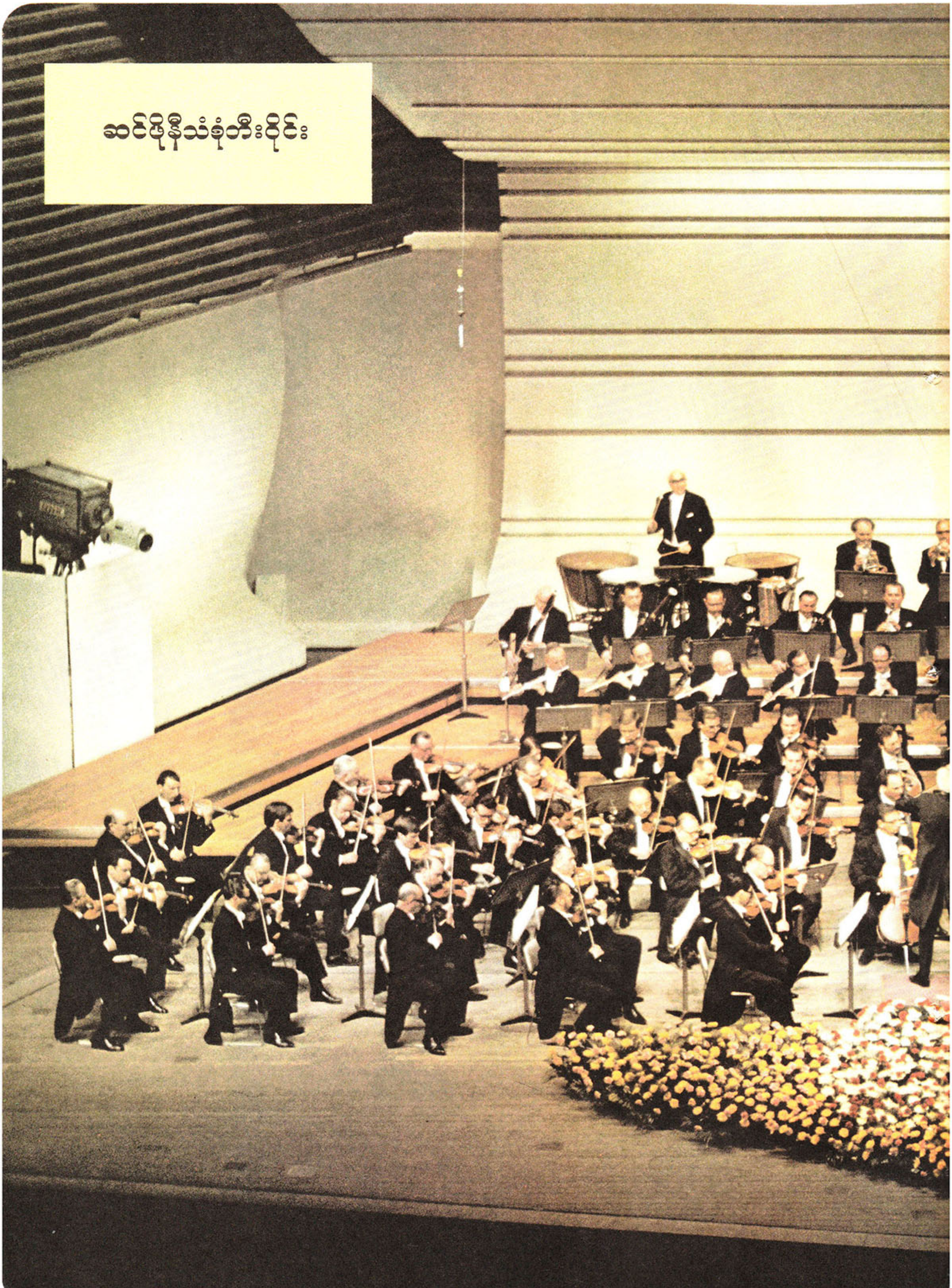
ကလေး သူငယ်များ အတွက်

သုတ ရတနာ သိုက်

ဝါသနာပါရာ အပန်းဖြေစရာ

ဆင်ဖိုနီသံစုံတီးဝိုင်း

ကလေး သူငယ်များ အတွက်

သုတ ရတနာ သိုက်

ဝါသနာပါရာ အပန်းဖြေစရာ

ကိုဒန်းရှား၏

ကလေးသူငယ်များအတွက်

ရောင်စုံစွယ်စုံကျမ်း မူရင်းကိုမှီး၍

အက်ဖ်အီးပီ အင်တာနေရှင်နယ် ပီတီအီးလီမိတက်က

တည်းဖြတ်သည့် မူကို

အဆင့်မြင့်ပညာဦးစီးဌာနနှင့်
တိုင်း-လိုက်ဖ် စာအုပ်တိုက်တို့က
မြန်မာပြန်ဆိုထုတ်ဝေသည်။

ဟေသာ ယုမွန်

ပထမပုံနှိပ်ခြင်း   အုပ်ရေ ၅၀၀၀၀

၁၉၈၄ ခုနှစ်   ဩဂုတ်လ

အမှာစာ

ပြည်ထောင်စုဆိုရှယ်လစ်သမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်ရှိ ကလေးသူငယ်များ ဗဟုသုတ တိုးတက်ပွားများစေရန် ရည်ရွယ်၍ **ကလေးသူငယ်များအတွက် သုတရတနာသိုက်** ဟူသောအမည်ဖြင့် ဤကျမ်းကို ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနက စီစဉ်ထုတ်ဝေလိုက်ပါသည်။

