ဒူးကောက်  
 ကွေးသည် ညွတ်လိုက်၊ ဆန့်လိုက်  
 ရှိနေပါမည်။

မူလအစဖြစ်သော ဤ  
 လေ့ကျင့်ခန်းသည် ခုန်ဆွခုန်ဆွနှင့် ကြည့်၍ မကောင်းပါ။ ခြင်းလုံးနှင့်  
 ညှာခြေသလုံးသည် ခဏခဏ ထိတတ်ပါသည်။ မည်ကဲ့သို့ ကြည့်၍



ပီကင်းပြန်ဝင်းကို (အင်းစ)  
 ဒူးကောက်ကွေးမ၍ တော့နည်းလေ့ကျင့်ခန်း

အရပ်ဆိုးစေကာမူ ဤနည်းစနစ်ကသာ ခြင်းလုံးခတ် စတင်သင်ယူ လေ့ကျင့်သူများအတွက် အချိန်တိုအတွင်း ခြေဖျားအတော့ များများရရှိ ဆဲတတ်မြန်သော နည်းစနစ်ကောင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ တစ်နေ့လျှင် ၁ နာရီလောက်လိုက်ပါက တစ်လအတွင်း ခြေဖျားအတော့ အနည်းဆုံး လုံးရေ ၅၀၀ခန့် ရနိုင်ပါသည်။ ခြေဖျားအတော့ အလုံးရေ ၅၀၀ခန့် တော့နိုင် ပြီဆိုလျှင် ဒူးကောက်ကွေး ညွတ်လိုက်၊ ဆန့်လိုက်နှင့် ခုန်ဆွခုန်ဆွ ဖြစ် နေသောပုံစံမှာ အလိုလိုပျောက်သွားပြီး ကြည့်၍ကောင်းသော ခြေဖျားတော့ နည်းတစ်ခု ရရှိလာပါလိမ့်မည်။ ခြေဖျားနှင့် ခြေချောင်းကလေးများ၏ အရင်းဆက်စပ်သည့် နေရာနှင့်ထိအောင် မှန်းဆ၍ တော့ရပါမည်။

ခြေဖျားထိုးတော့နည်း

(ခ) ခြေဖျားကိုနိမ့်၍ မြေကြီးနှင့်တပ်၍ တော့သည်နည်း။ (ခြေဖျားထိုး တော့နည်း)

လေ့ကျင့်ခန်း(က)ဖြစ်သော ဒူးကောက်ကွေးမ၍ တော့နည်းလေ့ကျင့် ခန်းပြုလုပ်ခဲ့ရာ ခြေဖျားအတော့ အလုံး ရေ ၅၀၀ခန့် တော့နိုင်ပြီဆိုလျှင် (ခ) လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်သော ခြေဖျားနိမ့်၍ တော့သော လေ့ကျင့်ခန်းမှာ မခဲယဉ်း တော့ပါ။ (က)လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ် ထားသောကြောင့် ဘယ်ရပ်ခြေ ခိုင်မာ လာခြင်း၊ ခြေဖျားမှ ခြင်းလုံးကို ထိန်း သိမ်းစာတ်လာခြင်း၊ ရပ်ခြေနှင့်ခတ်ခြေ၊ ခြေသလုံးကြွက်သားများ ခိုင်မာတောင့် တင်းလာခြင်းတို့ကြောင့် ခြေဖျားနိမ့်၍ တော့နည်းလေ့ကျင့်ခန်းအတွက်များစွာ အထောက်အကူပြုပါသည်။



အကောင်းဆုံး အားကစားသမားသူရ ဝေဟာအောင်အောင် ခြေဖျားထိုးတော့ လေ့ကျင့်ခန်း

ရပ်ခြေ တစ်အားမညွတ်ရပါ။ ဒူးကောက်ကွေးနှင့်မ၍ မတော့ရပါ။ ဘယ်ရပ်ခြေ အနည်းငယ်သာ ညွတ်ရမည်။ ခြေဖျားကို ရှေ့တိုးနောက်

ဆုတ် ထိုး၍တော့ပါ။ ခြေဖျားနှင့်မြေကြီး ကပ်၍တော့ပါ။ ခြေမ၊ ခြေညှိုး နှင့် ချိန်၍တော့ပါ။

ထူးချွန်သော ခြင်းလုံးကစားသမားကောင်း တစ်ယောက်ဖြစ်ရန် အတွက် လေ့ကျင့်ခန်း(က)နှင့် လေ့ကျင့်ခန်း(ခ) ပေါင်းစပ်၍ ခြေဖျား အတော့အလုံးရေ ၁၀၀၀မှ ၅၀၀၀အထိရအောင် လေ့ကျင့်သင့်ပါသည်။

(ဂ) ဒူးကောက်ကွေးခေါက်၍ ခြေဖျားခေါက်တော့နည်း

ခြေဖျားခတ်၍ တော့ခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းတွင် ညှာခြေဖျားခတ် မည်ဆိုလျှင် ဘယ်ရပ်ခြေသည် မတ်မတ်ထားရမည်။ ခြင်းလုံးကို ညှာလက် ဖြင့်ကိုင်၍ ညှာခြေဖျားပေါ်သို့ ငါးပေခန့်မြင့်အောင် မြှောက်၍ ပစ်လိုက် ပါ။ ခြေဖျားခတ်မည့်ညှာခြေကို နောက်သို့လွှဲ၍ ကျလာသောခြင်းကို ဒူး ကောက်ကွေးအားနှင့် ခေါက်၍ရိုက်လိုက်ပါ။ ခြင်းလုံး ခြောက်ပေခန့် မြင့် အောင် ရိုက်လိုက်ပါ။ ရိုက်ခြေ မူလနေရာသို့ ပြန်ချပါ။ ခြေချောင်းကလေးများ ၏အရင်းနှင့်၊ ခြေဖမိုး ဆက်စပ်သည့်နေရာနှင့် ထိအောင်ချိန်၍ ရိုက်ပါ။ အထက်ပါနည်းအတိုင်း အလုံး ၂၀ခန့် တော့နိုင်အောင် လေ့ကျင့်သင့် ပါသည်။ ဘယ်ခေါက်ခြေဖျား အတော့ကိုလည်း လေ့ကျင့်သင့်ပါသည်။ ခြင်းကြီးပိုင်းဖြစ်သော မဟာ၊ မဟာညွန့်ခြင်းပေါက်များ လေ့ကျင့်ရာတွင် အထောက်အကူများစွာ ရနိုင်ပါသည်။

(ဃ) ခြေဖျားထိန်း လေ့ကျင့်ခန်း

အခြေခံ ခြေဖျားတော့နည်း လေ့ကျင့်ခန်း(က)နှင့် (ခ)ကို အတော်အသင့် လေ့ကျင့်ထားသည့်အတွက် ခြေဖျား အထိန်းအသိမ်းပိုင်းကို သဘောပေါက် နားလည်နေပြီဖြစ်၍ အနည်းငယ် လေ့ကျင့်လိုက်ရုံနှင့် အခက်အခဲမရှိဘဲ အလွယ်တကူ ထိန်းသိမ်းနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ အမြင့်မှ အရှိန်နှင့်ကျလာသော ခြင်းသည် မြေကြီးနားသို့ မရောက်မီ ခြေဖျားကို အပေါ်တက်ပြီး အရှိန်ကိုထိန်းရသောနည်း ဖြစ်ပါသည်။ မိမိထံသို့ အဝေးမှ အရှိန်နှင့်လာသော ခြင်းကိုလည်း အရှိန်ကိုသတ်၍ ထိန်းသောနည်း ဖြစ် ပါသည်။ ခြင်းလုံးကို လက်နှင့် ခပ်မြင့်မြင့်မြှောက်တင်ပြီး ကျလာသော ခြင်းကို ခြေဖျားအထိန်း လေ့ကျင့်ပါ။ ကစားသမားတစ်ဦးဦးကို မိမိနှင့် ခပ်လှမ်းလှမ်းနေရာမှ ခြင်းလုံးကို အရှိန်နှင့်ပစ်ခိုင်းပြီး မိမိက ထိုခြင်းလုံး ကို အရှိန်သတ်၍ ထိန်းသိမ်းလေ့ကျင့်ပါ။

(င) အသံပျောက်ဟပ်၍ တော့နည်းလေ့ကျင့်ခန်း

မူလ မတ်တတ်ရပ်အနေအထားမှ ညာခြေကို ရှေ့သို့ ခြောက်လက်မခန့် ရွေ့၍ရပ်လိုက်ပါ။ ညာလက်နှင့် ခြင်းလုံးကို ညာခြေဖျားအပေါ်သို့ မှန်း၍မြှောက်ပစ်လိုက်ပါ။ မြှောက်လိုက်သောခြင်း ပြန်ကျလာရာ ညာရူးအောက်အရောက်တွင် ဘယ်ရပ်ခြေညွတ်၍ ညာခြေအပေါ်တက်ပြီး ခြင်းအကျနောက်သို့ ခတ်မည့်ခြေ ပြန်လိုက်လာပါ။ ခြင်းလုံး မြေကြီးနားကျခါနီးမှ ခြေဖျားနှင့်ဟပ်၍ တင်လိုက်ပါ။ ခြေဖမ်းနှင့် ခြေချောင်းကလေးများ ဆက်စပ်နေရာနှင့် ထိအောင်ခတ်ပါ။ ခြင်းလုံးသည် အသံဟပ်ပျောက်၍ တက်လာပါလိမ့်မည်။ ညာခြေဖျား ဟပ်၍တင်လိုက်သောအခါ ညာခြေဒူးကောက် ကွေးသည်လည်း ဆန့်၍သွားမည်။ ဒူးညွတ်ထားသော ဘယ်ရပ်ခြေသည်လည်း ဆန့်သွားရပါမည်။ ဤကဲ့သို့ အသံပျောက်ဟပ်၍ တော့ခြင်းကို အနည်းဆုံး အလုံးစေ့ ၂၀ခန့်ရအောင် လေ့ကျင့်ပါ။ မဟာဒွယ်အသံပျောက် ခတ်သည်အခါ အထောက်အကူ ပြုပါသည်။

ဘယ်ခြေဖျား အတော့ကိုလည်း လေ့ကျင့်ခန်း(က)မှ (င)အထိ အနည်းငယ်စီရအောင် လေ့ကျင့်သင့်ပါသည်။

ခြင်းလုံး ဝိုင်းဖွဲ့ ခတ်ကစား သည့်အခါ ခြေနုတ်ခြေသိမ်း လျင်မြန် ကာ သွက်လက်စေ့ရန် ဘယ်ခြေဖျား တစ်ချက်၊ ညာခြေဖျား တစ်ချက် (ခြေဖျားဘယ်ညာစုံ) အတော့များကိုလည်း လေ့ကျင့်သင့်ပါသည်။

၂။ ရှေ့ဒူးလေ့ကျင့်ခန်း

ရှေ့ဒူးလေ့ကျင့်ခန်းတွင် ခံဒူးနှင့်တိုက်ဒူးဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိပါသည်။ ခံဒူးကို အမာခံနေရာနှင့် ခံ၍ တိုက်ဒူးကို အပျော့ခံနေရာနှင့် တိုက်ရပါသည်။

(က) အမာခံထိချက် (ခံဒူး)

ဒူးခေါင်းတွင်ရှိသော ခုံညင်း၏ ထိပ်မှ အထက် တစ်လက်မခန့်တွင်



ပိတင်းပြန်ဝင်းကို (အင်းဝ) ရှေ့ဒူးတိုက်လေ့ကျင့်ခန်း



ဗဟိုပြုနေသောနေရာသည် အမာခံထိချက် နေရာဖြစ်ပါသည်။ အမြင့် မှကျလာသော ခြင်းလုံးကို အမာခံထိချက်နေရာနှင့် အားမစိုက်ဘဲ ဒူးခံရုံမျှ နှင့်ပင် ခြင်းလုံး တက်သွားပါသည်။ ပေါင်အရင်းနှင့် ခူးထိပ်သည် ရေချိန် ညီရုံလောက်သာမြှောက်၍ ဒူးခံထားရန် လိုပါသည်။ ဖနောင့်နှင့်ခြေမသည် ရေချိန်ညီရပါမည်။ ရုပ်ခြေ ဆန်ဆန်ထားရပါမည်။ ခြေသလုံးသည် ဒူး အောက်တွင် တန်းတန်းရှိနေရပါမည်။ ရှေ့ဒူးအတော့ လှေကျင့်ရာတွင် ခံဒူးကို မသုံးသင့်ပါ။

**(ခ) အပျော့ခံထိချက် (တိုက်ဒူး)**

ဒူးခေါင်းတွင်ရှိသော ခုံညှင်း၏ထိပ်မှ အထက်သို့တိုင်းလျှင် တစ် လက်မခွဲခန့်ရှိသောနေရာ (ရှေးအခေါ်-ရေအိုးတင်)နှင့် တိုက်သောနည်း ဖြစ်ပါသည်။ ခြေသလုံးအောက်သို့ တန်းလန်းမထားရပါ။ ပေါင်နှင့်ခြေ သလုံး ကပ်၍ထားရပါသည်။ ပေါင်နှင့်ခြေသလုံး ကပ်၍ထားသောကြောင့် ဒူးတိုက်မည့်နေရာသည် အပျော့ခံနေရာ ဖြစ်ပါသည်။ ရုပ်ခြေညွတ်၍ တိုက်ရပါသည်။ ခြင်းလုံးကို ညာလက်ဖြင့်ကိုင်၍ ရှေ့ဒူးတိုက်မည့်နေရာသို့ မြှောက်တင်လိုက်ပါ။ ခြင်းလုံး ပြန်ကျလာသောအခါ ရုပ်ခြေညွတ်၍ အပျော့ခံ ထိချက်နေရာနှင့် တိုက်ပါ။ ဒူးတိုက်ပြီးလျှင် မူလနေရာသို့ ခြေ ပြန်ချပါ။ ထိုနည်းအတိုင်း ရှေ့ဒူးအတော့ကို အလုံး ၁၀၀ ခန့်ရအောင် လှေကျင့်သင့်ပါသည်။ ဘယ်ရှေ့ဒူးအတော့ကိုလည်း အထက်ပါနည်းအတိုင်း လှေကျင့်သင့်ပါသည်။ ရှေ့ဒူးအတော့များ လှေကျင့်ထားသည့်အတွက် ခြင်းကြီးပိုင်းဖြစ်သော မဟာဒူး၊ ညွန့်ဒူးများ လှေကျင့်ရာတွင် များစွာ အထောက်အကူ ပြုနိုင်ပါသည်။

**၃။ ခြေခွင်ခတ်နည်း**

ညာခြေခွင်ခတ်မည်ဆိုလျှင် ညာဖနောင့်ကို ရှေ့သို့ထုတ်၍ မခတ် ရပါ။ ခြေခွင်ကန့်လန့် ဖြစ်သွားပါလိမ့်မည်။ ညာခြေဖျားကို ရှေ့သို့ထုတ် ၍ ခြေခွင်၏ အလယ်ထိချက်နေရာနှင့် ခတ်ကစားရပါမည်။ ခြေမထိပ် နှင့် ဖနောင့်သည် ရေချိန်ညီနေရပါမည်။ ရုပ်ခြေသည် ဖြောင့်ဖြောင့်ထား ရပါမည်။ ဒူး မညွတ်ရပါ။

ညာခြေခွင် ခတ်မည်ဆိုလျှင် ခြင်းလုံးကို ညာဘက်လက်နှင့် ကိုင်၍ မိမိ၏ရှေ့တည့်တည့်ကို တစ်ပေလောက်ခွာ၍ အပေါ်သို့မြှောက်တင်

လိုက်ပါ။ မြန်ကျလာသောခြင်းလုံးကို မူလ မတ်တတ်ရပ်အနေအထားမှ ညှာခူးကို ညှာဘက်သို့ထား၍ ခြေအတွင်းခွင်နှင့်ထိအောင် ခတ်လိုက်ပါ။ ခြေမနှင့် ဖနောင့်အလယ် ဗဟိုတွင်ရှိသော ခြေခွင်ထိချက် နေရာနှင့်ထိအောင် ခတ်ကစားရမည်။ မိမိ၏ဘယ်ဘက်သို့ မြားဦးတန်းလာသောခြင်းကို ညှာခြေခွင်မခတ်သင့်ပါ။ မိမိ၏ ရှေ့တည့်တည့်နှင့် ညှာဘက်ဘေးသို့ လာသော ခြင်းမျိုးကိုသာ ညှာခြေခွင်ခတ်သင့်ပါသည်။ ခြေခွင်ခတ်ပြီးလျှင် ခတ်ခြေ မူလနေရာသို့ပြန်ချပါ။ ခြေခွင်အတော့ကို အနည်းဆုံး ၅၀ခန့်ရအောင် လေ့ကျင့်သင့်ပါသည်။ (အထူးမှတ်ချက်။ ခြေခွင်ခတ်လျှင် မိမိ၏ ဘယ်ပေါင်နားတွင် ကပ်မခတ်ရ။ မိမိ၏ ရှေ့တစ်ပေခန့် အကွာတွင်ထား၍ ခတ်ရမည်။)



၄။ ဘေးဖဝါး လေ့ကျင့်နည်း

ညှာဘေးဖဝါးခတ်နည်း

အောက်ဖော်ပြပါ အမှတ်စဉ်အတိုင်း လေ့ကျင့်ပါ။

- (က) ညှာဘေးဖဝါးခတ်ရန်အတွက် မူလ မတ်တတ်ရပ်အနေအထားမှ ညှာခြေကို ဘယ်ဖနောင့်၏ နောက်အလယ် တည့်တည့်ကို ရွှေ့ရပ်လိုက်ပါ။ ဘယ်ခြေဖျားထိပ်မှ ကြည့်လျှင် အင်္ဂလိပ်စာလုံးအကြီး T ပုံစံဖြစ်အောင် ရွှေ့ရပ်ပါ။ ဘယ်ဖနောင့်နှင့် ညှာခြေအလယ်၏ အကွာအဝေးမှာ နှစ်လက်မခန့် ကွာပါစေ။
- (ခ) ခြင်းလုံးကို ညှာလက်နှင့်ကိုင်ပြီး ဘယ်လက်နေရာသို့ ရောက်အောင် မြှောက်၍ပစ်လိုက်ပါ။
- (ဂ) မျက်လုံးအကြည့်သည် ခြင်းလုံးကို ညှာဘက်လက်နှင့်



