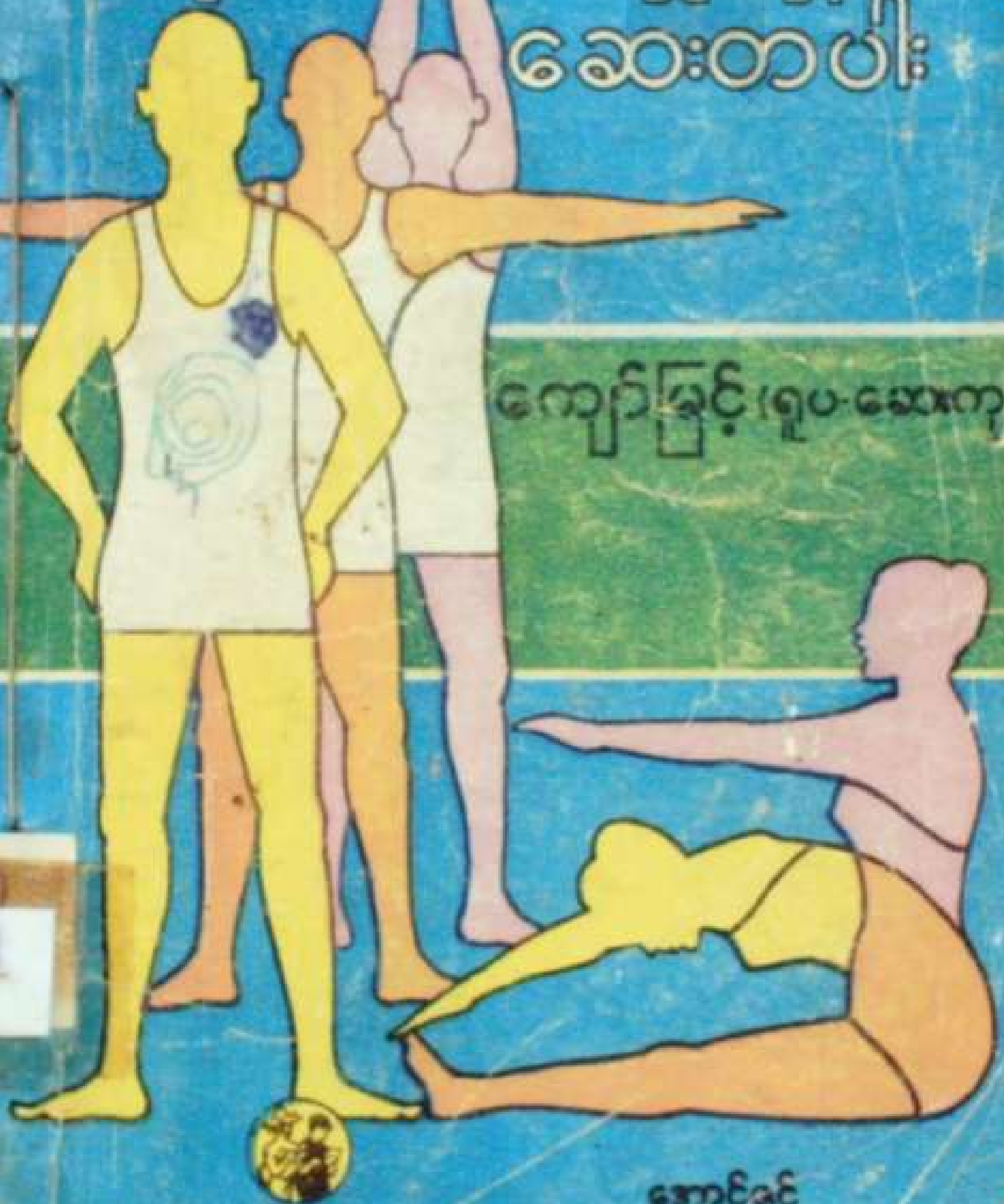


# ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား ဆေးတပါး



ကျော်မြင့် (ရုပ်-ဆေးကု)

အောင်ခင်

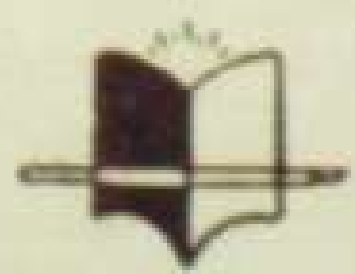
၆၁၃.၇  
ကျွန်

၅၂ - အမည်အရင်းအမြစ်

ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားဆေးထမ်း



သုတေသနအဖွဲ့အစည်း  
 အဖွဲ့အစည်းအဖွဲ့အစည်း  
 အဖွဲ့အစည်းအဖွဲ့အစည်း



စာပေဗိမာန်ထုတ် ပြည်သူ့လက်မှတ်စာစဉ်

# မာ တိ ကာ

## အကြောင်းအရာ

## စာမျက်နှာ

	မိတ်ဆက်	က
၁။	ပသိလျှင်ပေး မစင်လျှင်ဆေး	၁
၂။	ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား ဆေးတပါး	၈
၃။	မလှုပ်ပရွား ရောဂါပွား	၁၅
၄။	စနစ်ကျန ပုန်ကန်စေ	၁၉
၅။	အသက်ရှူတတ်ပါစေ	၂၃
၆။	ခါးနာနေလျှင် ဤသို့	၂၉
၇။	ဇက်ညောင်းမည်သို့မြေမည်နည်း	၃၇
၈။	ပခုံးဆစ်ကပ်ခြင်း	၄၁
၉။	ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု	၄၇
၁၀။	တသားပေး တသွေးလှ	၅၇
၁၁။	အဆစ်ရောင်ရောဂါပျားအတွက်	၆၈
၁၂။	ဗူးနှင့်ပတ်သက်လျက်ရှိသော ပြဿနာတခု	၈၁
၁၃။	သတိပမူ ဂူမပြင်	၉၁
၁၄။	ကျောင်းသားလူငယ် ကာယကြံ့ခိုင်ရေး စစ်ဆေးနည်း	၉၉
၁၅။	ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနှင့် အသက်အပိုင်းအခြား	၁၀၄
၁၆။	အလေးပလျှင် သတိချုပ်စရာများ	၁၁၃
၁၇။	စုပေါင်းလှုပ်ရှား အကျိုးပျား	၁၂၀

အမှတ် ၅၂၉၊ ၅၃၁ ကုန်သည်လမ်း၊ ရန်ကင်းမြို့၊  
 စာပေဗိမာန်အဖွဲ့၊ ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးကျော်အုံးက  
 (မှတ်ပုံတင်အမှတ် ၀၂၄၉၇)ဖြင့် စာပေဗိမာန်ပုံနှိပ်တိုက်တွင်  
 ဖိနှိပ်၍ (မှတ်ပုံတင်အမှတ် ၀၂၁၅၁)ဖြင့် ထုတ်ဝေသည်။

# မိတ်ဆက်

နိဂါန်းအနေဖြင့်ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးပါအကြောင်းအရာများနှင့်စပ်လျဉ်း  
၍ အနည်းငယ် မိတ်ဆက်ပေးပါရစေ။

ရန်ကုန် ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီး လူနာခန်းအမှတ် ၁၉၊ ၂၀ ၏  
မြောက်ဘက် အထူးကု ဆရာဝန်ကြီးများ ပြင်ပလူနာ ဌာန၏  
အခြေတက်ဆက်လျက် ဆေးဘက်ပညာသည်သင်တန်းကျောင်း  
၏ ပထမထပ်တွင် ရွှေဗေဒဆေးကုဌာန(၁)၊ (Physical Med-  
icine Department I) ဟုသော ဌာနတခုရှိသည်။ ရန်ကုန်  
ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီး ဓာတ်မှန်ဌာနတွင် ဓာတ်မှန် လာရိုက်ဖူးသူ  
အချို့ ၎င်းဓာတ်မှန်ဌာနနှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင်တွင် ရွှေဗေဒ  
ဆေးကုဌာန (၁) ကို မြင်ဖူးကြပေလိမ့်မည်။ ရန်ကုန်ဆေးရုံ  
ကြီး၌ သွေးစစ်ရန်လာသူအချို့လည်း သွေးစစ်ခန်းနှင့်ကပ်လျက်  
အထက်ပါဌာနအမည်စာတန်းကို ဖတ်ဖူးကြပေလိမ့်မည်။

အဆိုပါ ရွှေဗေဒ ဆေးကုဌာန(၁)၏ အခြေမြောက်ဘက်  
လူနာခန်းအမှတ် ၅ နှင့် ၆ (ယခု ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ကုထုဌာန)  
၏ တောင်ဘက်မြေပြင်တွင် သွပ်မိုးတထပ်ဆောင်တခုရှိသည်။  
ယင်းအဆောင်ကား ရွှေဗေဒဆေးကုဌာန(၂)တည်ရာဌာနပင်  
ဖြစ်လေသည်။

အကယ်၍ စာရွှေသုများ ဖော်ပြပါဌာနနှစ်ခုသို့ အလုပ်ချိန်  
အတွင်း ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုမည်ဆိုလျှင် ကုတင်ပေါ်၌ အသက်

ရွှေလှေကျင့်ခန်းပြုလုပ်နေသူများ၊ အလေးပြားတပ်ထားသော သံပိနပ်ကိုစီး၍ ခြေထောက်ကွေးဆန့်ကစားနေသူများ၊ လက် မြှောက်လက်ချ လှုပ်ရှားနေသူများ၊ စက်သီးငယ်မှ လျှိုထား သော ကြိုးကိုဆွဲနေသူများ၊ နှစ်တန်းဘားရှည်အတွင်း ထိန်း၍ လမ်းလျှောက်နေသူများ စသဖြင့် လှုပ်ရှားမှုမျိုးစုံကို တွေ့မြင် နိုင်ပေမည်။

ယင်းမြင်ကွင်းကို တွေ့မြင်ရသူများ၏ မျက်နှာများကို လိုက်လံအကဲခတ်ကြည့်မည်ဆိုလျှင် အချို့ကသဘောကျ၍ ပြုံး ဖြူဖြူနေကြမည်။ အချို့မှာ ကိုးရိုးကားစား မြင်ကွင်းများ ဟာသတခုအလား ဟားချင်ဟားနေကြမည်။ အချို့က ဘာ လုပ်နေကြတာပါလိမ့်ဟု အထူးအဆန်းသဖွယ်ဖြစ်ကာ အံ့ဩ နေကြမည်။ အချို့က တော်တော်ဆော့တဲ့ လူတွေဟု အရမ်း အပြစ်တင်နေကြမည်။ အချို့က အပိုတွေပါတာဟု နှာခေါင်း ခွံ့ချင် ခွံ့နေကြမည်။ အချို့ကလည်း ဒါမျိုးတွေ မထူးဆန်း ပါဘူးဟု ကရုမစိုက်ပဲ နေချင်နေကြမည်။

သူတို့အားလုံးကို အပြစ်မဆိုသာပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆို သော် ရွှေပဗေဒဆေးကုဋ္ဌာနဟူသောအမည်ကို ကြားဖူးသူများ အလွန်နည်းပါသည်။ ထို့ထက် ရွှေပဗေဒဆေးကုဋ္ဌာနတွင် မည်ကဲ့ သို့သော ဖျော့ခွေးနာများကို မည်ကဲ့သို့သောနည်းလမ်းများ ဖြင့် ကုသမှုပေးနေသည်ကို သိသူများပို၍ နည်းပါသည်။ သိသူ မရှိဟု မဆိုလိုပါ။ “ဦးတော့ရှိတယ်၊ သို့သော် ရှားတယ်”ဟူ၍ သာ ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

စာရေးသူ ဤစာအုပ်ကို ပြုစုခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်တရပ် မှာ ထိုသို့လူသိနည်းသည့် ရွှေပဗေဒဆေးကုဋ္ဌာန၏ ဆေးကုသ နည်းတမျိုးဖြစ်သော ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု

လှေကျင့်ခန်းများအကြောင်း စာရွှေသူများ အနည်းအကျဉ်း သိနားလည်လာကြစေရန် ဖြစ်ပါသည်။

ဤတွင် ရွှေပဗေဒဆေးကုသနည်းများဟူသည်မှာ အဘယ် နည်းဟု စောဒကတက်လိုကြပေမည်။ ရွှေပဗေဒ ဆေးကုသနည်း များဟူသည်မှာ ဖျော့ခွေးနှင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာများကိုကာကွယ် ရန်နှင့်ကုသရန်အတွက်လည်းကောင်း၊ မသန်မစွမ်းသူများအား ပြန်လည်ထူထောင်မှု ပေးရန်အတွက်လည်းကောင်း ပြုစုကုသ ရာတွင် ရုပ်ပိုင်း အကူအညီများဖြစ်သည့် စက်ကရိယာများ၊ လျှပ်စစ်ဓာတ်များ၊ လျှပ်စစ်သံလိုက်လှိုင်းများ၊ ရောင်ခြည်များ၊ ရေအားနှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများကို အသုံး ပြုသည့်နည်းပင် ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာကိုယ် လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများမှာ ရွှေပဗေဒ ဆေးကုဋ္ဌာန၏ အားအားစားစား ကိုးကွယ်ရာ ဆေးစွမ်းကောင်းတလက်ပင် ဖြစ်နေ တော့သည်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် ပတ်သက်၍ အမေရိကန်ထုတ် ဆေးစာအုပ်တအုပ်တွင် ကျောင်းသားလူငယ် ဆိုင်ရာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်း၊ အပန်းဖြေမှုဆိုင်ရာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်း၊ အသက်ပေးဝမ်းကျောင်း မှုဆိုင်ရာ၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် ဆေးကုသမှု ဆိုင်ရာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းဟူ၍ လေးမျိုးခွဲ ခြားထားသည်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းဖြင့် ဆေးကုသနည်းဟု သည်ကိုဆက်လက်၍ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ရသော် ၎င်းနည်းမှာ လူတိုင်း တယောက်၏ သာမန်အသက်ပေးဝမ်းကျောင်း နေထိုင်မှုထဝကို တမျိုးတဖုံ ပြောင်းလဲစေသည့် ဖျော့ခွေးနှင့်မသန်စွမ်းမှုများမှ



ပိုမိုလျင်မြန်စွာဖြင့် နာလန်ထူ ကောင်းမွန်လာအောင် ကုသသည့်နည်းပင် ဖြစ်လေသည်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများဖြင့် ဆေးကုသခြင်း၏ နည်းလမ်းချက်သုံးခုမှာ-

- (၁) မလှုပ်ရှားပဲနေသဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာမည့် ဆိုးပြစ်များကို လျော့နည်းသွားစေရန် အလို့ငှာတတ်နိုင်သမျှ လှုပ်ရှားမှု၏ အရှိန်အဟုန်ကို တိုးမြှင့်ပေးရန်။
- (၂) ကြွက်သားခိုင်များ၏ လုပ်ကိုင်နိုင်မှုစွမ်းအားကို ပြုပြင်ပေးရန်နှင့် အဆစ်များ နဂိုမူလအတိုင်း အပြည့်အဝလျင်မြန်စွာ လှုပ်ရှားလာနိုင်ရန်။
- (၃) လူနာများအား ပြန်လည်ထူထောင်ရေးတွင် မိမိ၏ နေ့စဉ် လုပ်ငန်းဆောင်တာ ကိစ္စများကို မိမိဘာသာ စွမ်းဆောင်နိုင်သမျှ ပြုမူလုပ်ကိုင်စေရေးအတွက် တိုက်တွန်း လှုံ့ဆော်ပေးရန်ဟူ၍ ဖြစ်ကြပါသည်။

၁၇၀၈ ခုနှစ်က ပါမောက္ခဟော့ဖမင်း ဆိုသူက “လေ့ကျင့်ခန်းသည် များစွာသော ဆေးဝါးများ၏ တန်ဖိုးအာနိသင်ကို တိုးမြှင့်ပေးသည်။ လေ့ကျင့်ခန်းသာမရှိပါက လိုအပ်သော အကျိုးကျေးဇူးကို မရနိုင်” ဟု ၎င်း၏ဆေးစာအုပ်တွင် ရေးသားခဲ့ဖူးသည်။ ထို့အတူပင် ၁၇၂၃ ခုနှစ် မတ်လ ၄ ရက်နေ့က ပြင်သစ်ပြည် ပဲရစ်မြို့ ဆေးပညာ သင်ကြားရေးဌာနတွင် ဖတ်ကြားသော စာတမ်းတစောင်၌ ပါမောက္ခနီကိုလပ် အင်ဒရီးက “ခန္ဓာကိုယ်တွင် ဖြစ်ပေါ်နေသော အားငယ်ချို့တဲ့မှုကို သက်သာစေရန်နှင့် ပျောက်ကင်းစေရန် ကုသသည့်နည်းများထဲတွင် လေ့ကျင့်ခန်းနှင့်ညီမျှသောနည်းမရှိ” ဟု တင်သွင်းဖတ်ကြားခဲ့သည်။

ဤမျှ ဆေးကုသမှုနယ်ပယ်တွင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများသည် အရေးပါသည်ဟုဆိုသော် မည်ကဲ့သို့သော ဖျော်နားများ၌ ပို၍လိုအပ်ပါသနည်းဟု သိချင်ကြပေလိမ့်မည်။ သိလိုရေးအတွက် အောက်ပါအတိုင်း အဖြေပေးရပေမည်။ ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ လိုအပ်သော ဝေဒနာအချို့ကို အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် အုပ်စုခွဲကာ စာရင်းချပြရသော်-

(၁) အဆစ်အမြစ်နှင့်ပတ်သက်သော ဖျော်နားများ ။ ပုံစံပြုရသော် ရွမက်တစ် အဆစ်ရောင်ဖျော်နား၊ အရိုးအဆစ်ရောင်ဖျော်နား၊ ဒူးဆစ်နာခြင်း၊ ပခုံးအဆစ်ကပ်ခြင်း၊ ခါးဆစ်နာခြင်း၊ လည်ပင်းအဆစ်နာခြင်း။

(၂) အာရုံကြောအဖွဲ့အစည်းနှင့် ပတ်သက်သည့် ဖျော်နား ။ ပုံစံပြုရသော် လေဖြတ်၍ ကိုယ်တခြမ်းသေခြင်း၊ ကိုယ်အောက်တပိုင်းသေခြင်း၊ ပိုလီယိုခေါ် သူငယ်နာအကြောသေခြင်း၊ ခွီးနှောက်ပြေးရောင်ခြင်း၊ အာရုံကြောများရောင်ခြင်း၊ နှင့် ထိခိုက်မိခြင်း။

(၃) ကြွက်သား၊ အရွတ်၊ အရွတ်ဆိုင်း စသည့် တစ်ရှူးပျော့များတွင်ဖြစ်သော ဖျော်နား ။ ပုံစံအားဖြင့် အားကစားထိခိုက်မှုများဖြစ်သည့် အကြောထုံးခြင်း၊ ကြွက်သားရောင်နာခြင်း၊ အရွတ်၊ အရွတ်ဆိုင်းများ ထိခိုက်မိခြင်း၊ ကလေးမွေးဖွားပြီးနောက် တင်ဆုံးရိုး အောက်ခြေကြွက်သား အင်အားချို့တဲ့ခြင်း။

၁။ Rheumatic Diseases	၄။ Soft tissue lesions
၂။ Rheumatoid Arthritis	၅။ Pelvic Floor Muscle
၃။ Osteo Arthritis	

(၄) အသက်ရှူသည့် အဖွဲ့အစည်းနှင့်ပတ်သက်သော ဘေဂါများ။ ဥပမာအားဖြင့် အဆုတ်အတွင်းပြည်တည်ခြင်း၊ အဆုတ်အမြှေးရောင်ခြင်း၊ အဆုတ်လေပြွန်ရောင်ခြင်း၊ အဆုတ်လေအိတ်ပွခြင်း၊ အဆုတ်အအေးမိခြင်း၊ ပန်းနာရင်ကျပ်ခြင်း။

(၅) မည်သည့်ခဲစိတ်မှမဆို ခဲစိတ်ပြီးနောက် ပုံမှန်မူလ အနေအထားသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိနိုင်ရန် ပြုစုခြင်း။ ဥပမာအားဖြင့် နှလုံး၊ အဆုတ်၊ အစာအိမ်၊ ရင်သားကင်ဆာ၊ ကျောက်ကပ် သေသည့် ခဲစိတ်မှုများပြုလုပ်ပြီးနောက် ကုသပေးခြင်း။

(၆) အစိုး ကျိုးပြီးနောက် ကုသပေးခြင်း။ ပုံစံအားဖြင့် လက်ဖျံရိုး၊ ပေါင်ရိုး၊ ခြေသလုံးရိုး စသည်တို့ကျိုး၍ ကျောက်ပတ်တီးစည်းပြီးနောက် ကျောက်ပတ်တီးခွာသည့်အခါ ခြေလက်အင်္ဂါများ ပုံပျက်ချို့ယွင်းမှုမရှိအောင်ကာကွယ်ပေးခြင်း။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလေ့ကျင့်ခန်းများက အထက်ဖော်ပြပါ ဘေဂါဝေဒနာများကို ပျောက်ကင်းစေသည်လည်း ရှိသည်။ ပို၍ဆိုးမသွားအောင် ကာကွယ်ပေးသည်လည်း ရှိသည်။ ပြန်၍ မဖြစ်ပွားစေရန်နှင့် ပိုမိုကောင်းမွန်လာအောင် လွှဲဆော်ပေးသည်လည်း ရှိသည်။

ဤစာအုပ်နှင့်ပတ်သက်၍ ဝန်ခံတင်ပြစရာ အချက်သုံးချက် ရှိပါသည်။

ပထမအချက်မှာ ဤစာအုပ်သည် အနာဘေဂါ ဝေဒနာများ၏ အကြောင်းကို အသေးစိတ် ရေးသားထားခြင်းမဟုတ်သကဲ့သို့ ဘေဂါကုသသည့် နည်းမျိုးစုံကိုလည်း အကုန်အစင် ဖော်ပြထားသည့် စာအုပ်မဟုတ်ပါ။ ဘေဂါဝေဒနာများစွာတို့ အနက်မှ ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းများ လိုအပ်သည့်ဘေဂါဝေဒနာအချို့ကိုသာ တင်ပြထားခြင်း

ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင် လူအများ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော ခါးနာ၊ ဇက်နာ၊ ဒူးနာ၊ အဆစ်ရောင်၊ ပခုံးကပ် စသည့် ဝေဒနာတို့ကို အထူးရွေးထုတ်ဖော်ပြထားပါသည်။ ထိုဘေဂါဝေဒနာများကို ကုသနည်းမျိုးစုံရှိကြပါသည်။ ၎င်းနည်းများအနက်မှ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနည်းဖြစ်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုဖြင့် ဆေးကုသည့် နည်းများကိုသာ ဤစာအုပ်၌ အလေးပေးဖော်ပြထားပါသည်။ ဘေဂါဖြစ်ပုံနှင့် ဆေးကုသနည်းစုံကို အသေးစိတ်ရေးသားခြင်း မဟုတ်ပါ။

ဒုတိယ အချက်မှာ ဤစာအုပ်တွင် ပါရှိသော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများမှာ ဆေးကုသနည်းတရပ်အဖြစ် အသုံးပြုသော လေ့ကျင့်ခန်းများသာ ဖြစ်သည်။ တိုင်းနှင့်ပြည်နယ်ရှိ ဆေးရုံကြီးများ၊ မသန်မကွမ်းလူနာများ ဆေးရုံနှင့် ပြန်လည်အုတ်ထောင်ရေး ဌာနများတွင် သုံးသောနည်းများမှ အချို့သာ ဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ အခြားသောအားကစား၊ ယောဂ၊ အမဏ၊ ဇင်စသည့် နယ်ပယ်များတွင် သုံးသော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် တူချင်မှတူပေမည်။ အမှန်စင်စစ် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများမှာ အဓိက ခေါင်းစဉ် တခုထဲမှာပင် အသွင်အမျိုးမျိုး နည်းအဖုံဖုံဖြင့် ရှိကြသည်။ ဥပမာအားဖြင့် အသက်ရှူ လေ့ကျင့်ခန်းတခုကို ကြည့်ပါက ယောဂနည်းတွင်တမျိုး၊ သမထနည်း၌တဖုံ၊ ဇင်ကျင့်စဉ်၌ တနည်း၊ အားကစားနယ်ပယ်၌တသွယ်၊ ဆေးကုသမှု ပြုရာ၌ တလမ်း၊ အဆန်းဆန်းအပြားပြားရှိကြသည်။ မည်သို့ပင် ရှိစေကာမူ အခြေခံနိယာမအနေနှင့် အတူတူပင် ဖြစ်ကြပါသည်။

နောက်ဆုံးအချက်မှာ ဤစာအုပ်တွင်ပါရှိသော အကြောင်းအရာအချက်အလက်များမှာ အားလုံးပြုပြင်ပြုစုမဆိုလိုပါ။

ဆေးပညာဟူသည်မှာ အစဉ်အမြဲ တိုးတက် ပြောင်းလဲနေထု  
 ယင်းသို့ တိုးတက်ပြောင်းလဲလာသည်နှင့်အမျှ ဆေးကုသသည့်  
 နည်းများမှာလည်း ယခင်နှင့်မတူတော့ပဲ လိုက်၍ပြောင်းလဲ  
 နေရသည်။ သို့ဖြစ်၍ ယခုစာအုပ်တွင်ပါရှိသော ဆေးကုသမှု  
 ဆိုင်ရာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလေ့ကျင့်ခန်းများမှာ သက်ဆိုင်ရာ  
 ရောဂါတစ်ခုစီအတွက် ပြည့်စုံကုလုံပြီဟု မမှတ်ယူသင့်ပါ။ လေ့  
 ကျင့်ခန်း အချို့ကိုသာ ရှာဖွေတင်ပြထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။  
 အကယ်၍ မရှင်းလင်းသည့်အချက်များရှိပါက စာရေးသူထံသို့  
 စာအားဖြင့်ဖြစ်စေ၊ လူကိုယ်တိုင်လာရောက်၍ဖြစ်စေ မေးမြန်း  
 နိုင်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ငယ်ကို ရေးသားပြုစုနိုင်အောင် စာရေးသူအား  
 ပညာသင်ကြားပေးခဲ့ကြသော မိဘနှစ်ပါးနှင့်တကွ သင်ဆရာ၊  
 မြင်ဆရာ၊ ကြားဆရာ အပေါင်းတို့အား လေးစားစွာ ဂါရု  
 ပြုပါ၏။

စာအုပ်ငယ်ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက်အဘက်ဘက်မှအားပေး  
 ကူညီခဲ့ကြသော အစ်မကြီး ဒေါ်ကြင်ရီ (စာရေးဆရာမညီယဉ်)  
 နှင့် စာပေဓိမာန်အဖွဲ့မှ စာတည်းများ၊ လိုအပ်သော စာအုပ်  
 စာတမ်းများ ရှာဖွေငှားရမ်းပေးသည့် ညီ မောင်ခင်မောင်လုံး  
 (ဆေးတက္ကသိုလ် ၁၊ နောက်ဆုံးနှစ် အပိုင်း ၁) နှင့် လုပ်ဖော်  
 ကိုင်ဘက် မိတ်ဆွေများ အားလုံးကိုလည်း ကျေးဇူး တင်ရှိ  
 ပါသည်။

စာရေးသူ

## ၁။ ။ မသိလျှင်မေး မစင်လျှင်ဆေး

မောင်လူမွေးလိုကလေးမျိုးနှင့်တွေ့မှာ ကျွန်တော်တို့ ကြောက်  
 ကြသည်။ မောင်လူမွေးဆိုသည်မှာ သိပ္ပံမောင်ဝရေးဝတ္ထုဆောင်း  
 ပါးများထဲမှ နှိုက်နှိုက်ကျွတ်ကျွတ် အမည်ရှိ ဝတ္ထုဆောင်းပါး၏  
 ဇာတ်လိုက်တိုင်းဖြစ်သည်။ နှိုက်နှိုက်ကျွတ်ကျွတ် အမေးအမြန်း  
 ထူလှ၍ ဖခင်ဖြစ်သူ မောင်လူအေး မပြောတတ်တော့ပဲ ဒုက္ခကြံ  
 ရသော ဇာတ်လမ်း ဖြစ်သည်။

သို့သော် မသိလျှင်မေး မစင်လျှင်ဆေး ဟူသောစကားအရ  
 လောကတွင် မိမိမသိသေးသည့်အရာများရှိလာပါမူ မေးမြန်းရ  
 ပေမည်။ သို့မှသာလည်း သိလိုသည့်အကြောင်းအရာ၏ အဖြေ  
 ကိုရကာ စိတ်ကျေနပ်နိုင်ပေမည်။ အားကစားသမားတိုင်း  
 ဖြစ်သူ ညီမငယ်တိုင်းက ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလေ့ကျင့်ခန်းများ  
 ပြုလုပ်လျှင် အဘယ်ကြောင့် အသက်ပိုမိုရှူရှုရသနည်း၊ အဘယ်  
 ကြောင့် နှလုံးပိုမိုခုန်လာရသနည်း၊ အဘယ်ကြောင့်ပူအိုက်လာရ  
 သနည်း စသဖြင့် မေးခွန်းများ မေးခဲ့ဖူးသည်။

ညီမငယ်၏မေးခွန်းများသည် လူတိုင်းသိသင့်သိထိုက်သော  
 အကြောင်းအရာလေးများဖြစ်သဖြင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနှင့်  
 သင့်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ဇီဝကမ္မဗေဒ ပြောင်းလဲမှု အချို့တို့ကို  
 ရှင်းလင်း တင်ပြသွားပါမည်။

ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ခြင်း



ကြောင့် အဓိကအားဖြင့် သင့်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ နှလုံးသွေးကြောအဖွဲ့ (နှလုံးနှင့် သွေးကြောများ)၊ အသက်ရှူအဖွဲ့ (အဆုတ်များ)နှင့် အာရုံကြောအဖွဲ့များတွင် ရှုပ်ထွေးသော အပြန်အလှန် တုံ့ပြန်မှုတရပ် ဖြစ်ပေါ်လာရသည်။

ခန္ဓာကိုယ်ရှိကြွက်သားများသည် ဂလူးကိုက် ထောက်ပံ့ပေးသောစွမ်းအင်ရရှိမှသာ ကျုံ့နိုင်ရမ်းနိုင်ကြသည်။ ဂလူးကိုက် ကြွက်သားထဲတွင် ဂလိုင်ကိုဂျင်အဖြစ် သိုလှောင်ထားရှိသော်လည်းကောင်း၊ အသည်းမှသွေးများဖြင့် သယ်ဆောင်လာ၍သော်လည်းကောင်း ရရှိနိုင်သည်။

ဂလူးကိုက်သည် အောက်ဆီဂျင်၌ လောင်ကျွမ်းကာ သွေးနီဥအတွင်းရှိ ဟေမိုဂလိုဘင်မှတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ် တစ်ရှူးများထဲသို့ ပို့နှံဝင်ရောက်သွားသည်။ ၎င်းဂလူးကိုက်သည် ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်နှင့် ရေအဖြစ်သို့ပြောင်းလဲသွားသည်။ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်သည် အဆုတ်မှတစ်ဆင့် ပြင်ပသို့ ထွက်သက်လေနှင့် အတူ ပါသွားသည်။

အကယ်၍ ဂလူးကိုက်သည် အောက်ဆီဂျင်ကို ချွန်ချွင်းမရနိုင်သောအခါ ၎င်းသည် လက်တစ်အက်ဆစ်အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွားသည်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလေ့ကျင့်ခန်းစာခုခုကို တောင်ပြုလုပ်ပြီးခါနီးတွင် လက်တစ်အက်ဆစ်များမှာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ များစွာထွက်လာသဖြင့် ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်းများ ဖြစ်လာရသည်။ ထိုအခါ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ “အောက်ဆီဂျင်အကြွေး” တင်နေတော့သည်။ ဤကဲ့သို့သော အခြေအနေမျိုးတွင် အားကစားသမားတိုင်းသည် ထိုတင်ရှိနေသော အောက်ဆီဂျင် အကြွေးကို ဆပ်နိုင်ရန်အတွက် လေများစွာ ရှူသွင်းရသည်။ ထိုအခါမှသာဖြစ်ပေါ်နေသော လက်တစ်အက်ဆစ်သည် ကာဗွန်

ဒိုင်အောက်ဆိုက်နှင့် ရေအသွင်သို့ ကူးပြောင်းသွားနိုင်သည်။ သို့ဖြစ်သောကြောင့်ပင် မိတာ ၁၀၀ အပြေးသမားတိုင်းသည် အားကြိုးမာန်တက် အကြိတ်အနယ် ယှဉ်ပြိုင်ပြေးနေချိန်တွင် လိုအပ်သော အောက်ဆီဂျင်ပမာဏကိုမရပဲ ပြိုင်ပွဲပြီးဆုံးမှသာ ထိုလိုအပ်သော အောက်ဆီဂျင်အတွက် အသက်ပိုမိုရှူရှိုက် ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

လိုအပ်သောအောက်ဆီဂျင်ပမာဏကို ရရှိစေနိုင်ရန် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ ကြွက်သားများဆီသို့ ပိုမိုများပြားသော သွေးများ ဖြန့်ဝေပေးနိုင်ရန် လိုအပ်လာပြန်သည်။

နားစနုချိန်တွင် ခန္ဓာကိုယ်၏ကြွက်သားသွေးဖြန့်ဝေပေးဆင်းမှုမှာ တစ်မိနစ်၌ ၁၀၀ ဂရမ်လျှင် ၂ မီလီမီတာသာရှိသည်။ သို့သော် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်နေစဉ်အတွင်း၌မူ ၎င်းသည် ၃၀ မီလီမီတာအထိ တိုးသွားသည်။ (၁၅ ဆ များလာသည်)။

နှလုံးမှသွေးထုတ်လွှတ်မှုမှာ မျှန် တစ်မိနစ်လျှင် ၅ လီတာမှ ၁၂ လီတာအထိ၊ တခါတရံ ၃၅ လီတာအထိ (၆ ဂါလံနီးပါး) ပိုမိုများပြားလာသည်။ ဤမျှများပြားလာသော သွေးများ ထုတ်လွှတ်ပေးနိုင်ရန်အတွက် နှလုံးခုန်နှုန်းသည် တစ်မိနစ်လျှင် အကြိမ် ၂၅၀ အထိတိုး၍ ခုန်ပေးရန် လိုအပ်သည်။ သို့သော် လက်တွေ့တွင်မူ ဤမျှအထိ မတိုးနိုင်ပေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် နှလုံးခုန်နှုန်းသည် တစ်မိနစ်လျှင် အကြိမ် ၁၈၀ အထိပိုမိုလာပါက နှလုံးသည် အလွန်လျင်မြန်စွာ တုန်ခါနေရသဖြင့် နှလုံးအတွင်းသို့ သွေးများအပြည့်အဝမဝင်ရောက်နိုင်တော့ပေ။ ထို့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ အခြား ယန္တရားအဖွဲ့အစည်းများတွင်လည်း အလိုက်အထိုက် ပြောင်းလဲမှုများ ရှိလာရလေသည်။

နှလုံးတခါခုန်လျှင် (ဝါ) တခါကျ့လျှင် ၇၀ မိလီမီတာ ထုထည်ပမာဏရှိသွေးများ နှလုံးထဲမှထွက်လာသည်။ သို့သော် ၂၀ မှ ၅၀ မိလီမီတာပမာဏရှိ သွေးများသည် အပြင်သို့မရောက် လာပါ။ နှလုံးရှိ သွေးလွတ်လွှဲထဲတွင်အိုင်၍ ကျန်ရစ်တတ် ပေသည်။

လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် နှလုံးကြွက်သားများသည် အခြားသာမန်ကြွက်သားများကဲ့သို့ပင် အရွယ်အစားကြီးထွား လာကြသည်။ သို့ဖြစ်၍ လက်ကျန်သိုလှောင်နိုင်သော သွေး ထုထည် ပမာဏမှာလည်း များပြားလာလေသည်။ ထိုအခါ အိုင်၍ကျန်ရစ်သော သွေး၏ထုထည် ပမာဏကိုလည်း ပိုမိုစေ နိုင်၍ နှလုံးတခါခုန်လျှင် နှလုံးထဲမှ ထွက်လာသည့် သွေး၏ ထုထည် ပမာဏမှာလည်း ၁၀၀ မှ ၁၂၀ မိလီမီတာအထိများ ပြားလာရသည်။ ထို့ကြောင့် နှလုံးခုန်နှုန်းသည် လက်တွေ့တွင် တစ်မိနစ်၌ အကြိမ်ပေါင်း ၁၁၀ မှ ၁၂၀ အထိသာ တိုး၍လာရ သည်။ သေးမိအားမှာလည်း ၁၆၀ မိလီမီတာ (ပြဒါး)မှ ၁၈၀ မိလီမီတာ(ပြဒါး)ထိ တိုးလာသည်။

သင်၏ အသက်ရှူအဖွဲ့တွင်လည်း ပြောင်းလဲမှုများစွာ ရှိ သည်။

နားနေချိန်၌ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းသည် ပျမ်းမျှခြင်းအားဖြင့် တစ်မိနစ်လျှင် ၁၂ ကြိမ် အသက်ရှူသည်။ အသက် တခါရှူ လျှင် လေထုထည်ပမာဏ ၅၀၀ မိလီမီတာ သို့မဟုတ် တစ်မိနစ် လျှင် လေထုထည်ပမာဏ ၆ လီတာကို အသုံးပြုရသည်။ ကိုယ် လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်နေချိန် အတွင်း၌မူ ဤလေထုထည်သည် တစ်မိနစ်လျှင် ၁၂၀ လီတာအထိ တိုးလာ သည်။ အဆ ၂၀ များပြားလာခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ လူ့စာ

ယောက်၏ အများဆုံးအသက်ရှူနိုင်မှုစွမ်းအင်သည် ဤကိန်း ကကန်း နှစ်အနီးပါးရှိသည်။ ထို့ကြောင့် အလွန်ပြင်းထန်သော လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်နေချိန်အတွင်း၌ပင် ခန္ဓာကိုယ်ထဲ၌ အရန်အသက်ရှူနိုင်စွမ်းအားလုံး လုံလောက်စွာ ရှိနေသည်။

အသက်ရှူသွင်းလိုက်သောအခါ အောက်ဆီဂျင် ၂၀ ရာခိုင် နှုန်း ပါဝင်သော လေများသည် အဓိကလေလမ်းကြောင်းများ (အာခေါင်း၊ လေမျိုဝါ၊ လေပြွန်မ၊ လေပြွန်လတ်) မှတစ်ဆင့် နံရံ ပါးသော လေအိတ်ငယ်များအတွင်းသို့ ချဉ်းနင်း ဝင်ရောက် သွားသည်။ အဆုတ်နှစ်ခုလုံးတွင် လေအိတ်ငယ်ပေါင်း သန်း ၁၀၀ ရှိပြီး အောက်ဆီဂျင်စုတ်ယူရန်နှင့် ကာဗွန်ဒိုင်အောက် ဆိုင် ထုတ်လွှတ်ပေးရန် မျက်နှာပြင်ဧရိယာပေါင်း ၇၀ ဧတုရန်း မီတာအကျယ် ရှိသည်။ (ခန္ဓာကိုယ်၏မျက်နှာပြင်ဧရိယာထက် အဆ ၄၀ ပိုကျယ်သည်)။ အောက်ဆီဂျင်သည် သွေးအတွင်းသို့ လျင်မြန်စွာ ပျံ့နှံ့ပေးသွားပြီးနောက် သွေးနီဥ (သွေးထုထည် တစ် ကုမစင်တီမီတာတွင် သွေးနီဥပေါင်း ၀.၆ သန်းပါရှိသည်) ရှိ ဟိမိဂလိုဗင်တွင် သွား၍တယ်ကပ်သည်။ ၎င်းသွေးမှတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ် တစ်ရှူးများဆီသို့ အောက်ဆီဂျင်ကို သယ်သွား သည်။ တစ်ရှူးသို့ရောက်သော် တစ်ရှူးထဲသို့ အောက်ဆီ ဂျင်ကို ထုတ်ပေးပြီး ကာဗွန်ဒိုင် အောက်ဆိုဒ်ကို စုတ်ယူကာ အဆုတ်ဆီသို့ ပြန်သယ်လာသည်။ လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်း အားဖြင့် များပြားလာသော ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်နှင့်အခြား ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်တွင် ဓာတ်ပစ္စည်းများက သွေးနီဥဆဲလ်များထဲမှ အောက်ဆီဂျင်ကိုပိုမိုထုတ်လွှတ်စေပြီး ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ် ကို စုတ်ယူကာ အဆုတ်ဆီသို့ပြန်သယ်သွားလေသည်။

ပြင်းထန်သော လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်နေစဉ်အတွင်း

လှုပ်ရှားစေပေးလေ၏ပမာဏသည် နားနေချိန်ထက် ၃၀၀ မှ ၄၀၀ ဆခန့်ပိုမိုလာသည်။ တိုးလာသောအသက်ရှူနှုန်းနှင့် တကြိမ် ရှူလျှင် တိုးလာသော လေ၏ထုထည်ပမာဏကြောင့် အဆုတ် အတွင်း လေဝင်ထွက်နှုန်းများလည်း များပြားလာရသည်။

အသက်ရှူခြင်းကို လွှဲဆော်ပေးသော အဓိကအချက်သည် အောက်ထိကျင်လျော့နည်းခြင်း မဟုတ်ပေ။ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်နှင့် လက်တစ်အက်ဆစ်ကိုသို့သော အခြားဓာတ်ပစ္စည်းများ ပိုမိုများပြားလာခြင်းသာဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့က ဦးနှောက်သို့ လျှပ်စစ်သွားလာသော သွေး၏အက်ဆစ်ပြင်းအား တမျိုးတမျိုး ပြောင်းလဲပေးသည်။ ဦးနှောက်အောက်ခြေရှိ ဦးနှောက်မြှို နေရာတွင် လူတို့၏အသက်ရှူမှုကိုထိန်းပေးသော ဗဟိုဌာနချုပ် ရှိသည်။ ၎င်းဌာနချုပ်က အသက်ရှူနှုန်းနှင့် အသက်ရှူပြင်း အားတို့ကို ထိန်းသိမ်းပေးကြောင်း တွေ့ရသည်။ သွေးထဲတွင် အက်ဆစ်ပြင်းအားနှင့် ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်ပမာဏ ပြောင်းလဲခြင်းများက အာရုံကြောဆဲလ်များကို ထိခိုက်စေပြီး ၎င်း ပြောင်းလဲမှုအရ အသက်ရှူပုံကို ညှိနှိုင်းပေးရသည်။

အားကစားလုပ်ရှားမှုကြောင့်ဖြစ်စေ၊ အခြား အကြောင်း အရင်းကြောင့်ဖြစ်စေ သွေးအတွင်းနှင့် လေအိတ်ငယ် များ မှာတွင်း၌ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်များ စုဝေးထောက်ရှိုလာသော် အသက်ရှူရသည်မှာ ပင်ပန်းကပ်မဲလာသည်။ ထိုအခါ ထိုလှုပ်ရှားနေသော ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်များကို ခန္ဓာကိုယ်၏ပြင်ပသို့ ရွက်သက်လေနှင့်အတူ ထုတ်ပစ်ရသည်။ သို့မဟုတ် အသက်ရှူမှုဗဟိုဌာနချုပ်က ပိုလှုပ်ပစ္စည်းများ ကုန်သွားစေောင် ညှိနှိုင်း ဆောင်ရွက်ပေးရသည်။ ဤဆောင်ရွက်မှုကြောင့်ပင် ကိုယ်လက်