အဆိုပါကျမ်း၏မူရင်းမှာ Kodansha ကုမ္ပဏီမှ ဂျပန်ဘာသာဖြင့် ထုတ်ဝေသော ရောင်စုံစွယ်စုံကျမ်းဖြစ်ပါသည်။ ထိုစွယ်စုံကျမ်းကိုမှီး၍ Far East Publication International Pte Limited မှ အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်ထုတ်ဝေသော The Children's Treasury of Knowledge ကျမ်းကို အဆင့်မြင့်ပညာဦးစီးဌာနနှင့် Time-Life စာအုပ်ကုမ္ပဏီတို့ပူးတွဲ၍ မြန်မာပြန် ကျမ်း တစ်စောင်အဖြစ် ရောက်အောင် ကြိုးပမ်းကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနက ဤသို့စီစဉ်ထုတ်ဝေရာ၌ နိုင်ငံတော်၏ပညာရေးကို ကမ္ဘာ့ပညာရေးအဆင့်မီစေရန် ကြိုးပမ်းနေသည့်အားလျော်စွာ မြန်မာကလေးသူငယ်များသည် ကျောင်းပြဋ္ဌာန်းစာများအပြင် ပညာရပ်ဆိုင်ရာ အထွေထွေဗဟုသုတများကိုလည်း အလွယ်တကူ ရယူဆည်းပူးနိုင်ကြပါစေဟူသော အာသီသထားရှိပါသည်။

ဤ **သုတရတနာသိုက်** တွင်–

၁။ ယူနီဗာ့ဆ်နှင့် ရာသီဥတု
၂။ အပင်များ
၃။ ကမ္ဘာဦးသက်ရှိများ
၄။ ရေအောက်သက်ရှိများ
၅။ အင်းဆက်ပိုးများ
၆။ တိရစ္ဆာန်များ
၇။ သင်္ချာ
၈။ အီလက်ထရွန်နစ်နှင့် စွမ်းအင်
၉။ ပို့ဆောင်ရေးယာဉ်များ
၁၀။ ဝါသနာပါရာ အပန်းဖြေစရာ

ဟူ၍ ဝိဇ္ဇာသိပ္ပံအသိပညာ အတတ်ပညာ စသည့် သုတရတနာများ ပါဝင်ကြပါသည်။ ထိုသုတရတနာများသိုမှီးရာဖြစ်သောကြောင့် ကျမ်း၏အမည်ကို **သုတရတနာသိုက်** ဟူ၍ မှည့်ခေါ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဤကျမ်းကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာမှ မြန်မာဘာသာသို့ မွန်မြတ်သောစေတနာဖြင့် ပြန်ဆိုကြသော ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ ပညာရှင်ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများသည် စေ့စပ်သေချာစွာ ပြန်ဆိုစိစစ်ကြပါသည်။ သို့သော် ဘာသာတစ်ခုမှ အခြားဘာသာတစ်ခုသို့ တိတိကျကျ ပြန်ဆိုရန်မှာ မလွယ်ကူလှသော ကိစ္စတစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။ တစ်ဘာသာနှင့် တစ်ဘာသာမှာ အနက်အဓိပ္ပာယ် အကျယ်အကျဉ်း အနက်အတိမ် စသည့် ခြားနားမှုများရှိမြဲဖြစ်ရာ မူရင်းအဓိပ္ပာယ် တိကျစေရန် အချို့အချို့သော မူရင်းဘာသာစကားလုံးများကို မြန်မာဘာသာသို့ မပြန်ဆိုပဲ

အသံမျှသာ ဖလှယ်ထားပါသည်။ ဤသို့ အသံဖလှယ်ထားခြင်းကြောင့် မူရင်းဘာသာစကားနှင့် ရင်းနှီးမှု အကျိုးကိုလည်း ကလေးသူငယ်များ ရရှိနိုင်ပါသည်။

ပညာရှင်များ ယခုသုံးထားသော စကားလုံးများနှင့် အဓိပ္ပာယ်များထက် ပိုမိုကောင်းမွန်သင့်မြတ်သည့် စကားလုံးများ အဓိပ္ပာယ်များကို ဤကျမ်းကို လေ့လာဖတ်ရှုသူများက အကြံပေးစေလိုပါသည်။ ထိုသို့ အကြံပေးချက်များကို လေးလေးစားစား လေ့လာပြီး ဆီလျော်သည့်အချက်အလက်နှင့် စကားလုံးများကို အစားထိုးပြောင်းလဲရန် အသင့်ဖြစ်ပါသည်။

ဤကျမ်းတွင် ပါဝင်သည့် ပညာရပ်ဆိုင်ရာ အထွေထွေဗဟုသုတများကို လိုသလိုရွေးနုတ်၍ ဆည်းပူးနိုင်ကြပါသည်။ ကလေးသူငယ်များအတွက်ဟု ဆိုသော်လည်း ဤကျမ်းကို ဖတ်ရှုလေ့လာခြင်းဖြင့် ကလေးလူကြီးမရွေး ဗဟုသုတပွားများ၍ အသိဉာဏ်များ ပိုမိုအားကောင်းလာကြမည်။ ထို့ထက် တစ်ဆင့်တက်၍ သိလိုစိတ် စူးစမ်းရှာဖွေလိုစိတ်နှင့် သုတပွားလိုစိတ်များ ဆက်ကာဆက်ကာ ဖြစ်ပေါ်လာကြပါက ဤကျမ်းထုတ်ဝေရခြင်း၏ရည်ရွယ်ချက်အောင်မြင်သည်ဟု မှတ်ယူရပေမည်။

ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန

မာတိကာ

စာမျက်နှာ

ပုံဆွဲခြင်းနှင့် လက်မှုပညာ ၇

ပုံဆွဲခြင်း ၈
ပုံကြမ်းဆွဲခြင်း ၉
စိတ်ကူးကို ပုံဆွဲခြင်း ၁၀
နေ့စဉ်မြင်တွေ့နေရသည့် ရှုခင်းတို့ကို ရေးဆွဲခြင်း ၁၁
ရှုမျှော်ခင်းပုံ ပန်းချီဆွဲခြင်း ၁၂
ဆောင်းဦးရှုမျှော်ခင်းများ ၁၃
လူပုံဆွဲခြင်း ၁၄
သက်မဲ့ဝတ္ထုပုံ ပန်းချီဆွဲခြင်း ၁၅
ပုံနှိပ်ခြင်း ၁၆
သစ်ထွင်းပန်းချီ ၁၈
ရွှံ့ရုပ်ပြုလုပ်ခြင်း ၂၀
ပဲရစ်ပလတ်စတာရုပ်တု ၂၂
စိတ်ကူးရုပ်ပုံများ ၂၄
အဆင်ပုံစံ ၂၆
ပုံစံထပ် အဆင်ထပ် ၂၈
ပိုစတာနှင့် အညွန်းဆိုင်းဘုတ် ၃၀
ဂျီသြမေတြီပုံများ ၃၁
ပုလင်းမီးအိမ်ပြုလုပ်ခြင်း ၃၂
သက္ကလတ်ကားလိပ်နှင့် ဥာဏ်စမ်းရုပ်ဆက် ၃၃
စက္ကူလက်မှုပညာ ၃၄
သစ်သားထည်လုပ်ငန်း ၃၈
သတ္တုထည်လုပ်ငန်း ၄၀
တန်ဆာပလာများ ၄၁
ပန်းချီနှင့် ပန်းပု ၄၂

ဂီတ ၄၉

ဂီတအခြေခံ ၅၀
ကောနှင့် မိတ်ဖက်သံ ၅၂
ဂီတလက္ခဏာများ ၅၃
တီထွင်ခြင်း ၅၄
သီချင်းဆိုနည်း ၅၅
ဂီတကိုဝေဖန်အကဲဖြတ်ခြင်း ၅၆
ဂန္ထဝင်ဂိုဏ်းဂီတဖွဲ့သူ အကျော်အမော်များ ၅၇
အော်ပရာဂီတဖွဲ့သူများ ၅၈
စိတ်ကူးယဉ်ဂိုဏ်းနှင့် အမျိုးသားဂိုဏ်း ၅၉
ခေတ်သစ်ဂီတ ၆၀
ဂီတပုံသဏ္ဌာန်များ ၆၁
တူရိယာများ ၆၂
ဂီတအရသာခံစားခြင်း ၇၀
ဇာတ်နှင့် ဂီတ ၇၂
ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ရိုးရာဂီတ ၇၄
ခရစ္စမတ်ဂီတ ၇၆
အက ၇၇

အားကစား ၇၉

အပြေး ၈၀
အခုန် ၈၁
ဘောလုံးနှင့်ကစားနည်း အမျိုးမျိုး ၈၂
လက်ထောက်ခုန်ခြင်း ၈၃
ကျွမ်းထိုးကစားခြင်း ၈၆
ဘားကျွမ်း ၈၇
ရေကူး ၈၈
ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်း ၉၀
ကျန်းမာရေး ၉၁
ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးခြင်း ၉၂