ပီကင်းပြန်ဝင်းကို (အင်းစာ)  
ဘေးဖမ်းလေ့ကျင့်ခန်း

ကိုင်သည် နေရာမှစ၍ ဘေးဖမ်းခတ်မည့်နေရာသို့ ရောက်သည်အထိ မြှောက်လိုက်သော ခြင်းလုံးသွားရာ လမ်းကြောင်း အစအဆုံးကိုလိုက်၍ ကြည့်ရမည်။

(ဃ) လက်မှ ပစ်လိုက်သော ခြင်းလုံးသည် ဖမ်းရိုက်ရမည့် နေရာသို့ ရောက်ခါနီးမှ ဘယ်ဘက်လက်ကို နောက်သို့ အနည်းငယ်ရှောင်၍ ဘယ်ရပ်ခြေ အနည်းငယ်ညွှတ်ပြီး ဘယ်ဘက်လက်နှင့် ဘယ်ဘက်ပေါင်အကြားမှ ညှာဘေးဖမ်းဖို့ကို အရှည်လိုက် ရိုက်တင်လိုက်ပါ။ ဘယ်ပေါင်နှင့် ညှာဘေးဖမ်း ကပ်၍မရိုက်ပါနှင့်။ ဖမ်း ကန့်လန့်ဖြစ်ပြီး ဖမ်းရိုက်အား မရှိတော့ပါ။ မှတ်ချက်။ ။ လက်မှပစ်လိုက်သော ခြင်းလုံးသည် အဝေးအနီး အနိမ့်အမြင့် ဖြစ်နိုင်

သောကြောင့် ဘယ် ညှာ ရပ်ခြေနှစ်ချောင်းသည် ဟန်ချက်ယူသည့်အနေဖြင့် မူလပုံစံမပျက် နေရာအရွေ့အပြောင်း ပြုလုပ်ပေးရပါသည်။

ဘေးဖမ်း ရိုက်ပြီးသည့်အချိန်တွင် ဘယ်ဘက်လက်သည် မူလနေရာတွင် ပြန်ထားရမည်။ ညှာရိုက်ခြေဖမ်းသည်လည်း မူလမတ်တတ်ရပ်နေရာသို့ ပြန်ချပါ။ ဘေးဖမ်းရိုက်သည့်အခါ ဖမ်းထိချက်နှင့် သေချာစွာ ထိအောင် ချိန်၍ရိုက်ပါ။ ဖမ်းထိချက် နေရာအမှန်ကို ဖော်ပြပါမည်။

ဖမ်းထိချက်။ ။ ခြေချောင်းကလေးများကို ကုတ်လိုက်သောအခါ ခြေခလယ်ခါအောက်ဘက် တစ်လက်မခွဲခန့်အကွာတွင် ဗဟိုပြု၍ ဖမ်းခွက်

ကလေးတစ်ခု ပေါ်လာပါလိမ့်မည်။ ထိုဖဝါးခွက်ကလေး နေရာသည် ဖဝါးထိချက် နေရာအမှန် ဖြစ်ပါသည်။ ထိချက်နှင့်ရိုက်ရမည့် မည်သည့် ဖဝါးရိုက်ချက်ကိုမဆို ထိုဖဝါးခွက်ကလေးနှင့် ထိအောင်ရိုက်ရပါမည်။

ဘယ်ဖီလာဖဝါး၊ တည့်ဖဝါး၊ ဘယ်ရင်လိမ်ဖဝါး ခြင်းပေါက် များကို လေ့ကျင့်ရာတွင် အထောက်အကူပြုစေရန်အတွက် ဘယ်ဘေးဖဝါး ကိုလည်း လေ့ကျင့်ထားသင့်ပါသည်။

၅။ ရှေ့ဖဝါး (ပုဏ္ဏားလိမ်ဖဝါး)

ညာရှေ့ဖဝါးခတ်၍ လေ့ကျင့်ရန် အောက်ဖော်ပြပါ အချက်အလက် များကို သိထားရန်လိုအပ်ပါသည်။

မူလ မတ်တတ်ရပ်အနေအထားမှ ဘယ်ရပ်ခြေသို့ ဘယ်ခြေ ဖျားထောက်၍ မြေကြီးနှင့်ပွတ်ပြီး ဘယ်ဘက်သို့ လှည့်ရပါမည်။ ဘယ် ဖနောင့်သည် မူလ မတ်တတ်ရပ်အနေအထားမှ ဘယ်ဘက်သို့ လည်သွား ပါလိမ့်မည်။ ဘယ်ရပ်ခြေ ဖြောင့်တန်းပြီး ခန္ဓာကိုယ်သည် ညာဘက်သို့

အနည်းငယ် ယိုင်လာပါလိမ့် မည်။ ဘယ်ခြေဖျားထောက်၍ ဖနောင့်ကို ဘယ်ဘက်သို့လှည့် လိုက်သောကြောင့် ဘယ်ပေါင် သည် အတည့်အနေအထားမှ ကန့်လန့် အနေအထားကို ရောက်သွားပါမည်။ ခါး၏ အပေါ်ပိုင်းကို ညာဘက်သို့ အနည်းငယ် လှည့်ပေးရပါ မည်။ ညာခြေဖဝါးသည် ဘယ် ပေါင်၏အပြင်ဘက်သို့ အရှည် လိုက် အနေအထားဖြစ်အောင် ထား၍ ရိုက်ရပါမည်။ ဖဝါး ကန့်လန့်မဖြစ်အောင် သတိ ပြုရမည်။ ဖဝါးရိုက်သောအခါ ဖဝါးထိချက် နေရာအမှန်နှင့် ထိအောင် ရိုက်ရမည်။



ပိကင်-မြန်ဝင်းကို (အင်-၅) ရှေ့ဖဝါး လေ့ကျင့်ခန်း

ရှေ့ဖဝါးလေ့ကျင့်ခန်းကို အောက်ပါအမှတ်စဉ်အတိုင်း လေ့ကျင့်ရပါမည်။

- ၁။ မူလ မတ်တတ်ရပ် အနေအထားအတိုင်း ရှိပါစေ။
- ၂။ ခြင်းလုံးကို ညာဘက်လက်ဖြင့်ကိုင်၍ ဘယ်ပေါင်၏ဘေးကိုးလက်မ အကွာအဝေးသို့ ရောက်အောင် မြှောက်၍ ပစ်လိုက်ပါ။
- ၃။ ခြင်းလုံး အောက်သို့ပြန်ကျလာသောအခါ ဘယ်ခြေဖျားထောက်၍ မြေကြီးနှင့်ပွတ်ပြီး ဖနောင့်ဘက်သို့ လှည့်ပါ။ ခါးအပေါ်ပိုင်းကို ညာဘက်သို့ အနည်းငယ်လှည့်၍ ဖဝါးကို ဘယ်ပေါင်၏ အပြင်ဘက်သို့ အရှည်လိုက်ထုတ်၍ ရိုက်ပါ။

အထက်ပါနည်းအတိုင်း စတင်လေ့ကျင့်မှသာ ဖဝါးထိချက် နေရာအမှန်နှင့်ထိအောင် ရိုက်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ ဤနည်းအတိုင်း စတင်လေ့ကျင့်ခါစတွင် လူ့ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး လိမ်ဖည်ရွဲ့စောင်း၍ ကြည့်မကောင်းပါ။ သို့သော်လည်း ဤနည်းကသာ ဖဝါးထိချက် နေရာအမှန်နှင့်ထိခြင်း၊ ဖဝါးရိုက်ရာတွင် ရိုက်အား ရှိခြင်းဖြစ်သည်အတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်သောကြောင့် ဤနည်းအတိုင်း စတင်လေ့ကျင့်ပါ။ လေ့ကျင့်ချိန် တစ်နေ့လျှင် တစ်နာရီနှင့် တစ်လခန့် လေ့ကျင့်လိုက်ပါက ရှေ့ဖဝါးအတော့အလုံးရေ ၂၅၁၁ ခန့် ရရှိနိုင်ပါသည်။ လေ့ကျင့်အား များလာသောအခါ ဖဝါးရိုက်ချက်များ သန်လာပြီး ခြေဖျားထောက်ရန် မလိုတော့ပါ။ ခါးလှည့်ရန်လည်း မလိုတော့ပါ။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ကို လိမ်ဖည်ရွဲ့စောင်းသော အမှုအရာများ အလိုလိုပျောက်သွားပြီး ကြည့်၍ကောင်းသော ရှေ့ဖဝါးရိုက်ချက်တစ်ခု ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။ ခြင်းကြီးပိုင်းဖြစ်သော ဘယ်ရင်လိမ်ဖဝါးလေ့ကျင့်ရာတွင် လွယ်ကူစေရန်အတွက် ဘယ်ရှေ့ဖဝါးကိုလည်း လေ့ကျင့်သင့်ပါသည်။

၆။ ရှေ့ဖနောင့် လေ့ကျင့်ခန်း(နည်း)

ဖနောင့်ထိချက် နှစ်ဖျိုးရှိပါသည်။

(က) ဖနောင့်အလုံးနှင့်ထိခြင်း။ ဖနောင့်အလုံး ထိချက်နေရာနှင့် တောက်ခြင်းသည် အမာခံထိချက်နေရာ ဖြစ်ပါသည်။



ပိကင်းမြန်စင်းကို(အင်းစ)ရှေ့ဖနောင့် လေ့ကျင့်ခန်း

(၁) ဖနောင့်၏ အထက်နားတွင်ရှိသော ဖနောင့်အလုံးနှင့် ဖနောင့်အကြော ဆက်စပ်သည့်နေရာနှင့် ထိခြင်း၊ ယင်း နေရာနှင့် ထောက်ခြင်းသည် အပျော့ခံ ထိချက်နေရာ ဖြစ်ပါသည်။

ရှေ့ဖနောင့် လေ့ကျင့်ရာတွင် ခြေဖျား မြေကြီးသို့ ထောက်၍ တောက်သောနည်းနှင့် ဖနောင့်ကို ဒူးဆစ်အပေါ်သို့တက်၍ တောက်သော နည်း ဖြစ်ပါသည်။

**ခြေဖျား မြေကြီးသို့ထောက်၍ တောက်သောနည်း**

ညာရှေ့ဖနောင့် တောက်မည်ဆိုလျှင် ခြင်းလုံးကို ညာဘက် လက်နှင့်ကိုင်ပြီး ဘယ်ရပ်ခြေ၊ ဘယ်ခြေဖျား၏ ဘေးနားသို့ကျအောင် မြှောက်၍ပစ်ရမည်။ ဘယ်ရပ်ခြေကို ဆန့်ဆန့်ထားရမည်။ ဒူးမညွတ်ရပါ။ ဘယ်ရပ်ခြေကို မူလအနေအထားမှ ကန့်လန့်အနေအထား ဖြစ်အောင် ဘယ်ဖနောင့်ကို ဘယ်ဘက်ဘေးသို့လှည့်၍ ရွှေ့ပြောင်းရမည်။ ခြင်းလုံး ကျလာသည့်အခါ ခြေဖျား အနည်းငယ်ကြွ၍ ဖနောင့်အလုံးနှင့်ထိအောင် တောက်ရပါမည်။ ဖနောင့်တောက်ပြီးသောအခါ ခြေဖျားနှင့် မြေကြီးသို့ ထောက်၍ ပြန်ချရပါသည်။

**ဖနောင့်ဒူးအဆစ်အပေါ်သို့တက်၍ တောက်သောနည်း**

ခြင်းလုံးကို ညာလက်နှင့်ကိုင်ပြီး ဘယ်ရပ်ခြေ၊ ဘယ်ဒူးဆစ်၏ ဘယ်ဘက် ဘေးနားသို့ရောက်အောင် မှန်းဆ၍ မြှောက်ပြီးပစ်ရပါမည်။ ဘယ်ဘက်ဒူးနားသို့ ခြင်းလုံး ပြန်ကျလာသည့်အချိန်တွင် ဖနောင့်ကို ဒူး ဆစ်အပေါ်သို့ရောက်အောင် မ၍ တောက်ရပါမည်။ ဖနောင့်ထိချက် အပျော့နေရာနှင့် သော်လည်းကောင်း၊ အမာထိချက်နေရာနှင့် သော်လည်း ကောင်း တောက်နိုင်ပါသည်။ ရပ်ခြေ ဆန့်ဆန့်ထားရမည်။ ဘယ်ရပ်ခြေနေရာ ရွှေ့ရန် မလိုပါ။ ရှေ့ဖနောင့် အတော့လေ့ကျင့်သည့်အခါ ဖနောင့်အပျော့ ထိချက်နေရာနှင့်ထိအောင် လေ့ကျင့်လျှင် ပို၍ကောင်းပါသည်။ ဘယ်ဘေး ဖနောင့်ကိုလည်း အနည်းငယ် လေ့ကျင့်သင့်ပါသည်။

**၇။ ဘေးဖနောင့် လေ့ကျင့်နည်း**

ညာဘေး ဖနောင့်တောက်မည်ဆိုလျှင် အောက်ဖော်ပြပါ အမှတ် စဉ်အတိုင်း လေ့ကျင့်ပါ။

(က) မူလ မတ်တတ်ရပ်အနေအထားမှ ညာခြေကို ဘယ် ဖနောင့်၏နောက်၊ အလယ်တည့်တည့်သို့ ကန့်လန့်ဖြစ် အောင် ရွှေ့ရပါမည်။ ဘယ်ဘက် ခြေဖျားထိပ်မှကြည့်လျှင် အင်္ဂလိပ်စာလုံးအကြီး T ပုံစံဖြစ်ပါစေ။ ဘယ်ဖနောင့်နှင့် ညာခြေအလယ်၏ အကွာအဝေးမှာ နှစ်လက်မခန့် ရှိပါ စေ။

(ခ) ခြင်းလုံးကို ညာဘက်လက်နှင့် ကိုင်၍ ဘယ်ပေါင်နှင့်



ပိကင်းပြန်ဝင်းကို(အင်းဝ)  
ဘေးဖောင့် လေ့ကျင့်ခန်း

ဘယ်ဘက် လက်အကြားသို့ရောက်အောင် မြှောက်၍ ပစ်လိုက်ပါ။  
(ဂ) မျက်လုံးအကြည့်သည် ခြင်းလုံးကို ညာဘက်လက်နှင့် ကိုင်သည့် နေရာမှစ၍ ဘေးဖောင့် တောက်ရမည့်နေရာသို့ ရောက်သည်အထိ မြှောက်တင်လိုက်သော ခြင်းလုံးသွားရာ လမ်းကြောင်း အစမှအဆုံးအထိ လိုက်၍ ကြည့်ရမည်။ ခြင်းလုံးသွားရာလမ်းကြောင်းကို အစမှအဆုံးအထိ လိုက်၍ ကြည့်ရသောကြောင့် ဦးခေါင်းနှင့်မျက်နှာသည် ဘယ်ဘက်သို့ အနည်းငယ် လည်သွားပါသည်။ ဖောင့်တောက်လိုက်သည့် အချိန်တွင် မျက်လုံးအကြည့်သည် ဖောင့်တောက်သည့် နေရာသို့ ရောက်သွားသောကြောင့် ဘယ်ဘက်ဘေးသို့ ငုံ့ကြည့်သည့် အနေအထားတွင် ရှိပါသည်။

(ဃ) ညာဘက်လက်နှင့် ပစ်လိုက်သော ခြင်းလုံးသည် ဖောင့်တောက်ရမည့်နေရာသို့ ရောက်ခါနီးသောအခါ ဘယ်ဘက်လက်သည် နောက်သို့ အနည်းငယ်ရှောင်၍ ဘယ်ရပ်ခြေမှဒူးကို များများညွတ်ပြီး ဖောင့်တောက်မည့်ခြေကို ခြင်းကျတော့မည့်နေရာသို့ ကန့်လန့်ထုတ်၊ ဖောင့်ကို အပေါ်သို့ထောင်၊ ခြေဖျားက မြေသို့စိုက်ပြီး ကျလာသည့်ခြင်းလုံးကို ဖောင့်နှင့်ခတ်၍ တောက်ရပါမည်။ ဖောင့်တောက်သည့်အခါ မြေကြီးနှင့် ခြေချောင်းကလေးများကပ်၍ ကုတ်အားယူပြီး တောက်ရပါသည်။

ဘေးဖောင့် တောက်ရန်အတွက် ညာဘက်လက်ဖြင့်မြှောက်၍ မြှောက်တင်လိုက်သော ခြင်းသည် အနီးအဝေး၊ အနိမ့်အမြင့် ပစ်နိုင်သောကြောင့် ဘယ်ညာရပ်ခြေနှစ်ချောင်းသည် ဟန်ချက်(နေရာအနည်းငယ်ရွေ့)



ယူရပါသည်။

ဖနောင့်တောက်ပြီးသည့် အချိန်တွင် ဖနောင့်တောက်သည့် ခြေ  
တောက်သည် တောက်သည့်နေရာ၌ ခြေထောက်ချရပါသည်။

ရှေ့ဖနောင့်တောက်နည်း လေ့ကျင့်ခန်းတွင် ဖနောင့်ထိချက် နှစ်  
မျိုးစလုံး ဖော်ပြပြီးဖြစ်ရာ ဘေးဖနောင့်အတော့ လေ့ကျင့်လျှင် အပျော့  
ထိချက်နှင့်ထိအောင် လေ့ကျင့်သင့်ပါသည်။

၈။ ဘေးပေါက် (အပြင်ခြေဖမ္မက်)

ညာဘေးပေါက် လေ့ကျင့်နည်း

(က) မူလပုံမှန် အနေအထားအတိုင်း မတ်တတ်ရပ်ပါ။

(ခ) ခြင်းလုံးကို ညာဘက်လက်နှင့်ကိုင်၍ ညာဘက်လက်၏  
အပြင်ဘက်နားသို့ရောက်အောင် မြှောက်၍ပစ်လိုက်ပါ။