လှုပ်ရှားမှုကို ပြင်းထန်စွာပြုလုပ်ပြီးနောက် အပေးပြေရန် သို့မဟုတ် သက်လုံကောင်းရန် အသက်ကိုလျှင်မြန်စွာနှင့် ပြင်းစွာ ပြန်ရှူရခြင်း ဖြစ်သည်။

ခန္ဓာကိုယ်၏အပူရှိန်သည်လည်း ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်နေစဉ်အတွင်း ၂ ဒီဂရီ ဖာရင်ဟိုက်ထက် တိုးလာသည်ဟုဆိုသည်။ ဤအချက်ကိုမူတည်၍ ပသွေးပူလေ့ ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်နေစဉ်အတွင်း ခန္ဓာကိုယ်၌ များစွာသော အကျိုးသက်ရောက်မှုများ ရစေနိုင်ကြောင်း တွေ့ရသည်။ သို့သော် ခေတ္တခဏနားလိုက်ခြင်းအားဖြင့် ထိုအပူရှိန်သည် လျင်မြန်စွာ ပျံ့လွင့်ကွယ်ပျောက်သွားသည်။ ထို့ပြင် လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်နေစဉ်အတွင်း ခန္ဓာကိုယ်၏ အပူရှိန်သည် ချွေးကြောင့် လျော့နည်းသွားရသည်။ ဘောလုံးသမားတို့ ဘောလုံးပစ်ခတ် အစားလျှင် ချွေးတစ်လိတာခန့် ဆုံးရှုံး သည်ဟုဆိုကြသည်။

အထက် ပေါ်ပြပါ အချက်များမှာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ ဝိဝဿနာပေး ပြောင်းလဲမှု ဖြစ်စဉ်များကို ယေဘုယျအားဖြင့် ငြင်းပြချက် များပင် ဖြစ်လေသည်။

# ၂။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားဆေးတပါး

ရန်ကုန်ပြည်သူ့ ဆေးရုံကြီး လူနာခန်းအမှတ် ၅ နှင့် ၆ (ယခု ထိခိုက် ဖော်ထုကုသမှုဌာန) တွင် တာဝန်ကျခံခဲ့ရ ဖြစ်ပါသည်။ ဧချင်လဲထဖြင့် ခူးဆစ်မှု ကိုညှင်းရိုးကွဲကာ ဆေးရုံတက်လာသူနှစ်ဦးရှိသည်။ နှစ်ဦးစလုံးကို ခွဲစိတ်ကုသကာ ကွဲထွားသောကိုညှင်းရိုးအပိုင်းအစကို အရိုးပါရဂူဆရာဝန်ကြီးများက ပြန်၍ ဆက်လပ်ချုပ်ပေးလိုက်သည်။ လူနာ တဦးသည် ခွဲစိတ်ပြီးနောက် ရစ်ရက်အကြာတွင် လမ်းလျှောက်ကာ ဆေးရုံမပြုံးခွင်စွာ ဆိမ်သို့ပြန်ဆင်းသွားနိုင်သော်လည်း ကျန်လူနာတဦးမှာမူ ခွဲစိတ်ပြီးနောက် တလခွဲခန့်အထိ ဆေးရုံမှ မဆင်းနိုင်ခဲ့ပေ။

ဖြစ်သည့်အရာကို အခြေအနေ၊ လူနာ၏ အသက်အရွယ်နှင့် ခွဲစိတ်ကုသပုံကုသနည်း စသည်တို့မှာ အားလုံး အတူတူပင် ဖြစ်သည်။ သို့သော်တခုသာကွာသည်။ ၎င်းမှာ လူနာများ မခွဲစိတ်မီနှင့် ခွဲစိတ်ပြီးနောက် သွန်သင်ပြသထားသော လှုပ်ရှားမှုလေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်သည်နှင့် မပြုလုပ်သည် ဆိုသည့် အချက်ပင်ဖြစ်သည်။

ပထမ လူနာသည် မခွဲစိတ်မီနှင့် ခွဲစိတ်ပြီးနောက် မည်မျှပင် နာကျင်သော်လည်း ဆရာများ ညွှန်ပြသည့်အတိုင်း ထိုင်ဆီထိုင်၊ ဘူးဆီကူး၊ ဆန်ဆီဆန်၊ ရပ်ဆီရပ်၊ လျှောက်ဆီ

လျှောက်၊ ဆံကြိတ်ကာ လေ့ကျင့် ခန်းများ ပြုလုပ်သည်။ ပထမ ဝိုးရက်ခန့်တွင်သာ ချုပ်ရိုးမှတင်းခြင်း၊ နာခြင်းတို့ပြီး နောက်ပိုင်းတွင်သာမျှ မြေစတော့ပဲ ဆေးရုံပေါ်မှလျှင်မြန်စွာ ဆင်းသွားနိုင်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

ဒုတိယလူနာမှာမူ မည်မျှပင် သင်ပြသော်လည်း နာသည့်ဒဏ်ကို အောင့်မခံနိုင်။ သင်ပြခဏအမျိုးမျိုး ဆင်ခြေတက်ကာ နေသည်။ ဆရာများလာမကြည့်အားလျှင်ဘာမျှ မလှုပ်ရှားပဲ နေတော့သည်။ သို့ဖြစ်၍ တလခွဲခန့် ကြာသည့်တိုင်အောင် ခူးဆစ်မှာ အထောင်ပကျ။ ခူးဆစ်ကိုများစွာမကွေးနိုင်။ ငြောင့်အောင်မဆန့်နိုင်၊ မတ်တတ်ရပ်ပြီးလမ်းကောင်းစွာ မလျှောက်နိုင်။ အရိုးပါရဂူဆရာဝန်ကြီးတဦး ပြောလေ့ပြောထရှိသော စကားစာခွန်းရှိသည်။ ၎င်းမှာ "မြန်မြန်ပျောက်ချင်၊ မြန်မြန်ကောင်းချင်ရင် များများကြိုးစား" ဟူ၍ ဖြစ်သည်။ ယခုလူနာသည် များများမကြိုးစား၍ မြန်မြန်မကောင်းခြင်းပင်ဖြစ် တော့သည်။

အထက်ပါလူနာခန်းအမှတ် ၅ နှင့် ၆ မှာပင် လက်ဖျံရိုးကျိုး၍ ခြေသလုံးရိုးကျိုး၍ ကျောက်ပတ်တီးစည်းထားသူများစွာရှိသည်။ ၎င်းတို့အား လက်ချောင်းအထစ်နှင့် ပခုံးအထစ်များ၊ ခြေချောင်းအထစ်နှင့် ပေါင်ဆစ်များ လှုပ်ရှား၍ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပါရန် မကြာခင် တိုက်တွန်း ပေးရသည်။ လက်ရိုး ခြေရိုးကျိုး၍ ကျောက်ပတ်တီး ကိုင်ထားစဉ် ထောင်နေသော ခြေဖျား လက်ဖျားများ၊ အထောင် ကျရန်အခက်လုပ်ပေးစရာ နှစ် ချက်သာရှိသည်။ ၎င်းတို့မှာ ထောင်နေသော ခြေလက်အစိတ်အပိုင်းတို့ကို တတ်နိုင်သမျှ ပြောက်၍ ထားပေးရန်နှင့် ခြေလက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်



ပေးရန်ပင် ဖြစ်လေသည်။ ခြေလက် အစိတ်အပိုင်း များကို ဘာပေါ် သို့ မြှင့်ထားခြင်းအားဖြင့် မြေကြီးဆွဲအားက ထောင် နေသောအပိုင်းမှ သွေးများကို အောက်သို့ စီးဆင်းစေကာ အထောင်သက်သာစေနိုင်ပါသည်။ ခြေလက်များ လှုပ်ရှားခြင်း အားဖြင့် ကြွက်သားများအတွင်းရှိ သွေးကြောများအား ပြင်ပမှ ပြုတ်သဖွယ် ညှစ်တွန်းပေးသကဲ့သို့ဖြစ်ပြီး သွေးလှည့်ပတ် ပြန်စေကာ အထောင်ကျစေပါသည်။

ဘီစီ ၄၆၀ ခန့်က ပေါ်ထွန်းခဲ့သည့်ဆေးပညာ၏ ဖခင်ကြီး ဖတ်ပိုခရေတီ လက်ထက်ကပင် အားနည်းသော ကြွက်သား များသန်မာလာစေရန်၊ နာလန်ထမ္မာပိုမို လျှင်မြန်စွာစေရန်နှင့် စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှုတိုးတက်လာစေရန် ရည်သန်ကာ ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှုလေ့ကျင့်ခန်းများကို ကဆေးကုသရာတွင် အသုံးပြုခဲ့ လေသည်။

ဆိုလပ်စ်အားကစားပွဲ တောင်ခဲ့သည့် ဘီစီ ၃၈၄ ခန့်ကဆို လျှင် ရောမရှိသားများပညာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနှင့် ကျန်း မရေးသက်ပစ်နေကြောင်း ပိုမို သိရှိခဲ့ကြသည်။

၁၇၂၃ ခုနှစ် မတ်လ ၄ ရက်နေ့က ပြင်သစ်ပြည် ပဲရစ်မြို့ ဆေးပညာသင်ကြားရေးဌာနတွင် "လေ့ကျင့်ခန်းသည် ကျန်း မာရေး ကောင်းမွန်မှု အတွက် အစွမ်းအထက်ဆုံး နည်းဖြစ် သလော" ဟူသောစာတမ်းကိုဖတ်ကြားရာ၌ ပါမောက္ခ နိုကို လပ်အင်ဒရီးက "ခန္ဓာကိုယ်တွင်ဖြစ်ပေါ်နေသော အားအင်ချို့ တဲ့မှုကို သက်သာစေရန်နှင့် ပျောက်ကင်းစေရန်ကုသသည့်နည်း များထဲတွင် လေ့ကျင့်ခန်းနှင့်ညီမျှသော နည်းမရှိ" ဟူ၍ ဖတ် ကြားခဲ့သည်။

ယခုအခါတွင်လည်း နှလုံးထောက် ဝေဒနာ သည့်များကို

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု တည်းပညာသော ဆေးဝါးဖြင့် ကုသမှုပြု နေကြရာ သိသိသာသာအကျိုးထူးခံစားကြနေကြောင်း တွေ့နေ ရသည်။ ကနေဒါနိုင်ငံ တိုရန်တိုမြို့ရှိ နှလုံး ထောက်သည်များ နာလန်ထထေးရုံမှ ညွှန်ကြားရေးမှူးဖြစ်သူ ဝေါက်တာတဲရင့် ကာဗာနတ်က "၁၉၆၈ ခုနှစ်မှ ၁၉၇၆ ခုနှစ်ကုန်အုံးသို့ ဖတ် ပိုခရေတီ ထောက်သည် ၇၀၀ ကိုလေ့ကျင့်ခန်းယူစေပြီး လေ့လာ ကြည့်ရာမှာ နှလုံးထောက်ပြန်ဖြစ်ပြီး သေသူဟာ တနှစ်မှာ ၈ ဝေမ ၂ ရာနှုန်းသာရှိကြောင်း တွေ့ရပါတယ်။ လေ့ကျင့် ခန်းမလုပ်တဲ့လူနာတွေ အနက်ကတော့ ၆ ကနေ ၁၂ ရာနှုန်း အထိ သေကြပါတယ်" ဟုပြောခဲ့သည်။

နှစ်ထယ်ရာစု နှစ်ဦးပိုင်းခန့်မတိုင်မှီ ဆေးကုသမှု နယ်ပယ် တွင် တော်လှန်ပြောင်းလဲမှုတရပ် ပေါ်ပေါက်ခဲ့သည်။ ၎င်းမှာ အဓိကရ ခွဲစိတ်ကုသမှုကြီးများ ပြုလုပ်ပြီးနောက် လူနာများ အား လှုပ်ရှားစေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ၁၉၃၈ ခုနှစ်က ဆရာဝန် ဖင်နီယယ်ဂျေလေသင်ဆာ သို့သော် ၃၈ နှစ်အရွယ် သူ၏ လူနာတဦးအား အူအူထက်ဖြတ်ခွဲစိတ် ကုသမှုပြုခဲ့သည်။ ပြီး နောက် လုပ်ရိုး လုပ်စဉ် အိပ်ရာထဲ၌ လဲလျောင်းနေမှုကို ဆန့် ကျင်ကာ ခွဲစိတ်ပြီး နောက်တနေ့မှာပင် လှုပ်လှုပ် ရှားရှား သွားသွားလာလာ နေစေခဲ့သည်။ ယခင်ကဆိုလျှင် ခွဲစိတ်ပြီး နောက်တပတ်ခန့်အထိ အိပ်ရာထက်၌ မလှုပ်မရွားပဲ နေစေ သည်။ ယခုမှ သူ၏နည်းကြောင့် လူနာသည် မကြာမီပင် နေ့စဉ် လုပ်ငန်း ဆောင်တာ ဗာဟိရများကိုပင် လုပ်ကိုင်နိုင် လာသည်ကို တွေ့ရ၏။ သို့ဖြစ်၍ မည်သည့်ခွဲစိတ် ကုသမှုမျိုး တွင်မဆို ခွဲစိတ်ပြီးနောက် ဆရာဝန်ကြီးက ခွင့်ပြုခဲ့အောင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်း များကို အကြာတစ်

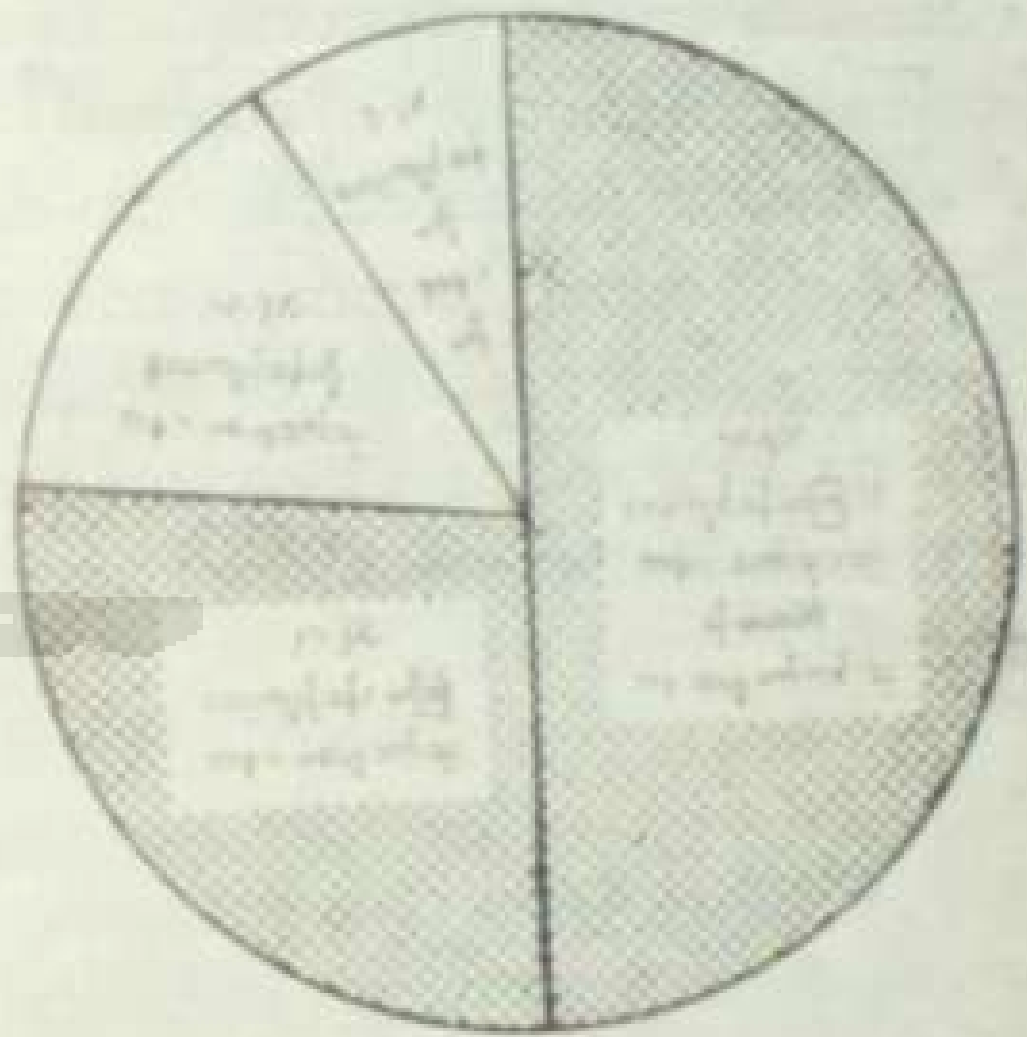


ရိုင်ရာကျမ်းကျင်သူ အတတ်ပညာရှင်များသင်ပြသည့်အတိုင်း နေစ်တကျ လိုက်နာပြုလုပ်သင့်ပါသည်။

စက်မှုလယ်ယာများ၊ စက်ရုံအလုပ်ရုံကြီးများ၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးဆိုင်ရာ စက်တပ်ယာဉ်များ တိုးတက်ပေါ်ထွန်းလာခဲ့သည်နှင့်အမျှ မတော်တဆထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများလည်း ပိုမိုလာကာ ခွဲစိတ်ဖြတ်တောက်ဆက်စပ်ကုသမှုများလည်း များစွာပြုလုပ်လာရသည်။ ရှေးယခင်ကဆိုလျှင် လူနာများအား ဆေးရုံတင်ထားရပါက အိပ်ရာထက်၌ တာမျှမလှုပ် မရွာမဲအနားယူနေစေခဲ့သည်။ ထိုကြောင့်ပင် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ကြွက်သားများ ပျော့ကာ သိမ်လို့သွားခြင်း၊ ကျုံ့ကော့ခွန်းသွားခြင်း၊ ခြေလက်ကောက်ကွေးကာ ပုံပျက် သွားခြင်း၊ အဆစ်များခဲကာကပ်သွားခြင်း၊ အသက်ရှူမှု နည်းပါးကာ အဆုတ်ကောင်းမွန်စွာ အလုပ်မလုပ်တော့ခြင်း၊ ခွဲသလိပ်များအဆုတ်တွင်း၌စုကာ နေခြင်း၊ သွေးလှည့်ပတ်မှုနှင့် ငွေ့ဖိအား နည်းပါးကာ အိပ်ရာမှထလျှင် မူးမိုက်ခြင်း၊ သီးချုပ် ဝမ်းချုပ်ခြစ်ပြီး ကျောက်ကပ်နှင့် ဆီးလမ်းကြောင်းတို့တွင် ကျောက်တည်ခြင်း စသည့် မလိုလားအပ်သောအခြေအနေများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ အထိုရွေးဆုံးမှာ သူ၏ နေ့စဉ် လှုပ်ရှားနေထွက်ပတ်ဝန်းကျင်မှ သွေ့ညစ်ခံရခြင်း၊ မလှုပ်မရွာ နေခြင်း စသည်တို့ကြောင့် စိတ်ဓာတ်အခြေအနေပြောင်းလဲကာ ဗိတ္တဇဆန်ဆန်ဖြစ်လာတတ်ခြင်းတို့ပင်ဖြစ်သည်။

ထိုကြောင့် ယခုအခါတွင် ဆေးကုသသည့် နည်းများ၌ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလေ့ကျင့်ခန်းများကို မပါမနေရသည့်သွင်းလာရခြင်းဖြစ်သည်။ အိပ်ရာထက်၌ ထာဝစဉ် လဲလျောင်းနေရန်အမှန်တကယ် မလိုအပ်သော လူနာများအားသင့်တော်ရာ

အလှူကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်စေခြင်းဖြင့် လျင်မြန်စွာ ရောဂါပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။ ထိုအတွက် မထိုင် မထိုင်နိုင်သော လူနာများအားလည်း အိပ်ရာထက်၌ပင် ပြုလုပ်နိုင်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ် စေခြင်းဖြင့် အခြား မဆိုနိုင်သော ရောဂါများမကပ်ရောက်နိုင်စေတော့ပေ။



ဖော်ပြပါပုံတွင် ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှုလေ့ကျင့်ခန်း နည်းသည့် ဉာဏလုပ်ငန်းများတွင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် ဝါးနာဇက်နာစသည့် အနာသက်သာမှုတို့ အပြန်အလှန်ဆက်စပ်နေပုံကိုတင်ပြထားသည်။ မျဉ်းစောင်း ဆွဲထားသောအကွက်တွင် စိတ်ဓာတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဆန်းစစ် ခဲ့ပြောနည်းဖြင့် လေ့လာပြီးနောက် လူ ၂၉ ဦးတွင် လေ့ကျင့်ခန်းနှင့်

အနာသက်သာမှုဆက်ပပ်နေပုံကို မြင်ရသည်။ ကျွန်တို့က  
တွင်မှ လူနာ ၈၁ ဦး၌ လေ့ကျင့်ခန်းနှင့်အနာ သက်သာမှုတို့  
ဆက်ပပ်မှုမရှိပုံကို ပြသည်။

နောက်ဆုံးတချက်အနေဖြင့် ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှုဟည်း  
ဟူသော ဆေးဝါး၏ အာနိသင်ကို တင်ပြလိုပေသည်။ ကာယ  
လေ့ကျင့်ခန်းများသည် ဒုလုံးကြွက်သား အပါအဝင်ကြွက်သား  
တို့၏ တင်းမာမှုအခြေအနေကို ထိန်းပေးသည်။ ချွေး၊ သီးနှင့်  
အညစ်အကြေးရစ်ထုတ်ခြင်းစသည့် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါ အသီး  
သီးတို့၏ လုပ်ငန်းများကိုပိုမိုပြုစေသည်။ အသက်ရှူမှုနှင့်  
သွေးလှည့်ပတ်မှုတို့ကို တိုးတက် ကောင်းမွန်အောင် လုံ့ဆော်  
ပေးသည်။ ဇီဝတွင်းဖြစ်ပျက်မှုနှုန်းကိုလည်း မှန်ကန်စေသည်။  
အထူးသဖြင့် အိပ်ပျော်စားဝင်ကာ စိတ်ကြည်လင်ရွှင်လန်းစေ  
ခြင်းက ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု၏ အဖိုးမဖြုတ်နိုင်သော အလောက်  
ပင်ဖြစ်လေသည်။

### ၃။ ။ မလှုပ်မရှား ရောဂါပွား

ဤလောက၌ အခကောင်းနှင့်အဆိုး၊ အကျိုးနှင့်အပြစ်၊ အချစ်  
နှင့်အမုန်း စသည်တို့မှာ အစဉ် ခွန်တုံ့လျက်ရှိသည်။ ကိုယ်လက်  
လှုပ်ရှားခြင်းသည် ဆေးတပါးဖြစ်သည်ဆိုသော် မလှုပ်မရှား  
နေခြင်းသည် ရောဂါပွားလေသည်မှာ မုချ အမှန်ကောက်ပင် ဖြစ်  
စေအံ့သည်။

ကျွန်တော်တို့၏ အဘိုးအဘွားများသည် အသက် ၉၀  
ကျော်မှ ကွယ်လွန်ကြသည်။ သူတို့သည် ခြံသမား၊ ကိုင်းသ  
မားများဖြစ်ကြကာလစွည်းဥစ္စာကြွယ်ဝသူများ မဟုတ်ကြပေ။  
နေ့စဉ် ခြံထဲအင်းကာ အလုပ်နှင့်လက်မပြတ်အောင် လုပ်ကိုင်  
ခဲ့ကြသဖြင့် ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုရကာ အနာရောဂါကင်းပြီး  
အသက်ရှည်ကြချခြင်း ဖြစ်သည်။

သို့သော်ယူနိုက်တက် အစောတိုင်ဂျန် ပြည်နယ်သည် အသက်  
ဆုကျော်ရှည်သူဦးရေ များပြားသောဒေသဖြစ် ထင်ရှား  
သည်။ ၁၉၅၅ ခုနှစ် စာရင်းအရပင် လူတသိန်းရှိလျှင် ၈၀  
ယောက်သည် အသက် ၉၀ နှင့် ၁၀၀ အတွင်း၌ ရှိသည်ဟု  
ဆိုသည်။ ယနေ့ဆိုလျှင် ထိုထက်မက ပိုမိုများပြားနေပေလိမ့်  
မည်။ ဘိုးသက်ရှည်၊ ဘွားသက်ရှည်များ ဤသို့များပြားခြင်း  
မှာ ထိုဒေသရှိ လူများသည် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားရသည့် လုပ်  
ငန်းများကို နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြရသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု မရှိသည့်အခါ သို့မဟုတ် လျော့နည်းသည့်အခါ လူ၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိကြွက်သားအဖွဲ့အစည်း၊ နှလုံးသွေးကြောအဖွဲ့အစည်း၊ အသက်ရှူမှု အဖွဲ့အစည်း၊ ဇီဝတွင်း ဖြစ်ပျက်မှု အဖွဲ့အစည်း၊ အညစ်အကြေးစွန့် အဖွဲ့အစည်း သေည်တို့တွင် ပြောင်းလဲမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ များသောအားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်က ရရှိသောစွမ်းအင် ကယ်လိုရီသည် အသုံးပြုလိုက်သော စွမ်းအင်ထက်များလာသဖြင့် ပိုလျှံပစ္စည်းများမှာ အဆီအဖြစ်ရုစေးကာ အလွန်အမင်း ဝန်းလာတတ်ကြသည်။

အသက် ၄၅ နှစ်အရွယ်၌ မုမုန်ရှိသင့်သည့် ခန္ဓာကိုယ်၏ အလေးချိန် ၁၃၀၊ ၁၄၀ ပေါင် ထက် ၅၅ ပေါင်ပိုသောသူသည် ဆက်တမ်း ၅၅ ရာနှုန်း တိုသွားသည်ဟု အဆိုရှိသည်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းသဖြင့် သိသာထင်ရှားသော ချွတ်တို့မှာ ခန္ဓာကိုယ်ကြွက်သားများ ခွန်အားလျော့နည်းသွားခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍လျှင်မြန် ဖြတ်လတ် သွက်လက်မနည်းပါးကာ မတော်တဆ အန္တရာယ်များနှင့် မကြာခဏ ကြုံရတတ်သည်။ ထို့ပြင် ခန္ဓာကိုယ် ကျောဘက်ကြွက်သားများမသန်စွမ်း၍ ဝါးနာခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် ဝမ်းဘက်ကြွက်သားများ မသန်စွမ်း၍ တုကျခြင်း သေည်တို့လည်း ခံစားရတတ်သည်။

အလွန်ဝန်းထူမှုများတွင် ခန္ဓာကိုယ်၌ အဆီတစ်ရှူးများ လိုသည်ထက်ပိုနေကာ အသက်ရှူလုပ်ငန်းကို နှောင့်ယှက်နိုင်သဖြင့် အဆုတ်လေပြွန် ရောင်သည့်ရောဂါဖြစ်ရန် များစွာ အလားအလာ ရှိသည်။

ဝလွန်းခြင်းသည် ဆီးချိုရောဂါနှင့်လည်း ခွန်တုံ့နေတတ်

သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဝလွန်းသူများတွင် အင်ဆူလင်ဇီလုပ်ငန်းကို ခုခံတားဆီးမှုလည်း ပိုမိုလာသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အဆီများသည် အောက်ဆီဂျင်နှင့် ဓာတ်တိုးကာ၊ ကလူးကိုသကြားများအဖြစ်သို့ တိုက်ရိုက် ပြောင်းလဲသွားနိုင်သည်။ ဤသို့ အဆီများ ပြိုကွဲခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ သွေးနှင့်ဆီးထဲတွင် သကြားဓာတ်များ ရုစေးထောက်ရှိလာရသည်။ ထိုရုစေးနေသော သကြားများကို အင်ဆူလင်က ကြွက်သားနှင့်အသည်းထဲတွင် ဂလိုင်ကိုဂျင်အဖြစ် ပိုမိုဆိုလှောင်နိုင်ရန်လည်းကောင်း၊ အသည်းတွင် သကြားထုတ်လုပ်မှု လျော့နည်းရန်လည်းကောင်း၊ ကာဘိုဟိုက်ဒြိတ်ခေါ် ကော်ဇာတ်၏ ဓာတ်တိုးနိုင်မှု လျှင်မြန်စေရန်လည်းကောင်း၊ လုပ်ဆောင်ပေးရသည်။ အင်ဆူလင်မရှိလျှင် ခန္ဓာကိုယ်၏ သွေးနှင့် ဆီးထဲတွင် သကြားဓာတ်များ များပြားလာလေသည်။ ဆီးချိုရောဂါနှင့် ခွန်တုံ့ကာ ဝသောသူများ၏ သေဆုံးနှုန်းသည် မုမုန် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ရှိသောသူများထက် ၁၅% အများသည်ကို တွေ့ရသည်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုမရှိသောကြောင့် ဝလာသူများတွင် နှလုံးကြွက်သားများ ပိုမိုအလုပ်လုပ်ရကာ ပိုမိုဝန်ပိစေသည်။ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းသည့် ရောဂါနှင့် သွေးကြောအတွင်း အဆီခဲပိတ်သည့် ရောဂါများကြောင့် လေဖြတ်ခြင်းနှင့် မသန်ပစွမ်းခြင်းတို့ဖြစ်ရတတ်သည်။ သွေးကြောများအတွင်း၌ သွေးလှည့်ပတ်မှုကို ခုခံသည့် ခုခံအား ပိုမိုလာသောကြောင့် သွေးတိုးရောဂါလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ထိုသွေးတိုးရောဂါ တခါတရံ အလုပ်ပင်ပန်း စိတ်လှုပ်ရှားလျှင် ဦးနှောက်သွေးကြောပေါက်ကာ အသက်ဆုံးရှုံးရတတ်သည်။

ဝေသာသနာများတွင် ခန္ဓာကိုယ်၏ ထောက်ပံ့မှု ခုခံနိုင်စွမ်း သတ္တိသည် လျော့နည်းသွားသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် အသက် အာမခံ ကိုယ်စားလှယ်များနှင့် ခွဲစိတ်ကုဆရာဝန်များက အလွန် အကျပ် ပြိုမှုများကို "အသက်ရှင်သန်မှုအတွက် အာမခံချက် ညံ့သူများ" ဟုတင်စားခေါ်ဆိုကြသည်။ အင်္ဂလိပ်ကောသလကလည်း "သင်၏ခါးပတ် ပိုရှည်လာလေ သင်၏အသက် ပိုတို လာလေ ဖြစ်သည်" ဟု ဆိုထားသည်။

ထို့ပြင် ဝလွန်းသောသူများ၏ သွေးကြောအတွင်း၌ ဝလ် လဆီယမ်ထုံးကျောက် များပြားလာပြီး ၎င်းတို့သည် ကျောက် ကပ်အတွင်းသို့ ထောက်ခိုကာ ကျောက်ကပ်နှင့် ဆီးသွားထုလမ်း ကြောင့်၌ ကျောက်တည်ခြင်းများကိုလည်း တွေ့ရသည်။

သွေးကြောအတွင်း၌ ကိုလက်စကြောနှင့်ထရိုဂလစ်ဆို့က် များပြားလာခြင်းကြောင့် နှလုံးထောက်ပြစ်ပွားရန်နှင့် အသည်း ၌ ကျောက်တည်ခြင်းတို့ဖြစ်ရန် ပိုမိုနီးစပ်သည်။

ဒူးဆစ်၊ ပေါင်ဆစ်နှင့် ခြေကျဉ်းဝတ်ဆစ်များ နှာဟတ် သူအများစုသည် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလေ့ကျင့်ခန်းများနည်း ၌ ကြွက်သားခွန်အားလျော့နည်းကာ ဝလွန်းသူများသာ ဖြစ်သည်ကိုလည်း တွေ့ရသည်။

နိဂုံးချုပ်၍ ရေးရလျှင် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် အခြေ ခံအချက်လေးချက်ဖြစ်သော သင့်လျော်ကောင်းမွန်သည့် အာ ဟာရဇာတ်၊ လျော်ကန်သင့်မြတ်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု၊ အိပ်ရေးဝမှုနှင့်လေကောင်းလေသန်နှင့်နေထိုင်တို့အနက် ကိုယ် လက်လှုပ်ရှားမှုသာမရှိခဲ့လျှင် အမျိုးမျိုး အပုံပုံသော ထောက်ပံ့ ရနိုင်ကြောင်း သတိချုပ်သင့်ပေသည်။

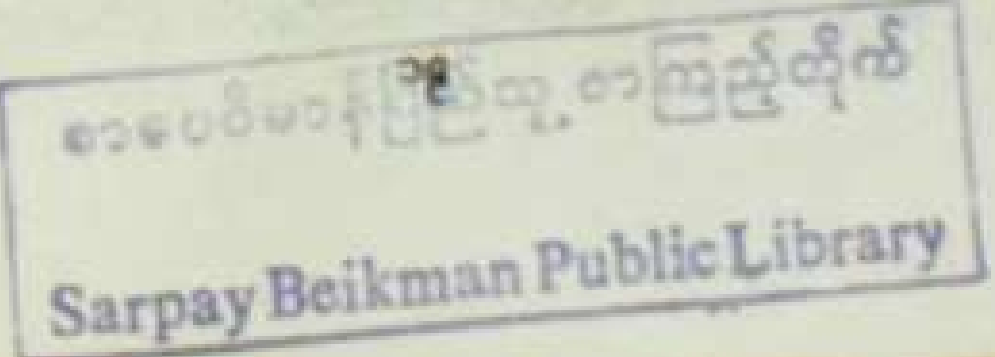
### ၄။ စနစ်ကျမှန်ကန်စေ

၂/၅၀

"ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းစော လုပ်ချင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကိုယ်တို့မှာ အချိန်မပေးနိုင်ဘူး" ဟု ဆိုတတ်သူများ။ "လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခါမှ တစ်နာ ပိုဆိုးလာတယ်" ဟု ငြီးတတ် သူများ။ "တနေ့ကိုဘယ်နှစ်ခါ၊ ဘယ်နှစ်ကြိမ် လှုပ်ရှားရမလဲ၊ အယ်လိုစနစ်နှင့် လုပ်ရမလဲ" ဟု မေးတတ်သူများအတွက် "မရှိ တာထက် မသိတာခက်" ဟုသကဲ့သို့ မဖြစ်ရလေအောင် ကိုယ် လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်စော့မည်ဆိုလျှင် သိ သင့် သိထိုက်ရာနည်း နေ့စဉ်အချို့ကို တင်ပြလိုပါသည်။ နည်း စနစ်များစွာကျမှန်ကန်မှုသာလည်း အနာတခြား၊ ဆေးတခြား မဖြစ်ပဲ လိုအပ်သောအကျိုးကျေးဇူးကို ရနိုင်ပေမည်။ ကိုယ် လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ရောင်ရန် ဆောင်ရန်အချက်အချို့ကို အောက်တွင် ဖော်ပြ လိုက်ပါသည်။

သင့်အနေနှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများကို စတင်၍ ပြုလုပ်စော့မည်ဆိုလျှင် တနေ့မှမပျက်ကွက်စေပဲ နေ့စဉ် မှန်မှန် ပြုလုပ်ရန် လိုပါသည်။

ကြွက်သားများ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်သွားသည်ထက် ကိုယ် လက်လှုပ်ရှားမှုများ မပြုလုပ်ပါနှင့်။ သင်၏ကြွက်သားများ ကိုက်ခဲဒဏ်ကျင့်ကာ တောင့်တင်းလေးလံလာလျှင် သတိပြု၍





ရပ်ဆိုင်းလိုက်ပါ။ ဤကဲ့သို့မဖြစ်စေရန် လွယ်ကူသက်သာ  
သော ကာယလှုပ်ရှားမှုများမှ စတင်ကာ ပြုလုပ်နိုင်ရန် အစီ  
အစဉ်ဆွဲပါ။

တနေ့လျှင် အနည်းဆုံး ၁၅ မိနစ်မှ နာရီဝက်ခန့် သင်၏  
ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများအတွက် အချိန်ပေး  
ပါ။ နံနက်ပိုင်း၊ နေ့လယ်ပိုင်းနှင့် ညနေပိုင်းအချိန်များအနက်  
အဆင်ပြေရာ တချိန်ချိန်ကိုသတ်မှတ်ပါ။ “နံနက်ပိုင်းမဖြစ်မည်၊  
ညနေပိုင်းမဖြစ်မည်” ဟု တရားသေသတ်မှတ်ထားချက် မရှိပါ။  
အကယ်၍ နေ့စဉ်နံနက်ပိုင်း၌ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်  
ခန်းများ ပြုလုပ်ရန် ဆုံးဖြတ်ထားပြီးနောက် နေ့စဉ်နေ့  
နံနက်ပိုင်းတွင်မအားလပ်ခဲ့သော်ကိစ္စမရှိပါ။ ထိုနေ့နေ့လယ်ပိုင်း  
သို့မဟုတ် ညနေပိုင်း သို့မဟုတ် အားလပ်သော တချိန်ချိန်ကို  
အစားထိုး၍ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။

သင်စိတ်တိုနေ၍ သို့မဟုတ် သောကများနေ၍ သို့မဟုတ်  
စိတ်တင်းကျပ်နေ၍ ယနေ့တော့ဖြင့် ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှု  
လေ့ကျင့်ခန်းများ မပြုလုပ်တော့ပါဟု မဆိုကပ်လိုက်ပါနှင့်။  
အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် စိတ်ကျဉ်းကျပ်မှုအတွက် ထွက်ပေါက်  
တခုမှာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပင် ဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်ပေ  
သည်။ စိတ်၏တင်းအားဒဏ်ကို ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလေ့ကျင့်  
ခန်းများက လျော့ပါးစေနိုင်သည်။

သို့ရာတွင် ဖြစ်နိုင်လျှင်မူ သင်၏စိတ် ပေါ့ပါး ကြည်လင်  
နေချိန်များ၌သာ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ပါ။ လေ့ကျင့်  
ခန်း ပြုလုပ်နေစဉ် ၁၅ မိနစ် နာရီဝက်ခန့် အချိန် အတွင်း  
တတ်နိုင်သမျှသင်၏သောကများ၊ စိတ်တင်းကျပ်မှုများ၊ တာ  
ဝန် ဝတ္တရားများကို မေ့ပျောက်ထားပါ။ သင်လောလောဆယ်

ပြုလုပ်နေသော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းထက် ဝီပို  
အရေးကြီးသောအရာတစ်ခုမျှ မရှိဟု မှတ်ထားပါ။

ပထမရက် သို့မဟုတ် ပထမ ရက်သတ္တတပတ် အတွင်း  
သင်၏လေ့ကျင့်ခန်း အစီအစဉ်အားလုံးကို အကုန်အစင် မပြု  
လုပ်လိုက်ပါနှင့်။ ပထမရက်တွင် လေ့ကျင့်ခန်း သုံးလေးမျိုးမှ  
စတင်ကာ နောက်နှစ်ရက် သုံးရက်ကြာမှ တဖန်လေ့ကျင့်ခန်း  
အသစ်တမျိုးစီကို တိုးသွားပါ။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်တော့  
မည်ဆိုလျှင် ရှေးဦးစွာ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းမှ စတင်ကာ ခက်  
ခဲသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို အဆင့်ဆင့် ပြုလုပ်ပြီးနောက်  
နောက်ဆုံး၌ လွယ်ကူသော သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်းများဖြင့်  
အဆုံးသတ်ပါ။

လေ့ကျင့်ခန်းတမျိုးထဲကို နှစ်ကျော့သုံးကျော့ထက် ပို၍  
မပြုလုပ်ပါနှင့်။ တကျော့လျှင် တကြိမ်ထက်ထည်း မပိုပါစေ  
နှင့်။ လေ့ကျင့်ခန်းအစီအစဉ်အားလုံးကိုတနေ့လျှင် နှစ်ခါထက်  
ပို၍ မပြုလုပ်ပါနှင့်။ ဤအချက်ကို မလိုက်နာပါကကြွက်သား  
များ တောင့်တင်းခြင်း ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်သည့်အခါ  
ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန်နှင့် ညင်သာစွာ ပြုလုပ်ပါ။ ဝတ်တရက်လျှင်  
မှန်စွာနှင့်ခွန်အားအလွန်အမင်း စိုက်ထုတ်ရမှုမျိုးမှ ရှောင်ပါ။  
သို့ဖြစ် လေ့ကျင့်ခန်းတမျိုးမှ နောက်တမျိုး သို့မပြောင်းပိ  
ခေတ္တအနားယူပါ။

ခန္ဓာကိုယ်တနေရာ၌ တခုသောကြွက်သားကို တူညီသော  
အကျိုးသက်ရောက်မှု ရစေနိုင်ရန် လေ့ကျင့်ခန်းကို အမျိုးမျိုး  
ပြုလုပ်နိုင်သည်။



နောက်ဆုံးတချက်မှာ ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်  
ခန်းများကို ပြုလုပ်တော့မည်ဆိုလျှင် ချောင်ချိုသော အဝတ်  
အစားများကိုသာ ဝတ်ဆင်၍ ပြုလုပ်ပါ။ ဖိနှပ်များ ပစီး  
ထားပါနှင့်။ သက်သာသော ကိုယ်နေဟန်ထားမှ စတင်ပါ။

### ၅။ အသက်ရှူတတ်ပါစေ

ဘကြီး တပောက် ဆိုက်ကားတိုက်ခံရ၍ ဆေးခုံသို့ တင်  
လိုက်ရသည်။ တိုက်မိသည့်အချိန် ပြင်းဟန်တူသည်။ ညာဘက်မှ  
နှိုးနှစ်ချောင်း ကျိုးသွားသည်ကို ဓာတ်မှန်ထဲ၌ တော့ရသည်။  
အဆုတ်ကို ဘာမျှ မထိခိုက်၍ ဖော်သေးသည်။ သို့သော်  
ဝိတ်ချလက်ချနေ၍ မဖြစ်သေး။ ဘကြီးသည် အလွန်ကြောက်  
တတ်သူတို့ ဖြစ်သည်။ ကြောက်တတ်သူတို့ တနာလည်း  
မခံနိုင်ပေ။

အသက်ရှူလိုက်တိုင်း ရင်ဘတ်ထဲမှနာ၍ အသက်ကိုပြင်း  
ပြင်း မရှူပဲ နေသည်။ ချောင်းဆိုးလျှင် မှို၍ နာသဖြင့်  
ချောင်းလုံးဝ မဆိုပဲ မြို၍ထားသည်။ မဝင်က ဆေးလိပ်  
ထောက်တတ်သူဖြစ်၍ ချွဲသလိပ်များမှိုကာ မထွက်ပဲ ရနေ  
တော့သည်။ ရင်ဘတ်နာသည့်ခက်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို ညာကာ  
သက်သာ ဘက်သို့ စောင်းလို၍ သာနေသည်။ လက်ကိုလည်း  
မမြှောက်မပင့်ပဲ နာသည်ဟုဆိုကာ ကိုယ်၏ နံဘေး၌ကပ်၍  
ထားသည်။ ခြေထောက်တွင် ဘာမျှမထိခိုက်မိ၍ မတ်တတ်  
ရပ် လမ်းလျှောက်ပေးရန် ပြောသော်လည်း မရပါ။ ထထိုင်  
ခိုင်းလျှင်ပင် စုတ်တသပ်ထပ်ဖြင့် မျက်နှာ ရှုံ့ပဲနေတော့သည်။  
ဘကြီးအတွက် ရင်လေးလိုက်ပါအံ့။