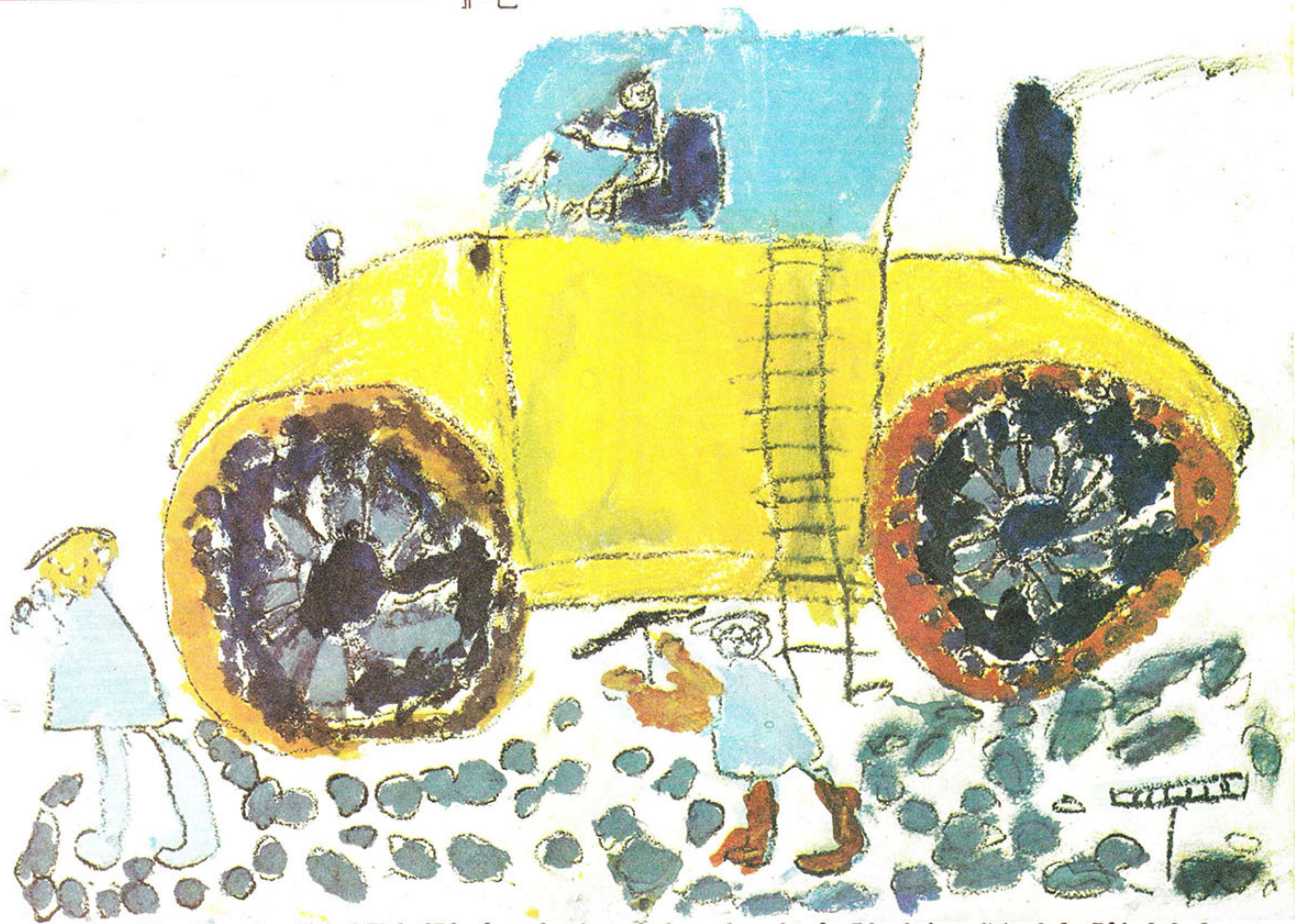
သိရိဂေဟာ ၉၃

မိသားစုဘဝ ၉၆
မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်း ၉၇
ကျန်းမာသန့်စွမ်းခြင်းနှင့် အားအင်ပြည့်ဖြိုးခြင်း ၉၈
အစားအစာ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ခြင်း ၁၀၀
လွယ်ကူသောချက်ပြုတ်နည်းအချို့ ၁၀၂
အဝတ်အထည် ရွေးခြင်း ၁၀၄
အပ်ချုပ်ခြင်း ၁၀၆
အခန်းပြင်ဆင်ပုံ ၁၀၈
နေချင့်စဖွယ်သပ်ရပ်သောအခန်း ၁၁၀

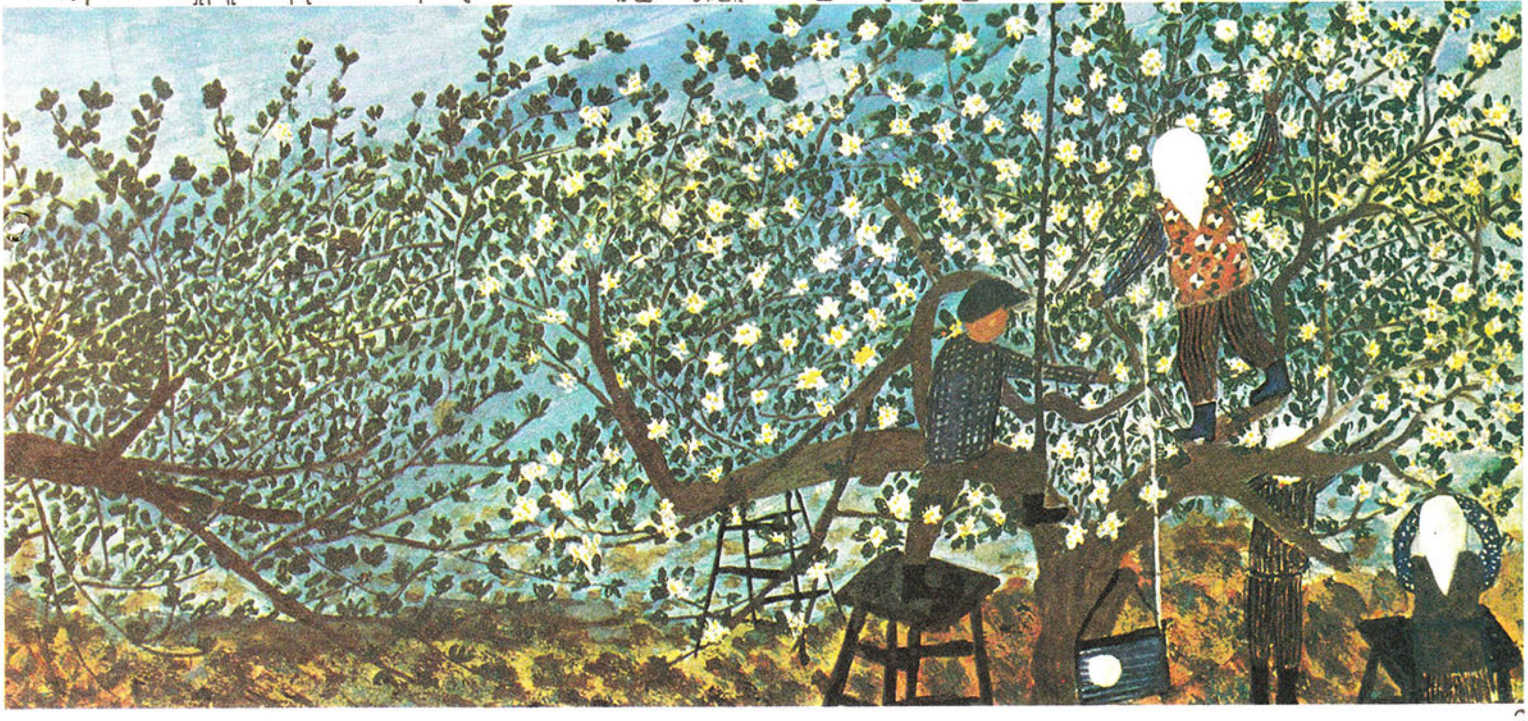
ဝေါဟာရစာရင်း ၁၁၁

ပုံဆွဲခြင်း နှင့် လက်မှုပညာ

ပုံဆွဲခြင်းနှင့် လက်မှုပညာတို့သည် စိတ်ဝင်စားဖွယ် ကောင်း၍ အကျိုးလည်းရှိသော ဝါသနာပါ လုပ်ငန်းနှစ်ရပ် ဖြစ်သည်။ မှန်မှန် လေ့ကျင့်လျှင် ပုံကောင်းများ ဆွဲတတ်လာမည်။ ဤပညာနှစ်ရပ်ကို လိုက်စားခြင်းဖြင့် စိတ်ကူးဉာဏ် ကွန့်မြူးတတ်ခြင်းနှင့် ထိုစိတ်ကူးကို ဖန်တီးအကောင် အထည် ဖော်တတ်ခြင်း အကျိုးကျေးဇူးများကို ရရှိနိုင်သည်။ မိမိရေးဆွဲသည့်ပုံ သို့မဟုတ် မိမိကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်သည့်ပစ္စည်းသည် ဆိုင်ကဝယ်သည့် ပုံ၊ ပစ္စည်းတို့ထက် တန်ဖိုးရှိသည်။