(ဂ) ခြင်းလုံးသည် ဘေးပေါက်ပေါက်  
မည့်နေရာသို့ ပြန်ကျလာသောအခါ  
ဘယ်ရပ်ခြေ ဒူးညွတ်၍ ညာခြေ  
သလုံးကို ညာဘက်သို့ ကန့်လန့်မပြီး  
အပြင်ခြေဖမ္မက် ထိချက်နှင့် ထိမှိုက်  
လိုက်ပါ။ ယင်းကို ဘေးပေါက်ပေါက်  
သည်ဟု ခေါ်ပါသည်။

ဘေးပေါက် ပေါက်သောအခါ  
ဖနောင့်နှင့်ခြေမသည် ရေချိန်ညီရပါ  
မည်။ ဘေးပေါက် ပေါက်ပြီးသည့်  
အချိန်တွင် ညွတ်သောဒူးသည် ပြန်  
၍ ညာခြေသည်လည်း မူလနေရာတွင်  
ပြန်ချရပါမည်။



(အထက်ဖော်ပြပါ ခြင်းရုံး ၈ မျိုးကို ကျေညက်စွာလေ့ကျင့်ပြီး ပြီးဆိုလျှင် စောင်းစလွယ်ခတ်နည်းကို စတင်လေ့ကျင့်ရမည် ဖြစ်ပေသည်။) စောင်းစလွယ်ကို ခေါင်း၊ ခါး၊ ခြေ၊ လက် အချိုးကျကျ ခတ်ကစားနိုင်လျှင် အောက်ဖော်ပြပါ ခြင်းကြီး ခုနစ်မျိုးကို ခွင်၊ ဟန်၊ မှင်၊ မောင်း ကောင်းကောင်းနှင့် လှပစွာ ခတ်ကစားနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

ယင်းခြင်းကြီး ခုနစ်မျိုးမှာ-

- ၁။ မဟာဒူး
- ၂။ ညွတ်ဒူး
- ၃။ စလွယ်ကြီး
- ၄။ ရင်လိမ်ဖဝါး
- ၅။ ရင်လိမ်ဖနောင့်
- ၆။ မဟာ

၇။ မဟာညွန့်တို့ ဖြစ်ပါသည်။

ခြင်းကြီး ၁၀ မျိုးအနက်မှ နှစ်မျိုးဖြစ်သော တည့်ဖဝါးနှင့် တည့်ဖနောင့်ခြင်းပေါက်များကို ခတ်ကစားရာတွင် တည့်ဝင်ခြင်းကို ခတ်ကစားရသောကြောင့် ခေါင်းတည့်တည့်၊ ခတ်ခြေ တည့်တည့်ထား၍ ထိချက်မှန်အောင် ခတ်ကစားနိုင်လျှင် လွယ်ကူစွာ တတ်မြောက်နိုင်ပါသည်။

ကျန်တစ်မျိုးဖြစ်သော ဝိုက်ကြီးခြင်းပေါက်မှာ လူ၏ရှေ့တွင် လာသောခြင်းကို ခတ်ကစားရပါသည်။ မြင်ခြင်းကို ခတ်ကစားရသည့်အတွက် မခက်ခဲလှပါ။

စလွယ်ခတ်ကစားရာတွင် “လက်မှောက်၊ ခါးစောင်း၊ ခေါင်းမော့၊ ရင်လှန် စလွယ်ဟန်” ဟူ၍ စာဆိုရှိပါသည်။

“လက်မှောက်” ဟုဆိုရာတွင် လက်ကို အထူးလုပ်၍ မှောက်ရန် မလိုပါ။ နဂိုမူလအတိုင်း လက်ကို ခပ်ဖျော့ဖျော့လေး မှောက်ထားသည်က အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါသည်။ မည်သည့် ခြင်းပေါက်ကိုမဆို ခတ်ကစားရာ၌ လက်ကို ပက်လက် မလှန်ရပါ။ လက်ကို ကောက်ကောက်ကွေးကွေး မဖြစ်အောင် ဂရုစိုက်ရပါမည်။

“ခါးစောင်း” စောင်းစလွယ် ခတ်ကစားရာတွင် ခါးကိုတစ်အား စောင်းရန်မလိုပါ။ ခါးကို လိုအပ်သည့်ဘက်သို့ အနည်းငယ်လှည့်ပြီး ခတ်ကစားပါက လွယ်ကူပြီး ကြည့်၍ကောင်းပါသည်။ ဥပမာ-ညာစောင်းစလွယ်

ခတ်မည်ဆိုလျှင် ခါးကိုဘယ်ဘက်သို့ အနည်းငယ်လိမ်၍ ဘယ်ဘက်သို့ အနည်းငယ်စောင်း၍ ခတ်ရပါသည်။ ခါးတစ်အား စောင်းရန်မလိုပါ။ ညာစလွယ်ကြီး ခတ်မည်ဆိုလျှင် ဘယ်ရပ်ခြေနှူးညွတ်၍ စလွယ်သိုင်းဝင်လာသောခြင်းကို ဦးခေါင်းသည် စောင်းမော့၍ ကြည့်ရသောကြောင့် ခါးသည် အလိုလို ညာဘက်သို့စောင်းပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ခါးကို အထူးထပ်မံ၍စောင်းရန် မလိုတော့ပါ။

“ခေါင်းမော့” ပခုံးထမ်းစလွယ်ခတ်လျှင် ခေါင်းတစ်အားမော့ရန် မလိုပါ။ ဥပမာ-ညာပခုံးထမ်းစလွယ်ခတ်လျှင် ဦးခေါင်းသည် ဘယ်သို့ အနည်းငယ်လှည့်ပြီး ဦးခေါင်းစောင်းမော့၍ မျှော်ကြည့်ရုံသာ ကြည့်ရပါသည်။ နောက်ဝိုင်းစလွယ် သို့မဟုတ် တည့်စလွယ် ခတ်ကစားလျှင် ဦးခေါင်းကို နောက်သို့ အနည်းငယ် မော့ရပါသည်။

“ရင်လှန်” ဆိုသည့်အပိုင်းတွင် စောင်းစလွယ် ခတ်ကစားရာတွင် လည်းကောင်း၊ အခြားသော ခြင်းကြီး ကစားကွက်များတွင်လည်းကောင်း ရင်ကို နောက်သို့မလှန်ရပါ။ ရင်ကို နောက်သို့လှန်လိုက်လျှင် လူနောက်သို့ယိုင်သွားပြီး ခတ်ကစားရာ၌ အခက်အခဲတွေ့နိုင်ပါသည်။ ရင်ချီမှသာ ခြင်းခတ်ပုံ အချိုးအစားကျ၍ ကြည့်ကောင်းပါသည်။ “ရင်ချီ” ရန်မှာ လွယ်ကူပါသည်။ ဘယ်လက်မောင်းကို နောက်သို့ အနည်းငယ်ဆွဲလိုက်လျှင် ဘယ်ရင်ချီပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ညာလက်မောင်းကို နောက်သို့ဆွဲလိုက်လျှင် ညာရင်ချီပြီး ဖြစ်ပါသည်။

စောင်းစလွယ်(ညာ)

အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်။ ။ ညာစောင်းစလွယ်ဆိုသည်မှာ ဘယ်ပခုံးစွန်း၏နောက်နားသို့ ရှေ့မှဝင်လာသောခြင်းကို ညာစလွယ်ခွင်ထိချက်နှင့် ညာပေါင်ခွင်၍ ဘယ်ရပ်ခြေ၏နောက်မှ ခတ်လိုက်သောခြင်းကို ညာစောင်းစလွယ်ဟု ခေါ်ပါသည်။

- စလွယ်ခွင်ထိချက် နှစ်မျိုးရှိပါသည်။
  - ၁။ အပြင်ခွင်ခြေမျက်စိ၏ အောက်မှာရှိသောခွက်၊
  - ၂။ ခြေဖျက် အလယ်ဗဟိုထိချက်တို့ ဖြစ်ပါသည်။
- စောင်းစလွယ်လေ့ကျင့်ရာတွင် အပြင်ခွင် ခြေမျက်စိအောက်မှာရှိသော ခွက်ကလေးထိချက်နှင့် ခတ်ကစားခြင်းက ပို၍ကောင်းပါသည်။

**စောင်းစလွယ် (ညာ) လေ့ကျင့်နည်း**

- ၁။ မူလ မတ်တတ်ရပ်အနေအထားမှ ဘယ်ရပ်ခြေ၊ ခြေဖ နောင်၏နောက်သို့ ညာခြေဖဝါးကို ကန်လန်ချ၍ ရပ်လိုက် ပါ။ ဘယ်ခြေဖျားထိပ်မှ ကြည့်လျှင် T ပုံခံဖြစ်ပါစေ။
- ၂။ ရပ်ခြေနှစ်ချောင်းစလုံး ဒူးအနည်းငယ်စီညွတ်၍ ခြင်းလုံးကို ညာလက်နှင့်ကိုင်၊ ဘယ်ရင်အုံရှေ့မှ ဘယ်ပခုံးကိုကျော်၍ ဘယ်ပခုံးအနား၏ နောက်နားသို့ မှန်းဆ၍ မြှောက်ပစ်လိုက် ပါ။
- ၃။ လက်မှမြှောက်ပစ်လိုက်သော ခြင်းလုံးသွားရာလမ်းကြောင်း အစမှအဆုံးအထိ မျက်လုံးက လိုက်၍ကြည့်ပါ။ မျက်လုံး အကြည့်နောက်သို့ ဇက်လှည့်၍ ဦးခေါင်းသည် လိုက်ပါ သွားရမည်။
- ၄။ မြှောက်၍ပစ်လိုက်သော ခြင်းလုံးသည် အရှိန်ကုန်၍ ပြန် ကျလာသော အချိန်တွင် ခြင်းလုံးကျလာမည့် နေရာသို့ မှန်းဆ၍ ဘယ်ခြေနေရာ အနည်းငယ်ယူပြီး ညာပေါင်ခွင်၍ စလွယ်ထိချက်နှင့် ရိုက်လိုက်ပါ။
- ၅။ ညာရိုက်ခြေသည် ဘယ်ရပ်ခြေ၏နောက် မူလတွင်ဖြေသို့ ပြန်ချပါ။
- ၆။ စောင်းစလွယ်ရိုက်ပြီးသည့် အချိန်အထိ ခြင်းဝင်လမ်းအတိုင်း ပြန်ထွက်လာမည့် ခြင်းလုံးကို မျှော်ကြည့်ရမည်။

**စောင်းစလွယ်ရိုက်ရာတွင် သတိပြုရမည့်အချက်များ**

- ၁။ မျက်လုံးအကြည့်သည် စောင်းစလွယ်ရိုက်သည့် ခြေသို့ ငုံ့ မကြည့်ရ။
- ၂။ ဘယ်ပခုံးစွန်းသို့ ကဲကြည့်ရမည်။
- ၃။ ညာရိုက်ခြေ၊ ခြေဖနောင်နှင့်ခြေမသည် ရေချိန်ညီရမည်။
- ၄။ ဖနောင် မထောင်စေရ။
- ၅။ အမာခံထိချက် ဖြစ်သောကြောင့် အားထည့်၍ ရိုက်ရန် မလိုပါ။

အထက်ပါနည်းအတိုင်း ခြင်း အဝင်အထွက်မှန်အောင် လက် ဖြင့် တစ်လုံးချင်းပစ်၍ လေ့ကျင့်ပါ။ ထို့နောက် စောင်းစလွယ်ကို ၂၅လုံးခန့်

ကျေးဇူးတင်ဆောင် ကျေးဇူးတင်ပါ။  
တောင်းဆိုလျှင် ကျေးဇူးပြုပါက ပရိယာယ်စလွယ်နှင့် တည့်  
စလွယ် (၁၀) နောက်ပိုင်းစလွယ်ပတ်စည်းများကို ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံခြားသို့ အဖွဲ့ချုပ်မှ သတ်မှတ်ထားသော ခြွင်းပယ်ပုံများမှာ-

- ၁။ ခြွင်းကလေး ၁၀ များ
- ၂။ ကက်ဆွယ် ၁၀ များ
- ၃။ ခြွင်းပယ် ၁၀ များ
- ၄။ ခြွင်းကြီး ၁၀ များကို ခြွင်းပယ်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံခြားသို့ အဖွဲ့ချုပ်က သတ်မှတ်ထားသော ခြွင်းကလေးပုံများ

- ၁။ နှစ်ထပ်ခြေများ
- ၂။ ဝှက်ခြေများ (၁၀) ဝယ်ကပ်ပုံနှင့်ခြေများ
- ၃။ ဝှက်ခြေများ
- ၄။ နှစ်ထပ်ခြေခွင်း
- ၅။ တစ်ခြမ်းဝှက်ခြေခွင်း
- ၆။ နှစ်ထပ်ခုမ
- ၇။ တစ်ခြမ်းဝှက်ခုမ
- ၈။ လှည့်ပေးထားသော
- ၉။ တစ်ခြမ်းဝှက်ကပ်ကောင်
- ၁၀။ လှည့်ဝလွယ်

**နှစ်ထပ်ခြေများ**

- ၁။ ဝှက်ခြေများ သုံးချက်ပုံနှင့်တူသောပုံကို မိမိ၏ ကျွန်ုပ်တို့တို့  
နှစ်ထပ်ခြေနှင့်တူကပ် တပ်တင်လိုက်ပါ။
- ၂။ ခြွင်းကပ် ကွဲလာမည့်နေရာသို့ ပုန်းသွား ညွှာခြေ နေရာမှ  
ပါ။
- ၃။ ခြွင်းကပ်ခြေကွဲလာသောအခါ တယ်ခြေသံများကို ဤ  
မျိုးကလေးပုံပေါ်သို့ ထပ်ကျော်၍ ကလေးပုံပတ်နုနုပြီး ဤ  
မျိုးကလေးပုံ အတိုလိုက်ပါ။
- ၄။ နှစ်ထပ်ခြေများ နုနုသည်ဟု ပေါ်ပေါ်သည်။

၅။ နှစ်ထပ်ခြေဖျား ခုန်ပြီးသောအခါ ညှာခတ်ခြေသည် မြေသို့အရင်ချပြီး ဘယ်ထပ်ခြေသည် မြေသို့နောက်မှ ချရပါသည်။

နှစ်ထပ်ခြေခွင်(ညှာ)



အကောင်းဆုံးဆုရ ဖိုးလပြည့် နှစ်ထပ်ခြေခွင် ခတ်နေပုံ

- ၁။ ရှေ့ခြေဖျား သုံးချက်ခန့် ထိုးတော့၍ မိမိ၏ ရှေ့တည့်တည့် ငါးပေခန့်မြင့်အောင် ခတ်တင်လိုက်ပါ။
- ၂။ ခြင်းလုံးကျလာမည့် နေရာသို့ မှန်းဆ၍ ညှာခြေမြေသို့ ကန့်လန့်နှင်း၍ နေရာယူပါ။
- ၃။ ခြင်းလုံး ပြန်ကျလာသောအခါ ဘယ်ပေါင်ကို ညှာပေါင်အပေါ်သို့ ကျော်လွဲကာ ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်းကို ညှာဘက်သို့ အနည်းငယ်စောင်း၍ လေထဲတွင်ခုန်ပြီး ညှာခြေခွင်နှင့် ဘယ်ပေါင်ဘေးမှ ရိုက်တင်လိုက်ပါ။
- ၄။ နှစ်ထပ်ခြေခွင် ခုန်သည်ဟု ခေါ်ပါသည်။
- ၅။ နှစ်ထပ်ခြေခွင် ခုန်ပြီးသည့်အခါ ညှာခတ်ခြေသည် မြေသို့ အလျင်ချပြီး ဘယ်ထပ်ခြေသည် မြေသို့ နောက်မှချရပါသည်။

ရှုပ်ခြေဖျား(ခေါ်) ယောင်ရှိန်ခြေဖျား(ညာ)

- ၁။ ရှေ့ခြေဖျား သုံးချက်ထိုးတော့၍ မိမိ၏ရှေ့တည့်တည့် နှစ်ပေခန့်မြင့်အောင် ခတ်တင်လိုက်ပါ။
- ၂။ ခြင်းလုံးကျလာမည့်နေရာ၏ ညာဘက် ခြောက်လက်မခန့်တွင် ဘယ်ခြေ နေရာယူပါ။
- ၃။ ခြင်းလုံးကျလာသောအခါ ဘယ်ရပ်ခြေ၊ ခြေဖျားထောက်၍ ဘယ်ရပ်ခြေ၏ ဘယ်ဘက်ဘေးမှ ညာခြေဖျားနှင့် ထိုးလိုက်ပါ။
- ၄။ ရှုပ်ခြေဖျားထိုးသည်ဟု ခေါ်ပါသည်။
- ၅။ ရှုပ်ခြေဖျားထိုးပြီးသော ညာခြေသည် မြေသို့ မူလနေရာတွင် ပြန်ချပါ။

ဝိုက်ခြေဖျား(ညာ)

- ၁။ ရှေ့ခြေဖျား သုံးချက်ခန့်ထိုးတော့၍ မိမိ၏ရှေ့တည့်တည့် နှစ်ပေခန့်မြင့်အောင် ခတ်တင်လိုက်ပါ။
- ၂။ ခြင်းလုံး ကျလာမည့်နေရာသို့ မှန်းဆ၍ ညာခြေ နေရာယူပါ။
- ၃။ ခြင်းလုံး ပြန်ကျလာသောအခါ ဘယ်ခြေသည် ခြင်းလုံး၏ အပေါ်မှ ညာဘက်သို့ ကျော်ဝိုက်ပြီး ညာခြေဖျားဖြင့် လေထဲတွင် ခုန်၍ခတ်လိုက်ပါ။
- ၄။ ညာခြေ မြေသို့အရင်ချပြီး ဘယ်ခြေသည် မြေသို့ နောက်မှ ချရပါသည်။

တစ်ခြမ်းဝိုက်ခြေခွင်(ညာ)