ဤကဲ့သို့သော ရောဂါ ဝေဒနာသည် များသည်နှိုးကျိုး၍

ဒုက္ခမထောက်နိုင်။ အသက်ပြင်းစွာ မရှူပဲ ချောင်းမဆိုးသည်  
 ကတောက်သာအဆုတ်တွင်ရေဝပ်ခြင်း၊ ပြည်တည်ခြင်း၊ အနာဖြစ်  
 ခြင်း၊ အဆုတ်လေပြန်ပွခြင်း၊ အဆုတ်အအေးမရှိခြင်း၊ အဆုတ်စာ  
 ခြမ်းပြားချပ်သွားခြင်း စသည့် ရောဂါများနှင့်ဒုက္ခ ထောက်နိုင်  
 သည်။ နံရိုး ကျိုးသွားသော်လည်း အတွင်းအင်္ဂါများ ဖြစ်  
 သော အဆုတ်၊ နှလုံး၊ အသည်း၊ သရက်ရွက်၊ ကျောက်ကပ်  
 အစရှိသည်တို့တွင် အာမူထိခိုက်မှု မရှိက များစွာ လုပ်ပေး  
 ရော မလိုပါ။ နံရိုးကျိုးသည်ကို ကျောက်ပတ်တီး စည်းပေး  
 လျှင် အသက်ရှူရန် ရင်ရိုးများလှုပ်ရှားမှုမရှိ၍ အသက်ရှူ  
 ကျပ်ကာ သေပွယ်ရာသာ ရှိတော့သည်။ ထို့ကြောင့် အာမူ  
 စည်းပေးစရာပင်မလို။ ကျိုးသည့်နံရိုးသည် မည်သို့ပင် တား  
 စကောမူ ဆက်မည်မှာ မုချပင်ဖြစ်သည်။ လုပ်ရန်ရှိသည်မှာ  
 အသက်ရှူ လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် ခွဲသလိပ်များ ဆန့်စင်အောင်  
 ချောင်းဆိုးထုတ်ပေးရန်သာ ဖြစ်သည်။ ဤသည်သာ သော  
 တလက် ဖြစ်သည်။

အဆုတ်သည် ခန္ဓာကိုယ်၏ ရင်ပိုင်း ဝဲ-ယာနှစ်ဘက်၌ ပြည့်  
 လျက် ရှိသည်။ အသက်ရှူသွင်းထွက် အာခေါင်း၊ လေမျိုဝ  
 လေပြန်မ၊ လေပြန်လတ်နှင့် လေပြန်ငယ်လေးများမှ တဆင့်  
 လေအိတ်ငယ်လေးများတိုင်အောင် လေဝင်သွားသည်။ လေ  
 အိတ် ငယ်လေးများသည် နံရံပါးပြီး အလွန် သေးငယ်ကာ  
 အဆုတ်နှစ်ဘက်တွင် အရေအတွက်အားဖြင့် သန်း ၃၀၀ ခန့်  
 ရှိသည်။ အောက်ဆီဂျင်နှင့် ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်ဓာတ်တို့  
 ဖလှယ်နိုင်လျှင် မျက်နှာပြင် ဧရိယာ ၇၀ စတုရန်းမီတာကို  
 ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ သာမန်အခြေအနေ၌ လူတစ်ဦးသည်တစ်နစ်  
 လျှင် ၁၂ ကြိမ်ခန့် အသက်ရှူကာ လေထု ထည် ၆ လီတာ

ခန့်ကို အသုံးပြုရသည်။ လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်နေစဉ်  
 အတွင်း၌မူ ရင်းတန်ဖိုးသည်အား ၂၀ တိုးကာ ၁၂၀ လီတာ  
 အထိ ရှိလာလေသည်။

ဆက်လက်၍ အဆုတ်နှစ်ပတ်သတ်သည့် နောက်ဆက်တံ့  
 သရက်စေ့များနှင့် အခက်အခဲများ မဖြစ်ပေါ် နိုင်စေရန်  
 အတွက် ရင်အတ်ထိခိုက် ခက်ရာရသူများ ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်  
 သော အသက်ရှူ လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ပုံ ပြုလုပ်နည်းကို  
 ဘင်ပြသွားပါမည်။ ဘေ့ကျင့်ခန်း မပြုလုပ်မီ ကျပ်တည်းသော  
 အင်္ကျီအဝတ်အစားများ ဝတ်ခြင်းမှ ရှောင်ပါ။ အဆုတ်တစ်လုံး  
 ဆန့် လေဝင်ထောက်နိုင်ရန် နေထိုင်နေထိုင်၍ ရှူရပါမည်။  
 ရင်းတို့မှာ အဆုတ်အပေါ်ပိုင်းဖြင့် ရှူခြင်း၊ နံရိုး သို့မဟုတ်



လူနာများအသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရန်အလွယ်ကူဆုံးပုံစံနှင့်  
 အဆုတ်အပေါ်ပိုင်းဖြင့် ရှူရန် ထက်အနေအထား

အဆုတ်ဘေးပိုင်းဖြင့် ဂျူခြင်းနှင့်အဆုတ်အောက်ခြေ သို့မဟုတ် ရင် ဝမ်းခြား ကြွက်သားဖြင့် ဂျူခြင်းဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။

အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းများ တော်ပြုလုပ်သောအခါ အိပ်ရာထက်၌ နောက်မှီဖြင့်ထိုင်ကာ ခွေးခေါင်းအောက်တွင် ခေါင်းအုံးများခံပြီး ခွေးကို ထောင်ကွေးထားလျှင် အသက်သာဆုံး အနေအထားပုံစံဖြစ်သည်။ ၎င်းမှ အနာ သက်သာလာလျှင် ထိုင်လျက်၊ အိပ်လျက်၊ မတ်တပ်ရပ်လျက် အသက်ရှူ လေ့ကျင့်ခန်းများ ဆက်လက် ပြုလုပ်သွားနိုင်ပါသည်။ ၎င်းလေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်နေစဉ်အတွင်း အခြားမလိုအပ်သော ပခုံးလည်ပင်း၊ ဝမ်းဗိုက်စသည့် အစိတ်အပိုင်းတို့မှ ကြွက်သားများကို လျော့ထားရပါမည်။

ဈေးဦးစွာ အဆုတ်အပေါ်ပိုင်းနှင့် အသက်ရှူရန် လက်နှစ်ဘက်ကို လက်သီးဖွေထုတ်ကာညှပ်ခိုး၏ အောက်နားရင်ဘတ်ထောက်တချက်စီ တင်ထားပါ။ နှာခေါင်းဖြင့်လေကို မျှော်၍ တဝဂျူသွင်းပြီး ပါးစပ်မှတဖြည်းဖြည်းပြန်၍ ဂျူထုတ်လိုက်ပါ။ ပြီးသော် ခေတ္တနားပြီး နှာခေါင်းမှတဖန် ပြန်လည်ရှူထွင်းပါ။ ဤသို့ဖြင့် ဂျူသွင်းဂျူထုတ်ကို တကြိမ်ဟုတ်ကာ ရှစ်ကြိမ် ဂျူရပါမည်။ နှာခေါင်းမှ ဂျူသွင်းစဉ် လက်တင်ထားရာ ရင်ဘတ်အပေါ်ပိုင်းသည် ဖောင်းကြွ၍လာရစေမည်။ ပါးစပ်မှ လေကိုကုန်အောင် ဂျူထုတ်လိုက်စဉ် ထိုရင်ဘတ်သည်ပြန်၍ နိမ့်ဆင်းသွားရမည်။

ခေတ္တနားပြီးနောက် နံရိုးနှင့် ဂျူရန်အတွက် လက်ဝါးနှစ်ဘက်ကိုညှပ်ကာ နံရိုးအောက်ပိုင်း ဘေးတဘက်တချက်စီ တင်ထားပါ။ နံရိုးများ ဖောင်းကားလာအောင် နှာခေါင်းဖြင့် မျှင်း၍ဂျူသွင်းပြီး ပါးစပ်ဖြင့် လေကုန်အောင် ပြည်းပြည်းဂျူ

ထုတ်ပါ။ ကြားတွင် ခေတ္တနားပြီး ယခင်နည်းတူတိုင်းဂျူသွင်းဂျူထုတ် ရှစ်ကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။

တဖန် အဆုတ်အောက်ခြေပိုင်းနှင့် အသက်ရှူရန် လက်နှစ်ဘက်ကိုထပ်ပြီး ချက်၏အထက်နား ဝမ်းဗိုက်ပေါ် တင်ထားပါ။ လက်တင်ထားရာဝမ်းဗိုက် ဖောင်းကြွလာအောင်နှာခေါင်းဖြင့်မျှင်း၍ဂျူသွင်းပြီး ပြန်ချိတ်သွားအောင် ပါးစပ်ဖြင့်မျှင်း၍ ဂျူထုတ်ပါ။ ယခင်နည်းအတိုင်း ရှစ်ကြိမ်မှတ်ထားပါ။

နောက်ဆုံးတမျိုးမှာ လက်လှုပ်ရှားမှုနှင့် အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း တို့၌ပြုလုပ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ လက်နှစ်ဘက်ကို မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်နံဘေးတွင် ဆန့်၍ထားပါ။ ထို့နောက် နှာခေါင်းဖြင့် အသက်ရှူသွင်းပြီး လက်နှစ်ဘက်ကို ခေါင်းထက်သို့ ထောက်အောင် တဖြည်းဖြည်း မြှောက်တင်ပါ။ ပြီးသော် ပါးစပ်မှ အသက်ရှူထုတ်ကာ လက်ကိုနံဘေးသို့ ပြန်ချပါ။ ၎င်းကိုလည်း ကြားတွင်ခေတ္တနားပြီး ရှစ်ကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။

ဤသို့ ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် အဆုတ်အတွင်း၌ ခွဲ၊ သလိပ်များရှိခဲ့သော် ၎င်းတို့သည် အပြင်သို့ထွက်ရန် တာရှုလာပါမည်။ ချောင်းဆိုးခြင်းဖြင့် ခွဲ၊ သလိပ်များကို ထွေးထုတ်ပစ်ရပါမည်။ အောက်ပါအတိုင်း ရန်စကကျချောင်းဆိုးပါ။ ချောင်းဆိုးတော့မည်ဆိုလျှင် ဈေးဦးစွာနှာခေါင်းဖြင့် အသက်ပြင်းပြင်း ဂျူသွင်းပြီး အဆုံး၌ အသက်ရှူထုတ်မည့်အစား ချောင်းဆိုးထုတ်လိုက်ရပါမည်။ သို့မှသာ ဝင်သွားသောလေ၏ ပြန်တန်းအားဖြင့် ကပ်နေသောခွဲ၊ သလိပ်များ ပြင်ပသို့ လွယ်ကူထွက်လာစွာ ထွက်လာနိုင်ပေမည်။ ခွဲကပ်နေသူများ ဤနည်းကို ဝမ်းကြည့်ပါ။ အပြော၌လွယ်သော်လည်း လက်တွေ့တွင်မူ နှာလှမ်း၍ မလုပ်ချင်ကြပါ။ ထိုအခါပျိုးတောင် ရင်ဘတ်၏နားသော

အစိတ်အပိုင်းကို လက်ပဝါးဖြင့် ပေးမထိန်းပေးပြီးမှ ချောင်း ဆိုးလျှင် အနာသက်သာပေလိမ့်မည်။ မည်မျှပင်နာနာ ပြုလုပ် ရန်ရှိသည်ကိုမူ အောင်၍ပြုလုပ်ရပါမည်။

ဤအသက်ရှူခြင်းနှင့် သလိပ်ဟပ်ထုတ်ခြင်း လေ့ကျင့်ခန်း များသည် လူနာများအား (၁) အဆုတ်၏ လေရှူသွင်းရှူ ထုတ်နိုင်မှုစွမ်းအင်ကို ပြည့်ဝတိုးတက်စေခြင်း၊ (၂) စုခဲကာ ကပ်နေသော ခွဲ၊ သလိပ်များကို ပြင်ပသို့ထွက်စေခြင်း၊ (၃) ရင် ဘတ်၊ နံရိုး၊ ပခုံးနှင့် ခါးတို့ရှိအသစ်များကို လှုပ်ရှားစေခြင်းနှင့် (၄) မှန်ကန်စနစ်ကျသော အသက်ရှူသည့်အလေ့အကျင့်ဖြစ် ပေါ်စေခြင်း စသည့်အကျိုးထူးများ ရစေသည်။ လူနာများ အား နှစ်နာရီလျှင်ထကြိမ်ကျ အထက်ပါအသက်ရှူနှင့်သလိပ် ထုတ်လေ့ကျင့်ခန်းများ နေ့စဉ်ပြုလုပ်စေခြင်းသည် ဆေးကုသ နည်းတမ်းပင် ဖြစ်တော့သည်။

သာမန် နေထိုင်ကောင်းနေသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များအနေဖြင့် လည်း ဤလေ့ကျင့်ခန်းများကို နေ့စဉ်ပြုလုပ်ပေးပါက မိုက်ခွဲ ခြင်း၊ လက်ပြင်ကုန်းခြင်းစသည့် ခန္ဓာကိုယ်ပုံပျက်သည့်အနေအ ထားတို့မှကင်းဝေးစေပေလိမ့်မည်။ ထို့ပြင် အဆုတ်အတွင်း၌ ရောဂါပိုးများ၊ ကပ်ငြိစရာခွဲ၊ သလိပ်များ ကင်းစင်စေပေလိမ့် မည်။ ထိုအခါ အဆုတ် လေပြန်ရောင်ခြင်း၊ အဆုတ်တွင်း ပြည်ဝပ်နာဖြစ်ခြင်းတို့မှ ကာကွယ်ပြီးဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

# ၆။ ။ ခါးနာနေလျှင် ဤသို့

၁၉၇၄ ခုနှစ် မတ်လထုတ် ဝှပကုထုံးကျောနယ်တွင် ဆောင်းပါး ရှင် စီ၊ အက်၊ ကောက်စမ်းဆိုသကဲ့သို့ "ဗြိတိန်နိုင်ငံတွင် တမျိုး သားလုံး အ တိုင်း အ တာ နှင့် ကြည့်ပါက ခါးနာခြင်းကြောင့် ဖျမ်းမျှခြင်းအားဖြင့် အလုပ်လုပ်ရက်ခွဲစွဲခန့် ဆုံးရှုံးနေရ သည်။ ပြင်ပဆေးကုခန်းများသို့ လာရောက်ပြသကြသောလူ နာပေါင်း ၁၀၀၀ တွင် ၁၃.၆ ယောက်မှာ ခါးနာဝေဒနာသည် များပြစ်သည်။ စက်မှုထွန်းကားရာ ဒေသရှိလူများတွင် ခါးနာ ဝေဒနာသည်များမှာ ဤကိန်းဂဏန်းထက် ပိုမိုများပြားသည်။ လူ ၁၀၀၀ တွင် ၄၅ ဦးအထိရှိပါသည်" ဟူ၍ ပေါ်ပြခဲ့သည်။

မြန်မာနိုင်ငံ၌လည်း လူတိုင်း လိုလိုပင် တနည်းမဟုတ် တနည်းဖြင့် ခါးနာဖူး၊ ခါးညောင်းဖူးကြမည်ဟု ထင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ခါးကုန်းပြီး ပစ္စည်းများပင်မပါခြင်း၊ ခါးကုန်းပြီး ကြာရှည်စွာ အလုပ်လုပ်မိခြင်းတို့ကြောင့် ခါးရိုးဆစ်များ၌ ဒဏ်ဖြစ်ကာ ခါးကိုက်ခါးနာခြင်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။

နှစ်ပေါင်းများစွာ လေ့လာသုတေသန ပြုချက်များက ခါး နာဝေဒနာ ဖြစ်ရခြင်းတွင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့် ခန်းများ လျော့နည်းခြင်းသည် အရေးအကြီးဆုံး အချက် တရပ်ဖြစ်ကြောင်း အခိုင်အမာ ထောက်ပြနိုင်ခဲ့သည်။ ကိုယ် လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများနည်းသည့် ရုံးဝန်ထမ်းများ



နှင့် ဓာပွဲ၊ ကုလားထိုင်တွင် အထိုင်များသည့် ဥာဏလုပ်ထား  
 များတွင် ဤရောဂါအဖြစ်များသည်ကို တွေ့ရသည်။ ထို့ကြောင့်  
 ခါးနာဝေဒနာကို အချို့က “ဗြို့ကြီးသားများရောဂါ” သို့မဟုတ်  
 “ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နည်းသည့်အတွက် ဖြစ်ရသောရောဂါ”  
 ဟုတင်စား ခေါ်ဆိုထားကြသည်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများက ခါးနာဝေဒနာ  
 မဖြစ်ပွားအောင် ဆောက်ပါ အချက်နှစ်ချက်ဖြင့် ကာကွယ်မှု  
 ပေးသည်။ ပထမတချက်မှာ တိုက်ခိုက်နည်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်၏  
 ကိုယ်နေဟန်ထားနှင့် ပတ်သက်သော ကြွက်သားများ သန်မာ  
 ရန်နှင့် ပျော့ပျောင်းစွာ ချိန်ပြန်နိုင်အောင် ထိန်းသိမ်းပေး  
 သည်။ ဒုတိယတချက်မှာ သွယ်ဝိုက်သောနည်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်  
 ၎င်းအာရုံကြောများ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်နေခြင်းမှ လွတ်ပေါက်  
 တရပ်အဖြစ် ဖန်တီးပေးသည်။

အချို့ဆေးစာအုပ်တွင် ၈၀ ရာနှုန်းခန့်ခန့် ခါးနာဝေဒနာ  
 သည်များသည် စိတ်ဓာတ်ကြောင့် ဖြစ်ရသည်ဟုဆိုသည်။ ရုပ်  
 ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါဝေဒနာနှင့် ချို့ယွင်းမှုများ အမျှမရှိပါ  
 လျက် ခါးနာသည်ဟု ငြီးတွားနေတတ်ကြသည်။ ကင်နွန်ဇ်  
 လေ့လာချက်အရ “လူတိရစ္ဆာန်များတွင် ထိတ်လန့်ခေါ်သဖြစ်  
 စရာနှင့် ကြုံရသောအခါ နွှာကိုယ်တွင်း၌ သွေးပေါင်ချိန်တက်  
 လာခြင်း၊ နှလုံးခုန်နှုန်းမြန်လာခြင်း၊ အသက်ရှူနှုန်း တိုးလာ  
 ခြင်း၊ သွေးထဲ၌ သကြားဓာတ်ပိုမိုလာခြင်း၊ အခရိုနိုလပ်ပိုမို  
 ထွက်ခြင်းနှင့်အတူ အတွင်း၌ ကြွက်သားများတွင် ဆန့်တင်း  
 လာခြင်းစသည့် တုန်ပြန်မှုများ တွေ့ရကြောင်း၊ လူများမှာ  
 ထိုအချိန်၌ တိရစ္ဆာန်များကဲ့သို့ ထွက် ပြေး၍ သော် လည်း  
 ကောင်း၊ ပြန်လှန်တိုက်ခိုက်၍ သော်လည်းကောင်း မရနိုင်

သည့်အခြေအနေမျိုးနှင့် ကြုံကြရကြောင်း၊ ထိုအခါ ဇီဝကမ္မ  
 ဝေဒနည်းဖြင့် တုန်ပြန်မှုရှိသော်လည်း ရုပ်အားဖြင့်လိုက်မလုပ်  
 နိုင်၍ တုံ့ပြန်မှုမပြည့်စုံတော့ပဲ ဝေဒနာတရပ်အနေဖြင့် တည်၍  
 နေတော့ကြောင်း၊ ဤသို့ လိုတမပြည့်မှုများ ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝ  
 သက်တမ်းတလျှောက်၌ များပြားစွာ ကြုံရတတ်၍ စိတ်တင်း  
 အားလွှဲဆော်မှုနှင့် ရုပ်ပိုင်းတုန်ပြန်မှုတို့ ဟန်ချက်မညီ ဖြစ်နေ  
 ရကြောင်း၊ ဤအတွင်း စိတ်ညစ်စရာ၊ စိတ်ထိုစရာ၊ သောက  
 ဖြစ်စရာ၊ စိတ်ရှုပ်စရာ အခြေအနေများနှင့် ကြုံရလျှင် လိုဘ  
 မပြည့်မှုမှာ ပိုမိုတိုးပွားလာပြီး ခါးနှင့်လည်ပင်းတိုက်၍ ကြွက်  
 သားများမှာလည်း ပိုမိုတင်းဆန့်လာတော့ကြောင်း၊ ဤနည်း  
 ဖြင့် ခါးဝေဒနာသည်များ ဖြစ်ပွားနေကြကြောင်းတို့ကို သိရှိ  
 ခဲ့ရသည်။

သို့ဖြစ်၍ ခါးနာသက်သာရန် ပထမဆုံး အရေးကြီးသည့်  
 အချက်ကရပ်မှာ စိတ်သောကများပါစေ၊ များမှ ကင်းဝေးစေရေး  
 ပင်ဖြစ်လေသည်။

အမှန်စင်စစ်မှာမူ ခါးနာခြင်း၊ ခါးကိုက်ခြင်းသည် အကြောင်း  
 အမျိုးမျိုးကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ခါးနာလျှင် ပေါ့  
 ပေါ့ဆဆမနေပဲ သက်ဆိုင်ရာ အထူးကျ ဆရာဝန်ကြီးများနှင့်  
 ပါးသပ်စစ်ဆေးကြည့်သင့်သည်။ အကောင်းဆုံးမှာမူ ခါးနာ  
 ဝေဒနာ မခံစားကြရလေအောင် ဆင်ခြင် နေထိုင်ခြင်းသည်  
 အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ခါးမနာရလေအောင် ကာ  
 ကွယ်နိုင်သည့် နည်းလမ်းအချို့ကို အလျဉ်းသင့်၍ တင်ပြလိုပေ  
 သည်။

တတ်နိုင်သမျှ ခါးကိုမတ်မတ်ထား၍ ထိုင်ပါ၊ ရပ်ပါ၊ လမ်း  
 လျှောက်ပါ။ ပက်လက် ကုလားထိုင်များပေါ်တွင် ကြာရှည်

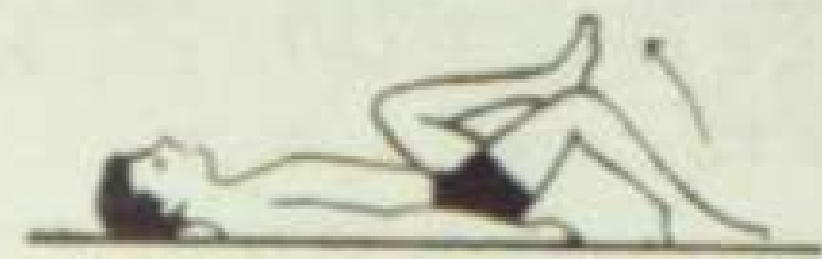


ပွားထိုင်ပါနှင့်။ ကားမောင်းယဉ်အခါ ဖြစ်စေ၊ ရိုးရိုးထိုင်ခုံတွင် ထိုင်သည့်အခါဖြစ်စေ နောက်မှီနေရာ၌ ခုံသို့မဟုတ် ကုရင်ငယ်တခု ခံထားပါ။ ဝေါက်မြင့်ဖိနပ်များ အချိန်ကြာစွာစီး၍ မတ်တပ်ရပ်ခြင်းမပြုရောင်ပါ။ စာပွဲနှင့် ကုလားထိုင်ခြင်းစားရေ၊ စာဖတ်သည့်အခါ စာပွဲအမြင့်နှင့် ကုလားထိုင်ခုံအမြင့်သည် ဝါးအလွန်ကုန်းနေရသည့် အနေအထားမျိုးပေးဖြစ်ပါစေနှင့်။ အလွန်ပျော့အိသော စပရိမ်မွေရာကဲ့သို့ အိပ်ရာများနှင့် တာရှည်အိပ်ပါနှင့်။ လေးလံသော ပစ္စည်းများကို ဝါးကုန်း၍မ "ပင့်မ" ပါနှင့်။ ဒူးကွေးကာထိုင်ချပြီး ပေါင်အားကံသုံး၍ မပါ။ ဝါးကိုအစဉ်အမြဲ မတ်မတ်ထားပါ။

အကယ်၍ ဝါးနှင့်ပတ်သက်သော လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ပါဟု ဆရာဝန်က ညွှန်ကြားခဲ့လျှင် ထော်လည်းကောင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်၏အခြား အင်္ဂါအဖွဲ့အစည်းများဘာမျှ ထိခိုက်မှု မရှိပဲ ရိုးရိုးအညောင်းထိုင်များ၍ ဝါးနာခဲ့လျှင် ထော်လည်းကောင်း၊ ထောက်စော်ပြပါ လေ့ကျင့်ခန်း ရှစ်မျိုးကို ပြုလုပ် နိုင်ပါသည်။

၁။ ပက်လက်အိပ်ပါ။ ဒူးထောင်ထားပါ။ ခြေပဝါးများ ကြမ်းပြင်ပေါ် ကျနေပါစေ၊ ယာဘက်ဒူးကို ရင်ဘတ်ပေါ်သို့ထောက်အောင် ကျွေးပါ။ ထိုနောက်ခြေထောက်တဆုံး ပြည်ညှင်းစွာ ပြန်ဆန့်ကာ ခေတ္တနားပါ။ ပြီးသော်စတင် အနေအထားအတိုင်း ဒူးပြန်ထောင်ပြီး ဝဲဘက်ခြေထောက်ကို ယာဘက် ခြေထောက် အတိုင်း ပြုလုပ်ပါ။ တဖက်လျှင် ရှစ်ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။

ခြေတဘက်စီကျွေးပါ



လေ့ကျင့်ခန်း (၁)

၂။ ပက်လက်အိပ်ပါ။ ဒူးထောင် ထားပါ။ ခြေပဝါးများ ကြမ်းပြင်ပေါ် ကျနေပါစေ၊ ဒူးနှစ်ဘက် လှမ်းကိုသင့် ရင်ဘတ်ပေါ် ထောက်အောင် ဆွဲကျွေးတင်ပါ။ ပြည်ညှင်းစွာ ပြန်၍ ဆန့်ထုတ်ပါ။ ခေတ္တနားပါ။ ထိုနောက်စတင် အနေအထားပုံစံအတိုင်း ဒူးပြန်ထောင်ပါ။ ရှစ် ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။

ခြေ နှစ်ဘက်စီလှမ်းကျွေးပါ



လေ့ကျင့်ခန်း (၂)

၃။ ပက်လက်အိပ်ပါ။ ဒူးထောင်ထားပါ။ ခြေပဝါးများ ကြမ်းပြင်ပေါ် ကျနေပါစေ၊ လမ်းစိုက် ကြွက်သားကို

ကျွန်ုပ်တို့ ခါးကိုကြမ်းပြင်နှင့် ထိအောင် ဖိချကာ ခေတ္တ ထောင်ထားပါ။ ထိုနောက်ပြန် လျော့ပါ။ ရှစ်ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။

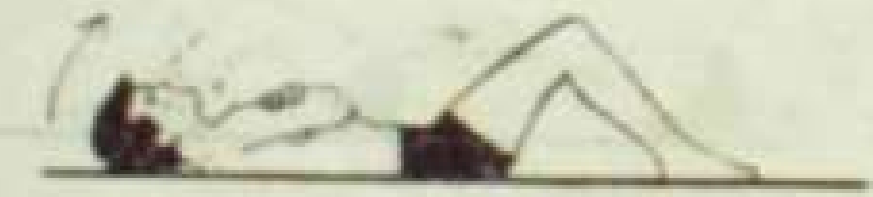
ဝမ်းစိုက်ကျွန်ုပ်တို့ ခါးဖိကပ်ပါ



လေ့ကျင့်ခန်း (၃)

၄။ ဟက်လက်အိပ်ပါ။ ခူးထောင်ထားပါ။ ခြေဖဝါးများ ကြမ်းပြင်ပေါ် ကျနေပါစေ။ လက်ပိုက် ထားပါ။ ဦးခေါင်းနှင့် ပခုံးများကို ကြမ်းပြင်ပေါ်မှ ကြွလာအောင် မ ထင်ပါ။ ထိုနောက်ပြန်ချပြီး ခေတ္တနားပါ။ ရှစ်ကြိမ် ပါ။

ခေါင်းနှင့်ပခုံးပတ်ပါ



လေ့ကျင့်ခန်း (၄)

၅။ မျှောက်အိပ်ပါ။ ဗိုက်အောက်တွင် ခေါင်းအုံး ခံထားပါ။ လက်ကို ကိုယ်နံဘေး၌ထားပါ။ ဦးခေါင်းနှင့်ပခုံး

ကို ကြမ်းပြင်ပေါ်မှ ကြွလာအောင် ဝဲနောက်သို့ ဖမ်း ထင်ပါ။ နောက်သို့များစွာ ကော့ရန်မလိုပါ။ ရှစ်ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။

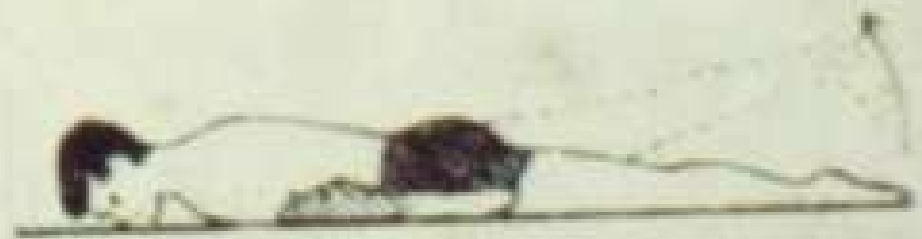
ခေါင်းနှင့်ကျောကိုပတ်ပါ



လေ့ကျင့်ခန်း (၅)

၆။ မျှောက်အိပ်ပါ။ ဗိုက်အောက်တွင် ခေါင်းအုံး ခံထားပါ။ လက်ကိုနံဘေး၌ထားပြီး ခြေထောက်တစ်ဖက်ကို ကြမ်းပြင်ပေါ်မှ ကွာအောင် မ ပါ။ ခူးမကူး ပါစေနှင့်၊ တဘက်လျှင် ရှစ် ကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။

ခြေတချောင်းစီမြှောက်ပါ



လေ့ကျင့်ခန်း (၆)

၇။ မျှောက်အိပ်ပါ။ ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် သင်၏လက်နှင့် ယာခြေထောက်ကို တတ်နိုင်သမျှ ဆန့်ထုတ်ပါ။ ထို

နောက် ယာလက်နှင့် ဝဲခြေထောက်ကို ဆန့်ထုတ်ပါ။  
နောက်ဆုံး ခြေလက်လေးဘက်လုံးကို တတ်နိုင်သမျှ တ  
ပြိုင်တည်း ဆန့်ထုတ်ပါ။ ကိုး ကြိမ်ပြန်လုပ်ပါ။

ခြေလက် လေးဘက်ဆန့်ထုတ်ပါ



လေ့ကျင့်ခန်း (၇)

၈။ ကုလားထိုင်ပေါ် တွင်ထိုင်ပါ။ ခူးဆစ်သည် ပေါင်နှင့်  
၉၀ ဒီဂရီ (ထောင့်မှန်) ကွေးနေပါစေ။ ခြေဖဝါးများ  
ကြမ်းပြင်ပေါ် ပြားလိုက် ကျနေစေရမည်။ ခြေ နှစ်  
ချောင်းကိုဆန့်ညှစ်ငယ်စွာထားပါ။ ဦးခေါင်း၊ လည်ပင်း၊  
ပခုံး၊ လက်မောင်းနှင့် ရင်ဘတ်တို့ကို ခူးခေါင်း နှစ်ခု

ကိုယ်ကိုပြည့်ပြည့်မကျပါ

ကြားသို့ ရောက် နိုင် သ မျှ  
ထောက်နိုင်အောင် တတ်နိုင်  
သမျှ ကွေးချပါ။ ထိုနောက်  
ပြန်၍ ဆန့်တင်ကာ ခါးကို  
မတ်မတ်ပြန်ထားပါ။ မူလ  
အနေအထားသို့ ပြန်လျော့  
၍ ဆော့နားပါ။ ရှစ်ကြိမ်  
ပြုလုပ်ပါ။



လေ့ကျင့်ခန်း (၈)

# ၇။ ။ ဇက်ညောင်းမည်သို့ဖြေမည်နည်း

တံဆွေက မိတ်ဆွေတိုင်းနှင့် လမ်းဖျားဆုံမိသည်။ “အလုပ်မ  
ဆင်းပူးလား” ဟုမေးကြည့်ရာ “ကျွန်တော်အခု လုပ်သက်ခွင့်  
ယူထားတယ်။ လည်ပင်းနာလို့ အလုပ်ကောင်းကောင်း မလုပ်  
နိုင်ဖြစ်နေတယ်။ ပင်စင်တောင်ယူလျှင် ကောင်းမလားလို့ စဉ်း  
စားနေတယ်” ဟုပြန်ဖြေသည်။ သူကားဘဝန်မန်နေဂျာ တိုင်း  
ဖြစ်သည်။

ထိုနေ့ကပင် ညနေအိမ်ပြန်အထောက်၌ အစ်မဖြစ်သူ လည်  
ပင်းညောင်း၍ လူးရန်ပရုတ်ဆီပုလင်း ရှာနေသံ ကြားလိုက်ရ  
သည်။ အစ်မမှာ ကျောင်းဆရာမတိုင်းဖြစ်ပြီး ကျောင်းပိတ်  
ရက်အတွင်း၌ စာမေးပွဲအဖြေလွှာများ စစ်ဆေးနေရာမှ ယခု  
စေ့နာကို ခံစားနေရခြင်းဖြစ်သည်။

ကျွန်တော် ကိုယ်တိုင်လည်း တချိန်က အိမ်ပျက်နှာစာ ရှိ  
သံဇကာများဆေးသုတ်ရာမှ လည်ပင်းအကြီးအကျယ်ညောင်း  
ခဲ့ဖူးသည်။ သံဇကာများမှာ အလွန်မြင့်သော နေရာထိရှိရာ  
မယုံမကမ်းနှင့် မော့၍သုတ်ရခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။

ဇက်နာခြင်း သို့မဟုတ် လည်ပင်းနာခြင်းသည်လည်း ခါး  
နာသကဲ့သို့ အကြောင်း အမျိုးမျိုးကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။  
ကြွက်သားကြောင့်လည်းကောင်း၊ အာရုံကြောကြောင့်လည်း  
ကောင်း၊ လည်ပင်းရိုး အဆစ်များ အသက်ကြီး၍ ချိုယွင်း

လာသောကြောင့် လည်းကောင်း၊ လည်ပင်းရိုးကြား အပြား  
ဝိုင်းချော်ထွက်ကာ အာရုံကြောကိုညှပ်မိ၍ လည်းကောင်း၊  
အခြားသွေးကြောများ ချိုယှောင်း၍လည်းကောင်း ဖြစ်စေ  
အလားအလာများစွာရှိသည်။

၎င်းကိုလည်းကား ကွယ်ရေးအပိုင်းမှ အနည်းငယ် တင်ပြလို  
ပါသေးသည်။ လည်ပင်းကို တာရှည်အညောင်းခံရသောလုပ်  
ငန်းများဖြစ်သည့် စာရင်းအင်းများတွက်ချက်ခြင်း၊ စာရေး  
ခြင်း၊ မော့၍ အလုပ်လုပ်ရခြင်း၊ ခေါင်းငုံ့၍ အချိန်ကြာစွာ  
အလုပ်လုပ်ရခြင်း၊ လေးလံသောပစ္စည်းများဦးခေါင်းမှ ရွက်ရ  
ခြင်း၊ လက်မှတ်ရခြင်းတို့သည် လည်ပင်းနာခြင်း၊ ဇက်ညောင်း  
ရခြင်းဖြစ်ရသည့် အခြေခံအချက်ပင် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်  
လည်ပင်းမနာရ ဇက်မညောင်းရလေအောင် ကာကွယ်လိုသော်  
လည်ပင်းကိုအညောင်းခံရသည့်အလုပ်များကို တာရှည်မပြုလုပ်  
ပါနှင့်။ ခေါင်းအောက်ကိုငုံ့၍ကြာရှည်စွာစာမရေး၊ စာမဖတ်  
ပါနှင့်။ ခေါင်းကိုတတ်နိုင်သမျှ တည့်တည့်ထားကာ စာရေး  
စာဖတ်ပါ။ အဓိကမှာ လည်ပင်းတိုက်၍ ကြွက်သားများ သန်  
မာလာအောင် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ရန်ပင် ဖြစ်လေသည်။

၁၉၇၄ ခုနှစ် ဩဂုတ်လထုတ် ရွှေပုထိုးကျာနယ်မှ ဆောင်း  
ပါးရှင်အေးဒရမ်မွန်၏လည်ပင်း လေ့ကျင့်ခန်း ငါးခုကို တင်ပြ  
လိုက်ပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း (၁)

တောင်အနေအထား။ ပက်လက်အိပ်နေပါ။  
ပြုလုပ်ရန်။ မေးစေ့ကို ရင်ဘတ်ဘက်ဆွဲကပ်ပြီး၊ ခြေချောင်း  
လေးများကိုမြင်နိုင်အောင် ဦးခေါင်းထား မ တင်ပါ။ ခေတ္တ မ

ထားပါ။ ထိုနောက် စတင်သည့်အနေအထားသို့ ပြန်ညှိင်း  
စွာ ပြန်လျော့ချပါ။ ခေတ္တနားပါ။

(ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို ပိုမို အဆင်ပြေလိုသော်၊ လက်ညှိုးကို  
နူးပေါ်၍ တင်ထားကာ ဦးခေါင်း မ တင်စဉ် အနည်းငယ် ဖိ  
ထားပေးလိုက်ပါ ပို၍ ဇက်ခဲကာ ခွန်အားလည်း ပိုမိုစိုက်ထုတ်  
ပေးလိမ့်မည်။)

လေ့ကျင့်ခန်း (၂)

တောင်အနေအထား။ ပက်လက်အိပ်နေပါ။ လည်ပင်းကိုအိပ်  
ရာနှင့်လွတ်နေသော (ခုံးနေသော) အပိုင်းတွင် မျက်နှာထုတ်  
ပင်တစ်ခုကို ခေ့လိပ်ပြီး ခုထားပါ။

ပြုလုပ်ရန်။ ဦးခေါင်းကို ကြမ်းပြင် သို့မဟုတ် အိပ်ရာပေါ် သို့  
တင်ကျပ်နေအောင်ဖိတွန်းပါ။ ခေတ္တတွန်းထားပါ။ ထိုနောက်  
လျော့လိုက်ပါ။

(လည်ပင်းနောက်ဘက်ရှိ ကြွက်သားများ တင်းမာသွား  
သည်ကိုစမ်းသပ်ကြည့်နိုင်သည်။ သို့သော်လည်ပင်းအဆစ်များ  
လှုပ်ရှားခြင်းမရှိ)

လေ့ကျင့်ခန်း (၃)

တောင်အနေအထား။ ခေါင်းအုံး တလုံးပေါ် ခေါင်းတင်၍  
ပက်လက်အိပ်ပါ။

ပြုလုပ်ရန်။ ဦးခေါင်းကို ယာဘက်သို့လှည့်လိုက်ပါ။ ဝဲဘက်  
လက်ဖြင့် ဦးခေါင်းကို ယာဘက်ပိုလှည့်ရန် ဖိထားပေးလိုက်  
ပါ။ သို့သော်မေးစေ့ကို ယာဘက်ပခုံးသို့ ထောက်မသွားစေရန်  
ကြိုးစား တောင့်ခံထားပါ။ ထိုနောက် လျော့လိုက်ပြီးဦး



ခေါင်းကို ဝဲဘက်သို့လှည့်ကာ ယာဘက်လက်ဖြင့် ဖိအားပေးပြီး ယခင်ကကဲ့သို့ တောင့်ခံထားပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း(၄)

တောင်အနေအထား။ ထိုင်နေပါ။  
ပြုလုပ်ရန်။ လက်ကို တံတောင်ဆစ်မှကွေးပြီး လက်ဖျားကိုပခုံးပေါ် တင်ထားပါ။ တံတောင်ဆစ်ကို ရွေ့သို့ အပေါ် သို့နောက်သို့ အောက်သို့ထုတ်စေအောင် ပခုံးဆစ်ကို လှည့်ပတ်ပေးပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း(၅)

တောင်အနေအထား။ နံရံတစ်ခုကို ကျောမှီကပ်၍ မတ်တတ်ရပ်ပါ။  
ပြုလုပ်ရန်။ မေးခွေကို လည်ပင်းအောက် ဆွဲသွင်းကာ ခြေဖျားမထောက်ပဲ အရပ်ကိုရှည်နိုင်သမျှရှည်အောင်ကိုယ်ကိုဆန့်ထုတ်ပါ။

ပြုလုပ်ရန် အကြိမ်အရေအတွက်

ပထမတစ်ရက်၌ ကြိုလည်ပင်းလေ့ကျင့်ခန်းများအား တမျိုးကိုတခါလျှင် ၆ ကြိမ်စီသာပြုလုပ်ပါ။ လေ့ကျင့်ခန်း ငါးမျိုး စလုံးကို နေ့စဉ် တနေ့လျှင် ၃ ခါပြုလုပ်သင့်သည်။ နောက်ရက်များတွင် လေ့ကျင့်ခန်းတမျိုးစီကို တခါလုပ်လျှင် တကြိမ်စီပိုတိုးသွားပါ။ နောက်ဆုံး ၁၂ ကြိမ်အထိရအောင် ပြုလုပ်ပါ။  
ဤလေ့ကျင့်ခန်းများ၌ အန္တရာယ် ပေးနိုင်သော ဇက်ချိုးသည့်လှုပ်ရှားမှုများမပါဝင်အောင် ရွေးချယ် ထားပါသည်။ လည်ပင်းအနေအထားတည့်မတ်မှန်ကန်စေရန်လည်း လေ့ကျင့်ခန်းများက အကူအညီပေးပေးလိမ့်မည်။

၈။ ။ ပခုံးဆစ်ကပ်ခြင်း

ကျွန်တော်တို့ နောက်ပြောင် ပြောဆိုနေသော စကားတချို့ကို သိ။ “ညောင်ဦးကမ်းပါးပြိုတာနဲ့ မွှာနဂိုပြည်က နွားမပေါင်ကျိုးတာနဲ့ ဘာဆိုင်လို့လဲ” ဟုသော စကားဖြစ်သည်။

ယနေ့ကျွန်တော်တို့ရွှေတွင် ထိုင်နေသော လူနာမှာ ထိုစကားအတိုင်းဖြစ်နေသည်ကို တွေ့ရသည်။ ရေမြောင်း ကျော်ထုမှ ချော်လဲကာ လက်ထောက်ကျမိရာ လက်ကောက်ဝတ်အထက်နားမှ အရိုးတချောင်းကျိုးသွားခဲ့သည်။ ကျောက်ပတ် တီးတလွဲကျော် စီးပေးပြီး အချိန်စေ့သော် ပြန်ခွာ လိုက်သည်။ ကျောက်ပတ်တီးမရှိတော့သော သူ၏လက်အား အပေါ် သို့မြောက်ခိုင်းကြည့်သည်။ ပခုံးဆစ်သည် အများသုငါတို့ကဲ့သို့ အပေါ် သို့ အဆုံးမမြောက်နိုင်တော့ပေ။ ဘေးသို့လည်း များစွာမကားနိုင်။ ခါးထောက်သည့် အခါပင် လက်ကိုခါးပေါ် ထောက်အောင် မတင်နိုင်ဖြစ်နေရှာသည်။