ကလေးနှစ်ယောက်၏ လက်ရာများ (အပေါ်) 'လမ်းကြိတ်စက်ဖြင့် လမ်းဖောက်နေပုံ'၊ သူငယ်တန်းကျောင်းသား၏ လက်ရာ ဖြစ်သည်။ (အောက်) 'ဝတ်မှုန်ကူးခြင်း' ပန်းသီးပွင့်များ အသီးရအောင် ဝတ်မှုန်ကူးပေးနေပုံ၊ အလယ်တန်းကျောင်းသား၏ စိတ်ကူးဉာဏ်ကွန့်မြူးထားသည့်လက်ရာ ဖြစ်သည်။



ပုံဆွဲခြင်း

ပုံဆွဲမည်ဆိုလျှင် ရှေးခေတ်၊ မျက်မှောက်ခေတ် ပန်းချီကျော်တို့၏ လက်ရာများကို လေ့လာရမည်။ ပန်းချီပြတိုက်များ၊ ပန်းချီစာအုပ်များတွင် မူရင်းနှင့် ပုံတူပွားတို့ကို လေ့လာနိုင်သည်။ ပန်းချီကား၏ ဖွဲ့စည်းပုံ၊ အရောင်စပ်ပုံ၊ အလင်းအမှောင် ယှဉ်တွဲဖော်ပြပုံတို့ကို လေ့လာပါ။ အကြောင်းအရာတစ်ခုကို ပန်းချီဆရာအမျိုးမျိုးက ရှုထောင့်အမျိုးမျိုးမှ ကြည့်ကာ ရေးဆွဲပုံကို လေ့လာပါ။ ကိုယ်မြင်သလို ဆွဲရမည်။ အခြားသူများ သည်လိုမြင်သည်ဟူသော အထင်ဖြင့် မရေးဆွဲမိရန် သတိထားပါ။

ဖူးသစ်စ ပန်းချီ ဆရာကလေး များသည် ပြတိုက်တွင် ပန်းချီကျော်တို့၏ပုံများကို လေ့လာခြင်းဖြင့် အဖိုးတန် ပညာ ရနိုင်မည်။

ပုံကောင်းရရန် ပတ်ဝန်းကျင်ကို စေ့စေ့စပ်စပ် ကြည့်မြင်တတ်ရသည်။ သူများမမြင်သည့် အသေးအဖွဲတို့ကို အရေးကြီးမှန်းသိကာ အသေးစိတ် မြင်တတ်သူသည် ပန်းချီဆရာကောင်း ဖြစ်သည်။ သူသည် အရာဝတ္ထုတစ်ခုပေါ်၌ အလင်းရောင်ကျပုံ၊ အရောင်အသွေးစုံသည့် လိပ်ပြာတောင်ပံ၊ သစ်ရွက်ပေါ်က နှင်းရည်စက်စသည်တို့ကိုအကွက်ကျအောင် ရေးတတ်သည်။ မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လောကအလများ၊ ကြည်နူးစရာများနှင့် ထိတ်လန့်စရာ၊ စိတ်ဆင်းရဲစရာတို့ကို ရှုမြင်တတ်သည်။ ဤသည်တို့မှာ ရေးခြယ်ရမည့် အကြောင်းအရာများဖြစ်သည်။

ပုံကြမ်းဆွဲခြင်း

ပုံကောင်းကောင်းရလိုလျှင် ပုံကြမ်းဆွဲသည့်အလေ့အထကို ပြုစုပျိုးထောင်ရမည်။ ရှုမျှော်ခင်း၊ လူ၊ သက်မဲ့ဝတ္ထုပုံတို့ကိုရေးတော့မည်ဆိုလျှင် ပထမပုံကြမ်းခပ်သေးသေးဆွဲရမည်။ ထိုပုံကြမ်းကို ကြည့်ကာ ဖွဲ့စည်းပုံ မှန်မမှန် ပြောနိုင်သည်။ တစ်နေရာဘွင် ပြွတ်သိပ်နေပြီး တစ်နေရာတွင် ဟာနေသည်တို့ကို အချိန်မီပြင်နိုင်သည်။ တဖန် ရှုထောင့်အမျိုးမျိုးမှ ပုံကြမ်းဖော်ပြီး မည်သည့် ရှုထောင့်က ကောင်းသည်ကို ဆုံးဖြတ်နိုင်သည်။

မြို့ကွက်တစ်ခု၏မြင်ကွင်း။ ဓာတ်ပုံနှင့် ပုံကြမ်းကွဲပြားခြားနားသည်ကို သတိပြုပါ။

မြို့ကွက်ဓာတ်ပုံကို ပုံကြမ်း ဖော်ထားသည်။

မြို့ကွက်၏ ပြည့်စုံသော ပုံကြမ်း

မိမိသွားလေရာသို့ ပုံကြမ်းစာအုပ် ယူသွားခြင်းသည် ကောင်းသော အလေ့အကျင့် ဖြစ်သည်။ လမ်းလျှောက်ထွက်တိုင်း၊ကားမောင်းထွက်တိုင်း ပုံကြမ်းစာအုပ် ယူသွားပါ။ မြင်ကွင်းကောင်း၊ ရှုခင်းကောင်းများ တွေ့ရတတ်သည်။ ပုံကြမ်းဆွဲခဲ့ပြီး အိမ်ပြန်ရောက်လျှင် ဖြည့်စွက်ကာ ပန်းချီကားကောင်းတစ်ခုအဖြစ် ရေးဆွဲနိုင်သည်။ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ရှုမြင်တတ်သည့် အကျင့်ကို ပြုစုပျိုးထောင်ပေးခြင်း ဖြစ်ပြီး နောင်အတွက်လည်း စိတ်ကူးများကို စုဆောင်းပြီးဖြစ်မည်။