- ၁။ ရှေ့ခြေဖျား သုံးချက်ထိုးတော့၍ မိမိ၏ရှေ့တည့်တည့် ငါးပေခန့်မြင့်အောင် ခတ်တင်လိုက်ပါ။
- ၂။ ခြင်းလုံး ကျလာမည့်နေရာသို့ မှန်းဆ၍ ညာခြေနေရာယူပါ။
- ၃။ ခြင်းလုံး ပြန်ကျလာသောအခါ ဘယ်ခြေသည် ခြင်းလုံး အပေါ်မှ ညာသို့ကျော်ဝိုက်ပြီး ညာခြေခွင်ဖြင့် လေထဲတွင် ခုန်၍ ခတ်လိုက်ရပါသည်။

၄။ ညာခြေ မြေသို့အရင်ချပြီး ဘယ်ခြေသည် မြေသို့ နောက်မှ ချရသည်။

**နှစ်ထပ်ဒူး(ညာ)**

၁။ ရှေ့ခြေဖျား သုံးချက်ထိုးတော့၍ မိမိ၏ရှေ့တည့်တည့် ငါးပေခန့်မြင့်အောင် ခတ်တင်လိုက်ပါ။

၂။ ခြင်းလုံး ကျလာမည့်နေရာသို့ မှန်းဆ၍ ညာခြေ နေရာယူပါ။

၃။ ခြင်းလုံးကျလာသောအခါ လေထဲတွင်ခုန်၍ ဘယ်ဒူးကို ညာဒူး၏အပေါ်မှ ညာဘက်သို့ကျော်ထပ်ပြီး အောက်မှ ညာဒူးနှင့် တိုက်လိုက်ရပါမည်။

၄။ နှစ်ထပ်ဒူးတိုက်သည်ဟု ခေါ်ပါသည်။

၅။ နှစ်ထပ်ဒူးတိုက်ပြီးသောအခါ ညာခြေသည် မြေသို့အရင်ချပြီး ဘယ်ခြေသည် မြေသို့နောက်မှ ချရပါသည်။

**တစ်ခြမ်းပိုက်ဒူး(ညာ)**

၁။ ခြေဖျားသုံးချက်ခန့်ထိုးတော့၍ မိမိ၏ရှေ့တည့်တည့် ငါးပေခန့်မြင့်အောင် မှန်းဆ၍ ခတ်တင်လိုက်ပါ။

၂။ ခြင်း ကျလာမည့်နေရာသို့ မှန်းဆ၍ ညာခြေနေရာယူပါ။

၃။ ခြင်းလုံး ကျလာသောအခါ ခြင်းလုံးကို လေထဲတွင်ခုန်၍ ဘယ်ခြေသည် ခြင်းလုံး၏အပေါ်မှ ညာဘက်သို့ ကျော်ပိုက်ပြီး ညာဒူးဖြင့် တိုက်လိုက်ရပါမည်။

၄။ ဒူးတိုက်သည်ခြေ မြေသို့အရင်ချပြီး ဘယ်ပိုက်ခြေသည် မြေသို့နောက်မှ ချရပါသည်။

**လှည့်ဖဝါးအဆွ(ညာ)**

၁။ ခြေဖျား သုံးချက်ခန့်ထိုးတော့၍ မိမိ၏ရှေ့တည့်တည့် ငါးပေခန့်မြင့်အောင် ခတ်တင်လိုက်ပါ။

၂။ ခြင်းလုံး ပြန်ကျလာသောအခါ ခြင်းကျလာမည့် နေရာ၏ ညာဘက်သို့ ဘယ်ခြေသည် လေထဲတွင် ခုန်လှမ်းရင်း



ညာဖဝါးဖြင့် လေထဲတွင်ခုန်၍ လူ ညာဘက်သို့ တစ်ခြမ်း လှည့်၍ ရိုက်လိုက်ပါ။

- ၃။ ဘယ်ခြေမြေသို့ အရင်ချပြီး ညာဖဝါးရိုက်ခြေသည် မြေသို့ နောက်မှ ချရသည်။
- ၄။ မျက်နှာအပြည့်သည် ညာဘက်သို့လှည့်ပြီး ညာပခုံးစွန်းမှ လှည့်၍ကြည့်ရသည်။

တစ်ခြမ်းဝိုက်ဖနောင့်(ညာ)

- ၁။ ခြေဖျားသုံးချက်ခန့်ထိုးတော့၍ မိမိ၏ရှေ့တည့်တည့် ငါးပေ ခန့်မြင့်အောင် ခတ်တင်လိုက်ပါ။
- ၂။ ခြင်းကျလာမည့်နေရာသို့ မှန်းဆ၍ ညာခြေဖဝါး ကန့်လန့် နင်း၍ နေရာယူပါ။
- ၃။ ခြင်းကျလာသောအခါ ဘယ်ခြေသည် ခြင်းလုံး၏ အပေါ်မှ ညာသို့ကျော်ဝိုက်၍ ညာဖနောင့်ဖြင့် မြေကြီးမှာ ညာဘက် သို့ ကပ်ပွတ်လှည့်ပြီး ခြေဖျားထောက်၍ ဖနောင့်နှင့် တောက်လိုက်ရပါသည်။
- ၄။ ညာခြေသည် ခြေဖျားထောက်လျက် မြေသို့ထောက်ထား ရသည့် ဘယ်ခြေသည် လေထဲတွင် မြောက်၍ထားရသည်။

လှည့်စလွယ်(ညာ)

- ၁။ ခြေဖျားသုံးချက်ခန့်ထိုးတော့၍ မိမိ၏ရှေ့တည့်တည့် ငါးပေ ခန့်မြင့်အောင် ခတ်တင်လိုက်ပါ။
- ၂။ ခြင်းကျလာမည့်နေရာ၏ညာဘက် တစ်ပေခန့်နေရာသို့ ဘယ်ခြေနေရာယူပြီး ဘယ်ခြေဖျား ညာသို့ပွတ်လှည့်၍ လူ ညာဘက်သို့ တစ်ပတ်လှည့်ရင်း ညာစောင်းစလွယ် ထိချက် နှင့် ခတ်လိုက်ရပါသည်။
- ၃။ ဘယ်ခြေသည် မြေသို့ပွတ်လှည့်ပြီးသားဖြစ်၍ ညာခြေသာ လျှင် မြေသို့ချရမည် ဖြစ်ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံခြင်းလုံးအဖွဲ့ချုပ်က သတ်မှတ်ထားသော လက်ရွေးစင် ၁၀ ဖြိုးမှာ-

- ၁။ မန္တလာ
- ၂။ မြင်းစီးဖနောင့်
- ၃။ သမင်လည်ပြန်ဖနောင့်
- ၄။ ရုပ်ထိပ်တင်
- ၅။ ဝိုက်ဒူး
- ၆။ ရုပ်ဒူး
- ၇။ မန္တလာဖိလာစလွယ်
- ၈။ လေဝဲဖနောင့်
- ၉။ လေဝဲခြေခွင်
- ၁၀။ မြင်းဆင်းဖနောင့်တို့ ဖြစ်ပါသည်။

**မန္တလာ(ညာ)**

မန္တလာဆိုသည်မှာ ဘယ်ရပ်ခြေဒူးပေါ်သို့ ကျလာသောခြင်းကို ဒူးနှင့်ခြင်းလုံးထိပြီး ပြန်ထွက်လာသောအချိန်တွင် ဒူးကောက်ကွေးနှင့် ခြင်းလုံး၏အပေါ်မှ ဘယ်ဘက်သို့ကျော်၍ ညာခြေဖျားနှင့်ခတ်လိုက်သော ခြင်းကို မန္တလာဟု ခေါ်ပါသည်။ မန္တလာခတ်ရာတွင် ရပ်ခြေဒူးသည် လေထဲသို့ တက်၍မခုန်ရပါ။

**မန္တလာလှေကျင့်နည်း(ညာ)**

- ၁။ ခြင်းလုံးကို မိမိ၏ဘက်သို့လည်အောင် ရှေ့ခြေဖျား သုံး ချက်ခန့် ထိုးတော့၍ ဘယ်ဒူးအပေါ်သို့ ရောက်အောင် မှန်းဆ ၍ ခတ်တင်လိုက်ပါ။
- ၂။ ခြင်းလုံးကျလာမည့်နေရာသို့မှန်းဆ၍ ဘယ်ရပ်ခြေ နေရာ ရွှေ့ကာ ဘယ်ရပ်ခြေ ဒူးညှတ်၊ ခါးအနည်းငယ် ကုန်းပြီး ဒူးဆစ်အထက် ခြောက်လက်မခန့် နေရာနှင့် ခံလိုက်ပါ။ ခြင်းလုံး ဒူးအပေါ်သို့မကျမီ ဒူးကောက်ကွေးကာ ခြင်းလုံးကို ကျော်ရန် အနည်းငယ်စော၍ မရမည်။
- ၃။ ဒူးနှင့်ထိ၍ ပြန်လာသောခြင်းလုံးကို ညာခြေသည် ဘယ် ဘက်သို့ကျော်ဝိုက်ပြီး ညာခြေဖျားနှင့် ခတ်လိုက်ပါ။

၄။ ဘယ်နှုန်းအပေါ်သို့ ခြင်းလုံးထိလျှင်ထိချင်း ညာခြေက ခြင်းလုံး  
 ကိုကျော်ပြီး ဖြစ်ရမည်။  
 အထက်ဖော်ပြပါနည်းအတိုင်း မန္တလာခတ်နည်းကို လေ့ကျင့်  
 ပါ။ လွယ်ကူစွာ တတ်မြောက်နိုင်ပါသည်။

မြင်းစီးဖနောင့်(ညာ)

အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်။

မိမိ၏ရှေ့တည့်တည့်မှ ရပ်ခြေနှစ်ချောင်းအကြားသို့ ဝင်လာသော  
 ခြင်းကို ဘယ်ခြေရှေ့သို့ အပျောက်နင်း၍ ညာဖနောင့်နှင့် တောက်လွှတ်  
 လိုက်သောခြင်းကို မြင်းစီးဖနောင့်ဟု ခေါ်ပါသည်။

မြင်းစီးဖနောင့်တောက်ရာတွင် သိရှိထားရမည့် လိုအပ်သောအချက်  
 အလက်များ

- ၁။ မြင်းစီးဖနောင့် တောက်ပြီးသောအခါ ခြေနှစ်ချောင်းသည်  
 မြေသို့ စုံမချရ။
- ၂။ ခြေနှစ်ချောင်းစလုံး မြေသို့ ခြေဖျားထောက်၍ ချရမည်။
- ၃။ ဘယ်ခြေမြေသို့ အရင်ချပြီးမှ ညာခြေမြေသို့ နောက်မှချရ  
 မည်။
- ၄။ ရှေ့သို့ရောက်နေသော ခြင်းကို မြင်းစီးဖနောင့်လိုက်၍ တောက်  
 သောအခါ ခါးအနည်းငယ်ကော့၍ တောက်ရသည်။
- ၅။ ခြေနှစ်ချောင်းအကြားသို့ ဝင်လာသောခြင်းကို တောက်သော  
 အခါ ခါးအနည်းငယ်ကုန်း၍ တောက်ရသည်။
- ၆။ ဖနောင့်တောက်သည့်ခြေ လေထဲတွင်တက်၍မတောက်ရ။
- ၇။ ဖနောင့်တောက်သည့်အခါ မြေကြီးနှင့်ကပ်၍ တောက်ရ  
 သည်။
- ၈။ ဘယ်ခြေသည် ခြင်းလုံးကို ကျော်ဝိုက်၍ မတောက်ရ။

မြင်းစီးဖနောင့် (ညာ) လေ့ကျင့်နည်း

- ၁။ ခြေဖျားသုံးချက်ခန့် ထိုးတော့၍ ညာဖူးဆစ်အပေါ်နား  
 ရောက်အောင် ခတ်တင်လိုက်ပါ။

- ၂။ ခြင်းကျလာမည့်နေရာသို့ မှန်းဆ၍ ညာခြေ နေရာယူပါ။
- ၃။ မြင်းစီးဖနောင့် တောက်မည့်အချိန်တွင် ဘယ်ခြေရှေ့သို့ အကွက်နှင်း၍ မြေသို့ ခြေဖျားထောက်၍ ချလိုက်သည် နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ညာခြေကန်လန်ထားပြီး ဖနောင့်တောက်၍ မြေသို့ ခြေဖျားထောက်၍ ချလိုက်ပါ။ (ညာမြင်းစီးတောက်သည့်အခါ ခြင်းလုံးကို ဘယ်ဒူးကောက်ကွေးဖြင့် မကျော်ရ။)

အထက်ပါနည်းအတိုင်း လေ့ကျင့်ပါက မြင်းစီးဖနောင့် တောက်နည်းကို လွယ်ကူစွာ တတ်မြောက်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

**သမင်လည်ပြန်ဖနောင့်(ဘယ်) အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်။**

သမင်လည်ပြန်ဖနောင့်ဆိုသည်မှာ မိမိ၏ ရှေ့တည့်တည့်တွင် ဖြစ်စေ၊ ညာဘက်ယွန်းယွန်းတွင်ဖြစ်စေ ထောင်နေသောခြင်းကို ခြင်းကျလာမည့်နေရာသို့ ဘယ်ခြေနေရာယူပြီး လူညာသို့ တစ်ခြမ်းလှည့်၊ ညာခြေသည် ဘယ်ခြေနောက်သို့ နေရာယူ၊ ဒူးနှစ်ဖက်စလုံးညွတ်၍ ဘယ်ဖနောင့်ဖြင့် မြေကြီးကပ်၍ တောက်လိုက်သောခြင်းကို သမင်လည်ပြန်ဖနောင့်ဟု ခေါ်ပါသည်။ မျက်လုံးအကြည့်သည် ဖနောင့်တောက်သည့် နေရာသို့ ကဲကြည့်ရမည်။ မျက်လုံးအကြည့်နှင့် ဖနောင့်အတောက်သည် တစ်ပြိုင်နက် ဖြစ်ရမည်။ နောက်တစ်နည်းမှာ မိမိ၏ ဘယ်ရင်အုံမှ ဘယ်ပခုံးကို ကျော်ဖြတ်၍ နောက်သို့ဝင်လာသောခြင်းကို ဘယ်ဖနောင့်ဖြင့် မျက်နှာညာဘက်သို့လှည့်၍ တောက်သောခြင်းကိုလည်း ဘယ်သမင်လည်ပြန်ဖနောင့်ဟု ခေါ်ပါသည်။

**သမင်လည်ပြန်ဖနောင့်(ဘယ်) လေ့ကျင့်နည်း**

- ၁။ ခြင်းလုံးနောက်သို့လည်စေရန် ရှေ့ခြေဖျား သုံးချက်ခန့် ထိုးတော့၍ မိမိ၏ရှေ့ ငါးပေခန့်ဖြင့်အောင် ခတ်တင်လိုက်ပါ။
- ၂။ ခြင်းလုံးကျလာမည့်နေရာသို့ မှန်းဆ၍ ဘယ်ခြေနေရာယူပါ။ ဘယ်ခြေ၏နောက်သို့ ညာခြေကန်လန် ရွှေ့ရပ်ပါ။
- ၃။ ဖနောင့်တောက်တော့မည့်အချိန်တွင် လူ ညာသို့တစ်ခြမ်း

လှည့်၊ ဒူးနှစ်ဖက်စလုံး ညွတ်၍ ဘယ်ဖနောင့်နှင့် တောက်  
လိုက်ပါ။

၄။ မျက်နှာသည် ညာဘက်လှည့်၍ ညာပခုံးစွန်းမှ ဖနောင့်  
တောက်သည့်နေရာသို့ ကဲကြည့်ပါ။

**သမင်လည်ပြန်ဖနောင့်(ဘယ်) နောက်တစ်နည်း**

မိမိ၏ ဘယ်ဘက်ရင်အုံရှေ့မှ ဘယ်ပခုံးကိုကျော်၍ ဘယ်လက်  
ဖြင့် အတွင်းရိုး၏နောက် တစ်ပေခန့်အကွာသို့ ကျလာသောခြင်းကို  
ညာရပ်ခြေ ကန့်လန့်ထားပြီး ဘယ်ဖနောင့်နှင့် ဒူးနှစ်ဖက်စလုံးညွတ်၍  
မျက်နှာသည် ညာဘက်သို့လှည့်၍ ဘယ်ဖနောင့်သို့ကဲကြည့်ရင်း တောက်  
သည့်ခြင်းကိုလည်း သမင်လည်ပြန်ဖနောင့်ဟု ခေါ်ပါသည်။

**သမင်လည်ပြန်ဖနောင့်(ဘယ်) နောက်တစ်နည်း**

- ၁။ ခြင်းလုံးကို ညာလက်နှင့်ကိုင်၍ ဘယ်ရင်အုံ၏ရှေ့မှ ဘယ်  
ပခုံးကိုကျော်၍ ဘယ်လက်ပြင် အတွင်းရိုး၏ နောက်တစ်  
ပေခန့်သို့ရောက်အောင် မြှောက်၍ပစ်လိုက်ပါ။
- ၂။ ခြင်းလုံးသွားရာ လမ်းကြောင်း အစမှအဆုံးအထိ ရောက်  
အောင် မျက်လုံးက လိုက်ကြည့်ပါ။ မျက်လုံးအကြည့်  
နောက်သို့ ဦးခေါင်း လိုက်ပါသွားရမည်။
- ၃။ မြှောက်ပစ်လိုက်သော ခြင်းလုံး အရှိန်ကုန်၍ ပြန်ကျလာ  
သောအခါ ခြင်းကျလာမည့်နေရာသို့ မှန်းဆ၍ ဘယ်ခြေ  
နေရာယူပါ။ ဘယ်ခြေ၏ ခြေမထိပ်တွင် ညာခြေကန့်လန့်  
ရပ်ပါ။
- ၄။ မျက်လုံးအကြည့်မှ ခြင်းလုံးပျောက်သွားသော အချိန်တွင်  
ညာဒူးညွတ်၍ ဘယ်ဖနောင့်တောက်ပါ။
- ၅။ ဘယ်ဖနောင့် တောက်သည့် အချိန်တွင် မျက်နှာသည်  
ညာဘက်သို့လှည့်ပြီး ညာပခုံးစွန်းမှ တောက်သည့်ဖနောင့်  
သို့ လှည့်ကြည့်ပါ။
- ၆။ ဖနောင့်တောက်သော ဘယ်ခြေ ပြေသိုချသောအခါ တောက်  
သည့်နေရာတွင် ခြေဖျားထောက်၍ချပါ။ ဖနောင့်တောက်