အမှန်မှာ ကျိုးသည်က လက်ကောက်ဝတ်နားတွင် ဖြစ်သော်လည်း၊ ယခုဒုက္ခရောက် နေသည်မှာ ပခုံးဆစ်တွင် ဖြစ်နေသည်။ အကျိုးလုံချည်ဝတ်ရာတွင်လည်းကောင်း၊ ခေါင်းပြီးရာတွင်လည်းကောင်း၊ ရေချိုးစဉ်ချေးတွန်းရာတွင်လည်းကောင်း မလွယ်ကူ၍ပိတ်ညစ်ရတော့သည်။ ထို့အပြင်လက်ကောက်ဝတ်ကိုနောက်သို့ဆန့်တင်ခြင်း၊ လက်ဖဝါးကို မှောက်လှန်ပြုလုပ်

ခြင်းတို့လည်း အပြည့်အဝမရတော့ပေ။ ထိုသူအား ကျောက်  
ပတ်တီးစည်းထားစဉ် လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများ မပြု  
လုပ်စူးလားဟုမေးရာ လုပ်ရန်မေ့သွား၍ မလုပ်ဖြစ်ဟုဆိုသည်။

ပခုံးဆစ်ကပ်ခြင်းသည် အသက် ၄၀ ကျော် အရွယ်များ  
တွင် အလွန်ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော မသန်စွမ်းမှုတခုပင်ဖြစ်သည်။  
အထက်ဖေါ်ပြပါ ဥပမာကဲ့သို့ လက်ဖျံ၊ လက်မောင်း၊ ညှပ်ခိုး  
စသည့်အရိုးများကျိုးပြီးနောက် မလှုပ်မရှားနေမိ၍ သော်လည်း  
ကောင်း၊ နာတာရှည်ထောက်ပြစ်၍ အိပ်ရာထက်၌ မလှုပ်မယှက်  
နှင့် နေမိသူလူနာများ၌လည်းကောင်း၊ ဤလက္ခဏာများတွေ  
ရတတ်သည်။ ထို့ပြင် များစွာသောသူတို့၌ ဘာမျှထိခိုက်စိတ်  
ထုရခြင်းမရှိပဲ၊ တဖြည်းဖြည်းချင်းပခုံးဆစ်မလှုပ်ရှားမှု အပြည့်  
အဝမရတော့ပဲ ခဲကပ်သွားသည်ကိုလည်း တွေ့ရသေးသည်။

တံခါးများ၊ သေတ္တာများရှိ ပတ္တာများသည် ကြာရှည်စွာ  
အသုံးမပြုပဲထားလျှင် သံချေးများတက်ပြီး ပွင့်ရပိတ်ရခက်ခဲ  
လာသည်ကို သတိပြုမိကြပေလိမ့်မည်။ ထိုအတူ လူတို့၏ခန္ဓာ  
ကိုယ်ရှိအဆစ်များသည်လည်း နေ့စဉ်အနည်းငယ်စီ လှုပ်ရှား  
ပေးရန်လိုအပ်သည်။ ကြာရှည်မလှုပ်ရှားပဲနေမိခဲ့သော် အဆစ်  
တွင်းရှိ ဆိုင်နိုဗီယယ်ခေါ် အရည်များရှိရာအိတ်၏ အမြှေးနှစ်  
လွှာသည် ကပ်သွားပြီး အဆစ်လည်း လှုပ်ရှားမှုအပြည့်အဝမရ  
တော့ပေ။ တခါတရံ ပခုံးဆစ်တိုက်မှု ထောင်သည့်လက္ခဏာ  
များပေါ်ပေါက်လာကာ မခံမရပ်နိုင်အောင် နာကျင်ခြင်း၊  
အထူးသဖြင့် ညှပ်အခါကျလျှင်နာကျင်ခြင်းများ ပူးတွဲဖြစ်ပေါ်  
လာတတ်သည်။ နောက်ပိုင်းတွင် ပခုံးဆစ်ပတ်လည်၍ကြွက်  
သားများ ခွန်အားယုတ်လျော့ကာ သိပ်သွားနိုင်ပေသည်။

အင်္ဂလန်နိုင်ငံရှိ ဆေးရုံတရံ၌ အထက်ပါဝေဒနာသည် ၈၀

တို့အား ထုပ်စုလေးစုခဲ့ပြီး ကုသမှုလေးမျိုးပေးကာ ဖမ်းသပ်  
ကြည့်ခဲ့ကြသည်။ ပထမအုပ်စုလူနာအား အနီလွန်ထောင်ခြည်  
ပေးပြီး လက်မောင်းလှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်စေ  
သည်။ ဒုတိယအုပ်စုလူနာအား ပခုံးဆစ်အတွင်းသို့ ရွှေဘက်မှု  
ဟိုက်ဒရိုကော်တီဆွန်း အက်ဆီတိတ်ထိုးဆေး ၂ မီလီ ၈ ဂရမ်  
ထိုးသွင်းကာ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်စေသည်။ တတိယအုပ်စု  
လူနာအား လက်မောင်းရိုးအထက်နားရှိ ဦးခေါင်းနှစ်ခုကြွက်  
သားအရွတ်၏ပတ်လည် ဆိုင်နိုဗီယယ်အမြှေးထဲသို့ အထက်ပါ  
ဆေးကိုပင်ထိုးပြီး လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်စေသည်။ နောက်ဆုံး  
အုပ်စုလူနာများကိုမူ အကိုက်အခဲသက်သာသည့် ဆေးများကို  
သာစားစေပြီး အခြားဘာမျှ မပြုလုပ်ခိုင်းပဲနေသည်။

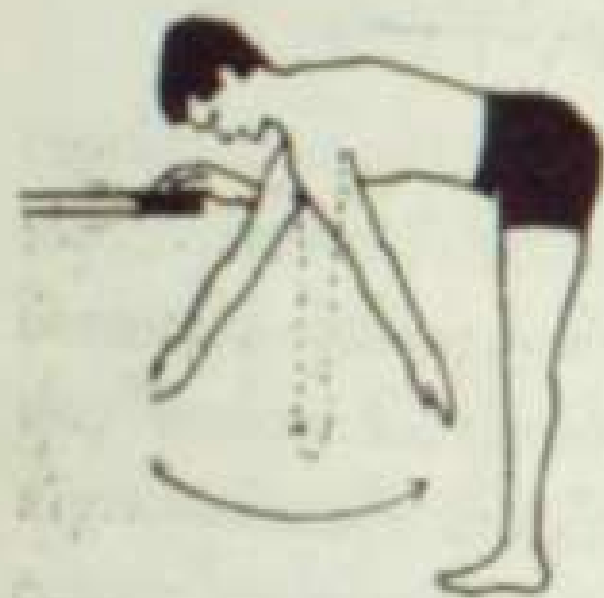
လူနာများအားဖမ်းသပ်မှုမပြုလုပ်မီ သေချာစွာ တိုင်းတာ  
စစ်ဆေး မှတ်တမ်းတင်ထားပြီး အထက်ပါ အစီအစဉ်အတိုင်း  
ခြောက်ပတ်တိတိ ကုသမှုပေးသည်။ နောက်ဆုံး ခြေရက်ပတ်  
ပြည့်၍ ပြန်လည်စစ်ဆေးဖမ်းသပ်သည်အခါ ပထမအုပ်စုဆုံး  
ခုမှလူနာများမှာ များစွာတိုးတက်မှုရှိပြီး တိုးတက်မှုမှာလည်း  
အတူတူပင်ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရသည်။ နောက်ဆုံးအုပ်စုမှလူနာ  
များမှ ဝေဒနာသက်သာကောင်းမွန်မှု များစွာမရှိသည်ကိုတွေ့  
ရသည်။ အထူးသဖြင့် ပထမသုံးပတ်အတွင်း လျှင်မြန်စွာသက်  
သာကြသည်ကို တွေ့ရသည်။ အဆစ်အတွင်းသို့ ဆေးထိုးသည့်  
ဖြစ်စေ၊ မထိုးသည့်ဖြစ်စေ အဓိကအချက်မှာမူ ပခုံးဆစ်နှင့်  
ပတ်သက်သည့် လှုပ်ရှားမှုလေ့ကျင့်ခန်းပင် ဖြစ်လေသည်။

ညှပ်ဘက်တွင် မခံမရပ်နိုင်အောင် နာကျင်ကိုက်ခဲသည့် လူ  
နာများမှလွဲ၍ ကျန်လူနာများသည် လေ့ကျင့်ခန်းများကို လုပ်

ရန်လိုအပ်သည်။ ထို့ကြောင့် ပြုလုပ်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းအစီအစဉ်ကို အောက်တွင်ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

ပထမဆင့်လေ့ကျင့်ခန်း

(၁) ခါးအမြင့်ရှိ လက်တင်စရာတန်းတခုခုကို ကောင်းသော လက်ဖြင့်ကိုင်ကာ ခါးကိုကုန်းထားပါ။ ထိုအခါ ကပ်သော လက်သည် ကိုယ်မှတွဲလောင်း ကျနေပေသည်။ ၎င်းကို ချိန်သီးပမာ ရွေ့နှောက်လွှဲပေးပါ။



ပထမဆင့်လေ့ကျင့်ခန်း (၁)

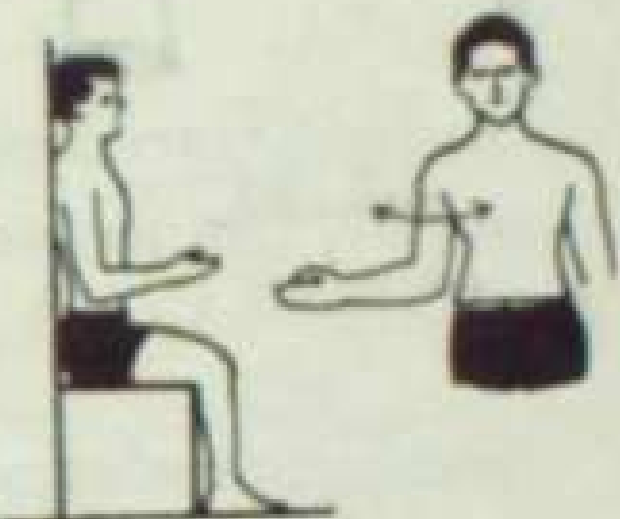
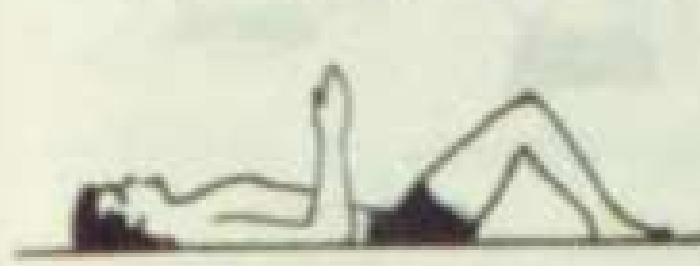


ပထမဆင့်လေ့ကျင့်ခန်း (၂)

- (၂) အထက်ပါပုံအတိုင်းနေပြီး လက်ကိုဘေးတိုက် အတွင်း အပြင်လွှဲပေးပါ။
- (၃) ပက်လက်အိပ်ပါ။ လက်ဖျံကိုတံတောင်ဆစ်မှ ၉၀ ဒီဂရီ ကျအောင် ထောင့်မှန်ကွေးထားပါ။ လက်ဖဝါးနှင့်လက်ဖျံကို ခန္ဓာကိုယ်၏အတွင်းအပြင်လှည့်ပါ။ (လက်မောင်းကို ကိုယ်၏နံဘေးမှ မကွာသွားစေပါနှင့်)

ဒုတိယဆင့်လေ့ကျင့်ခန်း

(၁) ကောင်းသောဘက်သို့ကိုယ်ကိုဘေးစောင်းရွှေ့အိပ်ပါ။ ကပ်သောလက်ကို ဦးခေါင်းဘက်နှင့်ကျောဘက်သို့ ရေပြင်ညီအတိုင်းလွှဲပေးပါ။



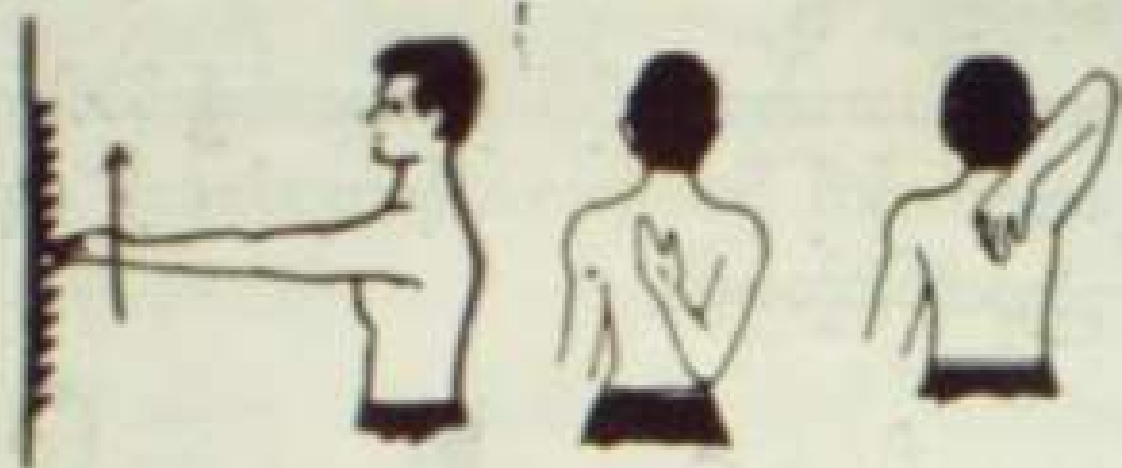
ပထမဆင့်လေ့ကျင့်ခန်း (၃)

ဒုတိယဆင့်လေ့ကျင့်ခန်း (၃)

- (၂) တံတောင်ဆစ်ကွေးကာ လက်ဖျားကိုပခုံးစွန်းထိထားပြီး ပက်လက်အိပ်နေပါ။ ပခုံးဆစ်မှလက်မောင်းကို ကိုယ်၏ဘေးသို့ကားထုတ်ခြင်း ပြန်ကပ်ခြင်းပြုလုပ်ပါ။
- (၃) လက်မောင်းကို ကိုယ်၏နံဘေးကပ်၊ တံတောင်ဆစ်ကို ၉၀ ဒီဂရီတိတိ ထောင့်မှန်ကွေးပြီးထိုင်ပါ။ လက်ဖျံနှင့်လက်ဖဝါးကို ခန္ဓာကိုယ်၏ အတွင်းအပြင် လွှဲပေးပါ။ လက်မောင်းနှင့်ကိုယ် မကွာစေရ။

တတိယဆင့်လေ့ကျင့်ခန်း

(၁) သံဇကာကွက် သို့မဟုတ် အလားတူအထစ်လေးမျှားပါသော နံရံရွေ့တွင် မတ်တတ်ရပ်ပါ။ ကပ်သောလက်မှ လက်ချောင်းလေးမျှားကို အထစ်လေးမျှားပေါ် တင်ကာ



တတိယဆင့်  
လေ့ကျင့်ခန်း (၁)

တတိယဆင့်  
လေ့ကျင့်ခန်း (၄)

တထစ်ချင်း လက်ချောင်းကုတ်၍ တက်ပါ။ အခါကမှာ ပခုံးဆစ် အပေါ် သို့မြှောက်လာရန်ပင် ဖြစ်သည်။

- (၂) တံတောင်ဆစ်ကေးကာ လက်ဖျားကိုပခုံးပေါ် ထိထားပြီး ရပ်ပါ။ ပခုံးအဆစ်မှလက်မောင်းကို ဝှေ့ပေါ် သို့လှဲတင်ပါ။
- (၃) အထက်ပါပုံအတိုင်း တံတောင်ဆစ်ကေးပြီးထိုင်ပါ။ လက်မောင်းကိုကိုယ်မှန်ဘေးသို့ ကားထုတ်ပြီးပြန်ကပ်ပါ။
- (၄) ထိုင်ပါ။ လက်ဖဝါးကို ဇက်နောက်ဖက်သို့တင်ပါ။ ထိုနောက် လက်ဖမိုးကို ခါး၏နောက်ဘက်သို့ကပ်ပါ။ ဤအတိုင်း ထပ်ခါတလဲလဲ တင်ချည်ကပ်ချည် ပြုလုပ်ပါ။

အထက်ပါလေ့ကျင့်ခန်း အစီအစဉ်သုံးမျိုးကို တနေ့လျှင် သုံးကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။ တကြိမ်လျှင် ၁၀ မိနစ်စီ ကြာပါစေ။ အကယ်၍ သုံးမျိုးလုံးမလုပ်နိုင်ခဲ့သော် ပထမဆင့်ကို စတင်ပြုလုပ်ပြီးမှ တဖြည်းဖြည်းအဆင့်တိုးကာ လေ့ကျင့်သွားပါ။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းများကို ပခုံးဆစ်အနည်းငယ်နာကျင်သူ မည်သူမဆို အန္တရာယ်ကင်းစွာဖြင့် လေ့ကျင့်လှုပ်ရှားနိုင်သည်။ ပခုံးဆစ်ကပ်ခြင်းမှ ဤနည်းဖြင့်ကာကွယ်နိုင်သည်။

# ၉။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု

ကိုကိုကြီးတယောက် အဖြစ်သည်ပုံကိုကြည့်ပြီး ကျွန်တော်ရယ် ချင်နေမိသည်။ အိုးကမပူစလောင်းကပူသည်ဟု ပြောရမလား မသိ။ မမခင်ကိုယ်တိုင်က ဘာမျှမဖြစ်ရသေး။ သူက ဟိုဟာ မလုပ်နဲ့၊ ဝီဟာမကိုင်နဲ့နှင့် နေရာတကာ တားမြစ်နေတော့သည်။ မမခင်နှင့်ကိုကိုကြီးတို့ အိမ်ထောင်ပြုပြီးသည်မှာ ခုနစ်လ ကျော်ခန့်ရှိပြီ။ ကိုကိုကြီးသည် မမခင်ကိုတုန်နေအောင်ချစ်သည်။ မမခင်တလောက ကိုယ့်ဝန်ခိုနေသည်ဟုသိရသောအခါ ကိုကိုကြီး ပို၍ယုယနေတော့သည်။ ကိုကိုကြီးမှာ ဆယ်တန်း မအောင်နိုင်၍ အပြင်၌ ဈေးဆိုင်ဖွင့်ကာ သတ္တုပစ္စည်းများ ထောင်းသည်။ ယခင်က မမခင်ပါ ဆိုင်၌ဝိုင်းဝန်း၍ ဘိုင်ကာ ကြည့်ရှုထောင်းချပေးသော်လည်း ယခု ကိုယ်ဝန်ရှိပြီဟု သိသည်နှင့်တပြိုင်နက် အိမ်မှာနားနေစေဟု ကိုကိုကြီးတချက်လွတ် အမိန့်ထုတ်လိုက်သည်။

ဈေးမသွားရ၊ ထမင်းဟင်းမချက်ရ၊ ခရီးဝေးမသွားရ၊ အလေးအပင်မမရ၊ လှုပ်လှုပ်ရှားရှားသိပ်မလုပ်ရ စသည်တို့မှာ ကိုကိုကြီး၏တားမြစ်ချက်များဖြစ်သည်။ မမခင်အပို စားပြီး အိပ်၊ အိပ်ပြီးစား၊ ပြင်းလျှင်ဝတ္ထုဖတ်နှင့် သားဖွားချိန်ကိုသာ ငုံ့လင့်နေရတော့သည်။



ဤကြားထဲက မမခင်တယောက် ခြေထောက်များထောင်  
လာသည်။ ခါးထဲမှနာလာသည်။ ခြေထောက်ကြွက်တက်ချင်  
သလိုဖြစ်လာသည်။ နံရိုးပတ်လည်တလျှောက် နာလာသည်  
သေညှိဝေဒနာလက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်လာသောအခါ ကိုကို  
ကြီးတယောက် ခြေမကိုင်မိ၊ လက်မကိုင်မိ ဖြစ်ရတော့သည်။  
သည်တော့မှ သက်ဆိုင်ရာ အထူးကုဆရာဝန်ကြီးများနှင့် ပြသ  
ကာ ဆေးဝါးများယေချ်တိုက်သည်။

အမှန်စင်စစ်မှာမူ ကိုကိုကြီးတယောက် စိုးရိမ်လွန်ကာ  
ချစ်တနိုးအား မလှုပ်မရှားနေစေခြင်းသည် အထက်ပော်ပြပါ  
ဝေဒနာလက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်စေသည့် အကြောင်းရင်း  
တရပ်ပါဝင်သည်။ လက္ခဏာများကို ကာကွယ်ရန်နှင့် လျော့  
နည်းသက်သာစေရန် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများ  
ဖြင့် ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများအား  
ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်စေခြင်းကို ရှေးယခင်  
ကဆိုလျှင် အကျောက်အကန် တားမြစ်ကြသည်။ သို့သော်  
ယခုအခါ ငွေမီခနစ်ကျသောနည်းများဖြင့် လေ့ကျင့်ခန်း  
များပြုလုပ်ခြင်းသည် အကျိုးမယုတ်စေသည့်အပြင် အကျိုး  
ထူးများပင်ရနိုင်ကြောင်း သိလာကြပြီဖြစ်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် ကာလအတွင်း ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု  
လေ့ကျင့်ခန်းများ စနစ်တကျပြုလုပ်လျှင် လက်တွေ့ဒိဋ္ဌအကျိုး  
တရပ်မှာ ခါးနာသက်သာခြင်းနှင့် ကိုယ်ဟန်အနေအထား မှန်  
ကန်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် သားဖွားရန်အတွက် စိတ်ဓာတ်  
ပိုင်းဆိုင်ရာအင်အားကို တိုးတက်ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ချာတာ  
အကြောတက်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူများ၏ သားဖွားပညာ  
အဖွဲ့မှထုတ်ဝေသောစာအုပ်ငယ်၌ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်း

၁၆၀၀ အား လေ့လာရာ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်သူ ၈၀၀ နှင့်  
မပြုလုပ်သူ ၈၀၀ တို့တွင် အောက်ပါအချက်များ ကွာခြားကြ  
သည်ကို တွေ့ရှိခဲ့ရသည်။

	လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်သူ	မပြုလုပ်သူ
သားဖွားရန်ပျမ်းမျှ ကြာချိန်	၁၆.၅ နာရီ	၂၂ နာရီ
ညှပ်သုံးရသည့်ဦးရေ	၇၁ ယောက်	၁၄၄ ယောက်
သားအိမ်ဝရုတ်သူ	၁၈၆ "	၂၈၀ "
အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး စားသုံးရသူ	၄၇၆ "	၇၇၈ "
အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး လုံးဝမသုံးရသူ	၃၂၄ "	၂၂ "
သားဖွားပြီးသွေးထွက် လွန်သူ	၉ "	၂၅ "

ကိုယ်ဝန်ဆောင်များအတွက် သင့်လျော်သော လေ့ကျင့်  
ခန်းများကိုမပေးပြီမီ ရှောင်ရန်ဆောင်ရန် အချက်အနည်း  
ငယ်ကို တင်ပြလိုပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကိုယ်လက်  
လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် ဤအချက်များ ဆက်စပ်နေ  
သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ပထဦးဆုံးအရေးကြီးသည်မှာ ကိုယ်ဝန်သုံးလခန့်အချိန်မှ  
စ၍ သက်ဆိုင်ရာ သားဖွားနှင့် မီးယပ်ဆေးရုံကြီးများမှ ဆရာ  
ဝန်ကြီးများနှင့် ပြသရန်ပင် ဖြစ်သည်။ ၎င်းဆရာဝန်ကြီးများ  
ချိန်းဆိုလိုက်သည့် နေ့ရက်များ၌ မှန်မှန်သွား၍ ကိုယ်အလေး

ချိန်ခြင်း၊ သွေးစစ်ခြင်း၊ ဆီးဝင်ခြင်းစသည့် စစ်ဆေးစမ်းသပ်မှုများကို မပေမလျော့ ပြုလုပ်ရန် ပို၍ အရေးကြီး ပေသည်။ သက်ဆိုင်ရာမှ ညွှန်ကြားလိုက်သည့် ဆေးဝါးများနှင့် အကြံဉာဏ်များကို တသွေးတစိမ်း လိုက်နာသင့်ပေသည်။ ဆီး မကြာခဏ သွားချင်ခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ ခါးကိုက်ခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်နှင့် မဆီမသာဖြစ်ခြင်း စသည်တို့ကို ဆရာဝန်တို့နှင့် အမြဲ တိုင်ပင်ပြသသင့်သည်။ ခါးကိုက်ခြင်းမှာ ဆီးရောဂါကြောင့် လည်းကောင်း ဖြစ်နိုင်သည်။

ခါးကိုက်ခါးနာရခြင်းမှာ သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် ဟန်ချက်ညီစေရန် ကြေးကြိုးဆွဲထား၏ ဗဟိုချက်ကို မူလနေရာ (ဒုတိယမြီးထူးရိုးပေါ်) မှ ခြေဖနောင့်ရှိရာနောက်ဘက်သို့ ရွေ့လိုက်ရသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထိုအခါ အကယ်၍ သင်၏ကြောဘက်ကြွက်သားများနှင့် ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများ သန်မာနေပါက မည်သို့မျှမခံစားရသော်လည်း ၎င်းတို့အင်အားနည်းနေပါက ကြီးထွားလာသည့်သားအိမ်၏ အလေးချိန်ဖြင့် သင် ခါးနာရတော့သည်။

ထို့ပြင် ကိုယ်ဝန် ရှိနေချိန်၌ အလွန် မြင့်သော ဒေါက်မြင့် ဖိနပ်စီးခြင်း၊ ခွေးကျဉ်းသော သို့မဟုတ် ဒေါက်သေးသော ဖိနပ်များ စီးခြင်းကိုရှောင်သင့်သည်။ သို့မဟုတ်က သင်ပို၍ ခါးနာလိပ်မည်။ ခါးကိုရွေ့သို့ကိုင်းခြင်းသည်လည်း ခါးနာရောဂါဖြစ်စေနိုင်သည်။ သို့ဖြစ်၍ မီးပူတိုက်ခြင်း၊ ထမင်းဟင်းချက်ခြင်း စသည့်အလုပ်များလုပ်လျှင် စာပွဲအမြင့်နှင့် လုပ်သင့်သည်။ ပုံ (၁) စာပွဲအမြင့်သည် သင်၏ပခုံးစွန်းမှ လက်မ ၂၀ ထောက် အကွာအဝေးရှိသင့်သည်။ လေးလံသောပစ္စည်းများ ပတ်ခြင်းမှရှောင်ပါ။

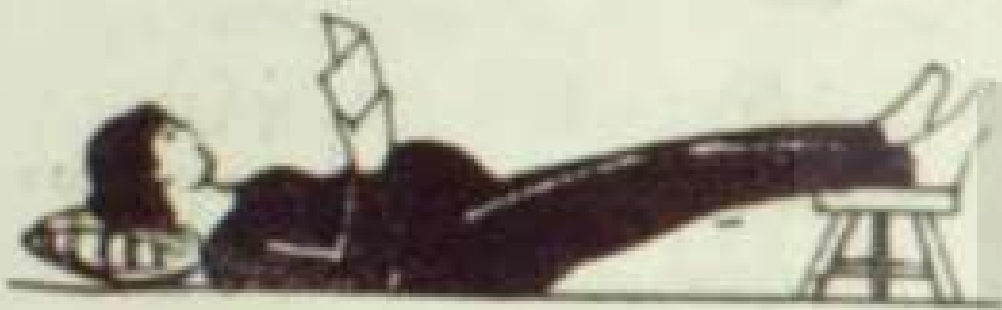


ပုံ (၁)  
စားပွဲအမြင့်သုံး၍  
မီးပူတိုက်ပါ

ပုံ (၂)  
သက်သောင့်သက်သာ  
ထိုင်ရမည့်ခုံပုံ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်များအတွက် ထိုင်ရန်သင့်သော လက်ရန်းပါ ကုလားထိုင်များမှာ (က) ဦးခေါင်း မှီနိုင်အောင်မြင့်သော နောက်မှီ ပါရမည်။ (ခ) ဇာထိုးရန်သို့မဟုတ် အင်္ကျီ ချုပ်ရန် သို့မဟုတ် စာအုပ် ဖတ်ရန် အဆင်ပြေသော အမြင့်ရှိသည့် လက်ရန်းပါရမည်။ (ဂ) ကုလားထိုင်၏ အခင်းသည် ပေါင်ထက် ပို၍ မရှည်သင့်။ ထိုသို့ မဟုတ်ပါက နောက်ကျောသည် ကုလားထိုင်နောက်မှီနှင့် ထိမည် မဟုတ်ပေ။ (ဃ) ကုလားထိုင်၏ အမြင့် ထိုင်လိုက်သောအခါ ကြမ်းပြင်ပေါ် ခြေဖဝါး အသာ ထိချ နိုင်လောက်သည့် အမြင့် ဖြစ်သင့်သည်။ ပုံ(၂) တနေရာတည်း၌ အချိန်ကြာရှည်စွာ ရပ်ခြင်း၊ ထိုင်ခြင်းမှ ရှောင်ပါ။ အကယ်၍ ထိုသို့ တန်းစီရပ်ရန် လိုအပ်လာပါက ခြေဖျား ထောက်လိုက် ချလိုက်လှုပ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ခြေဖဝါး တဘက် ရွေ့သို့ အနည်းငယ်ထားကာ ခြေတဘက်မှတဘက် အ

လေးချိန် ပြောင်းပြီး လှုပ်ရှားပေးခြင်းတို့ ပြုပေး သင့်သည်။  
 အိမ်သို့ ပြန်ရောက်သောအခါ ခြေထောက်များကို ခေါင်းအုံး  
 သို့မဟုတ် ကုလားထိုင် လက်ရန်းဖြင့် ခုကာ မြှင့်ထားပြီး ခြေ  
 များကို စက်ဝိုင်းလှည့်ပတ်ကာ လှုပ်ရှားပေးရမည်။ သို့မှသာ  
 ခြေသလုံး ကြွက်သားများမှ သွေးတန်းအား ပိုကောင်းပြီး  
 သွေးပြန်ကြောများမှ နှလုံးနှင့် အဆုတ်ဆီသို့ ပြန်သွား လိမ့်  
 မည်။ ပုံ (၉)



ပုံ (၉)  
 ခြေထောက်မြှင့်၍လှဲပါ

ကိုယ်ဝန် ဆောင်စဉ်အတွင်း လေကောင်းလေသန့် ရသော  
 နေရာများ၌ လမ်းမှန်မှန် လျှောက်ပေးခြင်းသည် အကောင်း  
 ဆုံး ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် စက်ဘီး စီးခြင်း သည်လည်း ခြေ  
 ထောက်များအတွက် အလေးချိန်များစွာ မသက်ရောက်သော  
 လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းကောင်း တခုပင် ဖြစ်သည်။ သို့သော်  
 တောင်ကုန်းများနှင့်ခရီးဝေးများကိုမူ စက်ဘီး မစီးရ။ ခရီးတို  
 ပြောင့်ပြီးသော လမ်းတွင်သာ စီးပြီး မမောပန်းခင် ရပ်၍  
 အနားယူပါ။

ကိုယ်ဝန် ရှိစဉ် ရေကူးပေးခြင်းသည်လည်း အထက်မြက်ဆုံး  
 ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု တမျိုးပင် ဖြစ်သည်။ ရေထဲတွင် သင်၏  
 ကိုယ်အလေးချိန်သည် များစွာ လျော့နည်းသွားပြီး သင်လည်း

မပင်ပန်းပဲ သင်၏ ကြွက်သားများအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းများ  
 စွာ ပြုလုပ်ပေးနိုင်သည်။ သို့သော် ဒိုင်ဗင်ထိုးခြင်းနှင့် အပြိုင်  
 အဆိုင် ရေကူးခြင်းတို့ကို ရှောင်ပါ။

ကြာရှည်စွာ ရပ်နေသောကြောင့် ခြေထောက်၊ ပေါင်နှင့်  
 တင်ပါးကြွက်သားများ ပင်ပန်းကာ ခါးကိုက်ခြင်းတို့မှ သက်  
 သာစေရန် ပြုလုပ်နိုင်သော နည်းတစ်ခုရှိသည်။ ကြမ်းပေါ်၌  
 ဒူးထောက်ကာ ဝမ်းထိုက်ကြွက်သား ကျုံ့ပြီး လက်စုံပေါ် မှောက်  
 အိပ်ပါ။ ဦးခေါင်းကို လက်မောင်းပေါ် တင်ထားပါ။ ဤပုံ အ  
 တိုင်း တစ်ကြိမ်လျှင် ၅ မိနစ်၊ ၁၀ မိနစ်ကြာအောင် ရေပြီး  
 လိုအပ်သလို မကြာခဏ ပြန်မှောက်ပေးပါ။ ပုံ (၉)



ပုံ (၉)  
 ဤပုံစံဖြင့် မကြာခဏနေပေးပါ

ပုံ (၅)  
 ခြေသလုံးကြွက်သားကိုဆွဲဆန့်ပေးပါ

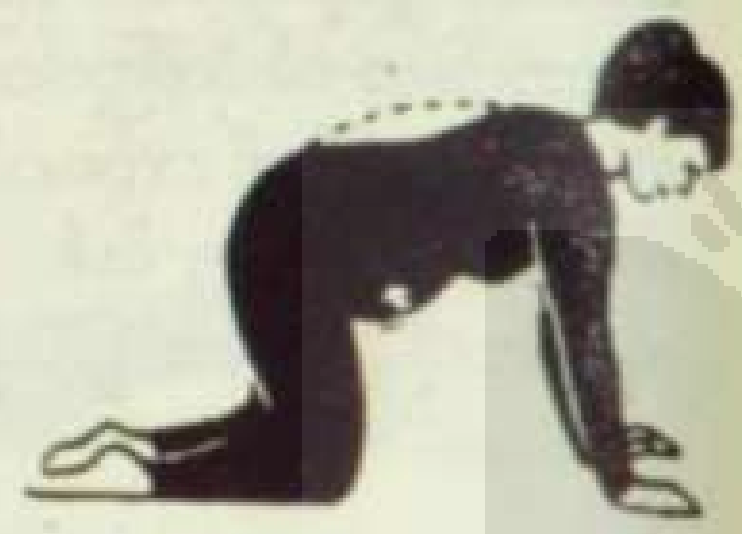
ခြေသလုံး ကြွက်တက်ခြင်းမှ ယာယီသက်သာစေရန် ခြေ  
 ထောက်ကို ဆန့်တန်းထားပြီး တစ်တိုင်းအား ဒူးပေါ်မှ ဖိစေ  
 ကာ ခြေဖျားကို ခြေချင်းဝတ် အဆစ်မှ အပေါ်တက်သို့ အား  
 နှင့် တွန်းတင်ခိုင်းပါ။ ပုံ (၅)

နံရိုး ပတ်လည်မှ နာကျင် ခြင်းကိုမူ ကိုယ်နေ ဟန်ထား ကောင်းမွန်အောင် ပြုပြင်နေထိုင်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် လက်စာ ဘက် ခေါင်းပေါ် တင်ကာ ဆန့်ကျင်ဘက်သို့ ကိုယ်ကို စောင်း ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေနိုင်သည်။ ပုံ (၆)



ပုံ(၆)

နံရိုးတစ်ဖက်ကိုထိခိုက်ပေးပါ



ပုံ(၇)

နောက်ကျောကိုထိခိုက်ပေးပါ

ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သား သန်စွမ်းရန်နှင့် ခါးကိုက်ခြင်းမှ ကာ ကွယ်ရန် ပြုလုပ်နိုင်သော လေ့ကျင့်ခန်းနှစ်မျိုးမှာ (၁) ဒူးနှင့် လက်နှစ်ဘက်အနည်းငယ်ကားပြီး လေးဘက်ထောက်ပါ။ ခါးရိုး ကို အပေါ် သို့ ကော့တင်ခြင်းဖြင့် ခါးနေရာ၌ အခုံးကြီးဖြစ်ပေါ် ပါစေ။ ဤအတိုင်း ငါးကျွန်းခန့် ကြာကြာထားပြီး မူလအနေ အထားသို့ ပြန်ပြောင်းပါ။ ခြောက်ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။ ပုံ (၇) (၂) ပထမ လေ့ကျင့်ခန်းကိုလည်း လေးဘက် ထောက်ထား ပါ။ တင်ပါးကို ယာဘက်သို့ လှဲပြီး ဦးခေါင်းနှင့် ပခုံးကို ထို



ပုံ(၈) ကိုယ်ကိုအေးဘက်သို့ လှည့်ပေးပါ



ပုံ(၉) လက်မောင်း ၂ ဘက် တွန်းခြင်းဆွဲခြင်းပြုလုပ်ပါ

တင်ပါးဘက်သို့ လှည့်ကြည့်ပါ။ ဤအတိုင်း ငါးကျွန်းထားပြီး ဝဲဘက်သို့ ပြန်လှဲပါ။ ခြောက်ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။ ပုံ (၈) မိမိ၏ ရင်သွေးအား နှိမ့်ချ တိုက်ကျွေးနိုင်ရန်အတွက် ရင် သားသည် ကိုယ်ဝန် ရှိချိန်နှင့် တပြိုင်နက် သွေးလှည့်ပတ်မှု ကောင်းမွန်နေရန် လိုအပ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ မိမိနှင့် သင့်တော် သော အရာဝိယာ သို့မဟုတ် အတွင်းခံ ဘော်လီများသာ တော် သင့်သည်။ ရင်သားမှာ ကြွက်သားများဖြင့် ထောက်ပံ့ထား ခြင်း မရှိ၍ အပေါ်ယံ တစ်ရှူးလွှာများ ဝှည်းဆန့်လာသော် တွဲကျလာနိုင်သည်။ လေ့ကျင့်ခန်း အနေဖြင့် လက်ပိုက်ပြီး တဘက် လက်မောင်းကို ကျန်လက်တဘက်ဖြင့် ဆုပ်ကိုင်ထား ပါ။ လက်မောင်းကို ပခုံးအမြင့်အထိ မတင်ထားပါ။ ထို့နောက် လက်မောင်းနှစ်ခုကို အတွင်းသို့ ဆွဲခြင်း၊ အပြင်သို့ တွန်းခြင်း ပြုလုပ်ပါ။ အတွင်းဆွဲ၍ ရေတွင်တောင့်ထားပြီး ပြန်လျော့



ပါ။ အပြင် ထွက်စဉ်တွင် ခေတ္တတောင့်ထားပြီးမှ ပြန်လျော့

ပါ။ ငါးကြိမ် ပြန်ကျော့ပြီး မကြာခဏ လေ့ကျင့် ကစားပေး

ပါ။ ပုံ (၉)

ဆင်၏ မြီးညောင်ရိုးမှ အရွေ့ဘက် ဆီးခုံရိုးသို့ တိုင်အောင် ပုခက်ကြိုး နှစ်ချောင်းသဖွယ် သိုင်းသွားသော ကြွက်သား တလွှာ ရှိသည်။ ယင်းကြွက်သားမှာ မျက်စိဖြင့် ကြည့်၍ မရသဖြင့် လှုပ်ရှား ရလည်း အလွန်ခက်သည်။ ဤကြွက်သားလွှာ (တင်ဆံရိုး အောက်ခြေကြွက်သား) သည် ဝမ်းချူစဉ် သားဖွားစဉ်တို့၌ လျော့ထားပေးရန် လိုအပ်ပြီး သားဖွားပြီးနောက်မှ တောင့်တင်းနေရန် လိုအပ်သည်။ လှုပ်ရှားပေးရန်မှာ ခေါင်းအုံးပေါ် ပက်လက်အိပ်ကာ ဒူးထောက် ထားပါ။ မေးရေဘက်ဆီမှ ကြိုးတချောင်းဖြင့် ဆွဲတင်သကဲ့သို့ ထိုကြွက်သားကို ရွေ့မှု ကြွသွားအောင် ကျုံ့ပေးပါ။ ငါးဆူနှစ်မျှ ကျုံ့ပေးပြီး ပြန်လျော့ပါ။ ငါးကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို ထိုင်နေစဉ်၊ မတ်တတ်ရပ်နေစဉ်လည်း ပြုလုပ် ပေးနိုင်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလ ပြုလုပ်ပေးရန်လိုသော နောက်ဆုံးလေ့ကျင့်ခန်းတခုမှာ နေ့စဉ် လုပ်ငန်းများမှ ပွပ်ပင်သောကနှင့် စိတ်တင်းကျပ်မှုများကို ဖြေလျော့ပေးရန်ပင် ဖြစ်သည်။ သို့သော် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့် သားဖွားစဉ် မလိုအပ်သော ပင်ပန်းမှုများနှင့် မတွေ့ဆုံနိုင်ပဲ လွယ်ကူချောမော အဆင်ပြေနိုင် ပေလိမ့်မည်။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းများကို နံနက်စေ့စော သို့မဟုတ် အဆင်ပြေသော အချိန်များတွင် နားနားနေနေ လေ့ကျင့် ပေးပါ။ ကိုယ်ဝန် ရှိစဉ် အချိန်အတွင်း နေ့စဉ်ပြုလုပ်ပေးပါက တန်ဖိုးရှိသော ဆေးစွမ်းကောင်းတလက် စားရသည်နှင့် မြဲငြား အကျိုး ရှိပေမည်။

### ၁၀။ ။ တသားမွေး တသွေးလှ

ဤသတင်းကို ကြားခါစက ကျွန်တော် လုံးဝ မယုံကြည်နိုင်ပါ။ ဒေါ်လေး ဒေါ်သန်းကြည်တယောက် ဤမျှ အပြုအစုကောင်းပါလျက် ဦးလေး ဦးဘဇံ ဖောက်ပြန်နေပြီဟု ဆိုကြသည်။ သို့သော် ဦးလေးတို့ လင်မယားနှင့် မတွေ့ရသည်မှာ တော်တော်ကြာပြီ။ ကြာဆို ပထမ ကလေး ခြောက်လသားက နောက်ဆုံး တွေ့ခဲ့ကြပြီး သူတို့ နယ်ပြောင်းသွားကြသည်။ ယခု ကလေး ငါးယောက်ရနေပြီဟု သိရသည်။

ရေစက်ဆုံချင်၍လော မပြောတတ်။ ကျွန်တော် လွန်ခဲ့သော လက ဦးလေးတို့ ရှိရာမြို့သို့ အလုပ်ပြောင်းရွှေ့ လုပ်ကိုင်ရန် အမိန့်စာကျလာသည်။ ဦးလေးတို့ဆီ ကြိုတင်စာရေးထားခဲ့ပြီး ယခု သူတို့ ဆိမ်သို့ ကျွန်တော် ထောက်ရုံလာပါပြီ။ ဦးလေးတို့ လင်မယား နှစ်ယောက်နှင့်တကွ ဘုရားလေးများပါမကျန် ဝမ်းသာ အယ်လဲ ဆီးကြို နှုတ်ဆက်ကြသည်။