စိတ်ကူးကို ပုံဆွဲခြင်း

စိတ်ကူးထဲကရုပ်ပုံတစ်ခုကို ရေးဆွဲမည်ဆိုလျှင် မည်သည့်အကြောင်းရေးဆွဲမည်ကို ဦးစွာ ဆုံးဖြတ်ရမည်။ ဖတ်ဖူး၊ ကြားဖူးသည့် ပုံပြင်အကြောင်း ရေးဆွဲချင်သလား။ မိမိစိတ်ကူးသက်သက်ကိုရေးဆွဲချင်သလား။ စိတ်ကူး မရှိလျှင် ဆရာထံ အကူအညီ တောင်းနိုင်သည်။ မည်သည့်ပုံဆွဲမည်ကို စိတ်ပိုင်းဖြတ်ပြီးလျှင် ပုံကြမ်းငယ် တစ်ခု ပြုလုပ်ရမည်။ ကျေနပ်လျှင် စဆွဲနိုင်သည်။ မကြိုက်လျှင် ပုံကောင်းရသည်အထိ ပုံကြမ်း အသစ် ထပ်ဆွဲနိုင်သည်။

ဒုတိယတန်းကျောင်းသား၏လက်ရာ 'မင်းသားလေးနှင့် ပင်လယ်ဒမြများ'

သူငယ်တန်းကျောင်းသား၏လက်ရာ 'ရောမမုန်လာဥကြီး'

ဤပုံနှစ်ခုမှာ ကြားဖူးသည့် ပုံပြင်နှစ်ခုကို အခြေခံ ရေးဆွဲထားသည့် ပုံများဖြစ်သည်။ ရက်စက်သည့် ပင်လယ်ဒမြများ ဖမ်းသွားသော မင်းသားလေးအကြောင်း ရေးဆွဲထားသည့် 'မင်းသားလေးနှင့် ပင်လယ်ဒမြများ'ပုံဖြစ်သည်။ မင်းသားလေးသည် ပင်လယ်ဒမြတို့လက်မှ လွတ်မြောက်ရန် တိုက်ခိုက်နေသည်။ ဝဲဘက်ပုံတွင် မုန်လာဥကြီးသည် အလွန်ကြီးသဖြင့် လူ၊ ခွေး၊ ကြောင်တို့ ဝိုင်းဆွဲမှ မြေကြီးထဲက ကျွတ်ထွက်လာသည်ကို တွေ့နိုင်သည်။

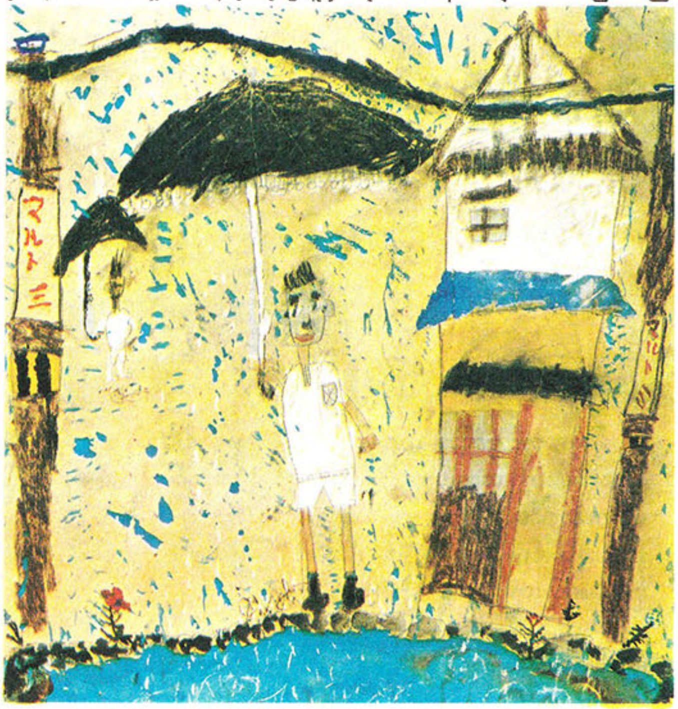
နေ့စဉ်မြင်တွေ့နေရသည့် ရှုခင်းတို့ကို ရေးဆွဲခြင်း

နေ့စဉ်မြင်တွေ့နေရသည့် ရှုခင်းတို့ကို ပုံဆွဲနိုင်သည်။ ကစားနေသည့် သူငယ်ချင်းများ၏ပုံ၊ အိမ်တွင်ချက်ပြုတ်ချုပ်လုပ်နေသည့် မေမေ့ပုံတို့ကို ဆွဲနိုင်သည်။ ဤစာမျက်နှာတွင် လူသာမန်တို့ နေ့စဉ် သွားလာ လှုပ်ရှားနေပုံများကို ကလေးများက ရေးဆွဲထားသည်။ ကလေးငယ်တစ်ယောက် ဆံပင်ညှပ်ခံနေပုံ၊ သစ်အယ်သီးခူးနေသည့် လူများ၊ မိုးရေထဲ လမ်းလျှောက်နေသည့်လူ စသည့် ပုံတို့ဖြစ်သည်။ ဤသည်တို့မှာ နေ့စဉ် မြင်တွေ့နေကျလူများ ဖြစ်သည်။ သို့သော်စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းသည်။ဤသို့ဖြင့်ပုံဆွဲရန်ရှည်ရှည်ဝေးဝေးရှာရန်မလိုကြောင်း သိနိုင်သည်။

ဆဋ္ဌမတန်းကျောင်းသား၏လက်ရာ 'ဆံပင်ညှပ်သမား'