သည့်အချိန်နှင့် ကြည့်သည့်အချိန်သည် တစ်ပြိုင်နက်တည်း ဖြစ်ရမည်။

အထက်ဖော်ပြပါနည်းအတိုင်း လေ့ကျင့်ပါက သမင်လည်ပြန် ဖနောင့်ကို လွယ်ကူစွာ တောက်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

သမင်လည်ပြန်ဖနောင့်(ဘယ်)

စတင်လေ့ကျင့်ရန် အလွယ်ကူဆုံးနည်း

- ၁။ မိမိ၏ရပ်ခြေ ခြေဖျားထိပ်နေရာတွင် ထောက်နေအောင် ညာရှေ့ဖဝါး(ခေါ်) ပုဏ္ဏားလိမ်ဖဝါးနှင့် ခြင်းလုံးကို ရိုက် တင်လိုက်ပါ။
- ၂။ ခြင်းလုံးကျလာမည့် နေရာသို့ မှန်းဆ၍ ဘယ်ခြေဖဝါး ကန်လန်နင်း၍ နေရာယူပါ။
- ၃။ ညာရပ်ခြေဖနောင့်သည် ဘယ်ရပ် အလယ်တည့်တည့် တွင် နေရာယူပါ။ ညာခြေ၊ ခြေမထိပ်မှ ကြည့်လျှင် အင်္ဂလိပ်စာလုံးအကြီး T ပုံစံ ဖြစ်ပါစေ။
- ၄။ ခြင်းလုံးပြန်ကျလာရာ မြေကြီးနားအရောက်တွင် ရပ် ခြေနှစ်ချောင်းစလုံး တစ်ပြိုင်တည်း ဒူးညှိတ်၍ ဘယ်ခြေ ဖနောင့်နှင့် တောက်လိုက်ပါ။
- ၅။ ဖနောင့်တောက်၍ ပြန်တက်လာမည့် ခြင်းလုံးကို မျက်လုံး က ကဲ့၍ကြည့်ရမည်။
- ၆။ လူအလှည့်၊ မျက်လုံးအကြည့်နှင့် ဖနောင့်တောက်သည့် လှုပ်ရှားမှုသည် တစ်ပြိုင်နက်တည်း ဖြစ်ရမည်။
- ၇။ စာပိုဒ်(၁)မှ စာပိုဒ်(၇)ပါ အချက်အလက်များကို တစ် ဆက်တည်း လှုပ်ရှားရမည်။

ရှုပ်ထိပ်တင်(ညာ)

အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်။

ရှုပ်ထိပ်တင်ဆိုသည်မှာ မိမိ၏ရှေ့ ဘယ်ဘက်ယွန်းယွန်းမှ ဒူးဆစ် အောက်သို့ဝင်လာသော ခြင်းကို ခြေနှစ်ချောင်းအကြားမှ ရှေ့သို့ ထွက် သွားစေရန် ညာခြေလေထဲသို့ အလျင်ချန်ပြီး ခြေဖျားနှင့် ရှေ့သို့ထိုးခတ်လိုက်သော ခြင်းကို ရှုပ်ထိပ်တင်ဟု ခေါ်ပါသည်။

ရှုပ်ထိပ်တင် (ညာ) လေ့ကျင့်နည်း

- ၁။ ရှေ့ခြေဖျားနှင့် သုံးချက်ခန့် ထိုးတော့၍ ဘယ်ရပ်ခြေ၏ ဘယ်ဘက် ခါးလောက်အမြင့်သို့ ခတ်တင်လိုက်ပါ။
- ၂။ ခတ်တင်လိုက်သော ခြင်းလုံး ပြန်ကျလာသောအခါ ဒူးလောက်အရောက်တွင် လေထဲတွင်ခုန်၍ ညာခြေဖျားနှင့် ခြေနှစ်ချောင်းအကြားမှ ရှေ့သို့ထွက်အောင် ထိုးတင်လိုက်ပါ။
- ၃။ ညာခြေ မြေသို့အရင်ချပြီးမှ ဘယ်ခြေ မြေသို့ချပါ။ အထက်ဖော်ပြပါနည်းအတိုင်း လေ့ကျင့်ပါက ရှုပ်ထိပ်တင် အလွယ်တကူ ထိုးတတ်မည် ဖြစ်ပါသည်။

ဝိုက်ဒူး(ညာ)  
အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်။

ဝိုက်ဒူးဆိုသည်မှာ မိမိ၏ရှေ့တည့်တည့် လေးပေကျော်ခန့်တွင် ထောင်နေသော ခြင်းလုံးကို ခြေနှစ်ချောင်းစလုံး လေထဲတွင် စုံခုန်၍ ဘယ်ခြေက ခြင်းလုံးကို ညာသို့ကျော်၊ ညာဒူးက ခြင်းလုံးကိုတိုက်လိုက်ပြီး လူညာဘက်သို့ လှည့်ထိုင်လိုက်သောခြင်းကို ဝိုက်ဒူးဟု ခေါ်ပါသည်။ မှဆိုးဒူးထောက်၊ သို့မဟုတ် စလွယ်ထိုင် လိုက်ရပါသည်။ ဘယ်ခြေဖမ်းဖြင့် မြေကြီးချ၊ ဘယ်ဒူးထောက်၊ ညာဒူးနှင့် ညာခြေဖျား မြေသို့ထောက်၍ ချရပါသည်။ ဝိုက်ဒူးဝိုက်ပြီး လူလှည့် ထိုင်လိုက်သောအခါ ညာပခုံးစွန်းအပေါ်သို့ မျက်နှာလှည့်၍ ခြင်းလုံးကို မျှော်ကြည့်ရပါသည်။

ရှုပ်ဒူး(ညာ)  
အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်။

ရှုပ်ဒူးဆိုသည်မှာ မိမိ၏ရှေ့ ဘယ်ဘက် ခပ်ယွန်းယွန်းမှ ဒူးဆစ်အောက်နားလောက်သို့ ဝင်လာသောခြင်းလုံးကို ဘယ်ရပ်ခြေ၏ဘယ်ဘက်မှ ညာဒူးနှင့်ထိုင်၍ ထိုးလိုက်သောခြင်းကို ရှုပ်ဒူးဟု ခေါ်ပါသည်။ ရှုပ်ဒူးထိုးသည့်အချိန်နှင့် ထိုင်သည့်အချိန်သည် တစ်ပြိုင်နက်တည်း ဖြစ်ရမည်။

ရှပ်ဒူး(ညာ) ထိုးနည်း

- ၁။ ရှေ့ခြေဖျား သုံးချက်ခန့် ထိုးတော့၍ မိမိ၏ရှေ့တွင် လေးပေ ခန့်မြင့်အောင် ခတ်တင်လိုက်ပါ။
- ၂။ အရှိန်ကုန်၍ ခြင်းလုံး ပြန်ကျလာမည့် နေရာ၏ ညာဘက် သို့ ဘယ်ခြေနေရာယူ၊ ခြေဖျားထောက်၍ ကိုယ်အပေါ်ပိုင်း ညာဘက်သို့စောင်းပြီး ညာဒူးနှင့်ထိုင်၍ ထိုးလိုက်ပါ။

မန္တလာဖီလာစလွယ်(ညာ) အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်။

မန္တလာဖီလာစလွယ်ဆိုသည်မှာ ရှေ့ခြေဖျား သုံးချက်ခန့် ထိုး တော့ပြီး ဘယ်ဒူးအပေါ်သို့ရောက်အောင် မှန်းဆ၍ ခတ်တင်လိုက်ပါ။ ဘယ်ဒူးခံပြီး တက်လာသောခြင်းကို ညာဘက်သို့ ခြင်းလုံး၏အပေါ်မှ ဘယ်ဘက်သို့ကျော်ဝိုက်ပြီး လူတစ်ခြမ်းလှည့်ကာ ညာခြေဖျက်နှင့် ရိုက် လိုက်သော ခြင်းကို မန္တလာဖီလာစလွယ်ဟု ခေါ်ပါသည်။

မန္တလာဖီလာစလွယ် (ညာ) လေ့ကျင့်နည်း

- ၁။ ရှေ့ခြေဖျား သုံးချက်ခန့်ထိုးတော့ပြီး ဘယ်ဒူးအပေါ်သို့ရောက် အောင် မှန်းဆပြီး ခတ်တင်လိုက်ပါ။
- ၂။ ခြင်းကျလာမည့်နေရာသို့ မှန်းဆ၍ ဘယ်ရပ်ခြေနေရာယူပါ။
- ၃။ ဒူးဆစ်အထက် ခြောက်လက်မခန့် နေရာနှင့်ထိအောင် ဘယ်ဒူးညွတ်၍ ခံလိုက်ပါ။
- ၄။ ဒူးခံ၍ထွက်လာသော ခြင်းကို ညာခြေသည် ခြင်းလုံး၏ အပေါ်မှ ဘယ်သို့ကျော်ဝိုက်၍ ဘယ်ရပ်ခြေ မြေသို့ပွတ်ပြီး လူညာသို့တစ်ခြမ်းလှည့်ကာ ညာခြေဖျက်နှင့် ရိုက်လိုက် ပါ။
- ၅။ ဘယ်ဒူးခံ၍ တက်လာသော ခြင်းမြင့်လျှင် လူ မတ်တတ်ရပ်၍ ခတ်ပါ။ ဘယ်ဒူးခံထားသော ခြင်းနိမ့်လျှင် လူ မြေသို့ စလွယ်ထိုင်နည်းအတိုင်း ထိုင်ပါ။ (ခြင်းလုံး ဒူးပေါ်သို့မကျမီ ညာဒူးကောက်ကွေးက စော၍ ကျော်ဝိုက်ပါ။)

အထက်ပါနည်းအတိုင်း လေ့ကျင့်ပါက မန္တလာဖီလာစလွယ် ခတ်နည်းကို လွယ်ကူစွာ တတ်မြောက်နိုင်ပါသည်။



လေဝဲဖနောင်(ညာ)  
အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်။



ဆောက်လုပ်ရေး  
ခြင်းလုံးလက်ရွေးစင်  
ကျော်တေခိုင်  
လေဝဲဖနောင် ခတ်နေစဉ်

လေဝဲဖနောင်ဆိုသည်မှာ ရှေ့ခြေဖျား နှစ်ချက်၊ သုံးချက်ခန့် ထိုး  
တော့ပြီး မိမိရှေ့တည့်တည့်တွင် ထောင်နေအောင် ခတ်တင်လိုက်ပြီး  
ပြန်ကျလာသောခြင်းကို ဘယ်ခြေမှကျော်၍ လူ ဘယ်ဘက်သို့ တစ်ခြမ်း  
လှည့်ရင်း ညာဖနောင်နှင့် တောက်လိုက်သောခြင်းကို လေဝဲဖနောင်ဟု  
ခေါ်ပါသည်။

လေဝဲဖနောင်(ညာ) လေ့ကျင့်နည်း

- ၁။ ရှေ့ခြေဖျား သုံးချက်ခန့်ထိုးတော့၍ မိမိ၏ ရှေ့တည့်တည့်  
ငါးပေခန့်ဖြင့်အောင် ခတ်တင်လိုက်ပါ။
- ၂။ ခြင်းလုံး ပြန်ကျလာသောအခါ ခြင်းကျလာမည့် နေရာ၏  
ညာဘက်ဘေးသို့မှန်းဆ၍ ညာခြေဖဝါး ကန့်လန့်နှင်း၍ နေ  
ရာယူပါ။ ဘယ်ခြေက ခြင်းလုံးကိုကျော်၊ လူ ဘယ်ဘက်သို့  
တစ်ခြမ်းလှည့်ပြီး ညာခြေဖနောင်ဖြင့် တောက်လိုက်ပါ။

၃။ ကြည့်ဟန်သည် ဦးခေါင်းဘက်သို့ ဖလှည့်ဘဲ ရှေ့သို့ကြည့် နိုင်သည်။ ထိုသို့ ကြည့်သောအခါ ညာခြေမြေသို့ ခြေဖျား ထောက်၍ တစ်ချောင်းတည်း ချရမည်။

၄။ ကြည့်ဟန်သည် ဘယ်ဘက်သို့လှည့်၍ ကြည့်မည်ဆိုလျှင် ခြေနှစ်ချောင်းစလုံး မြေသို့ တစ်ပြိုင်နက်တည်း ချရပါမည်။

အထက်ဖော်ပြပါနည်းအတိုင်း လေ့ကျင့်ပါက လေဝဲခြေခွင် တောက်နည်းကို လွယ်ကူစွာ တတ်မြောက်နိုင်ပါသည်။

လေဝဲခြေခွင်(ညာ)

အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်။

လေဝဲခြေခွင်ဆိုသည်မှာ ရှေ့ခြေဖျား သုံးချက်ခန့် ထိုးတော့၍ မိမိ၏ရှေ့တည့်တည့်တွင် ထောင်နေအောင် ခတ်တင်လိုက်ပြီး ပြန်ကျလာ သောခြင်းကို ဘယ်ခြေမှ ဘယ်ဘက်သို့ကျော်၍ လူ ညာသို့တစ်ခြမ်းလှည့် ရင်း ညာခြေခွင်ထိချက်နှင့်ခတ်ပြီး ထိုင်လိုက်သောခြင်းကို လေဝဲခြေခွင်ဟု ခေါ်ပါသည်။

လေဝဲခြေခွင်(ညာ) လေ့ကျင့်နည်း



အကောင်းဆုံးဆုရ ခေတ္တရာအောင်အောင်  
လေဝဲခြေခွင်ခတ်နေပုံ

၁။ ရှေ့ခြေဖျား သုံးချက်ခန့် ထိုးတော့၍ မိမိ၏ရှေ့တည့် တည့် ငါးပေခန့်မြင့်အောင် ခတ်လိုက်ပါ။

၂။ ခြင်းလုံး ပြန်ကျလာ သောအခါ ခြင်းကျလာမည့် နေရာသို့ မှန်းဆ၍ ညာခြေ ကန်လန်နင်း။ ဘယ်ခြေက ခြင်းလုံးကိုကျော် လူကဘယ် ဘက်သို့လှည့်ရင်း ညာခြေ ခွင် ထိချက်နှင့် ခုန်၍ခတ် လိုက်ပါ။ (မခုန်ဘဲနှင့် လူလှဲ၍ လည်း ခတ်ကစားနိုင်သည်။)

အကောင်းဆုံးဆုရ  
နေပြည်တော်အောင်မြတ်လင်း  
လေဝဲခြေခွင်ခတ်နေပုံ



၃။ လူ မြေသို့ ထိုင်  
၍ချရမည်။ ဘယ်  
စလွယ် ထိုင်နည်းအ  
တိုင်း ထိုင်ရသည်။  
သို့သော်လည်း မျက်  
နှာ အကြည့်သည်  
ဘယ်ဘက်သို့ လှည့်၍  
ကြည့်ရပါသည်။  
အထက်ပါ နည်းအတိုင်း  
လေ့ကျင့်ပါက လေဝဲခြေခွင်  
ခတ်နည်းကို လွယ်ကူစွာ  
တတ်မြောက်နိုင်ပါသည်။

မြင်းဆင်းဖနောင့်(ညာ)  
အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်။

မိမိ၏ ဘယ်ဘက်ဘေးမှ ဒူးခေါင်း  
နားသို့ ဝင်လာသောခြင်းကို ညာခြေဖဝါး  
ကန့်လန့်နေရာယူပြီး ခြေနှစ်ချောင်း၏  
အကြားမှ ရှေ့သို့ထွက်အောင် ညာဖနောင့်  
နှင့် တောက်လိုက်သောခြင်းကို မြင်းဆင်း  
ဖနောင့်ဟု ခေါ်ပါသည်။



အကောင်းဆုံးဆုရ သေတ္တာရာအောင်အောင်  
မြင်းဆင်းဖနောင့် တောက်နေပုံ



အကောင်းဆုံးဆုရ နေပြည်တော်အောင်မြင်လင်း  
မြင်းဆင်းဖနောင့် တောက်မည့်ဟန်

မြင်းဆင်းဖနောင့်(ညာ) လေ့ကျင့်နည်း

- ၁။ ရှေ့ခြေဖျား သုံးချက်ခန့်ထိုးတော့၍ ဘယ်ရပ်ခြေ၏ ဘယ်ဘက်ဘေး ခြောက်လက်မအကွာခန့်၊ ပေါင်လယ်ခန့် အမြင့် ရောက်အောင် ခတ်တင်လိုက်ပါ။
- ၂။ ခြင်းကျလာမည့်နေရာ၏ ညာဘက်ဘေး ရှေ့နားသို့ ဘယ်ခြေနင်း၊ ခြင်းကျလာမည့်နေရာသို့ ညာခြေကန့်လန့်နင်း၊ ဖနောင့်တောက်တော့မည့်အချိန်တွင် ဘယ်ခြေနောက်သို့ နင်းပြီး ညာဖနောင့်နှင့် ရှေ့သို့ တောက်ထုတ်လိုက်ပါ။
- ၃။ မြေသို့နင်းသော ခြေနှစ်ချောင်းသည် ခြေဖျားထောက်၍ နင်းရမည်။ (ခြင်းလုံးမပါဘဲ အလွတ်လေ့ကျင့်ခန်း၊ လျှင်မြန်စွာ အကွက်နင်း၍ လေ့ကျင့်ပါ)

အထက်ဖော်ပြပါနည်းအတိုင်း လေ့ကျင့်ပါ။ မြင်းဆင်းဖနောင့်ကို လွယ်ကူစွာ တောက်တတ်မည် ဖြစ်ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံခြင်းလုံးအဖွဲ့ချုပ်က သတ်မှတ်ထားသော  
ခြင်းလတ် ၁၀ မျိုးမှာ-