ဦးလေး၏ ပုံသဏ္ဍာန်မပြောင်းလဲ။ ယခင်အတိုင်း ကိုယ်လုံးကိုယ်ပေါက် တောင့်တောင့်ခိုင်ခိုင် စိုစိုပြေပြေ ဖြစ်သည်။ မမှတ်မိနိုင်အောင် ပြောင်းလဲသွားသည်က ဒေါ်လေးဒေါ်သန်းကြည်။ ယခင်က ကျွန်တော်တို့ သိကျွမ်းခဲ့သော ဦးလေး၏ ဇနီး ဒေါ်သန်းကြည်သည် ကိုယ်ဟန် အချိုးအဆက် ပြေပြစ်ကျနသော မိန်းမချော တဦးဖြစ်သည်။ ဦးလေးကိုယ်တိုင်က ကျန်း

မာရေးလိုက်စားသူဖြစ်၍ သူလို ကျန်းမာရေး ကောင်းသည့် အမျိုးသမီးကို ရွာပေးပြီး အိမ်ထောင်ဘက်အဖြစ် ရွေးချယ်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ သို့သော် ယခုမူ ကလေးငါးယောက် အမေဖြစ်နေသူ ဒေါ်လေးသည် ယခင်လို ပုံမလာတော့ပါ။ ဗိုက်ခေါက် ထူထူနှင့် မဘုတ်ဆုံ ဖြစ်နေပါပြီ။

ဦးလေးသည် ရုံးတရုံးမှ လက်ထောက် မန်နေဂျာတဦး ဖြစ်ရာ သူ၏ လက်အောက် အမှုထမ်းများထဲတွင် အမျိုးသမီးငယ်များစွာ ပါဝင်သည်။ ဒီတော့ ဦးလေးတယောက် “နွားအို မြက်နုကြိုက်” ဖြစ်မည် ဆိုသည်ကို ကျွန်တော် အနည်းငယ် ဆီသယ ဝင်လာခဲ့သည်။ သေချာအောင်တော့ စုံစမ်း ကြည့်ရပေဦးမည်။

ဤနေရာတွင် ဦးလေးဘက်က ချွတ်ယွင်းချက် ရှိသကဲ့သို့ ဒေါ်လေးဘက်မှလည်း အနည်းငယ် ပြုပြင်ရန် အချက်များ ရှိနေခဲ့ပါသည်။ အကယ်၍ ဒေါ်လေးသာ ယခင် အိမ်ထောင်ကျခါစက အနေအထား ပုံသဏ္ဍာန်အတိုင်း ရှိနေခဲ့မည်ဆိုလျှင် ဦးလေး ဤကဲ့သို့ “ငါးစိမ်းမြင်၍ ငါးကင်ပစ်” သည့် ဇာတ်လမ်း အပျိုးချင်မှပျိုးမိပေမည်။

ခက်သည်က ကျွန်တော်တို့ မြန်မာအမျိုးသမီး များသည် အိမ်ထောင်ကျပြီး သားသည်အမေ ဖြစ်လာပြီ ဆိုသည်နှင့် တပြိုင်နက် မိမိကိုယ်မိမိ ပစ်လေက်ခတ် နေထိုင် ကြတော့သည်။ အလွန်အကျွံပြင်ဆင်မှုန်းခြယ် နေရမည်ဟု စာရေးသူ မဆိုလိုပါ။ သပ်သပ်ယပ်ယပ်နှင့် မိမိကိုယ်မိမိ ဂရုစိုက်နေရန်မှ လိုအပ်ပါသည်။ တတ်နိုင်လျှင် ကလေးမွေးဖွားပြီးနောက် ဖြစ်လေ့ရှိသော ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သား လျော့လဲလာမှု အသိစုကာ ဝပြုံးလာမှု၊ တင်ဆုံးခိုးအောက်ခြေ ကြွက်သား တောင့်တင်းမှု၊

လျော့နည်းကာ သားအိမ်ကျမှု စသည်တို့မှ ကာကွယ်ပေးနိုင်ရန် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများ စနစ်တကျပြုလုပ်ပေးနိုင်လျှင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါသည်။ နေ့စဉ် အိမ်မှလုပ် နန်းများ လုပ်ကိုင်လှုပ်ရှား ရုံမျှနှင့် အထက်ဖော်ပြပါ မလိုလားအပ်သော အချင်းအရာများကို မကာကွယ်နိုင်ပါ။

လေ့ကျင့်ခန်းများကို သားဖွားပြီးနောက် နောက်တနေ့မှစ၍ စတင်ပြုလုပ်နိုင်သည်။ လေ့ကျင့်ခန်းများသည် နဂိုမှလ ကိုယ်ဟန်ပုံသဏ္ဍာန်အတိုင်း ကိုယ်လုံးအလှမပျက် ပြန်ဖြစ်စေအည့်အပြင် မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်စိတ်ချမှုနှင့် ကျန်းမာရေး ပြည့်ဝမှုတို့ကိုပါ အထောက်အကူ ပြုပေးပါသည်။ ထို့ကြောင့် သားဖွားပြီးနောက် ပြုလုပ်နိုင်သော ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဖော်ပြ လိုက်ပါသည်။ သားဖွားပြီး နောက်တနေ့မှစ၍ အနည်းဆုံးခြောက်ပတ်ခန့်ပြုလုပ်ရန် အကြံပေးလိုပါသည်။ တမျိုးကို တကြိမ်မှ ခြောက်ကြိမ် အထိသာ ပြုလုပ်ရန် လိုပါသည်။

- ပထမ သုံးရက်အတွင်း၌ လေ့ကျင့်ခန်းအမှတ်စဉ် (၁) မှ (၄) အထိ ပြုလုပ်ပါ။
- သုံးရက်မှကျော်သော် လေ့ကျင့်ခန်းအမှတ်စဉ်(၅)မှ (၇) အထိ တမျိုးလျှင် လေးကြိမ်စီ ပြုလုပ်ပါ။
- ပထမတပတ်ကျော်သော် လေ့ကျင့်ခန်း အမှတ်စဉ် (၅) မှ (၇) အထိ တမျိုးလျှင် ငါးကြိမ်စီပြုလုပ်ပါ။
- ဒုတိယအပတ် နောက်ပိုင်းတွင် လေ့ကျင့်ခန်း(၅) မှ (၁၂) အထိ တမျိုးလျှင် ခြောက်ကြိမ်စီပြုလုပ်ပါ။
- ဖော်ပြပါ အကြိမ်အရေအတွက်ထက် ပို၍ မပြုလုပ်ပါနှင့်။

တန်ဆေး လွန်ဘေးဖြစ်ကာ ကြွက်သားများ တင်းအားစက်ခံ လိမ့်မည်။

(၁) လေးလံထိုင်းပိုင်းနေသော ကြွက်သားများ လန်းဆန်းလာစေရန် နှင့် ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားတောင့်တင်းလာစေရန်

ခေါင်းအုံး၍ ပက်လက်အိပ်ပါ။ ခူးထောင်ထားပါ။ ခြေဖဝါးနှစ်ဘက် ကြမ်းပေါ်၌ ကျနေပါစေ။ လက်ဖဝါးနှစ်ဘက်ကို ဝမ်းဗိုက်၏ အလယ်လောက်တွင် တင်ထားပါ။ ဗိုက်ဖောင်း လာအောင်နှာခေါင်းမှ အသက်ရှူသွင်းပြီးဗိုက်ချုပ်သွားအောင် ပါးစပ်မှ အသက်ကို ရှည်ရှည်မျှင်း၍ ရှူထုတ်ပါ။



လေ့ကျင့်ခန်း (၁)



လေ့ကျင့်ခန်း (၂)

(၂) သွေးလှည့်ပတ်မှု ကောင်းရန်နှင့် ခြေထောက် ကြွက်သား သန်ပာရန်

ခေါင်းအုံး၍ ပက်လက်အိပ်ပါ။ ခြေထောက် ဆန့်ထားပါ။  
(က) ခြေဖျားများကို ခြေချင်းဝတ်မှ အောက်ကုတ်ချပါ။  
(ခ) ခြေဖျားများကို ခြေချင်းဝတ်မှ အပေါ်ကော့တင်ပါ။

(ဂ) ခြေထောက်အပြင်ဘက်သို့တပတ်လှည့်ပါ။  
(ဃ) ခြေထောက်အတွင်းဘက်သို့တပတ်လှည့်ပါ။

(၃) ပေါင်ကြွက်သားသန်ရန်

ခေါင်းအုံး၍ပက်လက်အိပ်ပါ။ ခြေထောက် ဆန့်ထားပါ။ ခူးနှင့်ပေါင်ကို အိပ်ရာခင်း သို့မဟုတ် ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ဖိ၍ ဆန့်ချပါ။ ပြန်လျော့ပါ။



လေ့ကျင့်ခန်း (၃)



လေ့ကျင့်ခန်း (၄)

(၄) ကလေးပေးဖွားပေးရာ တင်ဆံ့ဖိုးအောက်ခြေ ကြွက်သားများ အတွက်

ခေါင်းအုံး၍ပက်လက်အိပ်ပါ။ ခူးအနည်းငယ်ခွဲ၍ ထောင် ထားပါ။ ခြေဖဝါးများ ကြမ်းပြင်ပေါ် ထိနေပါစေ။ ကိုယ်ဝန် ဆောင်စဉ်က လေ့ကျင့်သကဲ့သို့ ကြွက်သားကို ခွေမှု ကြွလာ အောင်ကျုပ်ပါ။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို ဘေးစောင်းအနေအထား ထိုင်လျက်နှင့် မတ်တတ်ရပ်စဉ် လေ့ကျင့်ပေးနိုင်ပါသည်။

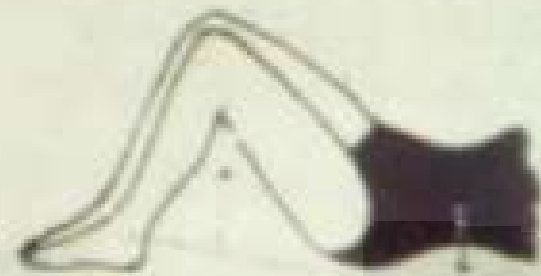
(၅) ဝါးအတွက်

ခေါင်းအုံး၍ ပက်လက်အိပ်ပါ။ ခြေတချောင်းကွေးကာ ခူးထောင်ပြီး အခြားတချောင်းကိုဆန့်တန်းထားပါ။ ထောင်

ထားသော ခြေထောက်မလှုပ်ရှားစေပဲ ဆန့်ထားသော ခြေထောက်အနည်းငယ်တိုဝင်သွားအောင် ခါးနှင့်တင်ပါးမှထွက်တင်ပါ။ ထိုနောက် ထိုခြေထောက် ရှည်ထွက်လာအောင် ပြန်ဆန့်ထုတ်ပါ။ ထိုခြေထောက်ကို ဒူးထောင်ကွေးထားပြီး အခြားတဘက်ကိုပြုလုပ်ပါ။



လေ့ကျင့်ခန်း (၅)



လေ့ကျင့်ခန်း (၆)

(၆) ငမ်းစိုက်စောက်နားကြွက်သားပျားအတွက်

ခေါင်းဆုံး၌ ပက်လက်အိပ်ပါ။ ဒူးနှစ်ဘက်လုံး ကွေးထောင်ပါ။ ခြေဖဝါးနှစ်ဘက်လုံး ကြမ်းပေါ် ကျနေရမည်။ ငမ်းစိုက်ကြွက်သားကိုကျုံ့ကာ ခါးထောက်ပိုင်းကို ကြမ်းပြင်နှင့်ထိအောင်ကပ်ချပါ။

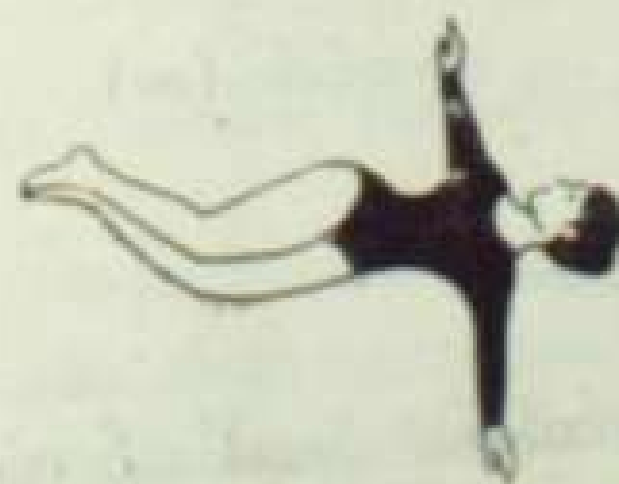
(၇) ခါးနှင့်တင်ပါးအတွက်

ခေါင်းဆုံး၌ ပက်လက်အိပ်ပါ။ ဒူးနှစ်ဘက်လုံးထောင်ကွေးထားပါ။ လက်နှစ်ဘက်လုံးဘေးသို့ဆန့်ထုတ်ထားပါ။ ပခုံးနှင့်ခြေဖဝါးများမလှုပ်ရှားစေပဲ ဒူးနှစ်ဘက်လုံးပူးကာ ခါးကိုဝဲဘက်သို့

လိမ်စောင်းချပါ။ ဒူးခေါင်းနှစ်ခုသည် အိပ်ရာ သို့မဟုတ်ကြမ်းပြင်နှင့်ထိသွားရမည်။ ယာဘက်တင်ပါးဆစ်သည် အပေါ်သို့ ထောက်လာရမည်။ ထိုနောက် ယာဘက်သို့ခါးမှလိမ်ထောင်ချပြီး ဝဲဘက်တင်ပါးဆစ်အပေါ် သို့ထောက်လာအောင် ပြုလုပ်ပါ။

ကလေးပွေးစွားပြီးနောက် နှစ်ပတ်ကြာသော်

အကယ်၍ သင်၏ခြေချင်းဝတ်၊ ခြေထောက်နှင့် ဆွေးလှည့်ပတ်မှုအခြေအနေများ ကောင်းနေပါက လေ့ကျင့်ဆဲအထက်ခြင်း၊ အပြင်ထွက်၍လမ်းအနည်းငယ်လျှောက်ခြင်းများပြုလုပ်နိုင်ပါပြီ။ ထိုအခါ လေ့ကျင့်ခန်းအမှတ်စဉ်(၂)နှင့်(၃)ကို ရုပ်လိုက်ပါ။ ကျန်သောလေ့ကျင့်ခန်းများအပြင် ယခုဆက်လက်ပေးပြုမည့်လေ့ကျင့်ခန်းအမှတ်စဉ်(၈)မှ(၁၂)ထိလည်း ဆက်၍ပြုလုပ်ပါ။ အချိန်မပေးနိုင်လျှင် သို့မဟုတ် များစွာပင်ပန်းနေမှသာလျှင် ဤလေ့ကျင့်ခန်းအသစ်ငါးမျိုးကို ဖြတ်ထားပါ။ လာမည့်လေ့ကျင့်ခန်းငါးမျိုး ပြုလုပ်သည့်အခါ ခေါင်းဆုံး၌ အိပ်ရန်မလိုပါ။



လေ့ကျင့်ခန်း (၂)



လေ့ကျင့်ခန်း (၃)



(ဂ) လည်ပင်းနှင့်ရင်ဘတ်ကြွက်သားများအတွက်

ဦးခေါင်းနှင့်ပခုံးကို မျှပြီး တဘက်သို့ပြောင်းရွှေ့ကူးပါ။ ထိုနောက် အခြားတဘက် သို့စောင်းရွှေ့ကူးပါ။

(ဇ) ရင်ပိုင်းနှင့် ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများအတွက်

ဦးခေါင်းနှင့် ပခုံးကို ရင်ဘတ်အပေါ်ပိုင်း၌ တင်ထားပါ။ ဦးခေါင်းနှင့် ပခုံးကို ကြမ်းပြင်ပေါ်မှ ကွာသွားအောင် မတင်ကာ ဦးခေါင်း ကို မျက်စိဖြင့် လှမ်းကြည့်ပါ။ ခါးနှင့်ကျောတို့ ကြမ်းပြင် ပေါ်မှ ကွာစရာမလို။ ထိုနောက် ပြန်ချပြီး လျော့ထားပါ။



လေ့ကျင့်ခန်း (ဇ)



လေ့ကျင့်ခန်း (၁၀)

(၁၀) ဝမ်းဗိုက်နံဘေး ကြွက်သားများအတွက်

ဦးခေါင်းနှင့် ပခုံး များ အနည်းငယ် မတင်ကာ ယာဘက်လက်ဖြင့် ဝဲဘက်သို့ ကြမ်းပြင်ကို ထိပါ။

ခါးအနည်းငယ် လိမ်းပေးရပါမည်။ ထိုနောက် ဝဲဘက် လက်ဖြင့် ယာဘက်ကြမ်းပြင်ကို ထိပါဦး။

(၁၁) နောက်ကျော ကြွက်သားများအတွက်

ဦးခေါင်းနှင့် ပခုံးကို ကြမ်းပြင်ပေါ်မှ ကွာအောင် မတင်ပါ။ ထိုနောက် ပြန်ချပြီး လျော့ထားပါ။ (အကယ်၍ ရင်ဘတ်မှ မခံမရပ်နိုင်သော် ဝမ်းဗိုက်အောက်တွင် ခေါင်းအုံး စာလုံး သို့မဟုတ် နှစ်လုံးကို ခံထားပါ။)



လေ့ကျင့်ခန်း (၁၁)



လေ့ကျင့်ခန်း (၁၂)

(၁၂) တင်ပါးနှင့် ခါးနောက်ပိုင်းအတွက်

ဦးခေါင်းနှင့် ပခုံး မျက်နှာတင်ထားပါ။ တင်ပါး ဆစ်မှ ခြေထောက်ကို အပေါ်သို့ မြှောက်ပါ။ ခေတ္တ တောင် ထားပါ။ ဦးလည်ပင်းကူး ကိုယ်လည်ပတ်လိမ်စေပဲ တတ်နိုင် သမျှ မတင်ထားပါ။ ပြန်ချပြီး အခြားခြေထောက်ကို မပါ ပြန်ချပါ။



လေ့ကျင့်ခန်း (၁၃)



လေ့ကျင့်ခန်း (၁၄)

(၁၃) ရင်သားများအတွက်

တည့်မတ်စွာ ထိုင်ပါ။ သို့မဟုတ် ရပ်ပါ။ လက်ကောက်ဝတ်များကို ဆန့်ကျင်ဘက် လက်များဖြင့် ဆုပ်ကိုင် ထားပါ။ တံတောင်ဆစ်ကို ပခုံးအမြင့်ထိ မြှင့်ထားပါ။ မြဲမြန်စွာ ဆုပ်ကိုင်ထားပြီး လက်မောင်းနှစ်ခုကို အတွင်းသို့ ဆွဲသွင်းပါ။ ထောင်ထားပါ။ ပြန်လျော့ပါ။ ပင်ပန်းလာသည်အထိ အကြိမ်ကြိမ် ပြုလုပ်ပေးပါ။

နေ့စဉ် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ပေးပြီးတိုင်း သုံးမိနစ်မှ ငါးမိနစ်အထိ လဲလျောင်းကာ အနား ယူပေးပါ။ ထိုနောက် ခြေဖဝါးနှစ်ဘက် ၆ လက်မခန့် ခွဲကာ နံရံတခုကို ကျောမှိုပြီး မတ်ထုတ်ရပ်ပါ။ နောက်ကျောပြားကာ နံရံနှင့် ထိကပ်သွားအောင် ခါးမှ နောက်သို့ ပိချပါ။ ထို့နောက် လျော့ပါ။ ဤသို့ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ပြန်၍ ဟန်ချက်ညီစေပါသည်။ (ပုံ ၁၄)

အထက်ပါ လေ့ကျင့်ခန်းများမှ လွဲ၍ ပထမအပတ်တွင် တတ်နိုင်သမျှ အိပ်ရာထက်၌ လိုကာ အနားယူပေးပါ။ သားဖွားပြီး ခြောက်ပတ်ခန့် ကာလအတွင်း လေးလံသော ပစ္စည်းများ ပင့်မခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။ ပက်လက်အိပ်၊ ခြေထောက်မြှောက်ကာ လေထဲတွင် စက်ဘီးနှင်းသကဲ့သို့သော လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများ မပြုလုပ်ပါနှင့်။ ဝမ်းဗိုက် ကြွက်သားများ၊ နောက်ကျော ကြွက်သားနှင့် တင်ဆံ့ရုံး အောက်ခြေ ကြွက်သားတို့ကို ဒုက္ခပေး ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။ ကလေး ခြောက်ပတ်ပြည့်လျှင် သက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်ကြီးများနှင့် ပြန်လည်စစ်ဆေးမှု ခံရန်လည်း မမေ့ပါနှင့်။

“တသားပေး တသွေးလှ” ဆိုသော ကောင်းချီးသည်။ ထိုစကားအပ ပိုမို၍ လှပပြေပြစ်စေရန် အကောင်းဆုံးသော အေးကလက်မှာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့် ခန်းများပင် ဖြစ်ပေတော့သည်။

# ၁၁။ အဆစ်ရောင်ရောဂါများအတွက်

အဆစ်ရောင်ရောဂါဟူ၍ အမည်တပ်ခေါ်ရသော်လည်း အမှန် စင်စစ်မှာမူ ၎င်းနှင့် ပတ်သက်သည့် ရောဂါဝေဒနာများမှာ အမျိုးအမည်ပုံ သဏ္ဍာန်အမျိုးမျိုးရှိပေသည်။ ထိုရောဂါဝေဒနာ တို့၏ ရောဂါဖြစ်ရခြင်း အကြောင်းရင်းများ၊ ရောဂါဖြစ်ပွဲ ဖြစ်နည်းများကို မည်မျှပင် တိုးတက်ကာ သိရှိလာကြသော် လည်းအဆစ်တွင်း ဆေးထိုးကာ ကုသခြင်း၊ စလပ်ဆလပ်ရွှေ နှင့် ထီးရွှိုက်ဖြင့် ကုသခြင်း၊ အနားယူ ခြေခြင်းနှင့် ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်းတို့မှာ အဆစ်ရောင် ရောဂါ ပုံသဏ္ဍာန် အားလုံးအတွက် အခြေခံကျသော ဆေး ကုသပုံ နည်းများပင် ဖြစ်ဆဲဖြစ်လေသည်။

အဆစ်ရောင်ရောဂါ လူနာများအား အနားယူခြင်းနှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်းတို့နှင့် ပတ် သက်၍ မေးစရာအချက် သုံးခုပေါ်လာသည်။ (၁) မည်ကဲ့ သို့သော အဆစ်ရောင်ရောဂါ ပုံသဏ္ဍာန်မျိုးတွင် လေ့ကျင့်ခန်း သည် အဖိုးတန် အသုံးကျပါသနည်း၊ (၂) ရောဂါဖြစ်နေ သော အဆစ်များကို မည်သည့်အခါတွင် အနားယူစေပြီး မည်သည့် အခါတွင် လှုပ်ရှားကာ လေ့ကျင့် ပေးရမည်နည်း၊ (၃) မည်ကဲ့သို့သော လေ့ကျင့်ခန်း အစီအစဉ်များကို ပြုလုပ် စေရမည်နည်း။

ဤအခန်း၌ အဆိုပါမေးခွန်း သုံး ရပ်ကို အတိုချုံး၍ လိုရင်းသာဖြေဆို ရှင်းလင်းတင်ပြ၍ အတတ်နိုင်ဆုံး အခြေခံ နိဒါန်းအသဘောတရားများ ပါဝင်အောင် ဖော်ပြသွားပါမည်။

ခေတ်ပေါ် အယူအဆအရ အဆစ်ရောင် ရောဂါများကို အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် သုံး မျိုး ခွဲခြား၍ ထားပါသည်။ နှစ် မျိုးမှာ နာတာရှည် အမျိုးအစားဖြစ်ပြီး ကျန်တမျိုးမှာ လတ် တလောဖြစ်သော အမျိုးအစားဟူ၍ ဖြစ်သည်။ ရှုမက်တစ် အဆစ်ရောင်ရောဂါနှင့် အရိုးအဆစ်ရောင်ရောဂါတို့မှာ ပထမ မျိုးတွင် ပါဝင်ပြီး သီးခြားရောဂါ ပိုးပျံ့ အဆစ်ရောင်ရောဂါ မှာ နောက်ဆုံး အမျိုးအစားတွင် ပါဝင်သည်။

ရှုမက်တစ် အဆစ်ရောင်ရောဂါသည် များသောအားဖြင့် အဆစ်ငယ်လေးများ (လက်ဆစ်၊ ခြေဆစ်များ) တွင် ဖြစ်လေ့ရှိပြီး ရောဂါပြင်းထန်ကောလ၊ ပြင်းထန်မှု အနည်း ငယ် လျော့သည့်ကာလနှင့် ရောဂါအမြစ်စွဲပြုသည့်ကာလ ဟူ၍ သုံးပိုင်း ပိုင်းခြားနိုင်သည်။ အရိုးအဆစ်ရောင် ရောဂါမှာမူ တဖြည်းဖြည်းချင်း တိုး၍ဖြစ်သော ရောဂါဖြစ်ပြီး အကယ်၍ ထိုအဆစ်သာ ထိခိုက်ခက်ရာရှိခြင်း အလွန်အကျွံ အသုံးပြုမိ ခြင်းမရှိခဲ့လျှင် ပြင်းထန်စွာ ဖြန့်နှံ့ခြင်းကြီး နာကျင်စွာ ဝေ ဒနာ ခံစားကြရမည် မဟုတ်ပေ။ ၎င်းအရိုးအဆစ်ရောင်ရောဂါ ကို ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် သက်ရောက်ရာ ဂူးဆစ်၊ တပ်ပါးဆစ် စသည့် အဆစ်ကြီးများတွင် ဖြစ်လေ့ရှိသည်ကို တွေ့ရသည်။ ၎င်းသည် တည့်ညီမသည့် ပုံစံရှိကာ ထိခိုက်ခက်ရာပြေးစ အချိန် တွင်သာ ရှုမက်တစ် အဆစ်ရောင်ရောဂါ ပြင်းထန်ကောလနှင့် တူပြီး ကျန်အချိန်များတွင်မူ ရှုမက်တစ် အဆစ်ရောင်ရောဂါ

အမြစ်တယ် ခွဲမြဲသည့် ကာလနှင့် ပုံစံတူသည်။ သီးခြားထောင့်  
ပိုးပျံအဆစ်ထောင်ထောင့်များသည် ဝှက်တစ်ထောင့် ပြင်းထန်စွာ  
ထာလနှင့် ပုံစံတူပြီး တိကျမှန်ကန်သော ပဋိဇီဝဆေးများ  
တိုက်ကျွေးရန် လိုအပ်သည်။ ထောင့်ပိုး ပျံခြင်း၊ ပြည်ဘည်  
ခြင်းများ ရပ်တန့်သွားသည့်အခါတွင်မူ ဝှက်တစ် အဆစ်ထောင်  
ထောင့် အမြစ်တယ် ခွဲမြဲသည့် ကာလနှင့် ပုံစံတူသည်။

ထောင့်ပြင်းထန်စွာကာလတွင် အဆစ်တခု သို့မဟုတ် အများ  
သည် အဆစ်မပြတ် နာကျင်နေပြီး အထိမခံနိုင်အောင် ဖြစ်  
နေတတ်သည်။ ကြွက်သားအောင်တင်းကာ အဆစ်များမလှုပ်  
ရှားနိုင်ပေ။ အဆစ်သည် ပုကာထောင်နေပြီး လူနာများသည်  
သက်သာသည့်ပုံစံ၌ ခြေလက်များကောက်ကွေးကာ နေချင်  
ကြသည်။ ထိုအချိန်မျိုးတွင် လိုအပ်သော ဆေးဝါးတိုက်ကျွေး  
ခြင်း၊ အပြည့်အစုံ အနားယူခွင့်ခြင်း၊ ကျောက်တံတီး သစ်  
သား သေတ္တာနှင့် အဆစ်ကို ကျပ်စည်းပေးခြင်းနှင့် ညင်သာ  
သော လှုပ်ရှားမှု အနည်းငယ် ပြုလုပ်ပေးခြင်းသည် အဓိက  
ကျသော ကုသနည်း တနည်းဖြစ်သည်။ သင့်တော်သော  
ကျပ်စည်းပေးသားခြင်းဖြင့် အဆစ်များ အနာသက်သာကာ  
အထောင် ကျသနိုင်သည်။ ကျပ်တုဆိုရာ၌ အသေစည်းတား  
ခြင်းမျိုး မဟုတ်ပါ။ ပြုတ်၍တပ်၍ ရနိုင်အောင် ဘေးအနား  
တလျှောက် အလျားလိုက် ခွဲခြတ်ထားသော ကျပ် မျိုး  
ဖြစ်သည်။

အိပ်ရာသက်၌ အနားယူစေသည့် အခါတွင်လည်း မှန်ကန်  
သော ကိုယ်ခန္ဓာကိုယ်ဟန် ထားရှိရန်လိုအပ်သည်။ ပျော့အိပ်လွန်း

သော မွေ့ရာဖြင့်အိပ်ခြင်း၊ ခြေဖျားပေါ်၌ လေးလံသော စောင်  
များပုံးထားခြင်း၊ ဒူးခေါင်းအောက်မှ ခေါင်းအုံးခံထားခြင်း၊  
အလွန် ထူထဲသော ခေါင်းအုံးများ ခုံးခြင်း၊ လက်မောင်းကို  
ကိုယ်နဲ့ဘေးကပ် တံတောင်ဆစ်နှင့် လက်ကောက် ဝတ်ဆစ်  
ကျွေးထားပြီး လက်ချောင်း လေးများ လက်သန်း ဘက်သို့  
စောင်း ကျွေးထားခြင်း စသည်တို့ မဖြစ်စေရန် ဂရုစိုက်ပါ။  
သို့မဟုတ်ပါက အဆစ်များ ပုံပျက်သွားနိုင်သည်။

ညင်သာသည့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ ပြုလုပ်ရာတွင်  
လူနာအား ခြေလက်များမှ အနည်းငယ်ပေးပေးကာ လူနာ  
ကိုယ်တိုင် ရနိုင်သမျှ မနားလေ့ လှုပ်ရှားခိုင်းခြင်းသည်  
အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ခြေဆွဲအား မသက်ထောက်စေသည့်  
ပုံစံနှင့် လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပြီး အားနှင့် တွန်းဖိခြင်း၊  
ဆွဲဆန်ခြင်းများ ပြုလုပ်သင့်ပေ။ တနေ့လျှင် အကြိမ် အ  
နည်းငယ် (၄-၅ ကြိမ်) သာ ပြုလုပ်ပြီး ကျန်အချိန်များ၌  
ကျပ်စည်း ထားရပါမည်။ လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပြီး တနာရီ  
ကျော် ကြာသည်အထိ အဆစ်များပို၍နာကာ ကြွက်သား  
လည်း တင်းနေညင်ဆိုပါက လှုပ်ရှားမှု များသွားပြီဟု ရှိ  
ယူရမည်။ ထိုအခါ နောက်ဆုံး လှုပ်ရှားမှု အကြိမ်ကို လျော့  
ရပါမည်။ အကယ်၍ အဆစ်ထောင်ခြင်း တပြည်းပြည်း လျော့  
လာပါက ကျပ်စည်းခြင်းကို ညဘက်၌သာ ပြုလုပ်ထားရန်  
လိုအပ်ပါမည်။

တပြည်းပြည်းနှင့် အဆစ်များ အဆစ်မပြတ် နာခြင်းလျော့  
ပါးကာ နံနက်ပိုင်း၊ ညဉ့်ပိုင်းနှင့် လှုပ်ရှားမှုပြုသည့် အခါမှသာ  
နာတော့လျှင် ထောင့်ပြင်းထန်မှု လျော့နည်းသည့် ကာလသို့  
ရောက်လာပြီဟု သိရပါမည်။ အဆစ်များကိုထိလျှင် နာသေး



သော်လည်း အသာအယာ အကိုင်ခံနိုင်လာသည်။ အဆစ်များ ကိုအပြည့်အဝ ကူးဆန့်၍မရနိုင်သေးပဲ အထောင်လည်းကျန်ရှိ နေပေသေးသည်။ ကြွက်သားများ သိမ်သွားကာ ခြေလက် အဆစ်များ ပုံပျက်နေသည်ကို တွေ့ရနိုင်သည်။

ဤကာလ၌ ကျပ်စည်း၍ အနား ယူ စေသည့်အချိန်ကို လျော့ပြီး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများကို တိုး၍ လုပ်ရန် လိုအပ်ပေသည်။ ဆေးဝါးများကို ဆက်လက်ပို့ဝဲနေပြီး နောက်ထပ်ပိုမို၍ ထောက်မဆိုး ရွားဆောင် ကာကွယ်ရန်နှင့် အဆစ်ပုံပျက်ခြင်းတို့ကို ပြုပြင်ကုသပေးရန် ဤကာလ၌ ဦးတည်ချက်ထားရမည်။

ပထမအပတ်၌ လူနာအား အိပ်ရာထက်၌ပင် သူ့ဘာသာ လုပ်နိုင်သော လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ပါစေ။ ဒုတိယအပတ်၌ ကုတင်ဘေး၌ ကုလားထိုင်ပေါ်သို့ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ဆောင် သင်ပေးပြီး လေ့ကျင့်ခန်းကို အချိန်တိုး၍ဆက်လက် ပြုလုပ် နိုင်ပါ။ တတိယအပတ်တွင် မတ်တပ်ရပ်စေပြီး ဟန်ချက်ဆီနီး နိုင်ဆောင် လေ့ကျင့်ခင်းပါ။ စတုတ္ထအပတ်နှင့် ပဉ္စမအပတ်၌ လ တွဲ၍ လမ်းလျှောက်ခင်းပါ။ ဆဋ္ဌမအပတ်တွင် ဂျိုင်းစောက်နှင့် လမ်းလျှောက်ခင်းပါ။ နောက်ပိုင်း၌ တုတ်ကောက်သို့ပြောင်း ကိုင်ခင်းပါ။ ဤအဆင့်များသည် အကြမ်းဖျင်း တင်ပြချက် ဖြစ်ပြီး လူငယ်လူရွယ်များ၌ အဆင့်တဆင့်နှစ်ဆင့် ခုန်ကျော် ကာ ကုသပေးနိုင်သည်။

ထောက်ပြင်းထန်သည့် ကာလပြီးဆုံး၍ ကိုယ်လက် အခြေ အနေ ချွတ်ယွင်းလာသည့်ကာလကား ထောက်ပြစ်တုယ် ဝဲ့မြဲ သည့်ကာလ ပင်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍သာ တင်းကျပ်သော ကာကွယ်မှုများသာ မရရှိခဲ့လျှင် အဆစ်များကောက်ကွေး ပုံ

ပျက်မှုနှင့် ရင်ဆိုင်တွေ့နိုင်လေသည်။ ဤကာလတွင် အဆစ်၌ အထောင်ကျသွား၍ နာနေသည့်အခါ နာကျင်ခြင်းမရှိတော့ ပေ။ လှုပ်ရှားမှုပြုသည့်အခါမှ ကြွက်သားများ ကျုံ့ဝပ်ကာ အဆစ်မျက်နှာပြင် မညီညာမှုတို့ကြောင့် နာချင် နာနိုင်လေ သည်။ အဆစ်များကြီးနေကာ လှုပ်ရှားမှုပြုသည့်အခါလည်း ကြွက်သားများ ကျုံ့ဝပ်နေမှုကြောင့် အဆုံးအထိ မရနိုင်ပဲ နိုင်နေတတ်ပေသည်။

ဤကာလ၌ အနာသက်သာရန်၊ ကြွက်သား တင်းနေခြင်း လျော့ရန်၊ အဆစ်ပတ်လည်၌ သွေးလှည့်ပတ်မှုတိုးတက်ကောင်း ပွန်ရန်နှင့် ဆုတ်ယုတ်နေသည့် ဖြစ်ရပ်များ ပြန်လည်တိုးတက် ကောင်းမွန်လာစေရန် ဆေးဝါးထက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ ကျင့်ခန်းတို့ကို ပိုမိုလိုအပ်လာပါသည်။ သေချာစွာကျသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို တိကျစွာညွှန်ကြား ကြိုကြပ်စေခြင်းဖြင့် ဤလိုအပ်ချက်များ ပြည့်စုံနိုင်သည်။ ထို့ပြင် အဆစ်၏လှုပ် ရှားမှု ပိုမိုလာစေရန်နှင့် ကြွက်သားခွန်အား ပိုမိုသန်မာလာ စေရန်လည်း ဤကာလ၌ ကြိုးစားကုသပေးနိုင်သည်။

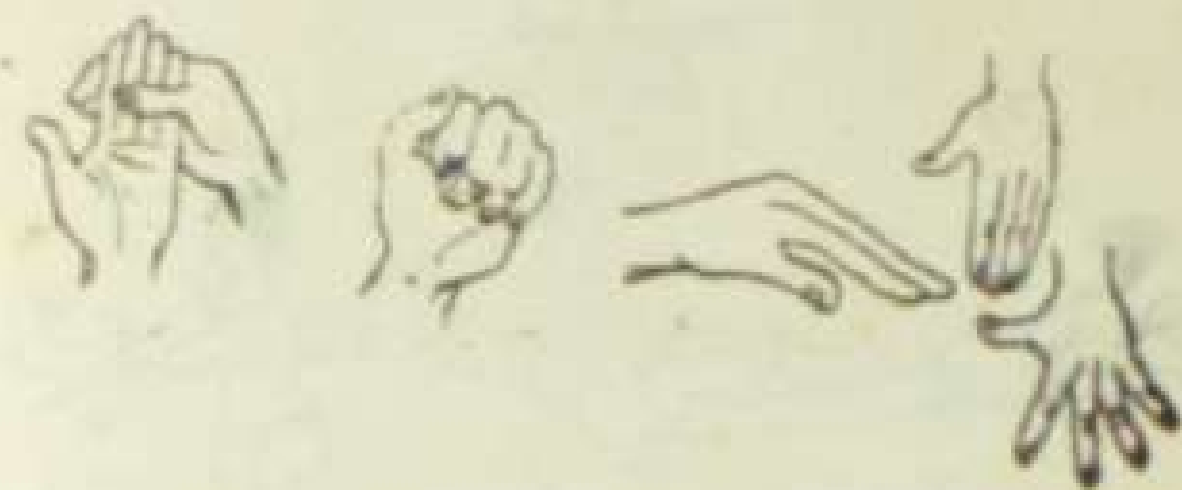
ကျုံ့ဝပ်နေသော ကြွက်သားများနှင့် ပုံပျက်နေသော အဆစ်များအား လှုပ်ရှားစေသည့်အခါ အလွန်စိတ်ရှည်ရန်လို အပ်သည်။ လေ့ကျင့်ခန်းမပေးမီ အနာသက်သာရန်၊ ကြွက် သားတင်းမာမှု လျော့ရန်နှင့် သွေးလှည့်ပတ်မှုတိုးတက်ကောင်း မွန်စေရန် ပါထုတ်ပေးယောင်၊ ကြိမ်နှုန်းပြန် အသံလှိုင်း၊ ရေ နွေးထိတ်စသည့် အပူအသွေးပေးလျှင် ပိုကောင်းပါသည်။ လေ့ ကျင့်ခန်းများကိုလည်း အကြိမ်အနည်းငယ်နှင့် မကြာခဏပြု လုပ်ပေးခြင်းသည် အကြိမ်များစွာ တခါတည်းပြုလုပ်ခြင်းထက် ပိုကောင်းပါသည်။ ပထမအပတ်နှစ်ပတ်ခန့်တွင် တခါကစား

လျှင်ငါးကြိမ် တနေ့နှစ်ခါ လှုပ်ရှားစေပြီးနောက်၊ ခြောက်ကြိမ် မှ ရှစ်ကြိမ်ထိ သုံးလေးရက်မျှတိုးကာ နောက်တိုး၌ဆယ်ကြိမ် တနေ့နှစ်ခါ လှုပ်ရှားပေးနိုင်ပါသည်။ ဤအကြိမ်နှင့် အခေါက် အရေအတွက်ထက် ပိုမို၍လှုပ်ရှားပါစေနှင့်။

အဆစ်ရောင် ရောဂါအတွက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ ပြု လုပ်ရာ၌ အခြားကုသမှုများနှင့်အခွင့် ခနစ်တကျဆက်စပ်ပေး ရန် လိုအပ်ပါသည်။ အဆစ်ရောင်ရောဂါကို ကုသရာတွင် အဓိကရ ထင်ရှားစွာလိုအပ်သော အချက်ကြီးသုံးရပ် ရှိသေး သည်။ ၎င်းတို့မှာ စိတ်အားထက်သန်ကာ နားလည်တတ် ကျွမ်းသော အကြောဘက်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူအထံတော်ပညာ ရွင် အစဉ်အမြဲအကောင်းဘက်သို့ ရှေးရှုအားသန်နေသည့် ပတ် ဝန်းကျင်အခြေအနေနှင့် လူနာ၏ရောဂါဖြစ်နေသော အဆစ် ကိုသာမက သူ၏လူမှုရေးပြဿနာနှင့် သောဏ္ဍပူပင်မှုများကို ပါ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပေးနိုင်သော သမားတော်ဟူ၍ ဖြစ်လေ သည်။

ဆက်လက်၍ ခန္ဓာ ကိုယ် တခုလုံးရှိ အဆစ်များအတွက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်း အနည်းငယ်စီကို အပိုင်း လိုက်ခွဲကာ ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။ ယင်းတို့မှာ ဆရာဝန်ဆစ် အနိလစ်ချ်၏ ဆေးကုသမှုနှင့် အဆစ်ရောင် ရောဂါသည်များ အတွက် မိမိအိမ်၌ပြန်၍ လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်နိုင်ရန်ညွှန်း ဆားသည့် သရုပ်ဖော်ပုံဆယ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။

ဖခုံးဆစ်အတွက်။ ။ (၁) လက်ချောင်းလေးများဖြင့် လက် မောင်းကို ဆန့်ကျင်ဘက်ပုခုံးပေါ်သို့ တတ်နိုင်သမျှဆွဲတင်ပါ။ (၂) တံတောင်ဆစ် မကွေးစေပဲ လက်ကိုဘေးမှမြှောက်ပြီး



(၁) (၂) (၃) (၄)

လက်ချောင်းဆစ်

(၅) စာပို့ပေါ်တွင် လက်ကိုအပြားလိုက် တင်ထားပါ။ လက် ချောင်းများကို ကားထုတ်ပါ။ ထို့နောက် ပြန်လည်၍ရုတ်ပါ။