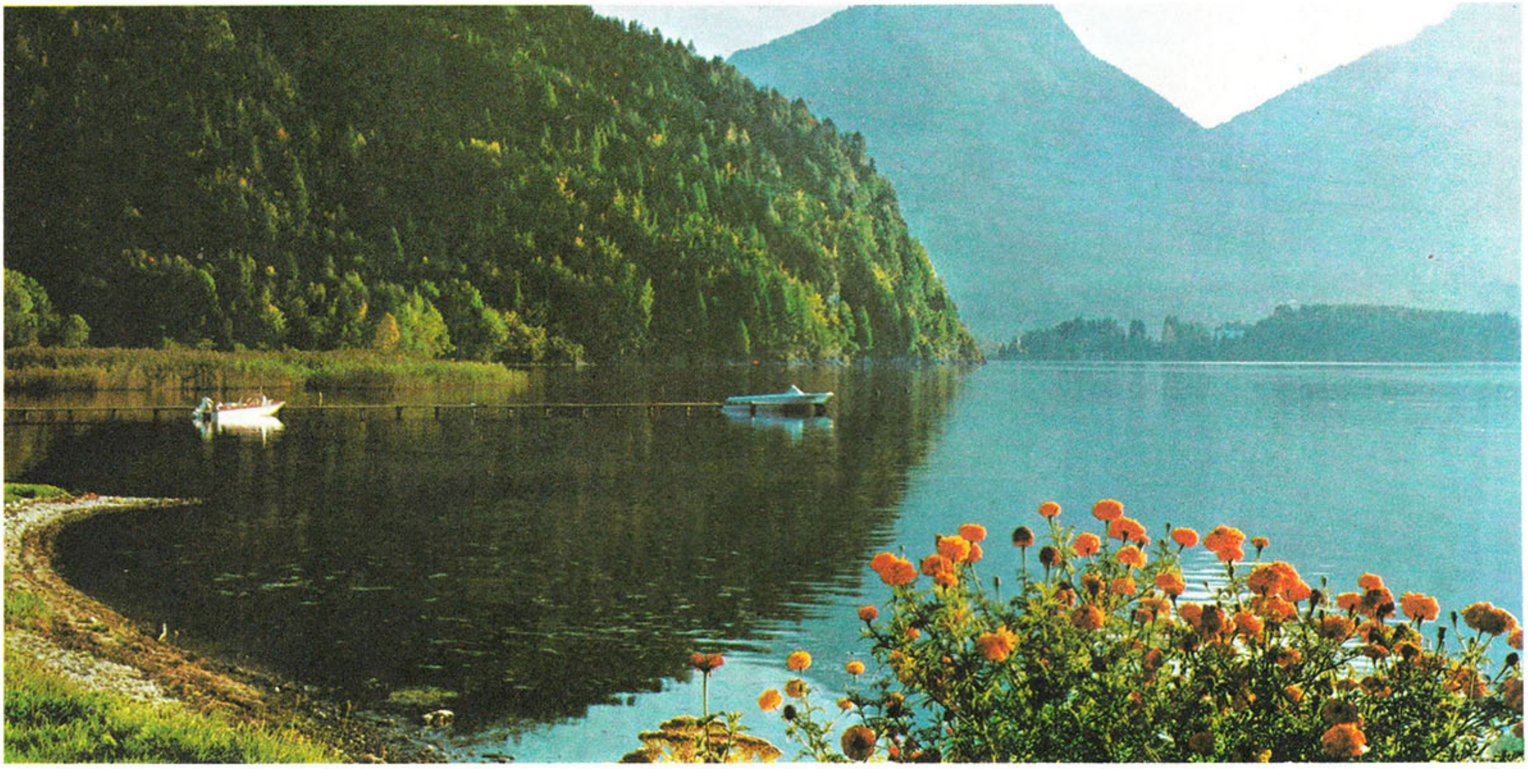
ပထမတန်းကျောင်းသား၏လက်ရာ 'သစ်အယ်သီးခူးနေပုံ'

'မိုးရေထဲလမ်းလျှောက်နေပုံ' ပုံဆွဲသူမှာ ဒုတိယတန်းကျောင်းသားဖြစ်သည်၊



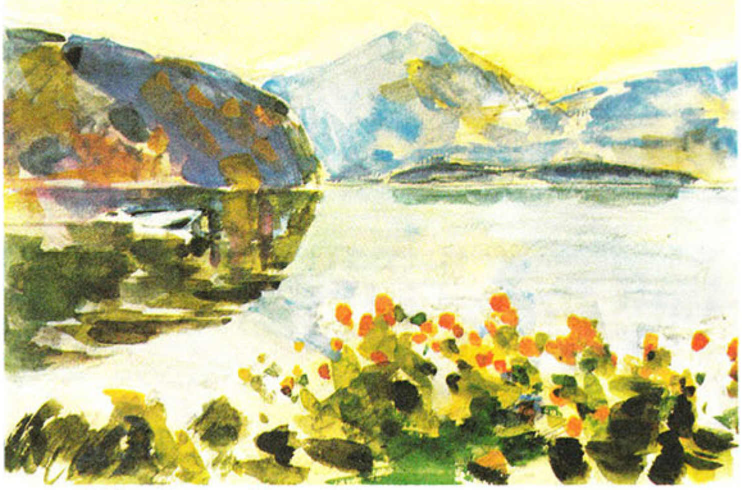
ရှုမျှော်ခင်းပုံ ပန်းချီဆွဲခြင်း

တစ်နေ့တာအချိန်ကို ပျော်ရွှင်စွာကုန်လွန်ရန် လိုသည်။ ထို့ကြောင့် မြို့ကိုခွာပြီး တောသို့သွားကာ ရှုမျှော်ခင်းပုံကောင်းကောင်း ဆွဲနိုင်သည်။ တောတောင်ရေမြေ ရှုခင်းကြီးတခုလုံး ကိုယ့်ရှေ့မှာ ရှိနေသည်။ ဘယ်ပုံကို ဆွဲချင်သလဲ။ သင်သည် ဓာတ်ပုံဆရာမဟုတ်၊ ပန်းချီဆရာဖြစ်သည်ကို သတိပြုရမည်။ မြင်ကွင်းအားလုံးကို ထည့်ဆွဲစရာမလို၊ စိတ်တိုင်းကျရှုခင်း မတွေ့လျှင် ကိုယ်တိုင်ဖန်တီးကာ ပုံကြမ်းဆွဲပါ။ ထို့နောက် ဖြည့်တန်သည်ကိုဖြည့်၊ ပယ်တန်သည်ကို ပယ်ကာ ပုံတစ်ပုံဆွဲပါ။ တစုံတရာလှလှပပ ဖြစ်လာမည်မှာ သေချာသည်။