- ၁။ ပတ်ဒူး
- ၂။ ဒီလာဖဝါး
- ၃။ စောင်းစလွယ်
- ၄။ ဒီလာဖနောင်
- ၅။ ဒီလာစလွယ်
- ၆။ မဟာနွယ်
- ၇။ ပတ်ဖဝါး
- ၈။ ပတ်စလွယ်
- ၉။ ပတ်ဖနောင်
- ၁၀။ ပတ်ညွန့်တို့ ဖြစ်ပါသည်။

**ပတ်ဒူး(ဘယ်)  
အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်။**

ပတ်ဒူးဆိုသည်မှာ ဘယ်ရင်အုံမှ ဘယ်ပခုံးကိုကျော်၍ ညာ  
လက်ပြင်ဆီသို့ ဝင်လာသော ခြင်းကို မျှော်ကြည့်၍ ညာရပ်ခြေဒူး အနည်း  
ယေညွတ်၊ ခါးညာသို့ချိုးချပြီး ညာလက်ပြင်၏နောက်မှ ဘယ်ဒူးဖြင့်တိုက်၊  
ဒူးတိုက်သည်အချိန်တွင် ဒူးတိုက်သည့်ဘက်သို့ မျက်နှာ တစ်ပြိုင်တည်း  
လှည့်ကြည့်လိုက်သော ခြင်းကို ပတ်ဒူးဟု ခေါ်ပါသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့်  
ညွန့်ဒူးအဖြစ်ဟု ခေါ်ပါသည်။

**ပတ်ဒူးတိုက် လေ့ကျင့်နည်း**

ပတ်ဒူးတိုက် လေ့ကျင့်နည်းနှင့် ညွန့်ဒူးတိုက် လေ့ကျင့်နည်း  
တို့သည် ခြင်းလုံးမျှော်ကြည့်ပုံ၊ ဦးခေါင်းအနေအထားမှလွဲလျှင် ကျန်သော  
အချက်အလက်များဖြစ်သည့် ခြင်းဝင်လမ်း၊ ဒူးညွတ်ပုံ၊ ဒူးတိုက်ပုံများသည်  
အတူတူပင် ဖြစ်သောကြောင့် ညွန့်ဒူးတိုက်နည်းကိုကြည့်၍ ခတ်ကစားနိုင်  
ပါသည်။ (ညွန့်ဒူးတိုက်နည်းကို ခြင်းကြီး ၁၀ မျိုး လေ့ကျင့်နည်းတွင် ဖော်  
ပြထားပါသည်။)

ကွာခြားချက်

ညွန့်ဒူးတိုက်နည်းသည် ခြင်းဝင်လမ်းအတိုင်း ပြန်ထွက်လာမည့် ခြင်းလုံးကို ညွန့်ဒူးတိုက်ပြီးသည့် အချိန်အထိ မျှော်ကြည့်ရသည်။

ပတ်ဒူးတိုက်နည်းမှာ ဘယ်ပခုံးကိုကျော်၍ ညှာလက်ပြင်ဆီသို့ ဝင်လာသောခြင်းကို ဘယ်ဒူးနှင့် တိုက်သည့်အခါ ဒူးတိုက်သည့်ဘက်သို့ မျက်နှာလှည့်၍ ကြည့်ရပါသည်။

- ၁။ မူလ မတ်တတ်ရပ် နေအထားမှ ညှာခြေကို ဘယ်ခြေ ဖနောင့်၏နောက်သို့ (ဘယ်ခြေဖျားထိပ်မှ ကြည့်လျှင်) T ပုံစံဖြစ်အောင် ရွှေ့ရပ်လိုက်ပါ။ ဘယ်ဖနောင့်နှင့် ညှာခြေ အလယ်ဗဟိုသည် လေးလက်မခန့် ကွာပါစေ။
- ၂။ ရပ်ခြေနှစ်ချောင်းစလုံး ဒူးအနည်းငယ်စီညွန့်၍ ခါးကို ဘယ်ဘက်သို့ အနည်းငယ်လှည့်လိုက်ပါ။
- ၃။ ခြင်းလုံးကို ညှာလက်နှင့်ကိုင်၍ ဘယ်ဘက်ရင်အုံရှေ့မှ ဘယ်ပခုံးကိုကျော်၍ ညှာလက်ပြင် အတွင်းရိုးဆီသို့ ကပ်ကျအောင် မြှောက်ပစ်လိုက်ပါ။
- ၄။ မျက်လုံးအကြည့်သည် ခြင်းလုံးသွားရာလမ်းကြောင်း အစမှ အဆုံးအထိ လိုက်၍ကြည့်ပါ။
- ၅။ မျက်လုံးအကြည့်နောက်သို့ ဦးခေါင်း လိုက်ပါသွားရမည်။
- ၆။ မြှောက်၍ပစ်လိုက်သော ခြင်းလုံးသည် အရှိန်ကုန်၍ အောက်သို့ပြန်ကျလာသည့်အခါ ခြင်းကျလာမည့်နေရာသို့ မှန်းဆ၍ ဘယ်ရပ်ခြေ ဟန်ချက်ယူ (နေရာအနည်းရွှေ့) ဘယ်ရပ်ခြေ နောက်သို့ ညှာရပ်ခြေလိုက်ရွှေ့ပြီး ခြင်းလုံးကို ကြည့်နေရာမှ ပျောက်သွားသောအချိန်တွင် ခါးကို ညှာဘက်သို့ ချိုးချပြီး ညှာလက်ပြင်၏ နောက်သို့ ဘယ်ဒူးထိုးပြီး တိုက်လိုက်ပါ။ ထိုသို့ ဒူးတိုက်သည့်အချိန်တွင် မျက်နှာသည် ဒူးတိုက်သည့်ဘက်သို့ တစ်ပြိုင်နက်တည်း လှည့်ကြည့်ပါ။
- ၇။ ဒူးတိုက်သည့်ခြေ မြေသို့ချသောအခါ ဒူးတိုက်ပြီးသည့် နေရာတွင်ပြန်ချပါ။ ဘယ်ခြေ မြေသို့ချပြီးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ညှာခြေကို ဘယ်ခြေဖနောင့်၏ နောက်တည့်တည့်သို့ T ပုံစံ ဖြစ်အောင် ပြန်ချပါ။

အထက်ပါနည်းအတိုင်း ပတ်ဒူးလေ့ကျင့်ပါက လွယ်ကူစွာ တတ်မြောက်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

**ဖိလာဖဝါး(ဘယ်) အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်။**

ဖိလာဖဝါးဆိုသည်မှာ မိမိ၏ဘယ်ရင်အုံရှေ့မှ ဘယ်ပခုံးကို ကျော်ဖြတ်၍ ညှာလက်ပြင် အတွင်းရိုး၏နောက် တစ်ပေခန့်သို့ဝင်လာသော ခြင်းကို မျှော်ကြည့်၍ ဒူးနှစ်ဖက်စလုံးညွတ်၊ ညှာခြေဖဝါး ကန့်လန့်ထားပြီး ဘယ်ဖဝါး ဖြင့် ရိုက်လိုက်သောခြင်းကို ဖိလာဖဝါးဟု ခေါ်ပါသည်။

ဖိလာဖဝါးလေ့ကျင့်ရာတွင် သိရှိထားရမည့် လိုအပ်သော အချက်အလက်များမှာ-

- ၁။ ရပ်ခြေသည် ကန့်လန့်အနေအထားတွင် ရှိရမည်။
- ၂။ ဖဝါးရိုက်သည့်အချိန်တွင် ဒူးနှစ်ဖက်စလုံး ညွတ်ရမည်။
- ၃။ ရပ်ခြေ ကန့်လန့်ထားပြီး ဒူးညွတ်လိုက်သောအခါ ဖဝါးသည် အလိုလို တည့်သွားသည့်အတွက် ဖဝါးရိုက်ရန် လွယ်ကူသည်။

**ဖိလာဖဝါး(ဘယ်) လေ့ကျင့်နည်း**

- ၁။ မူလ မတ်တတ်ရပ်အနေအထားမှ ညှာဖနောင့်ကို ရှေ့သို့ လှည့်ပါ။ ညှာခြေဖဝါး ကန့်လန့်နင်းပြီး ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။
- ၂။ ခြင်းလုံးကို ညှာလက်နှင့်ကိုင်၍ ဘယ်ရင်အုံရှေ့မှ ဘယ်ပခုံးကို ကျော်ဖြတ်ပြီးက လက်ပြင်အတွင်းရိုး၏နောက် တစ်ပေခန့်အကွာသို့ မှန်းဆ၍ မြှောက်ပစ်လိုက်ပါ။
- ၃။ မျက်လုံးအကြည့်သည် ခြင်းသွားရာလမ်းကြောင်း အစမှ အဆုံးအထိ လိုက်ကြည့်ပါ။
- ၄။ မျက်လုံးအကြည့်နောက်သို့ ဇက်နှင့်ဦးခေါင်းတို့သည် လှည့်၍ လိုက်ပါသွားရမည်။
- ၅။ ပစ်တင်လိုက်သော ခြင်းလုံးသည် အရှိန်ကုန်၍ ပြန်ကျလာသောအခါ ခြင်းကျလာမည့်နေရာသို့ ဘယ်ခြေနေရာယူ၊ ညှာခြေက လိုက်ရွေ့ပါ။ မျက်စိအကြည့်မှ ခြင်းလုံး ပျောက်သွားသောအချိန်တွင် ရပ်ခြေနှစ်ချောင်း ဒူးညွတ်၍ ဘယ်ဖဝါးထိချက်နှင့်ထိအောင် ရိုက်လိုက်ပါ။ (အမှတ်စဉ် (၁)မှ

(၄)အထိ ဖဝါးရိုက်မည့်အချိန်တွင် တစ်ထက်တည်း လှုပ်ရှားရမည်။)

၆။ ဖဝါးရိုက်ပြီးသည့်အချိန်တွင် ဘယ်ခြေသည် မူလနေရာတွင် ခြေဖဝါးဖြင့် ပြန်ချရမည်။

၇။ ဖဝါးရိုက်ပြီးသည့်အချိန်အထိ ခြင်းဝင်လမ်းအတိုင်း ပြန်ထွက်လာမည့် ခြင်းလုံးကို မျှော်ကြည့်ရမည်။

အထက်ပါနည်းအတိုင်း ခြင်းဝင်လမ်းကြောင်းသို့ ခြင်းလုံးပြန်ထွက်လာအောင် လက်နှင့်တစ်လုံးချင်းပစ်၍ လေ့ကျင့်ပါ။

**ဖိလာဖနောင့်(ဘယ်) အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်။**

ဖိလာဖနောင့်ဆိုသည်မှာ မိမိ၏ ဘယ်ရင်အုံရှေ့မှ ဘယ်ပခုံးကို ကျော်၍ ညှာလက်ပြင် အတွင်းရိုး၏နောက် တစ်ပေခန့်အကွာသို့ ဝင်လာသောခြင်းကို မျှော်ကြည့်၍ ဒူးနှစ်ဖက်စလုံးညွတ်၊ ညှာခြေဖဝါး ကန့်လန့်ထားပြီး ဘယ်ဖနောင့်ဖြင့် တောက်လိုက်သောခြင်းကို ဖိလာဖနောင့်ဟု ခေါ်ပါသည်။

ဖိလာဖနောင့်(ဘယ်)တောက် လေ့ကျင့်ရာတွင် သိရှိထားရမည့် လိုအပ်သော အချက်အလက်များ-

- ၁။ ညှာရပ်ခြေသည် ကန့်လန့်အနေအထားတွင် ရှိရမည်။
- ၂။ ဖနောင့်တောက်သည့်အချိန်တွင် ဒူးနှစ်ဖက်စလုံး ညွတ်ရမည်။
- ၃။ ရပ်ခြေကန့်လန့်ထားပြီး ဒူးနှစ်ဖက်စလုံး ညွတ်လိုက်သော အခါ ဖနောင့်သည် အလိုလို တည့်သွားသည့်အတွက် ဖနောင့်တောက်ရန် လွယ်ကူသည်။
- ၄။ ဖနောင့်တောက်ပြီးသည့် ခြေသည် မြေသို့ခြေဖျားထောက်၍ ချရမည်။

**ဖိလာဖနောင့်(ဘယ်) လေ့ကျင့်နည်း**

- ၁။ မူလ မတ်တတ်ရပ်အနေအထားမှ ညှာဖနောင့်ကို ရှေ့သို့ လှည့်ပါ။ ညှာခြေဖဝါး ကန့်လန့်နင်းပြီး ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။
- ၂။ ခြင်းလုံးကို ညှာလက်နှင့်ကိုင်၍ ဘယ်ရင်အုံရှေ့မှ ဘယ်ပခုံး



ကိုကျော်ဖြတ်ပြီး ညာလက်ပြင်အတွင်းရိုး၏ နောက်တစ် ပေခန့်အကွ-

၁။ သို့ မှန်းဆ၍ မြှောက်ပစ်လိုက်ပါ။

၂။ မျက်လုံး အကြည့်သည် ခြင်းသွားရာလမ်းကြောင်း အစမှ အဆုံးအထိ လိုက်၍ကြည့်ပါ။

၃။ မျက်လုံးအကြည့်နောက်သို့ ဇက်နှင့် ဦးခေါင်းတို့သည် လှည့်၍ လိုက်ပါသွားရမည်။

၄။ ပစ်တင်လိုက်သော ခြင်းလုံးသည် အရှိန်ကုန်၍ ပြန်ကျလာ သောအခါ ခြင်းကျလာမည့်နေရာသို့ ဘယ်ခြေနေရာယူ ညာခြေ ကန့်လန့်လိုက်ရွေ့ပါ။

၅။ မျက်စိအကြည့်မှ ခြင်းလုံး ပျောက်သွားသောအချိန်တွင် ရပ်ခြေနှစ်ချောင်း ဒူးညွတ်၍ ဘယ်ဖနောင့် ထိချက်နှင့် တောက်လိုက်ပါ။ (အမှတ်စဉ် (၁)မှ(၆)အထိ ဖနောင့်တောက် မည့်အချိန်တွင် တစ်ဆက်တည်း လှုပ်ရှားပါ။)

၆။ ဖိလာဖနောင့် တောက်ပြီးသည့်အချိန်တွင် တောက်ပြီးသည့် နေရာသို့ မြေသို့ ခြေဖျားထောက်၍ ချရမည်။

၇။ ဖနောင့်တောက်ပြီးသည့် အချိန်အထိ ခြင်းဝင်လမ်းအတိုင်း ပြန်ထွက်လာမည့် ခြင်းလုံးကို မျှော်ကြည့်ရမည်။

အထက်ပါနည်းအတိုင်း ခြင်းဝင်လမ်းကြောင်းသို့ ခြင်းလုံး ပြန် ထွက်လာအောင် လက်နှင့်တစ်လုံးချင်းပစ်၍ လေ့ကျင့်ပါ။

**ဖိလာစလွယ်(ညာ)**

**အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်။**

ဖိလာစလွယ်ဆိုသည်မှာ မိမိရှေ့တွင် ထောင်နေသော ခြင်းကို ဖြစ်စေ၊ ဘယ်ဘက်ဘေး၊ ညာဘက်ဘေးတွင် ထောင်နေသော ခြင်းကို ဖြစ်စေ လူဘယ်ဘက်သို့ တစ်ခြမ်းလှည့်၍ ခြင်းဝင်လမ်းကို ကျောပေးပြီး ညာခြေဖျက်ထိချက်နှင့် ရိုက်လိုက်ကာ ဘယ်ပခုံးဘက်သို့ မျက်နှာလှည့် ကြည့်ရသည့်ခြင်းကို ဖိလာစလွယ်ဟု ခေါ်ပါသည်။ လူအလှည့်နှင့် ဖိလာ စလွယ်ရိုက်သည့်အချိန်သည် တစ်ပြိုင်နက်တည်း ဖြစ်ရမည်။ လူအလှည့် မဦးစေရ။ အကြည့် မဦးစေရ။ အခတ် မဦးစေရ။

ထို့ပြင် ရှေ့မှညာပခုံးအပေါ်သို့ ကျော်ဝင်လာသော ခြင်းကိုဖြစ် စေ၊ ညာဘက်ဘေးမှ ကျော၏နောက်သို့ဝင်လာသော ခြင်းကိုဖြစ်စေ ညာ

လွယ်ခွင်ထိချက်နှင့် ရိုက်သည့်အချိန်တွင် မျက်နှာသည် ဘယ်ဘက်ပန်းစွန်းသို့ ထွက်လာမည့်ခြင်းလုံးကို လှည့်ကြည့်ရမည်။ လူလှည့်ရန်မလို။ စလွယ်ခွင် ထိချက်နှစ်မျိုးရှိရာ အပျော့ခံဖြစ်သော ခြေဖျက်ထိချက်နှင့် ရိုက်ခြင်းက ပို၍ကောင်းပါသည်။

ဖိလာစလွယ် လေ့ကျင့်မည်ဆိုပါက မိမိ၏ ရှေ့တည့်တည့် ၁၈ လက်မခန့် အကွာသို့ကျအောင် ခြင်းလုံးကို လက်နှင့်ကိုင်၍ ပစ်မြှောက်ပြီး အထက်ဖော်ပြပါနည်းအတိုင်း လေ့ကျင့်ပါက အလွယ်တကူ တတ်မြောက်နိုင်ပါသည်။

**မဟာနွယ်(ညာ)**

**အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်။**

မဟာနွယ်ဆိုသည်မှာ မိမိ၏ရှေ့တွင် အနည်းငယ် ထောင်နေသောခြင်းလုံးကို လူ ညာဘက်သို့လှည့်၍ ညာခြေဖျားထိချက်နှင့် ခတ်လိုက်သောခြင်းကို မဟာနွယ်ဟု ခေါ်ပါသည်။