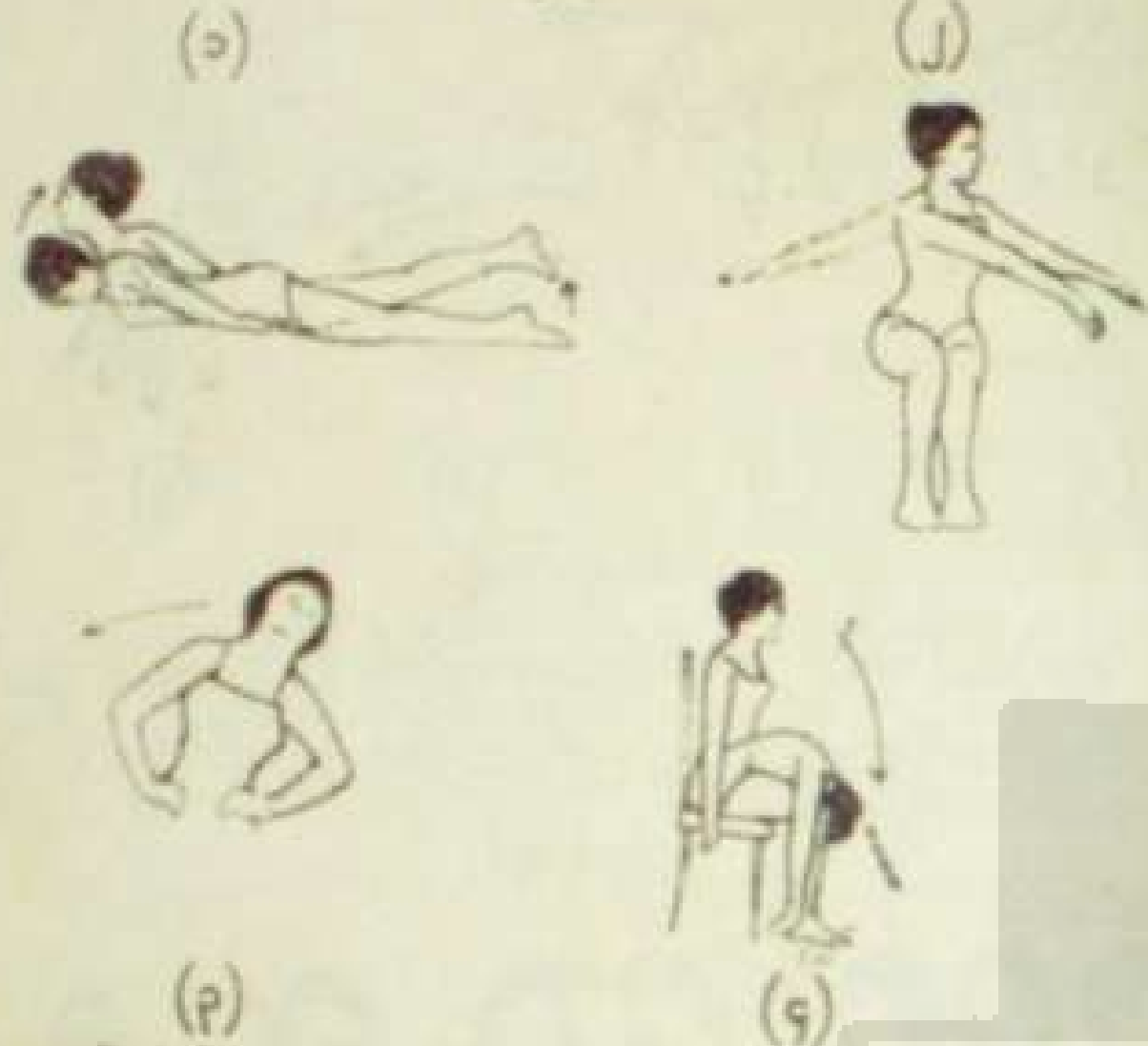
လည်ပင်းဆစ်



(၁) (၂) (၃) (၄)

လည်ပင်းဆစ်အတွက်။ ။ (၁) ထိုင်လျက်အနေအထားတွင် သင့်ဦးခေါင်းကို တဘက်စီသို့ တတ်နိုင်သမျှ လှည့်ပေးပါ။ (၂) ခါးထောက်ပြီး ခုံပေါ်တွင် ထိုင်ပါ။ သို့မဟုတ် ကြမ်း မြင်ပေါ် မတ်တတ်ရပ်ပါ။ ရှေးဦးစွာ ဦးခေါင်းကို လက်ယာ ရစ် ပတ်ချာလှည့်ပါ။ ထို့နောက် လက်ဝဲရစ် ပတ်ချာလှည့်ပါ။ (၃) ထိုင်လျက်အနေအထားတွင် ပခုံးတဘက်စီကို ဦးခေါင်း ဖြင့် ထိအောင် ကြိုးစား၍ နှစ်ဘက်စီလုံးပေးပါ။ (၄) ထိုင် လျက်အနေအထားတွင် ဦးခေါင်းကို အပေါ် သို့ တတ်နိုင်သမျှ မော့တင်ပါ။ ထို့နောက် ခေါင်း၌ ခြေဖျားကို လှမ်းကြည့်ပါ။

ကျောခိုးဆစ်



ကျောခိုးဆစ်များအတွက်။ ။ (၁) ပထမဦးစွာ ဦးခေါင်းနှင့် ပခုံးကို မတင်ပါ။ ပြီးနောက် ခြေထောက်များကို မတင်ပါ။ နောက်ဆုံးတွင် ဦးခေါင်း၊ ပခုံးနှင့် ခြေထောက်တို့ကို တပြိုင်တည်း မတင်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ (၂) တည့်မတ်စွာထိုင်ပါ။ လက်မောင်းအလေးချိန်ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို တဘက်သို့ လှည့်လှည့်ပါ။ (၃) ဘေးတဘက်စီသို့ တတ်နိုင်သမျှစောင်းချပါ။ သင့်ကိုယ်နှင့်အတူ ဦးခေါင်းပါလိုက်၍ စောင်းပါ။ (၄) ဦးခေါင်းကို ဒူးနှစ်ဘက်ကြားသို့ ထောက်အောင်ကွေးချပါ။ ထိုနောက် မူလအနေအထားသို့ ထောက်အောင်ပြောင်းလဲစွာ ပြန်ဆန်ထုတ်ပါ။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် ပြင်းထန်၍ သင့်သမားတော်ကြီးက သေချာစွာ အကြံပေးမှသာ ကြိုးစား၍ ပြုလုပ်သင့်သည်။

တင်ပါးဆစ်



တင်ပါးဆစ်များအတွက်။ ။ (၁) သင်၏ ဒူးဆစ်ကို ရင်ဘက်စီသို့ ထောက်အောင် ကြိုးစား၍ ကွေးပါ။ သေတ္တာလျှာပြား ပြန်ကွေးပါ။ (၂) ကောင်းသော ခြေထောက်ပေါ်တွင် ရပ်ပြီး အခြား ခြေတဘက်ကို တင်ပါးဆစ်မှ ရွှေ့ပိုင်းသို့ လှည့်ကောင်း၊ နောက်သို့ လှည့်ကောင်း၊ လွှဲပေးပါ။ (၃) နှာနေသော ခြေထောက်ကို ပြောင်ပြောင်ထားပြီး အပြင်ဘက်သို့ ဆန်ထုတ်ပါ။ (၄) ပက်လက်ဆိပ်ပါ။ ဒူးကွေးပါ။ ထိုနောက် ကိုယ်အတွင်းဘက်နှင့် အပြင်ဘက်သို့ ဒူးဆစ်ကို ရွှေ့ပေးပါ။ (၅) ခြေထောက်များ ကြမ်းပြင်ပေါ်မှ လွတ်နေအောင် ခုံမြှင့်ပေါ်တွင် ထိုင်ပါ။ ဒူးဆစ်ပြား ခြေဖျားကို မတင်ပါ။ ထိုနောက် ဒူးကိုပြေညှင်းစွာ ပြန်ကွေးပါ။

ခြေချောင်းဝတ်ဆင်စာတွက်။ ။ (၁) ခြေဖျားကို တတ်နိုင်သမျှ အတွင်းဘက်သို့ လှည့်ပါ။ ထိုနောက် အပြင်ဘက်သို့ လှည့်ပါ။ (၂) ခြေဖျားကို လက်ယာရစ်အတိုင်း အကြိမ်များစွာ စက်ခိုင်းလှည့်ပါ။

ခြေချောင်းဆစ်များစာတွက်။ ။ (၁) ခြေနှစ်ချောင်းချိတ်ပြီးထိုင်ပါ။ နာသောခြေထောက်ကို အပေါ်ဘက်တွင် ထားပါ။ ခြေဖျားကော့ပြီး ခြေချောင်းဖျားကို ဆန့်ထုတ်ပါ။ (၂) မတ်မတ်ရပ်ပြီး ခြေဖဝါးကို အခုံးဖြစ်လာအောင် ကြိုးစားလှုပ်လှုပ်ပါ။ ခြေချောင်းလေးများ မကွေးပဲ ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ ဖိကပ်ချပါ။

# ၁၂။ ။ ခူးနှင့် ပတ်သက်လျက်ရှိသော ပြဿနာတခု

အစ်ကိုခင်ဗျား -

ညီမောင်မို့သေစွာ စာရေးလိုက်ပါတယ်။ အစ်ကို ရန်ကုန် သေးရုံကြီး ရူပဗေဒဆေးကုဌာနမှာ တာဝန်ကျ အမှုထမ်းနေကြောင်း အဖေပြောပြလို့ သိရပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အစ်ကိုတို့ ဌာနမှာ ခြေလက် မသန်စွမ်းသူများ၊ အားအင် ချို့တဲ့သူများကို ပြန်လည်သန်စွမ်းလာအောင် ခွန်အား ပြည့်လာအောင် ကုသပေးနေကြောင်းလဲ အဖေကပြန်ပြောပြပါတယ်။ အဲဒီ သတင်းကြားရလို့ အခုလိုညီမောင်အစ်ကိုဆီ စာရေး အကူအညီတောင်းချခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ညီမောင်ရဲ့ခြေထောက်အကြောင်း အစ်ကိုလဲ သိပြီးဖြစ်မယ် ထင်ပါတယ်။ ငယ်စဉ်က စက်ဘီးနောက်ခုံမှာထိုင်စီးယင်း စက်ဘီးနောက်ဘီးစပုတ်တိုင်ကြားထဲ ခြေထောက်ညှပ်မိသွားတာ အစ ခူးမှာဒဏ်ရာရပြီး ခြေတဘက် သိမ်နေခဲ့တယ်။ မကိုက် မခဲဒုက္ခမပေးပေမဲ့ ခြေတဘက် အနည်းငယ်မသန် ဖြစ်နေခဲ့ပါတယ်။ ခါးတောင်းကျိုက်လိုက်လျှင် ပေါင်တဘက် သေးနေလို့ လှုပ်လှယ်မှာ ခါးတောင်းမကျိုက်စုံ၊ တောင်းဘီတို့ မဝတ်စုံအောင်ဖြစ်နေပါတယ်။ အခုတလောဆိုလျှင် လက်နည်းနည်း ဝလာတော့ အဲဒီဒူးဆစ်ထဲက နာကျင်သလိုလို ဖြစ်လာတယ်။



ဒါကြောင့် အစ်ကိုအချိန်ရမယ်ဆိုလျှင် ပေါင်ကြွက်သား ပြန်  
 သန်စွမ်းလာအောင်နဲ့ ပြန်ကြီးထွားလာအောင်၊ ခူးမနာအောင်  
 ဘယ်လို လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို ဘယ်နှစ်ခါ လှုပ်ရှား ကစား  
 ပေးရမယ်ဆိုခါ ရှင်းလင်းပြန်ကြားပေးစေလိုပါတယ်။ အဖေ  
 လဲ မော်လမြိုင်ကို ကောင်းမွန်ချောမောစွာ ပြန်လည် ထောက်  
 ရှိလာခဲ့ပါတယ်။ တအိမ်သားလုံး နေထိုင် ကောင်းပါ တယ်။  
 အစ်ကိုတို့ မိသားစုကားလုံးလဲ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာ  
 ချမ်းသာကြပါစေ။

သတိရစွာဖြင့်  
 ညီမောင်  
 စိန်တင်

မော်လမြိုင်ရှိ ညီဝမ်းကွဲထံမှလာသော စာစာစောင် ဖြစ်ပါ  
 သည်။ သူ့အား အောက်ပါအတိုင်း ဓာရှည်တစောင် ပြန်  
 ကြားပေးခဲ့ပါသည်။

ညီမောင် စိန်တင် -  
 ညီမောင်အိမ်ကစာကိုဖတ်ရပါတယ်။ အစ်ကိုညီ တယောက်  
 ဗဟုသုတလိုလားသူတယောက် ဖြစ်တဲ့အကြောင်း သိထားလို့  
 အခုအချိန်ယူပြီး ဓာရှည်ရှည်ပြန်ရေးပေးလိုက်ပါတယ်။  
 ခူးခေါင်းအထက်မှာရှိတဲ့ ပေါင်ကြွက်သား ပြန်သန်စွမ်း  
 လာအောင်နှင့် ပြန်လည်ကြီး ထွားလာအောင် ကိုယ်လက်  
 လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းများနဲ့ ကုလိုရပါတယ်။ ညီလေးလိုပဲ ခူး  
 ခေါင်းတို့ ခြေထောက်တို့ ခြေချင်းဝတ်တို့ ထိခိုက် ဒဏ်ရာရမိ  
 လို့၊ သို့မဟုတ် ခြေထောက်ရိုး ကျိုးသွားလို့ ကျောက်ပတ်တီး

ညှိုးပေးလိုက်ရတဲ့ သူတွေမှာ ခူးခေါင်းကို ဆန့်တင် ပေးတဲ့  
 ပေါင်ကြွက်သားများသိမ်သွားလေ့ရှိကြတယ်။ တချို့ရိုးရိုးပတ်  
 တီးညှိုးပေးလိုက်တာတောင် ကြွက်သားမသန်စွမ်း တော့တဲ့  
 လူနာတွေကို တွေ့ရတယ်။ ဒီလိုဖြစ်တဲ့အခါက အကြောင်းရင်း  
 ကတော့ခူးဆစ်ကိုဆန့်တန်းစေနိုင်တဲ့ ကြွက်သားများကို မလုပ်  
 မရှားလဲ အချိန်ကြာမြင့်စွာ ငြိမ်ငြိမ်သက်သက် နေကြလို့ပါ  
 ပဲ။ ဒါကြောင့် တချို့နာတာရှည်ထောက်ပါသည်များ၊ ခွဲစိတ်ကုသ  
 မှုခံထားတဲ့ လူနာများနဲ့ ကိုယ်တခြမ်းသေ၊ အောက်တိုင်း  
 သေစေတဲ့ မိမိဘာသာ မလှုပ်ရှားနိုင်တဲ့ လူနာများမှလဲ ဒီလိုပဲ  
 ကြွက်သားများ သေးငယ်သိမ်လှဲသွားကြပါလေ့ရှိပါတယ်။  
 နောက်တခု ညီမောင်ပြောတဲ့ နည်းနည်းလောလို အဲဒီခူး  
 နာချင်တာတယ်ဆိုကို ပျောက်အောင် ကုမိကတော့ နှစ်ချက်  
 လိုလိမ့်မယ်။ တချက်ကညီမောင်သိပ်မဝစေနဲ့ ပိန်အောင် အစား  
 အသောက် ဆင်ခြင်ပါ။ အဆီအသိမ်းမစားပါနဲ့။ နောက်တ  
 ချက်က အဲဒီပေါင်ကြွက်သားသန်စွမ်းလာအောင် လေ့ကျင့်  
 ခန်းလုပ်ပေးပါ။ အမှန်မှာတော့ ဝတ်လူတွေဟာ အသက် နည်း  
 နည်းထောက်လာလျှင် ခူးနာတတ်ကြပြေပါ။ ညီမောင်ကတော့  
 ခူးမှာဒဏ်ရာရထားဖူးလို့ အသက်ငယ်ငယ်နဲ့ ခူးနာလာပါ။ အ  
 များအားဖြင့်တော့ အသက် ၄၀ ကျော်လာကြလျှင် ခူးဆစ်ထဲ  
 မှာရှိတဲ့ အရိုးနုများဟာ လှုပ်ရှားတဲ့အကြိမ် များလာလို့ တ  
 ဖြည်းဖြည်း ပွန်းသွားပြီး ခူးနာလာတတ်ကြတယ်။ အဲဒီမျိုး  
 တောင်မှတ်ဖန်များလျှင် စုတ်တတ်ကြပါပဲမဟုတ်လား။ အဲဒီ  
 အခါမှာ ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ချုခြင်း၊ ထိုင်ထထသွားအလာ  
 ဆင်ခြင်ခြင်းနဲ့ ခူးဆစ်အထက်ရှိ ပေါင်ကြွက်သားများ သန်  
 စွမ်းအောင်လုပ်ခြင်းထို့ဟာ ဆေးကုသနည်းပါပဲ။ တခြားထေ

ဂါတေပါ ပူးတွဲရှိနေလျှင်တော့ သက်ဆိုင်ရာ အထူးကု ဆရာ  
ဝန်ကြီးများနှင့် ပြသပြီး လိုအပ်တဲ့ဆေးဝါးစားခြင်း၊ ထိုးခြင်း  
ပြုရမှာပေါ့။

ကဲအခုညီမောင်အတွက် ပေါင်ကြက်သား သန်စမ်း လာ  
အောင် ဘယ်လိုလေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်မလဲဆိုပါသက်ပြီး ခွင်း  
ပြမယ်။

ကြက်သားစာသန်စမ်းလော့ဖို့ဆိုလျှင် ဒီကြက်သားခွဲ လုပ်  
အောင်နိုင်စွမ်းနဲ့ ကိုက်ညီပုံ ခုခံမှု အများဆုံးကို သက်ရောက်  
စေပြီး ဒီခုခံအားကို ဆန့်ကျင်လှုပ်ရှားပေးပို့လိုပါတယ်။ ဒါ  
ကြောင့်ပို့ ခုခံပေးတဲ့ ဆန့်ကျင်အားကို အစဉ်အမြဲ တိုးသွား  
ပေးပို့လိုအပ်ပါတယ်။ တနည်းအားဖြင့် အလေး များများနဲ့ အ  
ကြိမ်နည်းနည်း လုပ်ပေးရတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းများလိုအပ်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ ကြက်သားသန်စမ်းဖို့ပေးနိုင်တဲ့ ခုခံ ဆန့်ကျင်  
အားတွေကို ပေးပြပါ ပစ္စည်းများသုံးပြီး ရယူနိုင်ပါတယ်။  
အလေးပြား၊ အလေးပြားနှင့်စက်သီး၊ ဝေရိန်၊ ဝေရတို့ဖြစ်  
တယ်။ ကနိကထ အနည်းဆုံးနဲ့ အကောင်းဆုံး နည်းကတော့  
အလေးပြားကိုသုံးတဲ့နည်းပါ။ အလေးပြားမရှိလျှင်လဲ သဲကို  
အိတ်တခုမှာချိန်ထည့်ပြီး သဲအိတ်နဲ့လဲ ကစားနိုင် ပါတယ်။  
အလေးမသမားတွေသုံးတဲ့ သံဖိနပ်ကတော့ အလေးပြားတွေ  
ချိတ်နိုင်လို့ အကောင်းဆုံးပါ။

လှုပ်ရှားကစားဖို့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို ပုံဆွဲပြီး ပေးလိုက်  
တယ်။ ခြေဖဝါး သို့မဟုတ် ခြေချင်းဝတ်မှာ အလေးချိတ်  
ထားတာ သတိပြုပါ။

ပုံ (၁) ကတော့ ခူးခေါင်းအဆစ် ရောင်နေလျှင် ဒါမှမဟုတ်  
ဆရာဝန်က အဆစ်တွေကို မလှုပ်ရှား ခိုင်းသေးလျှင်



ပုံ(၁)

ပုံ(၂)

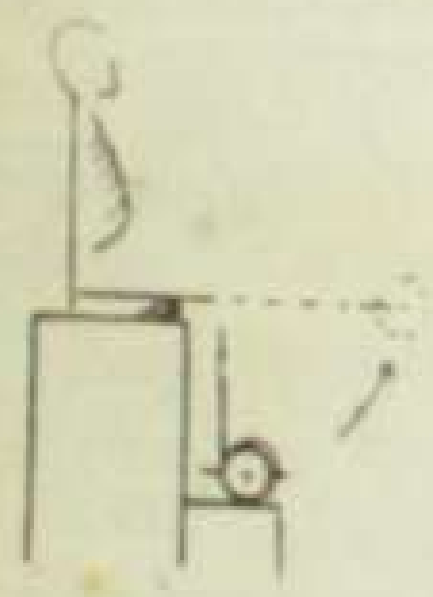
ခူးထောင် ထားသော ခြေတဘက်  
ကို ဦးစွာဆန့်ထုတ်ပါ။ ကျန်တဘက်  
မှ ပေါင်နှင့်တတန်းတည်းဖြစ်အောင်  
မထင်ပါ။ ထို့နောက်ပြန်ချပြီး စတင်  
တနေအထားအတိုင်း ခူးပြန်ထောင်  
ပါ။ (၈ - ၈လေး)

ခူးဆစ်မှ ခြေထောက်ကို ခြောင့်  
နေအောင် ဆန့်ထုတ်ပါ။ ထို့  
နောက် ပြန်ကူးပါ။

အသုံးချနိုင်တဲ့နည်းပါ။ ခူးနှစ်ဘက်ထောင် ခြေဖဝါး  
နှစ်ဘက်ချပြီး ပက်လက် အိပ်ပါ။ ခြေတဘက်ကို  
ခူးဆစ်ကနေ ခြောင့်နေအောင် ဆန့်ထုတ် လိုက်ပြီး  
တဘက်ကကူးထောင်ထားတဲ့ ပေါင်နဲ့ တတန်းဖြစ်  
နေအောင် မြှောက်တင်လိုက်ပါ။ နောက်ခူးဆန့်လျက်  
အောက်တိုပြန်ချပါ။ ဒီနောက် ခူးပြန်ထောင်ထား  
ပါ။ နောက်တခေါက်ပြန်ကစားပါ။

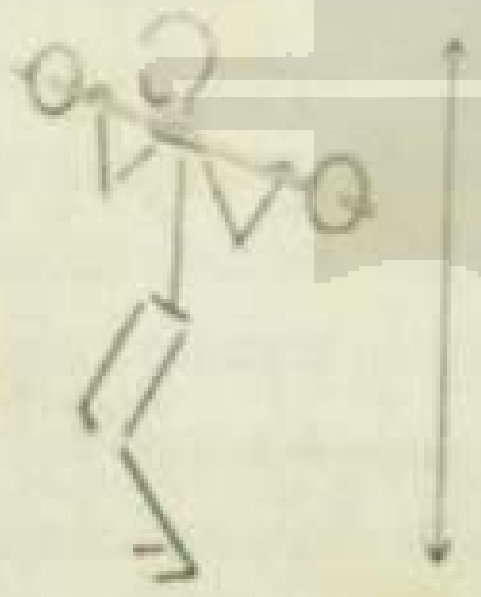
ပုံ(၂)ကတော့ခူးဆစ် နည်းနည်းခဲရောင်တော့တဲ့  
အချိန်မှာ သုံးနိုင်တယ်။ ပေါင်ခွဲအောက် တံကောက်  
ခွက်ရဲ့ အထက်နားထိ ခေါင်းအုံးများနဲ့ ခုခံထားပါ။  
ဒီအခါမှာ ခူးထောင်နေတဲ့ပုံစံမျိုး ဖြစ်လာမယ်။ ခြေ  
ဖဝါးနှစ်ဘက်ကတော့ ကြမ်းပြင်ပေါ် မှာပဲ ရှိရမယ်။  
ဒီနောက်ခူးဆစ်ကို ဆန့်တင် ခေတ္တ တောင့် ထားပြီး  
ပြန်လျော့ပါ။

ပုံ (၃) က နည်းနည်း အဆင့်မြင့်လာပြီ။ ဝှေးဆစ် တွေလုံးဝမရောင်တော့ဘူးဆိုလျှင် သုံးနိုင်တယ်။ ပေါင် ထောက် ဒကောက်ခွက်အထက်နားမှာ ခေါင်းသုံး ပါး ပါးသို့မဟုတ် အဝတ်စတုရ ခုထားပြီး ခုံမြင့်တလုံးပေါ် မှာ ထိုင်ရပါမယ်။ ဒီနောက် ခြေထောက်ကိုအပေါ် ဖြောင့်လာအောင် (ချေပြင်ညီ တန်းလာအောင်) ဝှေးဆစ်ကို ဆန့်ထုတ်၊ ဒကောက်ထားပြီးမှ ပြန်လျော့ ပါး လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြည်းပြည်းနှင့် မှန်မှန် လှုပ် ရှားကစားပြီး တကြိမ် မ ပြီးတိုင်း ပြန်ချတဲ့ အခါ အလေးပါးတဲ့ ခြေထောက်ကို ခုံတခုပေါ် တင်ပြီး နားပါ။



ပုံ(၃)

ဝှေးဆစ်မှခြေထောက်ကို ဖြောင့်နေ အောင် ဆန့်ထုတ်ပါ။ ထို့နောက် ပြန်ကျောပါ။



ပုံ(၄)

အလေးကို ပခုံးပေါ်တင်ထားပြီး ဝှေးကွေးကာ အဆုံးထိ ထိုင်ချပါ။ ထို့နောက် ဝှေးပြန်ဆန့်ကာပတ်တတ် ရပ်ပါ။ ဝါးပကုန်းပါစေနှင့်။

ပုံ (၄) ကတော့ အပြင်းထန်သုံးနှင့်အထိရောက် သုံး နည်းတခုပါ။ အလေးတပ်ထားတဲ့ သံချောင်း

ရှည် ဘားတန်းကို ပခုံးနောက်တက်မှာ တင်ထားပြီး ဝှေးအဆုံးထိ ကေးလိုက်ပြန်ဆန့်ထုတ်လိုက် ကစားရပါ မယ်။ ခါးကို မကိုင်းပဲ တဖြောင့်တည်းရှိနေ ရေရမယ်။ အကယ်၍ ခြေသလုံးကြွက်သားကတိုနေလျှင် ခြေခ နောင်အောက်မှာ တုံးကလေးတတုံး ခုထားပေးရ မယ်။



ပုံ(၅)

အလေးပြားအစား အသုံးပြုရန် သဲအိတ်ပုံစံ။ ကြိုးများသည် ခြေထောက်တွင် ချည်ရန် ဖြစ်သည်။

ကဲ လုပ်ရမဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကိုတော့သိပြီ ဘယ်နှစ်ကြိမ် ဘယ် နှစ်ခါနဲ့ ဘယ်နှစ်ရက်လုပ်ရမယ်ဆိုဒါ ဆက်ပြောပြမယ်။ အဲ ဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး အယူအဆ အမျိုးမျိုးကွဲလွဲနေတယ်။ လူနာ ရဲ့ အသက်အရွယ်၊ ရောဂါ အခြေအနေနဲ့ စိတ်နေသဘောထား ပေါ် မှာမူတည်ပြီး အမျိုးမျိုး ကွဲပြား နေတယ်။ ဝါးပမဲ့ အများဆုံး အသုံးပြုနေကြတဲ့ အစီအစဉ်ကတော့ သုံးမျိုးရှိ တယ်။ ဒီအစီအစဉ်သုံးမျိုးလုံးမှာ အခြေခံ ကတော့ ၁၀ ကြိမ် ကစားနိုင်တဲ့ အများဆုံးအလေးချိန်ပါပဲ အတိုကောက် အား ဖြင့် “၁၀ ကြိမ်အနိုင်ဆုံး အလေး” လို့ ခေါ်ကြပါစို့။

အဲဒီ “၁၀ ကြိမ်အနိုင်ဆုံး အလေး” ကိုအလျင်ဆုံးရှာဖွေဖို့ လို လိုတယ်။ ဒါကတော့ အလေးကို ကိုယ်နိုင်သလောက် အတိုး အလျှော့လုပ်ဖို့လိုတယ်။ ဆိုပါစို့ ညီမောင်က ၁၀ ပေါင် အ လေးနဲ့ ကစားခါ ၁၅ ကြိမ်အထိ အသာလေး မနိုင်တယ်ဆို လျှင် အလေးကပေါ့နေပြီ။ ဒါကြောင့် ၁၂ ပေါင် တိုးပြီး က စားကြည့်မယ်။ အဲဒါကြပြန်တော့လဲ ၇ ကြိမ် လောက်ပဲ ရနိုင်တော့တယ် ဆိုပါစို့။ ဒီတော့ ၁၀ ကြိမ် အနိုင်ဆုံးအလေး ဟာ ၁၀ ပေါင်သာဖြစ်ရမယ်။ ၁၀ ကြိမ်လဲ ကစား ပြီးရော ဆက်ပြီး မမ နိုင်တဲ့ အလေးမျိုးဖြစ်ရမယ်။

ဒီလုံးဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် တီထွင်ခဲ့တဲ့ အစီအစဉ် သို့မဟုတ် ဒီလုံး ရွဲနည်း မှာ တပတ်ကို ၄ ရက်သာ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပြီး တ ရက်မှာ တခါကစားလျှင် ၃ ကျော့၊ တကျော့ကို ၁၀ ကြိမ် ကစားရပါတယ်။ တပတ်ပြည့်ပြီးတိုင်း “၁၀ ကြိမ်အနိုင်ဆုံး အလေး” ကို တိုးသွားပေးရမယ်။ ၁၀ ကြိမ် ၃ ကျော့ ဆိုရာမှာ လည်း —

ပထမ အကျော့မှာ ၁၀ ကြိမ်အနိုင်ဆုံး အလေးရဲ့ တက်ဝက်၊  
 ဒုတိယအကျော့မှာ ၁၀ ကြိမ်အနိုင်ဆုံးအလေး ရဲ့ ၄ ပုံ ၃ ပုံ  
 နဲ့ တတိယအကျော့မှာ ၁၀ ကြိမ်အနိုင်ဆုံးအလေးအပြည့်ထည့်  
 ပြီး ကစားရပါတယ်။

မက်ကွင်း ဆိုတဲ့လူ စီစဉ်ခဲ့တဲ့ မက်ကွင်းရွဲနည်း မှာတော့ တပတ်ကို ၃ ရက်၊ တရက်ကို တခါကစားလျှင် ၄ ကျော့ကို တ ကျော့၊ ၁၀ ကြိမ်ကစားရပါတယ်။ တပတ် သို့မဟုတ် ၂ ပတ် ပြည့်ပြီးတိုင်း “၁၀ ကြိမ်အနိုင်ဆုံးအလေး” တိုးပေးရမည့် သူ့ ရွဲနည်းမှာ ၄ ကျော့ လုံး “၁၀ ကြိမ်အနိုင် ဆုံး အလေးအပြည့်” ကိုပဲ ပင့်မ ပေးရပါတယ်။

နောက်ဆုံး ဇီဗီအက် သို့မဟုတ် အောက်လျှို့ဝှက်နည်းမှာက တော့ တပတ်ကို ၅ ရက် တရက်ကို ၁၀ ကျော့၊ တကျော့ကို ၁၀ ကြိမ် မ ကစားပေးရတယ်။ ၁၀ ကျော့ ကစားရာမှာ -  
 ပထမအကျော့မှာ ၁၀ ကြိမ်အနိုင်ဆုံးအလေးအပြည့်၊  
 ဒုတိယအကျော့မှာ ၁၀ ကြိမ်အနိုင်ဆုံး အလေးက ၁ ပေါင်နုတ်  
 တတိယ “ ” ၂ ပေါင်နုတ်  
 တော့စွာ “ ” ၃ ပေါင်နုတ်  
 ပဉ္စမ “ ” ၄ ပေါင်နုတ်

အဲဒီလိုနဲ့ ၁၀ ကျော့လဲရောက်ရော ၁၀ ကြိမ် အနိုင်ဆုံးအရ လေးက ၉ ပေါင်နုတ်ပြီး ကစားရတဲ့ အခြေကို ရောက် လော ပါမယ်။

အစ်ကို ရေးလိုက်တဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား ကစားနည်းတွေ ကို အချိုး အစာခံရောင်ရောင်ပြန်နေတဲ့ လူတွေလဲ လိုက်လုပ် ပေးလို့ရပါတယ်။ အရေးကြီးခါက လေ့ကျင့်ခန်းများကိုဖြည်း ဖြည်း မှန်မှန်နဲ့ ကစားပြီး တကျော့နဲ့တကျော့ကြား၊ တကြိမ် နဲ့တကြိမ်ကြားမှာ နည်းနည်းစီနားပေးဖို့ပါပဲ။ နောက်ပြီး အခု ပေါ် ပြလိုက်တဲ့နည်းသုံးမျိုးထဲက ကြိုက်နှစ်သက်ရာ တမျိုးမျိုး ကိုပဲတိုက်ကျကျ လိုက်နာဖို့လဲလိုအပ်ပါတယ်။ မပိုမလို့ပါနဲ့နော်။

ညီမောင်အနေနဲ့ ဒူးဆစ်တွေသိပ်မနာတော့ဘူးဆိုလျှင် ဝက် ဘီးနင်းခြင်း၊ ရေကူးခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ တောင်တက် ခြင်း၊ ပြေးခြင်း၊ ခုန်ခြင်း၊ ကြိုးခုန်ခြင်း တဲ့ကိုယ်လက် လှုပ် ရှားမှုမျိုးကိုလဲ လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ အစ်ကိုပြောတဲ့ လေ့ကျင့် ခန်းတွေ စမကစားခင် ညီမောင်ရဲ့ သိပ်နေတဲ့ ပေါင်လုံးကို ပေးကြိုးနဲ့အလျင်တိုင်းပြီး မှတ်ထားပါ။ ခြေထောက် ဆန့်ထား



ပြီးသည့်အခါမှ အထက်စွန်းက ၄ လက်မလောက်အကွာကိုမှတ်ပြီး ပေါင်လုံးကိုတိုင်းပါ။ နောက် လေ့ကျင့်ခန်းကိုနုတ်စားကျကစားပြီး တလတိတိကြာတဲ့အချိန်မှာ အလျင်အတိုင်း ပေါင်လုံးပတ်ကိုပြန်တိုင်းကြည့်ပါ။

တကယ်လို့ အစ်ကိုပြောဒါနားမရှင်းဘူး။ ကစားပေးတဲ့ တိုက်မှုမရှိဘူးဆိုလျှင်တော့ စာပြန်ရေးပြီးပေးပါ။ အစ်ကိုတို့ မိသားစုလဲ အားလုံးနေကောင်းကြပါတယ်။ ဦးလေးကိုလဲ သတိရကြောင်း ပြောပြပါ။

အစ်ကို  
ကျော်မြင့်

# ၁၃။ ။ သတိမမူ ဂူမမြင်

ယနေ့အိမ်တွင် အကြီးအကျယ် အငြင်းအခုံ ပြစ်နေကြသည်။ ယင်းငြင်းခုံပွဲလေးကို ဖန်တီးပေးသူ တစ်တရာခံမှာကား မြန်မာ့အသံမှ ဇာတ်လမ်းပမာ နားဆင်စရာ ကဏ္ဍလေဇာတ် ဖြစ်သည်။

ယင်းဇာတ်လမ်း၏ အနှစ်ချုပ်မှာ ခါးနာနေသူ အမျိုးသမီးအစိုး ခါးနာသက်သာအောင် ဆရာအမျိုးမျိုး ဆေးအဖုံဖုံဖြင့် ကုသည်။ သို့သော် မပျောက်။ နောက်ဆုံး မိတ်ဆွေတဦးက မီးဖိုချောင်စင်ကြည့်ပြီး အကြံတခုပေးလိုက်သည်။ ထိုအကြံအတိုင်း ဆောင်ရွက်တော့မှ ခါးနာပျောက်သည်။ ထိုအကြံကား “မီးဖိုကို ခါးလယ်ခန့်မြင့်သော စင်ပေါ်တင်၍ ထမင်းဟင်းချက်ရန်” ပင်ဖြစ်သည်။

ဤဇာတ်လမ်းကို နားဆင်ရပြီး ထိုသို့ လုပ်လိုက်ရုံမျှဖြင့် ခါးနာပျောက်နိုင် မပျောက်နိုင် အမေနှင့် အဖေတို့ ကောင်းစစ်ထိုးပဲ စတော့သည်။ အဖေနှင့် အမေတို့က ကျွန်တော်၏ ဆုံးဖြတ်ချက် ရယူချင်နေကြသည်။ မှန်ကန်သော ဆုံးဖြတ်ချက်ချရန် လိုအပ်သဖြင့် ဤအကြောင်းအရာနှင့် ပတ်သက်၍ ဧည့်သည် လေ့လာသုံးသပ် ကြည့်ရှုပါဦးမည်။

အလုပ်သမားနေ့ စတင်ပေါ်ပေါက်လာစက ကြေးကြော်သံ တခုရှိသည်။ “ဂ နာရီလုပ်၊ ဂ နာရီနား၊ ဂ နာရီပျော်” ဟူ၍

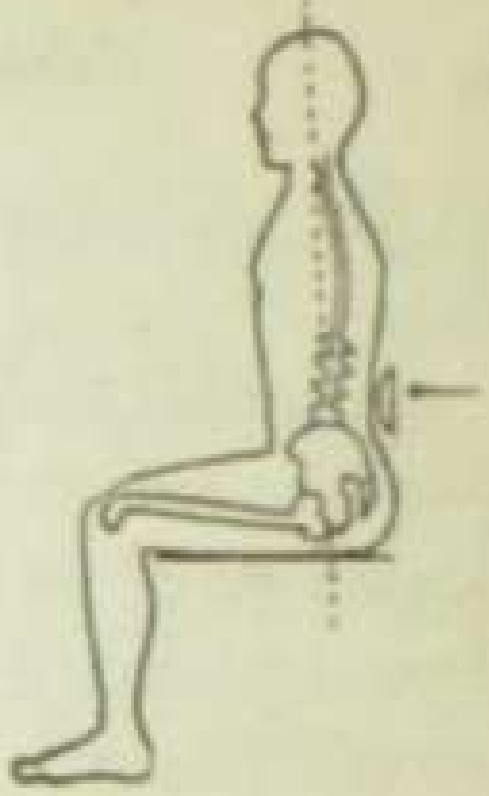
ဖြစ်သည်။ အိပ်စက် နားနေချိန်မှလွဲ၍ လူများသည် ကျန် အချိန်များတွင် လှုပ်ရှားသွားလာ လုပ်ကိုင် နေကြရသည်။ ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှုတိုင်းသည် လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် အကျိုး ဝင်လျက်ရှိစွာ ပေးပြုပါ နေ့စဉ် လုပ်ငန်းဆောင်တာများ လုပ် ဆောင်နေကြရာတွင်လည်း စနစ်ကျန မှန်ကန်နေပါက အား ဆေးတလက် မှီဝဲရသကဲ့သို့ အကျိုးများပေးမည်။

“သတိမမူ ဂုမမြင်၊ သတိမူတော့ မြှုပ်မြင်သည်” ဟု ဆိုရိုး ကောင်းရှိသည်။ လူတို့၏ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းများကို သေချာစွာ ဆန်းစစ်ကြည့်လျှင် မတ်တတ်ရပ်လျက်နှင့် ထိုင်လျက်အနေ အထားတွင်သာ အများဆုံးရှိသည်ကို တွေ့နိုင်သည်။ မည် သည့်ပုံစံဖြင့် လှုပ်ရှားသွားလာ နေထိုင်ရသည်ဖြစ်စေ မိမိ ကြံစည် ဆောင်ရွက်လိုသော လုပ်ငန်းတခုကို ခွန်အားစိုက် ထုတ်မှု အနည်းဆုံးနှင့် ပြီးမြောက်အောင်မြင်လျှင် အကောင်း ဆုံးပင် ဖြစ်သည်။

သို့သော် လူအများသည် ဤအချက်ကို ဂရုမပြုမိကြ။ သက်သက်သာသာနှင့် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်၍ ပြီးနိုင်ပါလျက် နှင့် ကိုယ်နေဟန်အား ပုံစံမကျသဖြင့် အင်အားများစွာ စိုက်ထုတ်ကာ ပင်ပင်ပန်းပန်း ဆောင်ရွက် နေကြရသည်။ သို့ဖြစ်သောကြောင့် နှလုံးသွေး လှည့်ပတ်မှု အဖွဲ့အစည်းတွင် လည်း ပိုမိုဝန်ပါလာရသည်။

စာပွဲနှင့် ကုလားထိုင်တွင် ထိုင်သည်ဟု ဆိုကြပါစို့။ ယင်း စာပွဲနှင့် ကုလားထိုင်သည် သုံးတတ်လျှင် အကျိုးဖြစ်စေ သော်လည်း မသုံးတတ်က ဘေးဖြစ်စေနိုင်သည်။ ၎င်းကုလား ထိုင်တွင် ထိုင်ပြီးလုပ်ရသော အလုပ်ကို ထိရောက်စွာ လုပ် ကိုင်နိုင်သော စွမ်းရည်သည် အသုံးပြုသည့် စာပွဲနှင့် ကုလား

ကောင်းမွန်စွာ တာရှည် ထိုင်ရန် အတွက် ခါးရိုးအောက်ပိုင်း ကျော နောက်ဘက် ပျားပြွေထားသော နေရာ တွင် တခုခုနှင့်ခံထားသင့်သည်။



နိမ့်လွန်း (ပုဒ်) စာပွဲနှင့် ကုလားထိုင်တွင် ထိုင်နေစဉ် ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်း လွတ်လပ်စွာနှင့် အကျိုးရှိစွာ အသုံးပြုရန်မှာ - စာပွဲနှင့် ကုလားထိုင်တို့၏ အပြင်ပေါ်တွင် မူတည်နေသည်။



မြင့်လွန်း (ပုဒ်) ထိုင်နေစဉ် ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်း လွတ်လပ်စွာနှင့် အကျိုးရှိစွာ အသုံးပြုရန်မှာ - စာပွဲနှင့် ကုလားထိုင်တို့၏ အပြင်ပေါ်တွင် မူတည်နေသည်။



အနေတော် (ပုဒ်) စာပွဲနှင့် ကုလားထိုင်တို့၏ အပြင်ပေါ်တွင် မူတည်နေသည်။



နိမ့်လွန်း (ပုဒ်) စာပွဲ သို့မဟုတ် စင်တခုရွေ့ပေါ်တွင်ရပ်၍ အလုပ်လုပ်ရသော အခါတွင်လည်း လက်ကိုထိရောက်စွာ အသုံးပြုနိုင်ရန် စာပွဲ သို့မဟုတ် စင်မြင့်၏အပြင်ကို ဂရုပြုရမည်။



မြင့်လွန်း (ပုဒ်) စာပွဲ သို့မဟုတ် စင်တခုရွေ့ပေါ်တွင်ရပ်၍ အလုပ်လုပ်ရသော အခါတွင်လည်း လက်ကိုထိရောက်စွာ အသုံးပြုနိုင်ရန် စာပွဲ သို့မဟုတ် စင်မြင့်၏အပြင်ကို ဂရုပြုရမည်။



အနေတော် (ပုဒ်) စာပွဲ သို့မဟုတ် စင်တခုရွေ့ပေါ်တွင်ရပ်၍ အလုပ်လုပ်ရသော အခါတွင်လည်း လက်ကိုထိရောက်စွာ အသုံးပြုနိုင်ရန် စာပွဲ သို့မဟုတ် စင်မြင့်၏အပြင်ကို ဂရုပြုရမည်။