**မဟာနွယ်(ညာ) လေ့ကျင့်နည်း**

- ၁။ ခြေဖျား နှစ်ချက် သုံးချက်ခန့်တော့၍ မိမိ၏ရှေ့ တစ်ပေခန့် ကွာလေးပေခန့်အမြင့်သို့ရောက်အောင် ခတ်တင်လိုက်ပါ။
- ၂။ ခြင်းလုံးပြန်ကျလာမည့် ညာဘက်ဘေး တစ်ပေခန့်အကွာသို့ မှန်းဆပြီး ဘယ်ရပ်ခြေ၊ ခြေဖဝါးကန်လန့်နင်း၍ နေရာယူပါ။
- ၃။ ခြင်းလုံး အရှိန်ကုန်၍ ပြန်ကျလာသောအခါ ဘယ်ရပ်ခြေ၊ ခြေဖျား အနည်းငယ်ထောက်၍ ညာဘက်သို့ ပွတ်လှည့်ရင်း ညာခြေဖျားထိချက်နှင့် ခတ်တင်လိုက်ပါ။
- ၄။ အပိုဒ်(၂)နှင့် အပိုဒ်(၃)တွင်ပါဝင်သော အချက်အလက်များကို တစ်ဆက်တည်း ဆက်လက်လှုပ်ရှားရမည်။

**မှတ်ချက်။** ။ မဟာနွယ် ခတ်ကစားသောအခါ

- (က) လူအလှည့် မဦးစေရ။
- (ခ) မျက်လုံးအကြည့် မဦးစေရ။
- (ဂ) ကြည့်ခတ် မဖြစ်စေရ။

(ဃ) လူအလှည့်၊ မျက်လုံးအကြည့်၊ ခြေဖျားခတ်ချက်တို့သည် တစ်ပြိုင်တည်း ဖြစ်စေရမည်။ မိမိ၏ ဘယ်ရပ်ခြေနောက်သို့ ဝင်လာသော ခြင်းကို မခတ်ရ။ (ခြင်းလုံးခတ်ပြိုင်ပွဲ စည်းမျဉ်းဥပဒေ ကန့်သတ်ချက်။)

အထက်ဖော်ပြပါနည်းအတိုင်း လေ့ကျင့်ပါက မဟာနွယ် ခတ် ကစားကွက်ကို လွယ်ကူစွာနှင့် အချိန်တိုတိုအတွင်း တတ်မြောက်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

**မဟာနွယ်(ညာ) စတင်လေ့ကျင့်ရန်  
အလွယ်ကူဆုံးလေ့ကျင့်နည်း**

- (က) မိမိရပ်ခြေ၏ ဘယ်ဘက်ဘေးတွင် ထောင်နေအောင် ညာရှေ့ဖဝါး (ခေါ်) ပုဏ္ဏားလိမ်ဖဝါးနှင့် ခြင်းလုံးကို ရိုက် လိုက်ပါ။
- (ခ) ပြန်ကျလာမည့် ခြင်းလုံးသည် ဘယ်ရပ်ခြေ၏ ဘယ် ဘက်ဘေးတွင် ကျလာမည်ဖြစ်၍ ဘယ်ရပ်ခြေအကွက် နှင်းရန်မလိုဘဲ ဘယ်ရပ်ခြေ၊ ခြေဖျားထောက်၍ ညာ ဘက်သို့ ပွတ်လှည့်ရင်း ညာခြေဖျားနှင့် ခတ်လိုက်ပါ။
- (ဂ) လူအလှည့်၊ မျက်လုံးအကြည့်၊ ခြေဖျားအခတ် တစ် ပြိုင်နက်တည်း ဖြစ်ရမည်။

**ပတ်ဖဝါး(ဘယ်)  
အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်။**

ရင်လိမ်ဖဝါးအဖြည့်ကို ပတ်ဖဝါးဟုလည်း ခေါ်ပါသည်။ ပတ် ဖဝါးဆိုသည်မှာ ဘယ်ရင်အုံမှ ဘယ်ပခုံးကိုကျော်၍ ဘယ်ဘက်လက်ပြင် အတွင်းရိုး၏ နောက်တစ်ပေခန့်သို့ ဝင်လာသောခြင်းကို မျှော်ကြည့်ပြီး ညာရပ်ခြေ၏ ညာဘက်ဘေးမှ ဘယ်ဖဝါးဖြင့် ရိုက်လိုက်သောခြင်းကို ပတ် ဖဝါးဟု ခေါ်ပါသည်။ ဖဝါးရိုက်သည့်အချိန်တွင် ဖဝါးရိုက်သည့်ဘက်သို့ မျက်နှာသည် လှည့်၍ကြည့်ရမည်။ လှည့်မကြည့်ပါက ရင်လိမ်ဖဝါး ဖြစ် သွားမည်။ ဖဝါးရိုက်သည့်အချိန်နှင့် မျက်နှာလှည့်၍ ကြည့်သောအချိန် သည် တစ်ပြိုင်နက်တည်း ဖြစ်ရမည်။

**ပတ်ဖဝါး(ဘယ်) လေ့ကျင့်နည်း**

ပတ်ဖဝါးရိုက်နည်းမှာ ရင်လိမ်ဖဝါးရိုက်နည်းနှင့် ဦးခေါင်းအကြည့် ဖုလွဲ၍ ကျန်သောအောက်ခြေနှင့်ကွက်များနှင့် ကျန်သောအစိတ်အပိုင်းများ သည် အတူတူပင် ဖြစ်သောကြောင့် ရင်လိမ်ဖဝါးရိုက်နည်းကို နည်းယူ၍ လေ့ကျင့်နိုင်ပါသည်။ (ရင်လိမ်ဖဝါးရိုက်နည်းကို ခြင်းကြီး ၁၀ မျိုး လေ့ကျင့် နည်းကဏ္ဍတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။)

**ရင်လိမ်ဖဝါးနှင့်ပတ်ဖဝါး မျှော်ကြည့်ပုံကွာခြားချက်**

ရင်လိမ်ဖဝါးသည် ခြင်းဝင်လမ်းကို မျှော်ကြည့်ပြီး ဖဝါးရိုက်သည့် အချိန်အထိ ခြင်းဝင်လမ်းအတိုင်း ပြန်ထွက်လာမည့်ခြင်းလုံးကို မျှော်ကြည့်ရ သည်။ ပတ်ဖဝါးသည် ခြင်းဝင်လမ်းကို မျှော်ကြည့်ပြီး ဖဝါးရိုက်သည့်အချိန် တွင် ဖဝါးရိုက်သည့်ဘက်သို့ မျက်နှာ တစ်ပြိုင်တည်း လှည့်၍ကြည့်ရပါသည်။ အထက်ဖော်ပြပါနည်းအတိုင်း လက်နှင့်တစ်လုံးချင်း ပစ်၍လေ့ ကျင့်ပါက ပတ်ဖဝါးရိုက်နည်းကို လွယ်ကူစွာ တတ်မြောက်နိုင်ပါသည်။

**ပတ်စလွယ်(ညာ)**

**အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်။**

ပတ်စလွယ်ဆိုသည်မှာ မိမိ၏ရှေ့သို့ ဝင်လာသောခြင်းကို လူ ညာဘက်သို့ တစ်ခြမ်းလှည့်၍ စလွယ်ခွင်ထိချက်နှင့် ညာဘက်သို့လှည့်ရင်း ဆွ၍ခတ်လိုက်သောခြင်းကို ပတ်စလွယ်ဟု ခေါ်ပါသည်။

လူ ညာဘက်သို့လှည့်သောအခါ လေထဲတွင် ခုန်ဆွ၍လှည့်ရင်း ခြင်းလုံးကို စလွယ်ခွင်ထိချက်နှင့် လေထဲတွင် တစ်ချိန်တည်း ခတ်လိုက်ရ ပါသည်။ ပတ်စလွယ်ခတ်သောအခါ အလှည့်မဦးရ။ အကြည့်မဦးရ။ အခတ် မဦးရ။ အလှည့် အကြည့် အခတ်သည် တစ်ပြိုင်နက်တည်း ခတ်ရပါသည်။

ညာပတ်စလွယ်ခတ်သောအခါ ဘယ်ခြေသည် အလျင်မြောက်၍ ညာခတ်ခြေသည် လေထဲတွင် နောက်မှတက်၍ ခတ်ရပါသည်။

ဘယ်ခြေနှင့် ညာခြေခတ်သည် မြေသို့ တစ်ပြိုင်တည်း မချရ။ ဘယ်ခြေမြေသို့ချပြီးမှ ညာခတ်ခြေသည် မြေသို့ မရှေးမနှောင်းချရမည်။

စလွယ်ခွင်ထိချက် နှစ်မျိုးရှိပါသည်။ ခြေမျက်စိအောက်တွင် ရှိသော အမာခံထိချက်နှင့် ခြေဖျက်၏ အလယ်တွင်ရှိသော အပျော့ခံ ထိချက်တို့ ဖြစ်ပါသည်။

ပတ်စလွယ်ခတ်ကစားရာ၌ ထိချက်နှစ်မျိုးစလုံးနှင့် ခတ်ကစား နိုင်သော်လည်း အမာခံထိချက်နှင့် ခတ်ကစားခြင်းက ပို၍သင့်တော်ပါ သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မိမိထံသို့လာသောခြင်း၏ အဝေးအနီး၊ အနိမ့်အမြင့် အလိုက် ခတ်ကစားရာတွင် အမာခံထိချက်က ပို၍လွယ်ကူ၍ လိုက်အား ကောင်းသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ပတ်စလွယ် လေ့ကျင့်မည်ဆိုပါက မိမိ၏ရှေ့တည့်တည့် တစ် ပေခွဲခန့် အကွာသို့ကျအောင် လက်နှင့်မြှောက်၍ ပစ်တင်လိုက်ပြီး အထက် ဖော်ပြပါနည်းအတိုင်း လေ့ကျင့်ပါက လွယ်ကူစွာ တတ်မြောက်နိုင်ပါသည်။

**ပတ်ဖနောင့်(ဘယ်) အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်။**

ရင်လိမ်ဖနောင့်အဖြစ်ကို ပတ်ဖနောင့်ဟု ခေါ်ပါသည်။ ပတ် ဖနောင့်ဆိုသည်မှာ ဘယ်ရင်အုံမှ ဘယ်ပခုံးကိုကျော်၍ ဘယ်ဘက်လက်ပြင် အတွင်းရိုး၏နောက်သို့ ဝင်လာသောခြင်းကို မျှော်ကြည့်ပြီး ညှာရပ်ခြေ၏ညှာ ဘက်ဘေးမှ ဘယ်ဖနောင့်ဖြင့် တောက်ရသည်။ ဘယ်ဖနောင့် တောက်သော အချိန်တွင် မျက်နှာသည် ဖနောင့်တောက်သည့်ဘက်သို့ လှည့်ကြည့်ရမည်။ ဖနောင့်တောက်သည့်အချိန်နှင့် မျက်နှာလှည့်ကြည့်သောအချိန်သည် တစ် ဖြိုင်နက်တည်း ဖြစ်ရမည်။ ယင်းခတ်နည်းကို ပတ်ဖနောင့်ဟု ခေါ်ပါသည်။

**ပတ်ဖနောင့်(ဘယ်) လေ့ကျင့်နည်း**

ပတ်ဖနောင့်တောက်နည်းမှာ ရင်လိမ်ဖနောင့်တောက်နည်းနှင့် ဦး ခေါင်းအကြည့်မှလွဲ၍ အောက်ခြေနင်းကွက်နှင့် ကျန်သောအစိတ်အပိုင်းများ သည် အတူတူပင်ဖြစ်သောကြောင့် ရင်လိမ်ဖနောင့်တောက်နည်းကို နည်းယူ ၍ လေ့ကျင့်နိုင်ပါသည်။ (ရင်လိမ်ဖနောင့်တောက်နည်းကို ခြင်းကြီး ၁၀ မျိုး လေ့ကျင့်နည်းကဏ္ဍတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။)

**ရင်လိမ်ဖနောင့်နှင့်ပတ်ဖနောင့် မျှော်ကြည့်ပုံကွာခြားချက်**

ရင်လိမ်ဖနောင့်သည် ခြင်းဝင်လမ်းကို မျှော်ကြည့်ပြီး ဖနောင့် တောက်ပြီးသည့်အချိန်အထိ ခြင်းဝင်လမ်းအတိုင်း ပြန်ထွက်လာမည့် ခြင်းလုံး ကို မျှော်ကြည့်ရမည်။

ပတ်ဖနောင့်သည် ခြင်းဝင်လမ်းကို မျှော်ကြည့်ပြီး ဖနောင့်တောက် သည့်အချိန်တွင် ဖနောင့်တောက်သည့်ဘက်သို့ မျက်နှာ တစ်ဖြိုင်နက်တည်း

လှည့်၍ ကြည့်ရပါသည်။

အထက်ဖော်ပြပါနည်းအတိုင်း လက်နှင့်တစ်လုံးချင်းပစ်၍ လေ့ကျင့်ပါက ပတ်စနောင်တောက်နည်းကို လွယ်ကူစွာ တတ်မြောက်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

**ပတ်ညွန့်(ဘယ်)  
အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်။**

မဟာညွန့်အဖြည်ကို ပတ်ညွန့်ဟု ခေါ်ပါသည်။ ပတ်ညွန့်ဆိုသည်မှာ ဘယ်ရင်အုံ၏ရှေ့မှ ဘယ်ပခုံးကိုကျော်၍ ဘယ်လက်ပြင်၏နောက်သို့ ဝင်လာသောခြင်းကို မျှော်ကြည့်လျက် ညာရပ်ခြေဒူးညွတ်ပြီး ခါးညာသို့ချိုးချကာ ညာလက်ပြင်၏နောက်မှ ဘယ်ခြေသလုံးခေါက်၍ ဘယ်ခြေဖျားနှင့် ရိုက်လိုက်ရမည်။ ထိုသို့ ရိုက်လိုက်သည်အချိန်တွင် မျက်နှာသည် မဟာညွန့် ရိုက်လိုက်သည့်ဘက်သို့ တစ်ပြိုင်နက်တည်း လှည့်၍ကြည့်ရမည်။ အကြည့် မဦးစေရ။ အထက်ပါခတ်နည်းကို ပတ်ညွန့်ဟု ခေါ်ပါသည်။

**ပတ်ညွန့်(ဘယ်) ရိုက်နည်း**

ပတ်ညွန့်ရိုက်နည်းမှာ မဟာညွန့်ရိုက်နည်းနှင့် ဦးခေါင်းအကြည့်မှလွဲ၍ အောက်ခြေနင်းကွက်နှင့် ကျန်သောအစိတ်အပိုင်းများသည် အတူတူပင်ဖြစ်သောကြောင့် မဟာညွန့်ရိုက်နည်းကို နည်းယူ၍လေ့ကျင့်ပါ။ (မဟာညွန့်ရိုက်နည်းကို ခြင်းကြီး ၁၀ မျိုးလေ့ကျင့်နည်းတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

**မဟာညွန့်နှင့်ပတ်ညွန့် မျှော်ကြည့်ပုံကွာခြားချက်**

မဟာညွန့်သည် ခြင်းဝင်လမ်းကို မျှော်ကြည့်ပြီး မဟာညွန့်ရိုက်ပြီးသည့် အချိန်အထိ ခြင်းဝင်လမ်းအတိုင်း ပြန်ထွက်လာမည့်ခြင်းလုံးကို မျှော်ကြည့်ရသည်။

ပတ်ညွန့်သည် ခြင်းဝင်လမ်းကို မျှော်ကြည့်၍ ပတ်ညွန့်ရိုက်သည့် အချိန်တွင် ပတ်ညွန့်ရိုက်သည့်ဘက်သို့ မျက်နှာ တစ်ပြိုင်နက်တည်းလှည့်ပြီး ကြည့်ရသည်။

အထက်ဖော်ပြပါနည်းအတိုင်း လက်နှင့်တစ်လုံးချင်းပစ်၍ လေ့ကျင့်ပါက ပတ်ညွန့်ရိုက်နည်းကို လွယ်ကူစွာ တတ်မြောက်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံခြင်းလုံးအဖွဲ့ချုပ်က သတ်မှတ်ထားသော ခြင်းကြီး ၁၁ မျိုး

- ၁။ မဟာဒူး
- ၂။ တည့်ဖဝါး
- ၃။ စလွယ်ကြီး
- ၄။ ဝိုက်ကြီး
- ၅။ တည့်ဖနောင်
- ၆။ မဟာ
- ၇။ ညွန့်ဒူး
- ၈။ ရင်လိမ်ဖဝါး
- ၉။ ရင်လိမ်ဖနောင်
- ၁၀။ မဟာညွန့်



**မဟာဒူး(ညှာ)**

အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်။

အကောင်းဆုံးအားကစားသမားဆုရ  
အောင်စိုးမိုး ညှာမဟာဒူးတိုက်နေပုံ



မဟာဒူးဆိုသည်မှာ ဘယ်ဘက်လက်မောင်းရင်းမှ ဘယ်ပခုံးကို ကျော်၍ ညှာဘက်လက်ပြင်ဆီသို့ ဝင်လာသောခြင်းလုံးကိုမျှော်ကြည့်ကာ ရပ်ခြေဘယ်ဒူးညွတ်၍ ခါးညှာသို့ ချိုးချပြီး ညှာဘက်လက်ပြင်၏ နောက်မှ ညှာဒူးနှင့် ခြင်းဝင်လမ်းဘက်သို့ ခြင်းပြန်ထွက်အောင် မှန်းဆ၍တိုက်လိုက်သော ခြင်းကို မဟာဒူးဟု ခေါ်ပါသည်။