ထိုင်တို့၏ အမြင့်ပေါ်တွင် မူတည်နေသည်ဟု ဆိုက လွန်အံ့မကင်း။

ကုလားထိုင်၏ ပင်ထိုင်ခုံသည် ကြမ်းပြင်မှ ၁၆ လက်မ သို့မဟုတ် ၁၈ လက်မထက် ပိုမမြင့်သင့်ပေ။ ကုလားထိုင်တွင် ထိုင်နေစဉ် ခူးသည် ၉၀ ဒီဂရီ ထောင့်မှန်ကျောနေပြီး ခြေဖဝါးနှစ်ဘက်သည် ကြမ်းပြင်ပေါ်၌ အပြားလိုက် ကျနေရမည်။ ကုလားထိုင်၏ နောက်မှိုသည် ကျောဘက်ခါးဆစ်ရိုး၏ အောက်ပိုင်းနေရာ တည့်တည့်တွင် ရှိနေရန်လိုသည်။ ထိုနောက်မှို ကုရှင်သည် ၅ လက်မမှ ၆ လက်မထက် ပိုမမြင့်စေပဲ အခုံးပုံသဏ္ဍာန် ဖြစ်ရမည်။ ကုလားထိုင်၏ ပင်ထိုင်ခုံသည်လည်း လုံလောက်စွာ ကျယ်ဝန်းရမည်။ သို့မဟုတ်ပါက ထိုင်ရသည်မှာ တည့်တည့် မတ်မတ်မရှိပဲ ခါးနာခြင်း၊ ပေါင်ကိုက်ခြင်း စသည်တို့ ခံစားရစေနိုင်သည်။

စာပွဲ သို့မဟုတ် အလုပ်လုပ်သည့်စင်၏ အမြင့်သည်လည်း ထိုင်နေစဉ် သို့မဟုတ် မတ်တတ်ရပ်နေစဉ် ခွေးကုန်အတွက် အေးမဖြစ်စေရန် အရေးကြီးသည်။ လက်နှိပ်စက်ရိုက်ရန်စာပွဲသည် ၂၅ လက်မအမြင့်ထက် မပိုသင့်။ ဂဏန်းတွက်ရန် စာပွဲသည် အမြင့် ၂၄ လက်မထက် မများသင့်။ ယင်းအမြင့်များသည် အလုပ်လုပ်သည့်အခါ တံတောင်ဆစ်များအား ထောင့်မှန်ကျ ကျောနေစေကာ အစွမ်းကုန် အင်အားဖြစ်ပေါ် ရရှိစေသည်။ ခုံးမှစာပွဲများ၏ အမြင့်များသည်လည်း ၂၈ လက်မမှ ၂၉ လက်မအထိ ရှိသင့်သည်။ ခြေထောက်နှင့် ပေါင်ကို လွတ်လပ်စွာ ထားနိုင်ရန် စာပွဲခြေအလယ် တည့်တည့်၌ အံ့ဆွဲများမရှိသင့်ပေ။

မတ်တတ်ရပ်၍ အလုပ် လုပ်ကိုင်ရသည့်အခါ စာပွဲ၏အမြင့်

သည် ၃၂ လက်မမှ ၃၄.၅ လက်မထိ မြင့်သင့်သည်။ အလုပ်လုပ်သည့်အခါ စာပွဲ၏ အနီးကပ်နေရန်လိုပြီး ခြေထောက်အားရန်အတွက် စာပွဲအောက်၌ ၄ လက်မခန့် နေရာရှိသင့်သည်။

အမျိုးသမီးများ သို့မဟုတ် အိမ်ရှင်မများ အတွက်လည်း ဤအတိုင်းအတာ များသည် အရေးကြီးပါသည်။ ဗာဟိုရ လုပ်ငန်းများတင်၍ လုပ်ကိုင်ရန် စာပွဲ၏ အမြင့်သည် ၃၂ လက်မမှ ၃၄.၅ လက်မဖြစ်လျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ မတ်တတ်ရပ်၍ ပုဂံဆေးသည့် ကြွေလှေ(ဝါ)လက်အေးလှေသည် ၃၅ လက်မ အမြင့်ထက်ပို၍ မရှိသင့် အကောင်းဆုံးမှာ ပုဂံဆေးနေစဉ် ပခုံးနှင့် လက်မောင်းများ အထပ်တန် မြင့်တင်ဖို့ မလိုရန်ပင် ဖြစ်သည်။

အခြားအိမ်တွင်းမှ လုပ်ငန်းများဖြစ်သည့် စာပွဲ၊ ဘီစီများ ရိုခါခြင်း၊ တံမြက်စည်းလှဲခြင်း၊ ကြမ်းတိုက်ခြင်း စသည်တို့တွင်လည်း သင့်တော်မှန်ကန်သော အမြင့်များရှိရန် လိုအပ်သည်။ အိမ်ရှင်မများ ဤအချက်ကို ဂရုမပြုမိကြပေ။

အလေးအပင် ပစ္စည်းများပင်မသည်အခါတွင်လည်း ခါးကုန်း၍ မပင်မပဲ ခူးကျောထိုင်ချကာ ပေါင်ကြက်သား၏ အားဖြင့် မ သင့်သည်။ ထိုလိုသည်မှာ ခါးကို ပြောင်ပြောင်ထားပြီး ပစ္စည်းကို ကိုယ်နှင့်နီးကပ်စွာ ပိုက်၍ထားကာ ခူးကိုဆန့် ထုတ်လိုက်ခြင်းဖြင့် ပစ္စည်းများ ပင်မထင်ပါသည်။ သို့သော် ပေါင် ၈၀ ထက်ပိုလေးသော ဝန်ထုတ်ဝန်ပိုးများကို ပင်မရန် မကြီးစားပါနှင့်။

အကယ်၍ ခါးကုန်းကာ ပစ္စည်းများ မ မည်ဆိုပါလျှင် ကျောရိုးရှိ သေးငယ်သော အဆစ်ကလေးများသည် တည့်တည့်



(ပုဒ်)

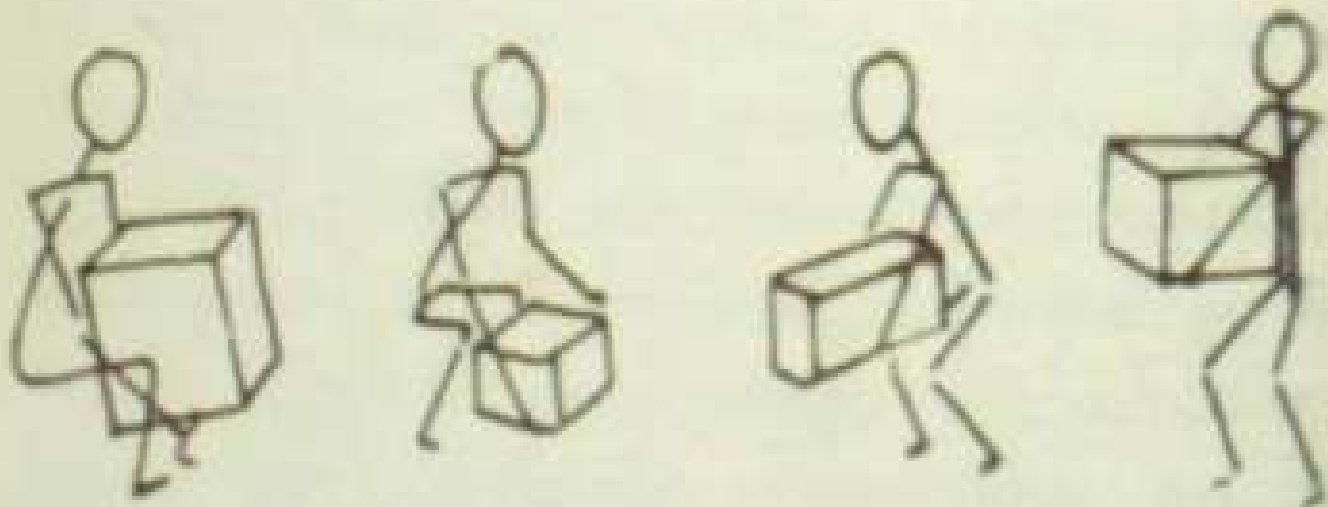
နေ့စဉ် အိမ်တွင်းပစ္စည်းများကို လုပ်ကိုင်ရာ၌ သင့်တော်မှုရှိကန် သော အမြင့်တွင်ပစ္စည်းလုပ်ကြံပဲ လစ်လျူမိတတ်ကြသည်။



(ပုန်)



ခါးကုန်း၍လေးလောသောပစ္စည်းများ မ ပသင့်။



ဣန္ဒြေသို့ကား ခါးကိုဖြောင့်တောင်ထားပြီး လေးလောသောပစ္စည်းကို ပင့်မပါ။ သေတ္တာကို ခွာကိုယ်၏ရှေ့ပိုင်းနှင့် ခိုးကပ်ခွာ ထားသင့်သည်။ ခါးနှင့်လက်ပောင်းအား မသုံးပဲ ဖြေထောက်အားနှင့် မ နေ၏။

ပူ မရှိနိုင်တော့ပဲ ခါးဆစ်ရိုးပြားဝိုင်း ချော်ထွက်လာမှုကိုလည်း နောက်ကျောကြက်သားများက ခုခံတန်းလှန်နိုင်စွမ်း မရှိတော့ ပေ။ ခါးဆစ်ရိုးကြား အပြားဝိုင်းဆိုသည်မှာ ခါးဆစ်ရိုး ၅ ရိုး၏ အကြားတွင် ကုရှင် သို့မဟုတ် ဖုံထပ်ပွယ်ခံထားသော အရိုးနေတမျိုးဖြစ်သည်။ ခါးကုန်းထားစဉ် ခါးရိုးဆစ်၏ ကိုယ် ထည်နောက်ပိုင်းနှစ်ခု ပို၍ဟောင်းကာ ထိုခါးဆစ်ရိုးကြား အပြားဝိုင်းသည် တခါတရံ အခန့်မသင့်လျှင် ခါးဆစ်ရိုးနှစ်ခု၏ အကြားမှ နောက်ဘက် သို့မဟုတ် ဘေးဘက်သို့ ချော်ထွက် လာတတ်သည်။ ဤအခါ ခါးနာခြင်း၊ ပေါင်ကိုက်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ် ခံစားလာရသည်။ ထို့ပြင် ခါးရွေသို့ကိုင်း၍ ပစ္စည်းများ ပင့်မလျှင် ဝမ်းတွင်းပိုင်းရှိ ဖိအားကို ပိုမိုတိုးစေကာ တင်ဖို့ အတွင်းရှိ အင်္ဂါများ ကျုံ့ထွက်ခြင်း၊ အူကျခြင်း ထေ့ထို့ ဖြစ်ပေါ်ရန် အလားအလာ ပိုများသည်။



ကားပောင်းလျှင် ဤသို့မထိုင်သင့်



ခါးနောက်တွင်တခုခုထားပြီး မှထိုင်ပောင်းပါ

မော်တော်ကား မောင်းသူများသည်လည်း ကားမောင်း နေစဉ် ကျောဘက် ခါးဆစ်ရိုး အောက်ပိုင်းနေရာတွင် ကုရှင်



ယေကလေးခုကာ ထိုင်ခြင်းဖြင့် ခါးနာရောဂါမှ ကာကွယ်နိုင်မည်။ မက်လက်ကုလားထိုင်များတွင် တာရှည်စွာထိုင်ခြင်းမှ ရှောင်ပါ။ တာရှည် မတ်တတ်ရပ်ရန် လိုသောအခါ ရွေ့ရွှံ့ခြေတင်စရာခုံ တခုခုပေါ်တွင် ခြေထောက် တချောင်းစီကို တလှည့်စီ တင်ထားပါက ခါးမညောင်းပဲ ပိုမိုတာရှည်စွာ ရပ်နိုင်ပေလိမ့်မည်။

နောက်ဆုံး တနေ့တာ ကုန်ဆုံးသွားသော ဇွမ်းအင်များ ပြန်လည်ပြည့်တင်းရန် အိပ်စက်သည့်အခါတွင်လည်း အိပ်ရာခင်း၏ အနေအထားသည် အရေးကြီးပြန်သည်။ ပေရုန် မွေရာကဲ့သို့သော အလွန်အကျွံ ပျော့ညွတ်သည့် အိပ်ရာခင်းများနှင့် တာရှည်စွာ မအိပ်သင့်ပါ။ ၎င်းတို့သည် ကျောရိုး၏ ပုံသဏ္ဍာန်ကို ချိုင့်ခွက်များ ဖြစ်စေကာ ပုံယွင်းစေသဖြင့် ခါးနာစေသည်။ လဲမွေရာကဲ့သို့ အနည်းငယ်သာ အိပ်ရာခင်းသာ ကျန်းမာရေးနှင့် ကိုက်ညီပေသည်။ မက်လက်အိပ်တတ်သူများအတွက် ခေါင်းအုံးပါးပါး သုံးသင့်ပြီး ဘေးစောင်းအိပ်သည့် အခါတွင်သာ အနည်းငယ်ထူသော ခေါင်းအုံးသုံးသင့်ပါသည်။

မည်သို့ဆိုစေ “ကာကွယ်ခြင်းသည် ကုသခြင်းထက် ကောင်း၏” ဆိုသော စကားပုံနှင့်အညီ “အပ်နှင့်ထွင်း” လျှင် ပြီးနိုင်လောက်ပါလျက် “ပုဆိန်နှင့် ပေါက်” ရမည့် အခြေသို့ မရောက်ရအောင် သတိပြုရန် လိုအပ်ပေသည်။

ယခုဆိုလျှင် အပေနှင့် အပေ မည်သို့ဘက်သို့ မဲပေးရမည်ကို စာရွှေသုများ ရိပ်မိလောက်ပေပြီ။

# ၁၄။ ။ ကျောင်းသား လူငယ် ကာယ ကြံ့ခိုင်ရေး စစ်ဆေးနည်း

“အသက် ကြီးရင့်လာသောအခါ နုငယ်ပျိုပျစ်မှု၏ ထုလောက်များကို ခံစားလိုလျှင် အသက် ငယ်ရွယ်စဉ်ကပင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်သင့်သည်” ဟု ဒီယမ် ဆိုသူက ရေးသားခဲ့သည်။

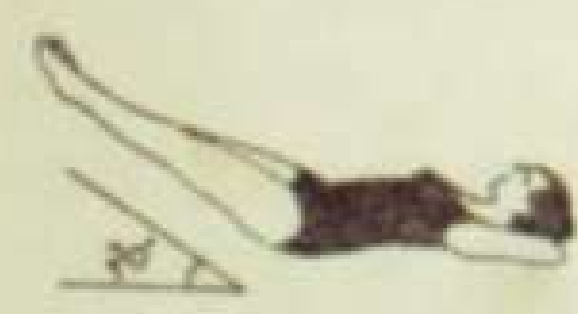
ယခုဖော်ပြပါ ကရော့စဝက်ဗာ၏ ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှု စစ်ဆေးခမ်းသပ်ချက်များသည် ကျောင်းသားအရွယ် လူငယ်များဖြစ်သော အသက် ၇ နှစ်မှ ၁၄ နှစ်ကြား ကျောင်းသားကျောင်းသူများအတွက် ဖြစ်သည်။ ဤခမ်းသပ်ချက်များတွင် အဓိကအားဖြင့် (၁) ကျောရိုး၏နောက်ဘက်ရှိ ကြွက်သားများ။ (၂) ဝမ်းခိုက်ပိုင်းရှိ ကြွက်သားများ။ (၃) ပေါင်ခြံရှိ ကြွက်သားများနှင့် (၄) ပေါင်နောက်ပိုင်းရှိ ကြွက်သားများအပြင်၊ ကျောရိုးဆစ်များနှင့် အရွတ်များ၏ တောင့်တင်ဆန်မာမှုနှင့် ပျော့ပျောင်းစွာ လှုပ်ရှားနိုင်မှုတို့ကို လျင်မြန်စွာ စစ်ဆေး စမ်းသပ်နိုင်သည်။

ဤစာချက်များပေါ် အခြေခံ၍ အသက် ၆ နှစ်မှ ၁၆ နှစ်အကြားရှိ အမေရိကန် ကလေး ၄၀၀၀ နှင့် ဥရောပလူမျိုး ကလေး ၂၀၀၀ တို့ကို စစ်ဆေး စမ်းသပ်ကြည့်ခဲ့ရာ ဥရောပတိုက်သား ကလေးများသည် အမေရိကန် ကလေးများထက်

ပို၍ကြံ့ခိုင်မှု ရှိကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ရသည်။ အဘယ်ကြောင့် ဤသို့ဖြစ်ရသနည်း ဆိုသော် ကလေးများကျပ်လည်ကျက်စား ထုဒေသ နှစ်ခု၏ ပထမဦးဆုံး ဘဝအတွက် ရုန်းကန်မှုများ ကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။ အမေရိကန်၌ ကလေး အများသည် မော်တော်ကား၊ ဘတ်ကောနှင့်စက်ဘီး၊ ဆိုင်ကယ် စသည်တို့ ဖြင့်သာ များသောအားဖြင့် သွားလာကြရသည်။ ဥပမာ တိုက်ခိုက်မှု ကလေးများသည် ဖော်ပြပါ ဝက်တပ်ယာဉ်များထက် ကိုယ်ပိုင်ခြေထောက်ကို အားကိုးကာ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ပြေး လွှားခြင်း ပိုမိုပြုလုပ်ကြရသည်။

လိန်းဆိုသူက ကလေးရောဂါ အထူးကုဆရာဝန်များအား ကလေးများ၏ ယေဘုယျ ကိုယ်ကာယကြံ့ခိုင်ရေး စစ်ဆေးရန် အတွက် ဤနည်းများကို အသုံးပြုသင့်သည်ဟု အကြံပြုတင်ပြ ခဲ့သည်။

ခန္ဓာကိုယ်၏ ကိုယ်ဟန်အနေအထားဆိုင်ရာ အဓိကကြွက် သားများ ပျော့ပျောင်းမှုနှင့် သန်စွမ်းမှုကို စမ်းသပ်ရန် ကရော့စဝက်ဗာ၏ စမ်းသပ်နည်းမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ် သည်။



ပုံ (၁)

ပုံ (၁)။ ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်း ကြွက်သားများသန်စွမ်းမှု ခြေထောက် နှစ်ချောင်းလုံးကို ကြမ်းပြင်မှာ ၁၀



ပုံ (၂)

ပုံ (၂)။ ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်း ကြွက်သားများသန်စွမ်းမှု ခြေထောက် နှစ်ချောင်းလုံးကို ကြမ်းပြင်မှာ ၁၀

လက်မ အမြင့်ထောက်အောင် တပြိုင်တည်း ဝတ်ပါ။ ၁၀ စက္ကန့် ထိန်းထားပြီး ပြန်ချပါ။ ၁၀ ကြိမ်ပြု လုပ်ပါ။

ပုံ (၂)။ ဝမ်းဗိုက် အပေါ်ပိုင်း ကြွက်သားသန်စွမ်းမှု လက်နှစ်ဘက်ကို လည်ပင်းနောက်ထား၍ ပက်လက် အိပ်နေရာမှ ထိုင်သည့်ပုံစံသို့ ကိုယ်ကို မှတင်ပါ။ ၁၀ ကြိမ်လုပ်ပါ။



ပုံ (၃)

ပုံ (၃)။ ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သား သန်စွမ်းမှု ခူးထောင်၍ ပက်လက်အိပ်ပါ။ လက်ကို လည်ပင်း နောက်ထားပါ။ ထထိုင် ၁၀ ကြိမ်လုပ်ပါ။



ပုံ (၄)

ပုံ (၄)။ နောက်ကျောအပေါ်ပိုင်း ကြွက်သားသန်စွမ်းမှု လက်နှစ်ဘက် လည်ပင်းနောက်ထားပြီး မှောက်အိပ် ပါ။ ခေါင်းကို ကိုယ်နောက်သို့ မှတင်ပြီး ၁၀ စက္ကန့် ထောင့်ထားပါ။ ၁၀ ကြိမ်လုပ်ပါ။

ပုံ (၅)။ နောက်ကျောအောက်ပိုင်း ကြွက်သားသန်စွမ်းမှု လက်နှစ်ဘက်ပေါ် မှောက်နှာအပ်၍ မှောက်အိပ်ပါ။



ပုံ (၅)

ခြေထောက် နှစ်ချောင်းစလုံးကို စူးဆန့် ထားပြီး နောက်သို့စုံမတင်ပါ။ ၁၀ စက္ကန့် စတောင့်ထားပြီး ပြန်ချပါ။ ၁၀ ကြိမ်လုပ်ပါ။



ပုံ (၆)

ပုံ (၆)။ နောက်ကျော၊ တင်ပါးနှင့် ပေါင်နောက်ဘက် ကြွက် သားတို့၏ ဂွန်းပြန်စွမ်းအား

ခါးမတ်မတ်ချပ်ပြီး လက်ဖျားနှင့်ကြမ်းပြင်ထိစတောင့် ခါးခွေသို့ ကိုင်းချပါ။

အထက် ခမ်းသပ်ချက်များကို အမှတ်ပေး သောအခါ အကြမ်းအားဖြင့် ထောက်ပါသလိုပင် ပေးနိုင်သည်။ အမှတ် ပြည့်မှာ-

ခမ်း - ၁၀ ကျော - ၁၀ ကျောပေါင် (ကြမ်းပြင်ထိ) ဟူ၍ဖြစ်သည်။ ခမ်းသည် ခမ်းခိုက်ကိုဆိုလိုပြီး ခမ်းခိုက်ကြွက် သားသုံးမျိုး (ပုံ ၁၊ ၂၊ ၃) အတွက် ၁၀ မှတ်ပေးဖြစ်သည်။ ကျော သည် ကျောဘက်ကိုဆိုလိုပြီး နောက်ကျောကြွက်သားနှစ်မျိုး (ပုံ ၄-၅) အတွက် ၁၀ မှတ်ပေးဖြစ်သည်။ ကျော ပေါင်မှာ နောက်ကျောနှင့် ပေါင်နောက်ဘက် ကြွက်သားတို့၏ ဂွန်းပြန်

စွမ်းအားကို ဆိုလိုပြီး ကြမ်းပြင်နှင့် လက်ဖျား ထိသော် (ကြမ်းပြင်ထိ) ဟုမှတ်ရပါသည်။

အကယ်၍ ကြွက်သားအားနည်းမှုနှင့် စတောင့်တင်းမှုများ ရှိနေသော် ပုံစံအားဖြင့်

ခမ်း - ၂ ကျော - ၄ ကျောပေါင် (၄ လက်မအထိ) ဟူ၍ တွေ့နိုင်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ပုံ(၃) ခမ်းသပ်မှုတွင် ၂ ကြိမ် သာရှိပြီး ပုံ (၄) တွင် ၈ ကြိမ်၊ ပုံ (၅) တွင် ၉ ကြိမ် အသီးသီး ရသည်။ ပုံ (၆) ခမ်းသပ်မှု၌ လက်ဖျားသည် ကြမ်းပြင်နှင့် ထိရန် ဝှက်မလိုသည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။

ဤနည်းအားဖြင့် သင့်ကလေးငယ် ကျောင်းသားအရွယ် များအား သင်ကိုယ်တိုင် စစ်ဆေးခမ်းသပ်ကာ ကာယကြံ့ခိုင် ရေး ပညာပေးအဆင့် ရှိသည်။ မည်သည့် ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှု ထွက်ကုန်စနစ်များ ပြုလုပ်ရန်လိုသည်ကို ခန့်မှန်းနိုင်ပေမည်။

# ၁၅။ ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှုနှင့် အသက် အပိုင်းအခြား

“အသက်ကလေးရွယ်ဘို့ ရှည်စေလို၊ မန်းတောင်ရိပ်ခို” ဟု ဆောစာဆိုကို ကြားဖူးကြားပလိပ်မည်။

ယခု နှာမည်ကြီးသောင်းစာတစ်စောင်၏ နောက်ကျောဖုံးအတွင်း အက် စာမျက်နှာကို လှန်၍ ကြည့်လျှင် နှာစေးကြော်ငြာများကို ထင်စားစွာ စာမျက်နှာပြည့်လှည့်ပေး ၄-၅ ကော်လံခန့်အထိ တွေ့မြင်နိုင်သည်။ ၎င်းတွင် အသက်ငယ်ရွယ်သူများလည်း ရှိသည်။ အရွယ်လတ်များလည်း မရွား၊ အရွယ်ကြီးသူများလည်း အများဆုံးပင် ပါဝင်ကြသည်။

အမှန်စင်စစ် အသက်ငယ်ငယ်နှင့် ဘဝမဆုံးကြဲ အသက်ရှည်၍နေသွားကြရန်မှာ ရွယ်ပန်း တောင်ရိပ်ကို နိမ့်သာဖြစ်မည်မဟုတ်ပါ။ မိမိ၏အိပ်ရိပ်တွင်ပင် ဤလာဘ်ဦးထမ်းကို ရယူနိုင်ပါသည်။ အဓိကမှာ အချိန်နှင့်အိပ်စားကာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုစာခု မှန်ပုံရှိလှုပ်ပေးရန်ပင် ဖြစ်သည်။ ယခင်က စစ်ဘက်မှ ယခု အငြိမ်းစား ယူသွားသော လူတို့အောက် အသက် ၈၀ ကျော်သည်အထိ လမ်းပေါ်မှာ ကျန်းမာစွာ လှုပ်ရှားမှုနှင့်အခြား လျှောက်သွားနိုင်သည်ကို တွေ့ခဲ့ဖူးသည်။ ကာယခွန်စား စိုက်ထုတ်ကာ လယ်ယာလုပ်ကိုင်ကြရသော ကျွန်တော်တို့၏ ဘိုးဘွားများ အသက်ရှည်ကြသည်မှာ

လည်း သာဓကထင်ရှား ရှိပါသည်။ ကျွန်တော်တို့ခေတ်ကျမှသာ စက်မှုလုပ်ငန်း တိုးတက်လာသည်နှင့်အမျှ လှုပ်ရှားမှု နည်းပါး၍ ရောဂါထူးပြောကာ အသက်တိုလာကြရသည်။

လန်ဒန်နှင့် ကိန်းဗရစ်မှ ရှုမစ်နှင့် ဆတ်ဆိုသူတို့က လူတို့၏ သက်တမ်းအလိုက် အသက်အရွယ် အုပ်စုများကို ဆောက်ပါအတိုင်း ခွဲခြားခဲ့သည်။

- (၁) ခွိုစိုအရွယ် - မွေးပြီးချိန်မှ အသက် ၂ နှစ် အထိ ဖြစ်သည်။
- (၂) ကလေးဘဝ အရွယ် - အသက် ၂ မှ ၆ နှစ်အထိ ဖြစ်သည်။
- (၃) ကျောင်းသားလူငယ် အရွယ် - အသက် ၇ နှစ်မှ ၁၄ အထိဖြစ်သည်။
- (၄) အပျိုတော်ဝင်အရွယ် - အသက် ၁၅ မှ ၂၀ နှစ် အထိဖြစ်သည်။
- (၅) အပျိုပြန်းအရွယ် - အသက် ၂၀ မှ ၃၀ နှစ်အထိ ဖြစ်သည်။
- (၆) အထက်မြက်ဆုံးအရွယ် = အသက် ၃၀ မှ ၄၀ နှစ် အထိ ဖြစ်သည်။
- (၇) အကျပိုင်းအရွယ် = အသက် ၄၀ မှ ၆၀ နှစ်အထိ ဖြစ်သည်။
- (၈) ဒိုသောအရွယ် - အသက် ၆၀ မှ အထက်ဖြစ်သည်။

ဤအသက်အရွယ် အုပ်စု တိုင်းတွင် ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်း များကို ပြုလုပ်သွားရန် လိုအပ်သည်မှာ



နှိုင်းစာရွယ်တွင် လေ့ကျင့်ခန်းသည် အရေးကြီးသကဲ့သို့ အပျို  
 ဖြန်း လှပျိုဖြန်းအရွယ်တွင်လည်း လေ့ကျင့်ခန်းသည် အဓိက  
 အခန်းမှ ပါဝင်နေကာ အိုသောအရွယ်များ အတွက်လည်း  
 လေ့ကျင့်ခန်း များမှာ မပါမနေရဟု မှတ်ယူရပါသည်။ သို့  
 သော် ဤနေရာတွင် မေးစရာ အချက်အရပ် ပေါ်လာသည်။  
 မည်သည့် အသက်အရွယ်တွင် မည်ကဲ့သို့သော ကိုယ်လက်  
 လှုပ်ရှားမှုမျိုး ပြုလုပ်သင့်သနည်း ဟူသော မေးခွန်းပင်ဖြစ်  
 သည်။ ဤမေးခွန်းနှင့် ပတ်သက်၍ ဆက်လက် ရှင်းပြပါစို့။

နှိုင်းစာရွယ် များတွင် ကြွက်သားနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်ကို  
 လုံဆော်ပေးသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ လိုအပ်သည်။ ကိုယ်နှင့်  
 ခြေလက်တို့၏ ဟန်ချက်ညီမှုသည် ဤအရွယ်၌ ဖွံ့ဖြိုးလာသည်။  
 ခြေလက်များကို ကျေးဇူးပြု ဆန့်ချည် လုပ်ပေးခြင်းဖြင့် သန်  
 စွမ်းစေနိုင်သည်။ မိခင်က တင်ပါးနှင့် ခြေထောက်မှ မိသား  
 ကာ ကလေးအား ကိုယ်ကို နောက်သို့ ဝဲဘက်အင်အားဖြင့်  
 လှမ်းစိုက်နှင့် ကျောဘက်ကြွက်သားများကို လေ့ကျင့်ပေးနိုင်  
 သည်။ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ကစားစေသည့်နည်းဖြင့် လုပ်စေ  
 ကာ ဟက်လက်နှင့် မောက်လျက်မှ ထိုင်လျက်နှင့် မတ်တတ်  
 အနေအထားသို့ ပြောင်းလဲ လေ့ကျင့်စေသင့်သည်။

ကလေးဘဝအရွယ် များတွင် လျင်မြန် သွက်လက်မှုနှင့်  
 စည်းချက်ညီစွာ လှုပ်ရှားမှုတို့ တိုးတက်စေမည့် လေ့ကျင့်ခန်း  
 များကို ကစားစေခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ အုပ်စုလိုက်လှုပ်ရှား  
 စေခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း ပြုလုပ်စေရမည်။ ဤအရွယ်များ  
 တွင် လက်ပြင်ကုန်းခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ပုံစံ မမှန်ခြင်း စသည့်  
 ပုံပျက်ခြင်းများ မဖြစ်အောင် စားသုံးပေးရမည်။ မိနပ်ချွတ်  
 ကာ ခြေဖျားထောက်လျှောက်ခြင်း၊ ခြေဖဝါး အပြင်စောင်း

ဖြင့်လျှောက်ခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်း များ ပြုလုပ် စေခြင်းဖြင့်  
 ခြေဖဝါးပြားခြင်း လက္ခဏာမှ စားသုံးနိုင်မည်။

ကျောင်းသားလူငယ်အရွယ် များသည် ကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးမှု  
 အလွန်လျင်မြန်သော အရွယ်ဖြစ်သည်။ ဤအရွယ်များအတွက်  
 လှုပ်ရှားမှုမျိုးစုံ ပါဝင်သော လေ့ကျင့်ခန်းများကို အမျိုးမျိုး  
 အစုံစုံ ပြောင်းလဲပေးသင့်သည်။ အားကစား ပြိုင်ပွဲကဲ့သို့  
 လျင်မြန်ဖြတ်လတ်မှုလိုသော လေ့ကျင့်ခန်းများက အဆုတ်နှင့်  
 နှလုံး၏ စွမ်းအားကို လုံဆော်ပေးသည်။ ပြေးခြင်း၊ ရေကူး  
 ခြင်း၊ ဘောလုံးကန်ခြင်း၊ ဘောလီဘော၊ ဘတ်စကက်ဘော  
 ကစားခြင်းနှင့် ကိုယ်လက် ကြံ့ခိုင်ရေး လေ့ကျင့်ခန်း တို့မှာ  
 သင့်တော်သော လေ့ကျင့်ခန်းများပင် ဖြစ်သည်။

စာသင်ခန်းတွင် ကြားရည်စွာ ထိုင်နေချိန်အတွင်း၌ ဆရာ  
 များထံ ပုံစံကျကျထိုင်၍ အလုပ်လုပ်တတ်အောင် သင်ပြပေးရ  
 သည်။ မှန်ကန်ဆန်ကျစွာ ရပ်တတ်၊ ထိုင်တတ်၊ လမ်းလျှောက်  
 တတ်အောင် သင်ကြား လမ်းညွှန်ပေးမှသာ နောင် အဝ  
 တလျှောက်လုံး မှန်ကန်သော အလေ့အထ ဖွဲ့သွားပေမည်။  
 ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေး လေ့ကျင့်ခန်းများကဲ့သို့ ခါးညှစ်ခြင်း၊  
 ခါးကော့ခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးရန်လည်း လိုအပ်ပြီး ထိုသို့ပြု  
 လုပ်ပေးခြင်းဖြင့် အသက် ငယ်ငယ်နှင့် ဂျူနာဗိုက်ကုန်း အဝ  
 ကျထောက်ခြင်းမှ ကာကွယ် ထိန်းသိမ်းနိုင်ပေမည်။

ပျိုဘော်စင်စာရွယ်၌ လိင်ကျပြားမှုကိုလိုက်၍ စွမ်းရည်နှင့်  
 ကာယကြံ့ခိုင်ရေးလည်း ကျပြားမှုရှိလာသည်။ ဤအရွယ်တွင်  
 လျင်မြန်ဖြတ်လတ်မှုအပြင် ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် ညှိနှိုင်းမှုတို့လိုအပ်  
 သော လေ့ကျင့်ခန်းများတိုး၍ ပေးရမည်။ ဝက်ဘီးစီးခြင်း၊  
 ဘတ်စကက်ဘော၊ ဘောလီဘောနှင့် အခြားဘောလုံးကစား

နည်းများ ကစားခြင်းဖြင့် သေးငယ်သော ကြွက်သားများကို လေ့ကျင့်ပေးနိုင်သည်။ မိန်းကလေးများအတွက် တင်းနစ်နှင့် ကြက်တောင်ခိုက် ကစားနည်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ဤအရွယ်အတွင်း ဦးနှောက်အင်အားကိုသုံးစွဲသော အလုပ်မှ သက်သာစေရန် လေ့ကျင့်ခန်းများ လိုအပ်သည်။

ဤအရွယ်တွင် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း၏ အဓိက ရည်ရွယ်ချက်မှာ အလုပ်အကိုင်များဆောင်ရွက်ရာတွင် ကြွက် သားအဖွဲ့နှင့် နှလုံးသွေးကြောအဖွဲ့တို့ ပစ်ပန်းခြင်းမှ အစွမ်း ကုန်သက်သာစေကာ ပြီးမြောက်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ရုံးလုပ်ခန်းနှင့်အခြား ဥာဏလုပ်ခန်းတွင် တောင်ဝင်ထောက်ကြွေတော့မည့် လူငယ်များ အား ဝန်ထုပ်ထွေးထိုင်၍ လက်ချောင်းနှင့် လက်မောင်းများကို မှန်ကန်စွာသုံးတတ်ရန် လေ့ကျင့်ပညာပေးရမည်။ ကာယ လုပ်ခန်းများသို့ ဝင်ထောက်ကြွေမည့်သူများအားလည်း မှန်ကန် နေရာကျစွာ ရပ်နည်း၊ ပစ္စည်းပင်ပန်းနည်းများကို လေ့ကျင့်ပညာ ပေးရမည်။ တခုသတ်ပြုရန်မှာ လျင်မြန်ပြတ်လတ်မှုတိုင်းသည် တိကျမှုမရှိနိုင်ပါ။ သေချာစွာညှိနှိုင်းလှုပ်ရှားလျှင် စွမ်းအား လည်း များစွာမစိုက်ထုတ်ရပဲ ကုန်ထုတ်လုပ်မှုလည်း အစွမ်းကုန် တိုးတက်နိုင်ပါမည်။ ကျွမ်းကျင်မှုသည် တစ်ခု လေ့ကျင့်မှုပေါ် မူတည်နေပြန်သည်။

ပျိုမြန်းအရွယ်သည် ကာယကြံ့ခိုင်မှု အရှိဆုံး အရွယ်ဖြစ် သည်။ လျင်မြန်ပြတ်လတ်မှု၊ ခွန်အားနှင့် ခံနိုင်ရည်စွမ်းအား ရှိမှုတို့ အကောင်းဆုံးအခြေအနေတွင်ရှိသည်။ လေ့လော့ပြိုင် ခြင်း၊ ဝေးကွေးခြင်း၊ ဘောလုံးကန်ခြင်း၊ ကြက်တောင်ခိုက်ခြင်း၊ တင်းနစ်ကစားခြင်းနှင့် တောင်ထက်ခြင်း စသည့် အားကစား

နည်းများနှင့် ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေး လေ့ကျင့်ခန်းများသည် ကာယကြံ့ခိုင်မှုကို ပိုမိုတိုးတက်စေသည်။

တန်ဆေး လွန်ဘေးဟူသော စကားနှင့်အညီ အလွန်အကျွံ မဖြစ်စေရန်ကိုမူ ဂရုပြုရမည်။ လေ့ကျင့်ခန်းအားလုံးကို ပြည်း ပြည်းမှန်မှန် စတင်ကစားစေခြင်းဖြင့် နှလုံး မတန်တဆကြီး ထွားလာမှုမှ တားဆီးပေးနိုင်သည်။ သွေးခွန်နှုန်းနှင့် သွေးပို အားတို့ကိုလည်း လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပြီးတိုင်း တိုင်းတာကြည့် သင့်သည်။ ဤအရွယ်များအတွက် ခွန်အားသန်စွမ်းမှုနှင့် စွမ်းအားတိုးတက်မှု ရစေမည့်လေ့ကျင့်ခန်းများ လိုအပ်သည်။ ခုခံမှုတိုး လေ့ကျင့်ခန်းများဖြစ်စေရမည်။

အသက် ၃၀ နှင့် ၄၀ ကြား အထက်ပြက်ဆုံးအရွယ် တွင် လျင်မြန်ပြတ်လတ်မှု အနည်းငယ်လျော့သွားသည်။ သို့သော် အလေ့အကျင့်ရှိသေးလျှင် ကျွမ်းကျင်မှု၊ ခွန်အားနှင့် ခံနိုင်ရည် စွမ်းအားတို့ ဆက်လက်တိုးတက်ကောင်းမွန်နေသေးသည်။ ဤ အရွယ်တွင် နှလုံးသွေးကြောအဖွဲ့သည် လက်ပန်းကျခြင်း လက္ခဏာကိုစတင်ပြသည်။ အဆစ်များနှင့် အရွတ်ဆိုင်းများ လည်း ပြင်းထန်သောလေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်လျှင် သိပ်တော် မခံနိုင်တော့ပေ။ နှလုံးနှင့် သွေးလွှတ်ကြောများသည် ပိုမို ပစ်ပန်းတတ်ကြပြီး ခြေလက်လှုပ်ရှားမှုအဖွဲ့အစည်း၌ ပြောင်း လဲမှုဖြစ်ကာ လှုပ်ရှားရသည်မှာ ယခင်လိုမသက်သက်တော့ပေ။

သို့ဖြစ်၍ ဥာဏလုပ်သားများနှင့် အိမ်ရှင်များအတွက် ပေါ့သောဒမ်ဗယ်များ၊ ကလပ်တင်းပုတ်များ၊ တုတ်များ အခြားပစ္စည်းတခုခု ကိုင်တွယ်ကာ လှုပ်ရှားကစားပေးခြင်း သည် အလွန်တန်ဖိုးရှိလှပေသည်။ ထို့ပြင် လက်မှုပညာသည် များနှင့် ရုံးသမားများအတွက် လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ တောင်

တက်ခြင်း၊ ရေကူးခြင်း၊ ဂေါက်သီးရိုက်ခြင်းနှင့် ဧကံဘီးစီးခြင်း  
တို့မှာ ကျန်းမာရေးနှင့်သင့်လျော်သော ကစားနည်းများပင်  
ဖြစ်သည်။ များစွာသော အမျိုးသမီးများလည်း ဤအသက်  
အရွယ်တွင် မိမိတို့၏ သားသမီးများ ကြီးပြင်းလာကြပြန်၍  
ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလေ့ကျင့်ခန်းများ စတင်ပြုလုပ်သင့်သည်။

အကျပိုင်းအရွယ်တွင် လျင်မြန်ဖြတ်လတ်မှုနှင့် သန်စွမ်းမှု  
ပိုမိုလျော့နည်းကျဆင်းသွားသည်။ နှလုံးနှင့် အဆုတ်လည်း  
ပိုမိုလွယ်ကူစွာပင်ပန်းလာတတ်သည်။ ပြင်းထန်သော လေ့ကျင့်  
ခန်းများအတွက် ဝန်ခံရည်စွမ်းအားလည်း ယုတ်လျော့သွား  
သည်။ သို့ဖြစ်၍ လျင်မြန်ဖြတ်လတ်မှုနှင့် စွမ်းအင်စိုက်ထုတ်မှု  
လိုအပ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများအား ရှောင်သင့်သည်။ စွမ်းအင်  
နှင့် ဝန်ခံရည်စွမ်းအားကို လေ့ကျင့်ပေးသည့် လေ့ကျင့်ခန်း  
များမှာမူ ဟန်ပိုးငိုလပေသည်။

လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ဂေါက်သီးရိုက်ကစားခြင်း၊ ဧကံဘီး  
စီးခြင်း၊ မြင်းစီးခြင်း၊ နှစ်ယောက်တို့ တင်းပုတ်ရိုက်ခြင်းနှင့်  
ပြည်းညှင်းစွာတောင်တက်ခြင်း စသည့် အားကစားနည်းများ  
နှင့် ခပ်လယ်၊ တုတ်ချောင်းတို့ဖြင့် ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေး လေ့  
ကျင့်ခန်းကစားခြင်းတို့သည် အရွယ်ကိုပျိုးပေါ်သည်။ အလုပ်  
များသော မန်နေဂျာများ သို့မဟုတ် လက်မှုပညာသည်များ  
အဖို့ နေ့စဉ်လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပေးလျှင် စိတ်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှု  
ပြယ်စေကာ နှလုံးနှင့် သွေးလွှတ်ကြောများကို တိုးတက်  
ကောင်းမွန်စေပြီး အဆစ်ကြီးများ ပဲကပ်ခြင်းမှလည်း တားဆီး  
ပေးသည်။

အသက် ၆၀ ကျော် အိုသောအရွယ်များတွင် လျင်မြန်  
ဖြတ်လတ်မှုနှင့် ခွန်အားတို့ ဆုတ်ယုတ်သွားပြီး လေးစေး

သက်သာသော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုမျိုးသာ လိုအပ်သည်။  
ထို့ပြင် မကြာခဏလည်း ရပ်ဆိုင်းအနားယူပေးရန် လိုအပ်  
သည်။ နံနက်ပိုင်းတွင် အိမ်တွင်း၌ပင် လေ့ကျင့်ခန်းများ  
သတိပြု၍ ပြုလုပ်ပေးလျှင် တနေ့လုံး နေသာထိုင်သာ ရှိစေပါ  
မည်။ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ဧကံဘီးစီးခြင်းနှင့် မြင်းစီးခြင်း  
ကဲ့သို့သော အားကစားနည်းများနှင့်လည်း သင့်လျော်သည်။

အမေရိကန်သမားတော်များနှင့် ကာယပညာရေးမှူးများ၏  
ပူးပေါင်းကော်မတီမှ ကျန်းမာသောပုဂ္ဂိုလ်များအား လေ့ကျင့်  
ခန်းပြုလုပ်စေခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ အောက်ပါအချက်တို့ကို  
အကြံပြုတင်ပြထားသည် -