အကောင်းဆုံးဆုရအောင်မြတ်လင်း  
ပဟာဒူးတိုက်လေ့ကျင့်ခန်း

မဟာဒူးတိုက်လေ့ကျင့်ရာတွင် သိရှိထားရမည့် လိုအပ်သော အချက် အလက်များ

- ၁။ ခြင်းဝင်လမ်းနှင့် ခြင်းသွားရာလမ်းကြောင်းသည် ဘယ်ဘက်လက်မောင်းရင်းမှ ညာဘက်လက်ပြင်ဆီသို့ သွားရမည်။
- ၂။ မျက်လုံးအကြည့်သည် ခြင်းသွားရာလမ်းကြောင်း အစမှ အဆုံးအထိ လိုက်၍ကြည့်ရမည်။ ထိုသို့ ကြည့်သောအခါ ဇက်နှင့်ဦးခေါင်းတို့သည် စောင်းမော့၍ လိုက်ပါသွားရမည်။
- ၃။ ဘယ်ရပ်ခြေ ဒူးညွတ်၍ တိုက်ရမည်။
- ၄။ ဒူးနောက်သို့ကား မတိုက်ရ။
- ၅။ ခါးကို ဘယ်ဘက်သို့လှည့်၍ ညာဘက်သို့ ချိုးတိုက်ရမည်။
- ၆။ ဒူးတိုက်သည့် ညာခြေဖျားသည် အောက်သို့ တန်းလဲန်းမဖြစ်စေရ။
- ၇။ ဒူးတိုက်သည့်အခါ ခြေသလုံးနှင့်ပေါင် ကပ်၍တိုက်ရမည်။
- ၈။ ဒူးတိုက်သည့်အခါ ညာဘက်လက်ပြင်၏ နောက်နားမှ ကပ်၍ တိုက်ရမည်။
- ၉။ ဒူးတိုက်ပြီးသော ညာခြေ မြေသို့ ပြန်ချသောအခါ ခြေဖဝါးဖြင့် ချရမည်။
- ၁၀။ ဒူးတိုက်ပြီးသော ညာခြေသည် မြေသို့မူလနေရာတွင် ပြန်ချရမည်။
- ၁၁။ မဟာဒူး တိုက်ပြီးသည့်အချိန်တွင် ခြင်းဝင်လမ်းအတိုင်း ပြန်ထွက်လာမည့် ခြင်းလုံးကို မျှော်ကြည့်နေရမည်။

မဟာဒူးတိုက် လေ့ကျင့်နည်း

- ၁။ မူလ မတ်တတ်ရပ်အနေအထားမှ ညာခြေကို ဘယ်ခြေဖနောင့်၏နောက်သို့ ဘယ်ခြေဖထိမှကြည့်လျှင် T ပုံစံဖြစ်အောင် ရွှေ့ရပ်ပါ။ (ဖနောင့်နှစ်ခုသည် လေးလက်မခန့် ကွာပါစေ။)
- ၂။ ရပ်ခြေနှစ်ချောင်းစလုံး ဒူးအနည်းငယ်ညွတ်၍ ခါးကို ဘယ်ဘက်သို့ အနည်းငယ် လှည့်လိုက်ပါ။



- ၃။ ခြင်းလုံးကို ညာဘက်လက်နှင့်ကိုင်၍ ဘယ်ဘက်လက် မောင်းရင်းမှ ဘယ်ပခုံးကိုကျော်၍ ညာဘက်လက်မြင်ဆီ သို့ ကပ်၍ကျအောင် မြှောက်ပစ်လိုက်ပါ။
- ၄။ မျက်လုံးအကြည့်သည် ခြင်းလုံးသွားရာလမ်းကြောင်း အစမှအဆုံးအထိ လိုက်၍ကြည့်ပါ။
- ၅။ ထိုသို့ကြည့်သောအခါ မျက်လုံးအကြည့်၏ နောက်သို့ ဦး ခေါင်း လိုက်ပါသွားရမည်။
- ၆။ မြှောက်၍ပစ်လိုက်သော ခြင်းလုံးသည် အရှိန်ကုန်၍ အောက်သို့ ပြန်ကျလာသည့်အချိန်တွင် ခြင်းကျလာမည့် နေရာသို့မှန်းဆ၍ ညာရပ်ခြေနှင့် ဘယ်ရပ်ခြေ (ဟန် ချက်ယူ)နေရာရွှေ့ပြီး ခြင်းလုံး မျက်စိအကြည့်မှ ပျောက် သွားသောအချိန်၌ ခါးညာဘက်သို့ချိုးချကာ ညာဘက် လက်ပြင်၏ နောက်မှကပ်၍ ညာဒူးထိချက်နှင့်ထိအောင် မှန်းဆ၍ တိုက်လိုက်ပါ။
- ၇။ ခါးညာသို့ ချိုးချလိုက်သောအခါ ဦးခေါင်းပါမသွားစေဘဲ ဇက်သည် ဘယ်ဘက်သို့လှည့်၍ ဦးခေါင်းသည် ထောင် ၍ထားရမည်။
- ၈။ ညာဒူးတိုက်ခြေ မြေသို့ပြန်ချသောအခါ မူလနေရာတွင် ပြန်ချပါ။
- ၉။ ဒူးတိုက်သည့်ခြေ မြေသို့ချသောအခါ ခြေဖဝါးနှင့်ချရ မည်။
- ၁၀။ မဟာဒူးတိုက်ပြီးသည့်အချိန်တွင် ခြင်းဝင်လမ်းအတိုင်း ပြန်ထွက်လာမည့် ခြင်းလုံးကို မျှော်ကြည့်ရမည်။
- ၁၁။ မဟာဒူးလှေ့ကျင့်သည့်အခါ ခြင်းဝင်လမ်းအတိုင်း ခြင်း လုံး ပြန်ထွက်လာအောင် တစ်လုံးချင်း လက်နှင့်ပစ်၍ လှေ့ကျင့်ရမည်။

အထက်ပါနည်းအတိုင်း လှေ့ကျင့်ပါက လှပ၍ အချိုးကျသော မဟာဒူးတိုက်နည်းကို လွယ်ကူစွာ တတ်မြောက်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

မဟာဒူးအတော့

မဟာဒူးအတော့ လေ့ကျင့်ရန်အတွက် သိရှိထားရမည့် လိုအပ်သော အချက်အလက်များ

- ၁။ မဟာဒူးတော့နေစဉ်အတွင်း ဘယ်ရပ်ခြေသည် ညွတ်၍ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး ယိုင်မသွားအောင် ထိန်းထားရမည်။
- ၂။ မဟာဒူးတော့နေစဉ်အတွင်း ညွတ်ထားသော ဘယ်ဒူးသည် ပြန်၍ မဆန့်ရတော့ပါ။
- ၃။ ညာသို့ ချိုးထားသော ခါးသည်လည်း ပြန်၍ မမတ်ရပါ။
- ၄။ ဘယ်ဘက်သို့လှည့်ထားသော ဇက်နှင့် ထောင်ထားသော ဦးခေါင်းတို့သည်လည်း အချိုးမပြောင်းရတော့ပါ။
- ၅။ မျက်လုံးသည် ခြင်း တက်လာမည့်နေရာသို့ ကဲ၍ကြည့်ရမည်။
- ၆။ မဟာဒူးတော့နေစဉ်အတွင်း ခြင်းလုံးသည် နောက်သို့ သော်လည်းကောင်း၊ ဘေးသို့သော်လည်းကောင်း အနည်းငယ်ပြေးသွားသော် ဒူးညွတ်လျက်ပင် အောက်ခြေ နေရာရွှေ့ပြီး လိုက်၍တော့ရမည်။

မဟာဒူးအတော့ လေ့ကျင့်နည်း

- ၁။ မဟာဒူးဝင်လမ်းအတိုင်း ခြင်းလုံးကိုလက်နှင့်ပစ်၍ ညာလက်ဖြင့် တည့်တည့်နေရာသို့ ထောင်နေအောင် လေ့ကျင့်ပါ။
- ၂။ ထောင်နေသောခြင်းလုံးကို မဟာဒူး နောက်တစ်လုံး တိုက်ရန်အတွက် ခြင်းကျလာမည့်နေရာသို့ မှန်းဆ၍ ညာရပ်ခြေနှင့် ဘယ်ရပ်ခြေနေရာယူပြီး ခြင်းလုံးမျက်စိအကြည့်မှ ပျောက်သွားသောအချိန်တွင် ဒူးကို မြှောက်တင်လိုက်ပါ။
- ၃။ ညာဒူးတိုက်ပြီး ညာခြေ မြေသို့ပြန်ချသောအခါ ဘယ်ရပ်ခြေနှင့် T ပုံစံဖြစ်အောင် ခြေဖဝါးနှင့်ချပါ။
- ၄။ မဟာဒူးတော့နေစဉ်အတွင်း ခြင်းလုံးသည် မိမိကိုယ်ပေါ်

တွင် ထောင်နေသည်ဖြစ်စေ၊ ဘယ်ဘက်ဘေး၊ ညာ ဘက်ဘေး  
ရှေ့နှင့်နောက်သို့ အနည်းငယ်စီ ရောက်သွား သည်ဖြစ်စေ  
ဘယ်ခြေက အလျင်နေရာယူပြီး ညာ ခြေဖ  
ဝါးသည် မြေကြီးနှင့်ပွတ်၍ ခူးကို တစ်ဆက်တည်းမြှောက်၍  
တိုက်ရပါသည်။

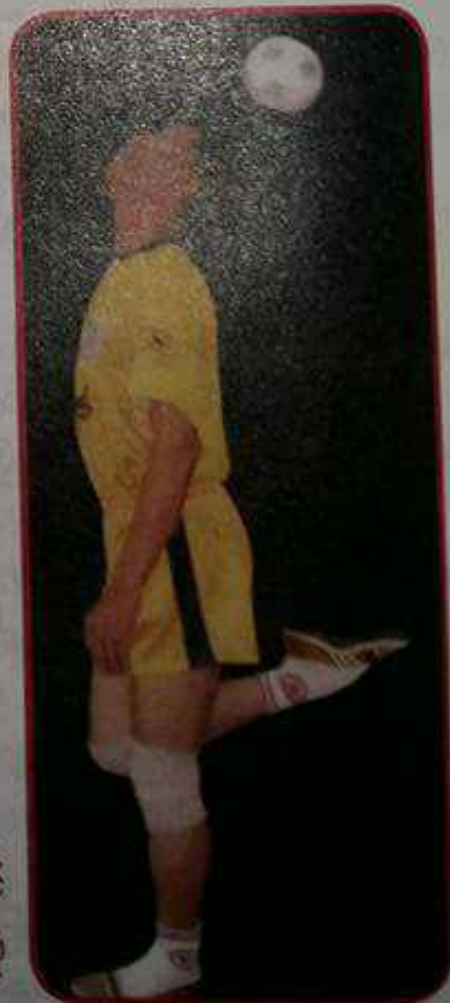
၅။ မဟာဒူးတော့နေစဉ်အတွင်း ညာသို့ချိုးထားသော ခါး  
ပြန် မမတ်ရတော့ပါ။ ညွတ်ထားသော ရင်ခြေဒူးသည်လည်း  
ပြန်မဆန့်ရတော့ပါ။ ဘယ်ဘက်သို့လှည့်ထားသော ဧက  
နှင့် ထောင်ထားသော ဦးခေါင်းသည်လည်း အချိုးမပြောင်း  
ရတော့ပါ။

အထက်ပါနည်းအတိုင်း လေ့ကျင့်ပါက မဟာဒူးအတော့ကို  
လွယ်ကူစွာနှင့် အချိန်တိုအတွင်း အလုံးရေများများ ရနိုင်ပါသည်။

**တည့်ဖဝါး(ညာ)**

အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်။

တည့်ဖဝါးဆိုသည်မှာ ပီမိ၏  
ရှေ့တည့်တည့်မှ ဦးခေါင်း တည့်တည့်  
ကိုကျော်၍ ကျော၏ နောက်တစ်ပေ  
ခန့်သို့ ဝင်လာသောခြင်းကို မျှော်ကြည့်၍  
ဘယ်ဒူးအနည်းငယ်ညွတ်၍ ညာဖဝါးနှင့်  
နိုက်လိုက်သော ခြင်းကို ညာတည့်ဖဝါးဟု  
ခေါ်ပါသည်။



ပီကင်းပြန် ငွေအောင်  
တည့်ဖဝါးလေ့ကျင့်ခန်းပုံ

တည့်ဖဝါးရိုက်ရန်အတွက် သိရှိထားရမည့် လိုအပ်သောအချက်အလက်များ

- ၁။ တည့်ဖဝါးမရိုက်မီ လူဟန်အမန်အထားမှာ ခြေမနှစ်ချောင်း ကပ်ထားရမည်။
- ၂။ ဖနောင့်နှစ်ခု သုံးလက်မခန့် ခွာထားရမည်။
- ၃။ ဒူးနှစ်လုံး စေ့ထားရမည်။
- ၄။ ဖဝါးတည့်အောင် ရိုက်ရမည်။
- ၅။ ဦးခေါင်းတည့်တည့် ထားရမည်။
- ၆။ ရပ်ခြေဒူး အနည်းငယ် ညွတ်ထားရမည်။

တည့်ဖဝါး(ညာ) လေ့ကျင့်နည်း

- ၁။ မူလ မတ်တတ်ရပ်အနေအထားမှ ခြေမနှစ်ချောင်းကမ်း ဖနောင့်နှစ်ခု သုံးလက်မခန့်ကွာ၊ ဒူးနှစ်လုံးစေ့အောင် ရပ်လိုက်ပါ။
- ၂။ ခြင်းလုံးကို ညာလက်နှင့်ကိုင်၍ မိမိ၏ရှေ့တည့်တည့်မှ ဦးခေါင်းတည့်တည့်ကို ကျော်ဖြတ်ကာ ကျော၏ နောက်တည့်တည့် တစ်ပေခန့်အကွာသို့ရောက်အောင် မှန်းဆ၍ မြှောက်ပစ်လိုက်ပါ။
- ၃။ မျက်လုံးအကြည့်သည် ခြင်းသွားရာလမ်းကြောင်း အစမှ အဆုံးအထိ လိုက်လွှဲကြည့်ရမည်။ မျက်လုံးအကြည့်၏နောက်သို့ ဦးခေါင်းလိုက်၍ မော့ရမည်။
- ၄။ မြှောက်ပစ်လိုက်သောခြင်းလုံးသည် အရှိန်ကုန်၍ အောက်သို့ပြန်ကျလာသောအခါ ခြင်းကျလာမည့်နေရာသို့ မှန်းဆပြီး ဘယ်ရပ်ခြေဟန်ချက်ယူ (နေရာအနည်းငယ်ရွေ့) ခြင်းလုံးသည် မျက်စိအကြည့်မှ ပျောက်သွားသောအချိန်တွင် ညာဖဝါးဖြင့် ရိုက်တင်လိုက်ပါ။
- ၅။ ညာဖဝါးရိုက်သည့်ခြေ ဖြေသို့ မူလနေရာတွင် ပြန်ချပါ။
- ၆။ ဖဝါးရိုက်ပြီးသည့်အချိန်အထိ ခြင်းဝင်လမ်းအတိုင်း ပြန်ထွက်လာမည့် ခြင်းလုံးကို မျှော်ကြည့်ရမည်။
- ၇။ တည့်ဖဝါးရိုက် လေ့ကျင့်သည့်အခါ ခြင်းဝင်လမ်းအတိုင်း ပြန်ထွက်လာအောင် လက်နှင့် တစ်လုံးချင်းပစ်၍ လေ့ကျင့်ပါ။ တည့်ဖဝါးရိုက်လေ့ကျင့်သောအခါ အထက်ဖော်ပြပါနည်းနစ်အတိုင်း လေ့ကျင့်ပါက လွယ်ကူစွာနှင့် အချိန်တိုအတွင်း တတ်မြောက်နိုင်ပါသည်။

တည့်ဖဝါးတော့(ညာ) လေ့ကျင့်နည်း

- ၁။ ခြင်းစင်လမ်းအတိုင်း ခြင်းလုံးပြန်ထွက်လာအောင် တစ်လုံးချင်း လက်နှင့်ပစ်၍ တည့်ဖဝါးရိုက် စတင်လေ့ကျင့်ပါ။
  - ၂။ တစ်လုံးချင်း အဝင်အထွက်မှန်အောင် လေ့ကျင့်ပြီးလျှင် ခြင်းလုံးကို ကျောနောက်တည့်တည့် တစ်ပေခန့်အကွာတွင် ထောင်နေအောင် ချိန်ဆ၍ ရိုက်ပါ။
  - ၃။ ထောင်နေသောခြင်းလုံးကို တည့်ဖဝါးနောက်တစ်လုံး ပြန်ရိုက် နိုင်ရန်အတွက် ခြင်းလုံးကျလာမည့် နေရာသို့မှန်းဆ၍ ညာရိုက်ခြေ မြေသို့ချပြီးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ဘယ်ရပ်ခြေ နေရာ အမြန်ယူကာ မျက်စိအကြည့်မှ ခြင်းပျောက်သွားသော အချိန်တွင် တည့်ဖဝါး နောက်တစ်လုံး ထောင်နေအောင် ထပ်ရိုက်ရပါမည်။
  - ၄။ တည့်ဖဝါးတော့နေစဉ်အတွင်း ခြင်းလုံးကို မျှော်ကြည့်ဟန် သည် ပထမဆုံး တည့်ဖဝါးရိုက်သည် ဟန်အတိုင်း ရှိနေရမည်။
  - ၅။ တည့်ဖဝါးတော့ရာတွင် ဦးခေါင်းနောက်သို့ များများလှန် မော့ထားခြင်းက ပို၍ကောင်းပါသည်။
  - ၆။ ဦးခေါင်းနောက်သို့ များများလှန်ထားသော ဦးခေါင်းကိုငြိမ်အောင် ပခုံးနှစ်ဖက်မှ တောင့်၍ ထိန်းထားပေးရမည် ဖြစ်ပါသည်။
- အထက်ပါနည်းအတိုင်း တည့်ဖဝါးအတော့ကို လေ့ကျင့်ပါက အချိန်တိုအတွင်း အလုံးရေများများ တော့နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

စလွယ်ကြီး

- စလွယ်ကြီးခတ်နည်း နှစ်မျိုးရှိပါသည်။
  - ၁။ ပခုံးထမ်းစလွယ်နှင့်
  - ၂။ တည့်စလွယ်(ခေါ်) နောက်ပိုင်းစလွယ်တို့ ဖြစ်ပါသည်။
- ပခုံးထမ်းစလွယ်သည် ခြေမျက်စိအောက်မှ ခွက်ကလေးနှင့်ထိအောင် ရိုက်ရပါသည်။
- တည့်စလွယ်(ခေါ်) နောက်ပိုင်းစလွယ်သည် အပြင်ခြေဖျက်အလယ် နှင့်ထိအောင် ရိုက်ရပါသည်။