- (၁) အားကစားပွဲဝင်သူများအား မကြာခဏ ဆေးစစ်မှု  
ပြုလုပ်သင့်သည်။
- (၂) အသက်ငယ်စဉ်မှစ၍ ကစားခဲ့သော လေ့ကျင့်ခန်း  
များကို အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ ညှိပေးသင့်  
သည်။
- (၃) ကြံ့ခိုင်ရေး ပြည့်သူသည် ကြံ့ခိုင်ရေး မပြည့်သူနှင့်  
ယှဉ်ပြိုင်မကစားသင့်။
- (၄) အသက် ၃၀ ကျော်လျှင် အလွန်ကြံ့ခိုင်ရေးနှင့်ပြည့်  
ဝနေမှသာ ပြင်းထန်ကြမ်းတမ်းဖြတ်လတ်မှုလိုအော  
အားကစားပွဲများကို ကစားသင့်သည်။
- (၅) မိမိတွင် အလေ့အကျင့်မရှိပဲ မှန်မှန်လေ့ကျင့်နေသူ  
များနှင့် ယှဉ်ပြိုင်ရန် မကြိုးစားနှင့်။
- (၆) မိမိနှင့် အလုံးအထည်မတူသူများနှင့် တွန်းတိုက်ကစား  
ရသော အားကစားပွဲများ ယှဉ်ပြိုင်မကစားပါနှင့်။

- (၇) အလေးအကျင့်ပြတ်နေသူများ ပြန်လည်၍ ယှဉ်တွင် ကစားလိုလျှင် အချိန်များစွာယူ၍ ပြန်လည် လေ့ကျင့်ခန်းဆင်းပါ။
- (၈) လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပြီး တော်တော်နှင့်ပြန်၍ နာလန် မထူလာနိုင်ခဲ့လျှင် ထိုလေ့ကျင့်ခန်းသည် ပြင်းထန်လွန်း သို့မဟုတ် အချိန်ကြာလွန်း၍သာ ဖြစ်ရမည်ဟု မှတ်ပါ။

### ၁၆။ ။ အလေးမလျှင် သတိချစ်စရာများ

ဤခေါင်းစဉ်ကိုကြည့်ပြီး ကြွက်သားလှုပ်ရှားနှင့် သန်မာရေးအတွက် မသောအလေးမ ကစားခြင်းကို ဆိုလိုသည်ဟု မယူဆပါနှင့်။ အလေးအပင်ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးစသည့် ပစ္စည်းများ ပင့်မရာတွင် သတိချစ်စရာကောင်းသော အချက်များကိုဆိုလိုပါသည်။

နေ့စဉ်နေ့တိုင်း အိမ်တွင်ဖြစ်စေ၊ ငွေတွင်ဖြစ်စေ၊ ဇက်ခုံအလုပ်ရုံများတွင်ဖြစ်စေ အနည်းနှင့်အများ အလေးချိန်ရှိသော ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများကို ပင့်မရာသည် လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ကြရမည်။ အိမ်ရှင်မ၊ ဥာဏကာယလုပ်သားတို့သည် အလေးအပင် ပင့်မရာများနှင့် နေ့စဉ်ကြုံရတတ်ကြသည်။ ထိုအခါ ယင်းအလေးအပင်ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများကို အန္တရာယ်ကင်းစွာ ပင့်မရာတတ်ကြရန်လိုအပ်သည်။

“အသွားမတော်တလှမ်း၊ အစားမတော်တလုပ်” ဆိုသကဲ့သို့ “အမ မတော်တချက်” ဟု ဆိုလျှင် ဆိုနိုင်သည်။ အလေးအပင်များ ပင့်မရာမှ မတော်တဆ ထိခိုက်စက်ရာပစ္စည်းများစွာ ရနိုင်သည်။ အချို့ဆိုလျှင် အသက်ပင်ဆုံးရှုံးရသည်ထက်ဖြစ်ရသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဤအဖြစ်ဆိုးများနှင့် မဆုံတွေ့ရလေအောင် လူတိုင်း လူတိုင်းအတွက် အလေးအပင် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများ ပင့်မရာတွင် (အထူးသဖြင့် ဇက်ခုံ အလုပ်ရုံများမှ လုပ်ငန်းများအတွက်)



သတိချုပ်စရာအသွယ်အချို့ကို ဖော်ပြအပ်ပါသည်။ ယင်းအချက် အလက်များမှာ -

(၁) ကလေးမသည့်အခါဝတ်စုံ

ဝတ္ထုပင်မသည့်အခါတွင် ဝတ်ဆင်ထားသည့်ဝတ်စုံ သို့မဟုတ် အဝတ်အစားသည် ခြေလက်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်တို့ အလွယ်တကူလှုပ်ရှားနိုင်လောက်အောင် ချောင်ချိနေရမည်။ သို့သော် ဖက်များကြား၌ လည်းကောင်း၊ ဝန်ထုပ် ဝန်ပိုးများကြား၌ လည်းကောင်း ညှပ်မိနေလောက်အောင် ပွေယောင်းသောအဝတ် အစားများမဖြစ်စေရပါ။ ရှူးဖိနပ်ကြီးများကို သေချာစွာ ချိနှောင်ထားရမည်။ ဖိနပ်အောက်ခံပြားများသည် မချောတတ်သောအမျိုးအစားဖြစ်ရမည်။

အချို့သောလှုပ်ငန်းများအတွက် အထူး ကာကွယ်ဝတ်စုံ များ ဝတ်ဆင်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် မျက်နှာဖုံး များ၊ မျက်စိကာကွယ်ရန် နေကာမျက်မှန်များ၊ လက်အိတ် အထူးစားများ၊ ပခုံးခွများ၊ ကိုယ်ဝတ္ထုမှ ခံဝတ်သော အပေခံ အဝတ်စားများ စသည်တို့ဖြစ်သည်။

(၂) မလန်သည့် အလေးချိန်

လူတိုင်း၏ အသက်အရွယ်နှင့်လိုက်၍ ကြိမ်ဖန်များစွာ မ ယူနိုင်သည့် အများဆုံးအလေးချိန်ကို လမ်းညွှန်အဖြစ် တင်ပြပါမည်။ အသက်ငယ်လေး ပို၍ပေါ့သော ဝန်ထုပ် ဝန်ပိုးကို မ သင့်လေ ဖြစ်ကြောင်း သတိချုပ်ရပေမည်။

ယောက်ျားကြီး	၁၂၀ ပေါင်
မိန်းမကြီး	၅၀ "
ယောက်ျားလေး (၁၆-၁၈ နှစ်)	၄၀ "
မိန်းကလေး (၁၆-၁၈ နှစ်)	၃၅ "
အသက် ၁၆ နှစ်အောက် လူငယ်များ	၃၀ "

ကလေးဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး၏အလေးချိန်များလေ အန္တရာယ် ကင်းစွာဖြင့် မ တင်နိုင်သော အကွာအဝေး နည်းလေ ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရသေးသည်။ အောက်တွင် အရွယ် ဖောက်ပြား အမျိုးသားတယောက် ထည့်မတ်စွာ မ တင် ယူသင့်သည့် အလေးချိန်နှင့် မ တင်ယူသင့်သည့် အမြင့် တို့ကို ဖော်ပြထားသည်။

၁၂၀ ပေါင်	၀ ပေမှ ၂ ပေ
၇၀ "	၃ ပေ
၅၀ "	၄ ပေ
၃၀ "	၅ ပေ
၂၀ "	၆ ပေ

အမျိုးသမီးများနှင့်ကလေးငယ်များအတွက် အလေး ချိန်ကို အချိုးအစားလိုက်၍ လျော့ပေါ့ သတ်မှတ်ရပါ မည်။

(၃) အလေး မ တော့မည်ဆိုလျှင်

လူတိုင်းတည်းနှင့် မ ရမည့် ဝန်ထုပ် ဝန်ပိုး အလေးချိန် ကိုက် မကိုက်၊ နိုင် မနိုင် တွေးဦးစွာ စဉ်းစားပါ။ အကယ်၍ လူ

အများနှင့် စုပေါင်း၍ မ ရမည်ဆိုလျှင် တတ်နိုင်ပါက အရပ်  
 အမောင်း တူညီသူများကိုသာ ရွေးချယ်သင့်ပါသည်။ အကယ်၍  
 အရပ်အမောင်း မတူညီသောသူများပေါင်းလာခဲ့သော် အမြစ်  
 နိုင်ဆုံး အရပ်အမောင်းညီသူနှစ်ဦးကို တတ်စွဲကွဲကာပင် မ စေ  
 ဖော်ပါသည်။ သို့မှသာ လူတိုင်းစွဲ တူညီနိုင်သမျှ တူညီနိုင်ဆုံး  
 အလေးချိန်ကိုမျှ၍ ခံစားရပေမည်။

မ ရမည့် ဝန်ထုပ် ဝန်ပိုး ကိုလည်း ဆန်းစစ် ကြည့်ပါ။  
 သေတ္တာများ၊ ကျွဲထုပ်ကြီးများ၊ ဂုဏ်အိတ်များ၊ အဝတ်အိတ်  
 များ၊ သံစည်ပိုင်းများ၊ လေပုံတုံးများ၊ အလျားရွယ်သော  
 ပစ္စည်းများနှင့် ချပ်မာပြားများ လေးဖြင့် ပုံစံမျိုးစုံရှိနိုင်သည်။

သေတ္တာများနှင့် ကျွဲထုပ်ကြီးများကို ပင့်မရာတွင် လက်  
 ဖြင့် မြဲမြံကောင်းမွန်စွာ မဆပ်နိုင်နိုင်ခဲ့သော် ရိုးရှိုင်းသော  
 ဆိုင်းကြိုးများဖြင့် ပေးမမှု ပြုသင့်သည်။ သံစည်ပိုင်းများကို  
 ပင့်မရာတွင် တတ်နိုင်ပါက ကုတ်ခေါ် မောင်းတံနှင့်ထရော်  
 လီလှည်းများကို အသုံးပြုသင့်ပါသည်။ ချပ်မာပြားများသည်  
 ထောင့်စွန်းများ ကျိုးလွယ်သဖြင့် ထောင်ထားသည့်အခါ  
 ထောင့်စွန်းများကို အကာအကွယ်အချို့ဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားသင့်ပါ  
 သည်။ လူလတ်ပိုင်းအတွက် ပေါင် ၅၀ ထက်ပိုလေးသော ချပ်မာ  
 ပြားများကို မည်သည့်အခါမှ တည်းတည်း မပင့်မ သင့်ပေ။

အလျားရွယ်သော ပစ္စည်းများကို မ ရှိ သယ်ယူသွား  
 နေစဉ် ပစ္စည်း၏ဓလေ့ပိုင်းသည် လူတရပ်ကျော်အမြင့်၌ ထား၍  
 သယ်ရမည်။ သို့မှသာ မပျော်လင်ပဲ သယ်ယူသွားသည့် လမ်း  
 ကြောင်းတွင် လူတိုင်းနှင့် မလွဲမရှောင်သာ ဝင်တိုးမိပါက  
 ထိုသူအား ပျားစွာမထိခိုက်နိုင်တော့ပေ။ သို့သော် သင့်ခေါင်း  
 ပေါ်မှ မီးကြိုးများကိုမှ သတိပြုပါ။ အကယ်၍ အလျားရွယ်

သော ပစ္စည်းဟုဆိုလျှင် လူနှစ်ဦး သို့မဟုတ် နှစ်ဦးသက်ပို၍  
 သယ်ယူရန် လိုအပ်လာပါက သယ်ယူသူတို့သည် တူညီသော  
 မှုံးတသက်တည်းမှသာ မ ရှိ သယ်သင့်သည်။ သို့မှသာ ပစ္စည်း  
 သည် ပခုံးမှ လျှောသွားသော် သယ်ယူသူများကို ဝက်ရာမရ  
 ဝေပဲ လူများ၏ ဝေးရာဘက်သို့ ကျသွားပေမည်။

ကဲ့တတ်သောပစ္စည်းများကိုသာပို၍ ကိုင်တွယ်ရန်လိုအပ်  
 သကဲ့သို့ တသက်တည်းသို့သာ ထောင်ထားရန်လိုသော ပစ္စည်း  
 များကိုလည်း ထိုတသက်တည်း အပေးအထားတင် ဖင့်မှသာ  
 အန္တရာယ်ကင်းနိုင်ပေမည်။ သို့ဖြစ်၍ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးပစ္စည်းများ  
 ပေါ်မှ ညှို့ကြားစာများ ထမှတ်အသားသင်္ကေတများကို ဂရု  
 စိုက်၍ကြည့်ပါ။

အလေးများ ပင့်မတော့မည်ဆိုလျှင် မ တင် မ ချ ပို၍  
 စိတ်ချ လွယ်ကူစေအောင် အလေးများ၏ ပတ်ဝန်းကျင်၌ လုံ  
 လောက်စွာ ကျယ်ဝန်းသော နေရာရှိရမည်။ အကယ်၍ ကျွန်း  
 မြောင်းသောနေရာမျိုး၌ မ တင် မ ချ ပြုလုပ်ရသော် သတိ  
 ကြပ်ကြပ် ထားရပေမည်။

မကြာခင် နေရာရွှေ့ပြောင်းရန် လိုအပ်သော လေးလံ  
 သည့် ဝန်ထုပ် ဝန်ပိုးများကို သိမ်းဆည်း သိုလှောင်ရာတွင်  
 လူ၏ ခါးအမြင့် နေရာလောက်တွင်သာ ထားသိုသင့်သည်။  
 အကယ်၍ နေရာအခက်အခဲကြောင့် ဝန်ထုပ် ဝန်ပိုးများကို  
 ထပ်ဆင့်စီထားရမည်ဆိုလျှင် ပေါ့ပါးသောပစ္စည်းများသာ ဖြစ်  
 သင့်သည်။

အလေးများကို ပင့်မတော့မည်ဆိုလျှင် မြေချွန်းထု မျက်  
 နှာပြင်သည် ချောမွတ်ခြင်းမရှိပဲ ညီညာပြန့်ပြူးသော မျက်နှာ  
 ပြင်ဖြစ်လျှင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ မျက်နှာ

ပြင် ချောမွတ်နေခဲ့သော် သဲများ၊ လွှစာမှုန့်များ ဝင်ကာ  
ချော်မလဲစေရန် ဖန်တီးထားရမည်။

အရေးအကြီးဆုံးအချက်တရပ်မှာ မည်သည့်ဝန်ထုပ် ဝန်ပိုး  
များကိုမဆို ပင့်မတော့မည်ဆိုလျှင် ခွန်အားနည်းသော ကျော  
ဘက်၌ ကြွက်သားများ ဒဏ်ဖြစ်အောင် ပင့်မမည်အစား ခြေ  
ထောက်နှင့် ပေါင်ကြွက်သားများကိုသာ သုံး၍ ပင့်မသင့်ပါ  
သည်။ ခြေထောက်နှင့် ပေါင်၌ ကြွက်သားများသည် ခန္ဓာ  
ကိုယ်တွင် ခွန်အားအကြီးမားဆုံးသော ကြွက်သားများပင် ဖြစ်  
လေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ခါးကိုကုန်ကာ မည်သည့်အခါမှ ဖင့်  
မပဲ ခါးနှင့် ဦးခေါင်းတို့ကို မတ်မတ်ထားရပါမည်။ အလေးမ  
တော့မည်ဆိုလျှင် ဟန်ချက်ညီစေရန် ခြေထောက်နှစ်ဘက်ကို  
ငွေ့နှောက် သို့မဟုတ် ဘေးနှစ်ဘက် အနည်းငယ် ကားထားပြီး  
ဈူးဆစ်နှင့် ပေါင်ဆစ်ကို ကျေးလိုက်ရပါမည်။ ထိုအောင်ဆစ်နှင့်  
လက်မောင်းများကို မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်နှင့် နီးနိုင်သမျှ နီးစေကာ  
ဝန်ထုပ် ဝန်ပိုးများကိုလည်း ကိုယ်နှင့် ကပ်နိုင်သမျှ ကပ်ထား  
ရပါမည်။

မ တင်တော့မည် ဆိုလျှင် ခြေထောက်ကို ဆန့်ထုတ်ကာ  
ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန် ညီညာစွာ မတင်ပါ။ မညီမညာ သောင့်ဆို  
ခြင်းမျိုး ရှောင်ရမည်။ ဟန်ချက်ညီစွာနှင့် ခနစ်တကျ မလျှင်  
ဝန်ထုပ် ဝန်ပိုးများသည် အထက်သို့မြောက်လာရုံမျှမက မိမိ  
သယ်ယူသွားရမည့် ခရီးလမ်းကြောင်းသို့ပင် စတင်၍ ငွေ့ရှား  
စေပါလိမ့်မည်။ ခွန်အားနည်းနည်းနှင့် မပင်မပန်း လိုရာပန်း  
တိုင် ထောက်စေပါလိမ့်မည်။

နိဂုံးချုပ်၍ ပြန်လည် တင်ပြရမည်ဆိုပါက အလေးများကို

ပင့်မတော့မည်ဆိုလျှင် ထောက်ပါအချက်များကို သတိချုပ်ရ  
ပါမည်။

အဝတ်အစား ချောင်ချောင်ချိချိဝတ်ပါ။ (မပွပါစေနှင့်)  
မ သင့်သည့် အလေးချိန်နှင့် အမြင့်ကို တွက်ပါ။  
မ ရမည့် ဝန်ထုပ် ဝန်ပိုးကို သေချာစွာ ဆန်းစစ်ပါ။  
အတူ မမည့် အဖော်များကို ရွေးချယ်ပါ။  
လုံလောက်သောနေရာ အကျယ်အဝန်း ဖို့ပါစေ။  
ခြေနှင်းရာပျက်စွာပြင် မချောမွတ်ပါစေနှင့်။  
သင့်ခြေထောက်များကို မှန်ကန်သော အနေအထားတွင်  
ထားပါ။  
မြို့မြို့အောင် ဆုပ်ကိုင်ပါ။  
ဈူးဆစ်နှင့် ပေါင်ဆစ်ကို ထိန်းသော သန်မာသည့် ကြွက်  
သားများဖြင့် ပင့်မပါ။  
သင့်ခြေထောက်များမှ တွန်းအားယူပါ။  
သင့်ခါးကို ခန့်ခန့်ထားပါ။

# ၁၇။ ။ စုပေါင်းလှုပ်ရှား အကျိုးများ

“စုပေါင်းကိုယ်လက် ကြံ့ခိုင်ရေး၊ လေ့ကျင့်ခန်း၊ အစီအစဉ်အတဲ  
အမှတ်-တစ်၊ သေးပုလေ့ကျင့်ခန်း၊ တစ်-နှစ်-သုံး-လေး-ငါး  
ခြောက်-ခုနှစ်-ရှစ်-

ထက်ပြုစု နေထိုင်ခြင်းနှင့်အတူ ရေပီယိုမုန်နက် ၇ နာရီ  
ထိုးတိုင်း ကြားရသော အသံများဖြစ်သည်။ တေးဂီတနောက်  
ခံဖြင့် ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေး လေ့ကျင့်ခန်းများ စုပေါင်းပြုလုပ်  
နိုင်ကြရန် အမှတ်စဉ်ခေါ်သံသည် ပီသကြည်မြတ်စွာ ထက်ပေါ်  
လာသည်။ ၁၉၇၈ ခုနှစ် မတ်လ ၁ ရက်နေ့မှ စောင်ခဲ့သည်။  
ဤအစီအစဉ်သည် လူဦးစေ့ယောက်တည်းသော်လည်းကောင်း၊  
စုပေါင်း၍သော်လည်းကောင်း ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးလေ့ကျင့်  
ခန်းများ ပြုလုပ်ရာတွင် မြေမှ လူတိုင်းက ညွှန်ပြစာမှတ် ခေါ်  
ပေးသကဲ့သို့ ဖြစ်ပေါ်သည်။

“စုပေါင်း ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေး လေ့ကျင့်ခန်း” ဟူသော  
ကောလိပ်အရ ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေး လေ့ကျင့်ခန်းများသည်  
တဦးတည်းပြုလုပ်ရသည်ထက် လူထုများနှင့် စုပေါင်း၍ပြုလုပ်  
ရသည်က ပို၍ အကျိုးများပေသည်။ တိုးတက်နေသော တိုင်း  
ပြည်များရှိ မသန်စွမ်းလူနာများ ကုသောဆေးရုံ၊ ပြန်လည်  
ထူထောင်ရေးဌာန၊ အစိုးရအစစ် အကြောစရာဂီကု ဌာနများ  
တွင် လူနာများအား ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများ

ပြုလုပ်စေရာတွင် တဦးတည်းမလုပ်စေပဲ လူနာအများ စုပေါင်း  
၍ ပြုလုပ်စေသည်။

ဤနေရာ၌ လူအုပ်စုကြီးအသွင် စုပေါင်းလှုပ်ရှားခြင်းနှင့်  
လူအုပ်စုငယ်အသွင် စုပေါင်းလှုပ်ရှားခြင်း ဟူ၍ နှစ်မျိုးခွဲခြား  
နိုင်သည်။ လူအုပ်စုကြီးအသွင် စုပေါင်းလှုပ်ရှားခြင်းမှာ ဒီဇင်  
ဘာအားကစားလမ်း တနက်နေ့နေ့များ၌ နှစ်စဉ် ကျင်းပပြုခြင်း  
သော လူထုစုပေါင်း လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ လူထုစုပေါင်း ကာယ  
လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း စသည်တို့ကဲ့သို့ လူဦးရေ ၂၀-  
၃၀ မှ ထုထောင်ခါ၍ ပါဝင်သော အစီအစဉ်ဖြစ်သည်။ များ  
သောအားဖြင့် ပါဝင်သည့် လူတိုင်းမှာလည်း အခြေခံ ကျန်း  
မာရေး ကောင်းမွန်ကြကာ အစီအစဉ်အားလုံးကို တညီတညာ  
တည်း စုပေါင်း လုပ်ဆောင်နိုင်ကြသည်။

လူအုပ်စုငယ်အသွင် စုပေါင်းလှုပ်ရှားခြင်းတွင်ကား လူဦး  
ရေ ၆ မှ ၁၀ ယောက်ထက်ပို၍ မပါဝင်သင့်ပေ။ ထို့ပြင် ဤလူ  
အုပ်စုငယ်အသွင် စုပေါင်း လှုပ်ရှားခြင်းကို အများအားဖြင့်  
ဆေးရုံကြီးများ၊ မသန်စွမ်းလူများ ပြန်လည် ထူထောင်ရေး  
ဌာနများတွင် ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့  
ကျင့်ခန်း အစီအစဉ်အနေဖြင့် ပြုလုပ်စေသည်ကို တွေ့ရသည်။  
ယင်းအုပ်စုငယ် စုပေါင်းကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှုများကို ရန်ကုန်  
မြို့ သမိုင်း၊ ကျိုက်ဝိုင်းဘုရားလမ်းရှိ မသန်စွမ်း လူနာများ  
ဆေးရုံနှင့် ရန်ကုန် ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီး တိုး၍လူနာဆောင်အ  
ပေါ်ထပ် ဝှံ့ဗေဒ ဆေးကုဌာနရှိ အတွင်းလူနာများအား နေ့  
စဉ်ပြုလုပ်ပေးစေလျက် ရှိပါသည်။ ၎င်းတို့အတွက် ကိုယ်လက်  
လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများမှာ လူနာနှင့် ရောဂါအခြေအနေ  
ကိုလိုက်၍ တီထွင်ထားရပြီး အုပ်စုကြီးမှာကဲ့သို့ မဟုတ်ပဲ လူ



နာတဦးချင်းကို တတ်နိုင်သမျှ ကြပ်မကာ လုပ်ဆောင်စေရပါသည်။

ထိုသို့ လူနာတဦးတည်းအား ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်စေမည့်အစား အတူ လူနာအချို့ကို စုပေါင်းကာ ဆုပ်စုငယ်ဖွဲ့ပြီး လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်စေခြင်းက ရောဂါဝေဒနာများကို ပိုသက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်လေသည်။ ထိုသို့ စုပေါင်းကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများကို ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

(၁) လူနာတဦးချင်းအား ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများကို ကြပ်မ၍ ပြုလုပ်ပေးရပါက ကြီးကြပ်ရသူလည်း ပင်ပန်းပြီး အချိန်လည်းများစွာ လိုအပ်လေသည်။ စုပေါင်း၍ လှုပ်ရှားကြစေခြင်းဖြင့် ထိုအချိန်ကို များစွာသက်သာလျော့နည်းစေပြီး အမှန်တကယ်လိုအပ်သော လူနာများကို ပို၍ အချိန်ပေးနိုင်ပေမည်။

(၂) စုပေါင်း လှုပ်ရှားစေခြင်းဖြင့် တဦးနှင့်တဦး အပြိုင်အဆိုင် သဘောသက်ဝင်စေကာ ပိုမို အားစိုက်ထုတ်ပြီး အလုပ်လုပ်စေသည်။ အခြားလူနာများ၏ တိုးတက်မှုကို ကျွဲမြင်ကာ အားကျမခံစိတ်ဖြင့် မိမိကိုယ်တိုင်လည်း အစွမ်းကုန်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားလာသည်။ ထိုအခါ “ငါတော့လှုပ်ဖြစ်ဖို့ပြီ၊ ဒီတောင်ကို မကျော်နိုင်တော့ဘူး” ဟူသော “စစ်မထောက်စင်မြားကုန်” သည့် စိတ်ပျော့စိတ်ညံ့တို့ကို ဖယ်ရှားပစ်ပြီးဖြစ်စေသည်။

(၃) လူနာများသည် “မိမိကိုယ်တိုင် လုပ်မဖြစ်မည်” ဟူသော တာဝန်သိစိတ်ဓာတ်များ ကိန်းအောင်းလာကာ နောင်တချိန် အိမ်ပြန်ရောက်သည့်တိုင်အောင် ဤစိတ်ဓာတ်မျိုး ထာဝရဥ အဖြစ်တူယံသွားစေသည်။

(၄) အချို့ကမူ ဤသို့ ဆုပ်စုငယ်အသွင် စုပေါင်း၍ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်စေပါက လူနာများဝေ လူနာတဦးချင်းအပေါ် ကြပ်မပေးနိုင်မှု လျော့နည်းလေဟု ဝေဖန်ကြသည်။ သို့သော် ဤအခါမျိုး၌ ကြပ်မပေးနိုင်သော ဆရာတဦး နှစ်ဦးကို အကူအညီခေါ်ပါက ပြဿနာ ပြေလည်သွားပေမည်။ အကယ်၍သာ လူနာတဦးကို ဆရာတဦးက အချိန်ကုန်ခံကာ ရှေ့ဥ ကြပ်မပေးနေပါက ထိုလူနာသည် အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ မိမိကိုယ်မိမိ အားကိုးလိုစိတ်များ ကုန်ခန်းကာ လမ်းညွှန်ပြုသ ကူညီသူကိုသာ အစဉ်အပြည့် တောင့်တနေပေလိမ့်မည်။

(၅) စုပေါင်း ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြိုင်ပွဲများ ကစားပွဲများ ပုံသဏ္ဍာန်ဖြင့် ပြုလုပ်ပေးလျှင် လူနာများသည် မိမိ၏ အကဲအခဲ ပြဿနာနှင့် မသန်မစွမ်းမှုများကို ခေတ္တတော်ဖြစ်စေ လေ့လာပျောက်ပျောက် ဖွဲ့စေသည်။ ဤအချက်က သဘာဝအတိုင်း လှုပ်ရှားပြုမှု ဆောင်ရွက်တတ်ရန် အရာအညီပေးပြီး ခွင့်ပြုသော သွင်ပြင်ဟန်မှုထုကို ပေါ်ပေါက်စေပါသည်။

(၆) စုပေါင်း ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားစေလျှင် လူနာတိုင်းသည် အခြားလူနာများနှင့် မှီအောင်လိုက်၍ ပြုလုပ်ရသဖြင့် "ငါလည်း သူတို့တန်းတူ ရင်ပေါင်တန်းလိုက်နိုင်ပါလား" ဟူသော မိမိကိုယ်မိမိ အားကိုးယုံကြည်စိတ်များ ကိန်းဝပ်စေသည်။

(၇) အခြားလူအများနှင့် စုပေါင်း၍ လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်စေခြင်းဖြင့် လူနာတိုင်းစီအား သူတို့၏ မသန်မစွမ်းမှုကြောင့် "အတီးကျန်" မသန်စေပဲ လူမှုဆက်ဆံရေး ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပန်တီးပြန်ပေါ်စေသည်။ ဤပတ်ဝန်းကျင်လေးထဲတွင် အကူအညီလိုအပ်ပါက တိုင်းကိုတိုင်း ကူညီကြကာ စုပေါင်းလှုပ်ရှား အကျိုးပွားများ ပေးပြန်သည်။

(၈) ကလေးငယ်များကိုလည်း ဤသို့ စုပေါင်းလှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်စေခြင်းဖြင့် အားကစား စိတ်ဓာတ်လေးများ ပျိုးထောင်ပေးရာ ကျသည်။ ထို့ပြင် မသန်မစွမ်း ကလေးငယ်များကို "မိမိသည် သူတပါးကဲ့သို့ လူထုမဝင် လူတောမတိုးနိုင်" ဟူသော စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းမှ လျော့နည်းပပျောက်စေပေသည်။

စုပေါင်းလှုပ်ရှား အကျိုးများစေသည့် အချက်များကို သိရှိကြပြီးသော် ဤသို့ ထိထောက်စွာ အကျိုးများစေရန် သတိပြုစဉ်းစားစရာ အချို့ရှိသေးသည်။ အောင်မြင်မှုအတွက် သော့ချက်တစ်ခုမှာ နှစ်ကျ မှန်ကန်သော လေ့ကျင့်ခန်းများကို နှစ်ကျ မှန်ကန်သောအချိန်၌ နှစ်ကျ မှန်ကန်သောနည်းဖြင့် ပြုလုပ်ပေးရန်ပင် ဖြစ်သည်။ ဇာရေးသု ဧည့်ရွယ်ပြော

လိုသည်မှာ ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ စုပေါင်းကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှုများကို ဖြစ်ပါသည်။

လူနာများအား ဖြစ်ပွားသော ရောဂါဝေဒနာ၊ ဖြစ်ပွားရာ ကိုယ်လက်အစိတ်အပိုင်းနှင့် လေ့ကျင့်ခန်း၏ သဘာဝတို့ကို မှတည့်ပြီး အုပ်စုခွဲရပါသည်။ ဥပမာပြရသော် ခြေထောက်ထိခိုက်မှုကြောင့် ကိုယ်အလေးချိန်လည်း ယင်းခြေထောက်ပေါ်တွင် မသက်ရောက်စေလိုသော လူနာအုပ်စု၊ ခါးနာသောလူနာအုပ်စု၊ ပခုံးဆစ်ကပ်သော လူနာအုပ်စု သေဖြင့် ဖြစ်ပါသည်။ လူနာတိုင်းစီ၏ တိုးတက်မှုမှတ်တမ်းကို မကြာခဏပြန်လည်စစ်ဆေးပေးရပါမည်။

လူနာသစ်တိုင်းအား အုပ်စုတွင်သွင်းကာ စုပေါင်းကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု မပြုလုပ်စေမီ ၎င်းအား စုပေါင်းကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများ၏ အကျိုးသက်ရောက်ပုံများ၊ ဧည့်ရွယ်ချက်များနှင့် လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပုံ ပြုလုပ်နည်းတို့နားလည် စိတ်ဝင်စားလာအောင် ၎င်းလင်းပြုရပါမည်။ အခြားလူနာများ အုပ်စုလိုက် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်နေချိန်တွင် ထိုသူအား ကြည့်ရှုစေပြီး အချို့လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဝင်ထောက် ပြုလုပ်စေခြင်းဖြင့် ပိုမို စိတ်ပါလာကာ ယုံကြည်မှုလည်း ပြည့်ဝလာစေပါသည်။

စုပေါင်း ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားစေခြင်း၏ ရလဒ်သည် တိုင်းချင်းလှုပ်ရှား၍ ရသည့်ရလဒ်နှင့် မည်သို့မျှ မလဲလှယ် အစားမထိုးနိုင်ပေ။ သို့ပင်ဖြစ်သော်ငြားလည်း အချို့သော မသန်မစွမ်း ထိခိုက်စက်စက်မှုများနှင့် အချို့သော လူနာများသည် စုပေါင်း ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်စေရန် မထင်လျော်သည်ကိုတွေ့ရသည်။ ၎င်းတို့မှာ ခြေလက်ရှိ အာရုံကြောများ ပျက်

မီး၌ ပြန်လည်ပြုပြင်ပေးကာ ရှင်သန်တိုးတက်စေရန် လေ့ကျင့်ခန်းလိုအပ်သော လူနာများ။ စိတ်တိုစိတ်ထတ်ကာ မခံချင်စိတ်များပြီး သူတို့ကို ကရုဏာရှိစေလိုသော လူနာများ စသည်တို့ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့အနက် အချို့ကို တဦးချင်း အချိန်ယူ၍ ကုသမှုပေးရန် လိုအပ်ပြီး အချို့ကိုမူ နားလည်လာတော့ပေါ့ကံအောင် ပြောပြကာ ဆေးကုကရုဏာပြုပြီး လူအများနှင့် စုပေါင်းလှုပ်ရှားလာတတ်အောင် ပညာပေးဆွယ်တရား ဖောရန်လိုလေသည်။

စုပေါင်း ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်သော်လည်း လူနာများ တိုးတက်မှု မရှိဟုဆိုသော် လေ့ကျင့်လှုပ်ရှားစေသည့် နေရာများ မှားယွင်း၍ သော်လည်းကောင်း၊ အဓိပ္ပာယ်ကောက်လွှဲ၍ သော်လည်းကောင်း၊ လူနာများ ရွေးချယ်ပုံ မှားယွင်း၍သော်လည်းကောင်း၊ လူနာများအား လိပ်ပတ်လည်အောင် မရှင်းလင်းပြုမိ၍ သော်လည်းကောင်း၊ အပ်စုတစုအတည်း လူများစွာ ပါဝင်နေ၍ သော်လည်းကောင်း၊ ညွှန်ကြားပြသပေးသော် မကျမ်းကျပ်မှုကြောင့် သော်လည်းကောင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်း၏ အဆင့်တိုးတက်မှု ချို့တဲ့၍သော်လည်းကောင်း ဖြစ်သည်ကိုလည်း ဆင်ခြင်စဉ်းစားရန် လိုအပ်ပါသည်။ သို့မှသာ စုပေါင်းလှုပ်ရှား ဆေးကုများ ဟူသော အောင်ပျော်မှုနှင့် ကိုက်ညီပေလိမ့်မည်။ ။

ကျမ်းကိုးစာရင်း

1. *Therapeutic Exercise* by Sidney Licht, M.D.
2. *The Principles of Exercise Therapy* by M. Dea Gardino, F.C.S.P.
3. *Tidy's Massage And Remedial Exercises.*
4. *Physiotherapy In Some Medical Conditions* by John E. Cash, B. A., M. C. S. P. (Teacher's Certificate), F. C. S. P. (Hon).
5. *Physiotherapy In Some Surgical Conditions* by John E. Cash, B. A., M. C. S. P. (Teacher's Certificate), F. C. S. P. (Hon).
6. *The Living Body* by Best & Taylor.
7. *Management In Obstetrics*—Pamphlet published by the Obstetric Association of Chartered Physiotherapists.
8. *Preparation For Parenthood* by John Mc Laren, M. C. S. P., M. B. A. O. T.
9. *Lifting In Industry*—Pamphlet published by the Chartered Society of Physiotherapy.
10. *Physical Therapy In Nursing Care* by George Knapp Abbott, A. B., M. D., F. A. C. S., Fred B Moor, AB., M. D., & Kathryn L. Jensen-Nelsen, R. N., M. A.
11. *Clinical Treatment of Back and Neck Pain* by Hans Kraus, M. D.

- 12. *The Lumbosacral Spine-Emphasizing Conservative Management* by Paul C Williams, M.D.
- 13. *Low Back Pain Syndrome* by Rene Cailliet, M.D.
- 14. *Shoulder Pain* by Rene Cailliet, M.D.
- 15. *Sports Injuries* by David S Muckle, MBBS, F.R.C.S.
- 16. *Davidson's Principles and Practice of Medicine.*
- 17. *Physiotherapy Journal*--1974 March, August; 1975 June.
- 18. *Lectures from Intensive Course of practical Exercise Therapy* (1977)
- 19. သုတပဒေသာစာစောင်-စာပေစိမာန်၊ အတွဲ ၃၊ အမှတ် ၁၊
- 20. သုတပဒေသာစာစောင်-စာပေစိမာန်၊ အတွဲ ၅၊ အမှတ်- ၂

ပြည်သူ့လက်ဝဲစာစဉ်များ

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး



တိုးတက်မှုအတွက်

ခွေးရွေး	ခေါက်တာ တင်ပြင့်	၅၀
လျှပ်စစ်ဘန္တူဗဟိုမှူးဝင်းအသွယ်သွယ်	သိပ္ပံဝေတူး	၅၀
ပိုးသတ်ဆေးတောမီး	ငံတန်းတောင်	၁-၀၀
သင့်စသွေးတစ်စက်	ဆရာဝန်တင်ရွှေ	၁-၂၅
လုပ်ငန်းခွင်သတိ	ဆရာဝန်တင်ရွှေ	၁-၅၀
ကျန်းမာရေးနှင့်ဆေးလိပ်	ဆရာဝန်တင်ရွှေ	၂-၂၅
ခေါက်တာရုပ်ကွဲ မယ်ရမ်းပြွေ	ခေါက်တာ ဦးပြိုင်ဆွေ	၂-၀၀
မုန်းဝေပျင်စမ်းတီသည်(ဝတ္ထု) နှစ်ကောင်တန်းပောင်ကြည်စင်		၃-၀၀

စာပေစိမာန်အစုအဝေးမှ  
 ၅၂၉၊ ကုန်သည်လမ်း၊ ရန်ကုန်။



**“သုတစာပေဖြင့် နိုင်ငံတကျိုး သယ်ပိုးမည်”**

စာသင်တန်းအဖွဲ့က ၁၉၇၇ ခုနှစ်တွင် ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့သည့် သုတစာပေစာတမ်းပတ်ပုံနှိပ် တင်သွင်းပတ်ကြားခဲ့ကြသော

အောင်ဇလ၊ ပောင်ထင်၊ ဝေါက်တာ ဝင်ပောင်ညွန့်၊ ဦးမင်းနိုင်၊ ဦးသိက်ထွန်း၊ မင်းယုဝေ၊ ပောင်သော်က၊ ဦးသန်းဝေ၊ တက္ကသိုလ်ထင်ကြီး၊ မင်းကျော်နှင့် သိပ္ပံပူးတွဲတို့၏ စာတမ်းများကို စုစည်းထုတ်ဝေလိုက်သည်။

**သုတစာပေ စာတမ်းများ**

မြန်မာ့သုတစာပေ၊ နိုင်ငံခြား သုတစာပေ၊ တိုင်းရင်းသားယဉ်ကျေးမှုသုတစာပေ၊ ကျောင်းသုံးစာအုပ်မှ သုတစာပေ၊ သတင်းစာမှရသော သုတ၊ ဝတ္ထုမှရသော သုတ သေတ္တာ စာတမ်း ၁၁ စောင် မပါစစ်သည်။

စာတမ်းတစ်ပုံသဘာပတိ ဦးသိန်းဟန် (ဆရာဝန်ကျ) ၏ အဖွင့်မိန့်ခွန်း၊ စာတမ်းနှင့်ပတ်သက်သော ဆွေးနွေးပေးပြန်ပျက်များ၊ ယင်းဆွေးနွေးပေးပြန်ပျက်များအပေါ် စာတမ်းရှင်၏ ပြန်လည်ဖြေကြားချက်၊ စာတမ်းရှင်တို့၏ ဝတ္ထုပုဂ္ဂိုလ်များ၊ စာတမ်းပတ်ပုံကျင်းပရေးကော်မတီ အတွင်းဝင်များ၏ အင်အားခံစာပေသည်တို့ကိုပါ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ဖက်ရှုရမည်။

ဆိုက်ကြီး၊ စာပျက်နှာ ၄၀၀ ကျော်  
စာဖိုး ၁၀ ကျပ်၊ ၂၅ ပြား

**စာကြည့်တိုက်တွင် သုံးရန်**

တိုက်ပိုင်အမှတ်

ကျော်ပြင် (၅၀-ဆေးကျ)  
ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား ဆေးတပ်၊။  
၄၃ ကုန်။ စာပေဗိမာန် ၁၉၈၁။  
စာပျက်နှာ ၁၂၀ ပြည်သူ့လက်ရုံးစာရင်း။

၆၁၃.၇  
ကျော်

အဆင်အပြစ်နှင့် ပတ်သက်သော ရောဂါများ၊ အာရုံကြောစွဲရောဂါများနှင့် အာဟာရခြင်းကြောင့် ကြွက်သားအကြောအဖွဲ့ရောင်သေတ္တာရောဂါများကို ကုသရာ၌ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်နှင့် ဆေးရုံများတွင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ဝေလုံးကျင့် ဝေးဖြင့် ကုသရမည့်ကို ပြုရထားသည်။ ပုံများပါသည်။

စာဖိုး ၂ ကျပ် ၅၀ ပြား



ပြင်ဆင်ဖတ်ရှုပါရန်

အမှတ်	အမည်	အရေအတွက်	အမျိုးအမည်	အမျိုးအမည်
၄၃	ပမာ	၅	ပိုမာပေး ၂ မီလီ ၈ ကျပ်	ပိုမာပေး ၂၅ မီလီကျပ်
၄၅	ပေးအိတ်	၂	ပေးအိတ်	ပေးအိတ်
၆၂	ပေးအိတ်	၂	ပေးအိတ်	ပေးအိတ်
၆၅	ပမာ	၂	ပေးအိတ်	ပေးအိတ်
၇၁	ပေးအိတ်	၂	ပေးအိတ်	ပေးအိတ်
၇၂	ပေးအိတ်	၂	ပေးအိတ်	ပေးအိတ်
၇၃	ပမာ	၂	ပေးအိတ်	ပေးအိတ်
၇၄	ပမာ	၂	ပေးအိတ်	ပေးအိတ်

11-9-007

Numbered	Cut	Stamped
Process Lab		
Book-Plated	Catalogued Slip	Checked
	Annotation	
Accessioned	Book-cards	Finally Examined and Indexed

Process Stamp.

5799

650871

★ ဝါးနာနေလျှင် မည်သို့လှုပ်ရှားကစားရမည်နည်း

★ ဇက်ညောင်းသည်ကို မည်သို့ပြုရပါ

★ ပခုံးကပ်နေလျှင် ပျောက်ကင်းအောင်လုပ်နည်း

★ စားဆစ်ထောင်လျှင်မည်သို့ လုပ်ရမည်နည်း

★ ဂွှားဆစ်ထောင်သည်ကို မည်သို့ကုရမည်နည်း

★ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု

★ နှစ်ဘကျ အသက်ရှူစာတ်၊ အလေးအပင် မ တာဘိပါ သလား



★ အစိုး၊ အဆစ်၊ အကြော၊ ကြွက်သားပျားထောင်သည် ထေဂါဝေဒနာပျားကို ဆေးရုံပျား၌ ကိုယ်လက်လှုပ် ရှား လေ့ကျင့်မှုနည်းဖြင့် ကုသပုံကို ပတ်ရှုရမည်။