ရေကန်ရှုခင်းဓာတ်ပုံ

ရေကန်ရှုခင်းပုံကြမ်း နောက်တစ်မျိုး



ရေကန်ကို ရှုခင်းရှာကတ်ပြားမှ မြင်ရပုံ

ရှုခင်းရှာကတ်ပြား

ပန်းချီဆွဲရာတွင်‘ရှုခင်းရှာကတ်ပြား’ သည် အသုံးဝင်သည်။ ဘောင်တပ်ကတ်ထူပြား တစ်ခုကို အလယ်တွင် လေးထောင့်ပေါက်တစ်ခုဖောက်ကာ ကြည့်လျှင် တောတောင်ရေမြေရှုခင်းကို ဘောင်ခတ်ထားသည့် ရုပ်ပုံကား၌ မြင်ရသည့်နည်းတူ မြင်ရမည်။ ပန်းချီကားကောင်း ဖြစ်နိုင်၊ မဖြစ်နိုင် တွေ့နိုင်သည်။ စိတ်ကြိုက်မတွေ့လျှင် နေရာပြောင်းကာ ရှာနိုင်သည်။

လူပုံ၊ သက်မဲ့ဝတ္ထုပုံတို့ကို ဆွဲရာ၌လည်း ပန်းချီကားကောင်း ဖြစ်နိုင်၊မဖြစ်နိုင်ကို ရှုခင်းရှာကတ်ပြား အသုံးပြုပြီး စိစစ်နိုင်သည်။

ဆောင်းဦး ရှုမျှော်ခင်းများ

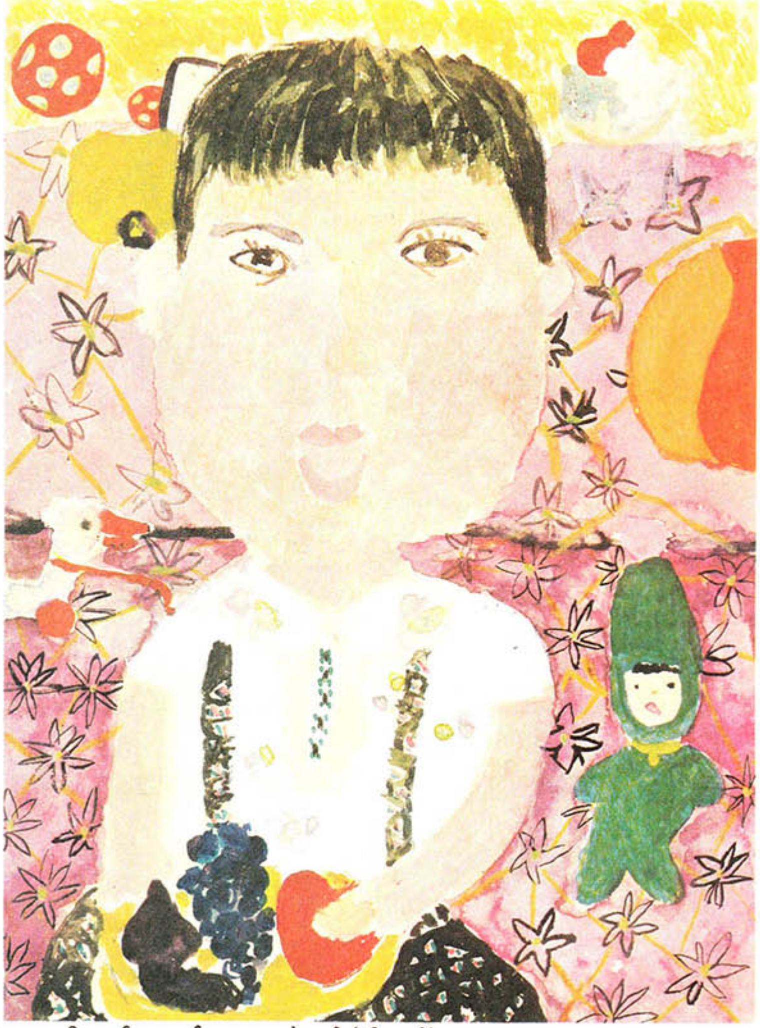
ဆောင်းဦးပေါက်သည် အလွန်လှသည့်ရာသီ ဖြစ်သည်။ ရှုမျှော်ခင်းများ ရေးဆွဲရန် အကောင်းဆုံး ရာသီ ဖြစ်သည်။ ရော်ရွက်တွေ ကြွေနေပြီ။ မြေပြင်တခုလုံး ရွှေရောင် လွှင်နေသည်။ ကြည့်လေရာတွင် လိမ္မော်ရောင်၊ ရွှေရောင်တောက်နေသည်။ ဤစာမျက်နှာတွင် ဆောင်းဦး ရှုခင်းပုံနှစ်ပုံ ဖော်ပြထားသည်။ 'ဆောင်းဦးတောင်ကုန်းများ'၌ တောင်ကုန်းထူထပ်ရာဒေသတွင် နီကြန်ကြန်ရော်ရွက်ဝါတို့ကို တွေ့နိုင်သည်။ 'ဆောင်းဦး' တွင်မူ တပင်လုံးနီရွှေနေသော 'တည်သီးပင်' ကို တွေ့နိုင်သည်။ ပန်းချီဆရာသည် သစ်ပင်အနေအထားကို သေချာစွာလေ့လာသည်။ သစ်ရွက်အရောင်တို့ကို လှပအောင်ရောစပ်ထားသည်။

စတုတ္ထတန်းကျောင်းသား၏လက်ရာ 'ဆောင်းဦးတောင်ကုန်းများ'

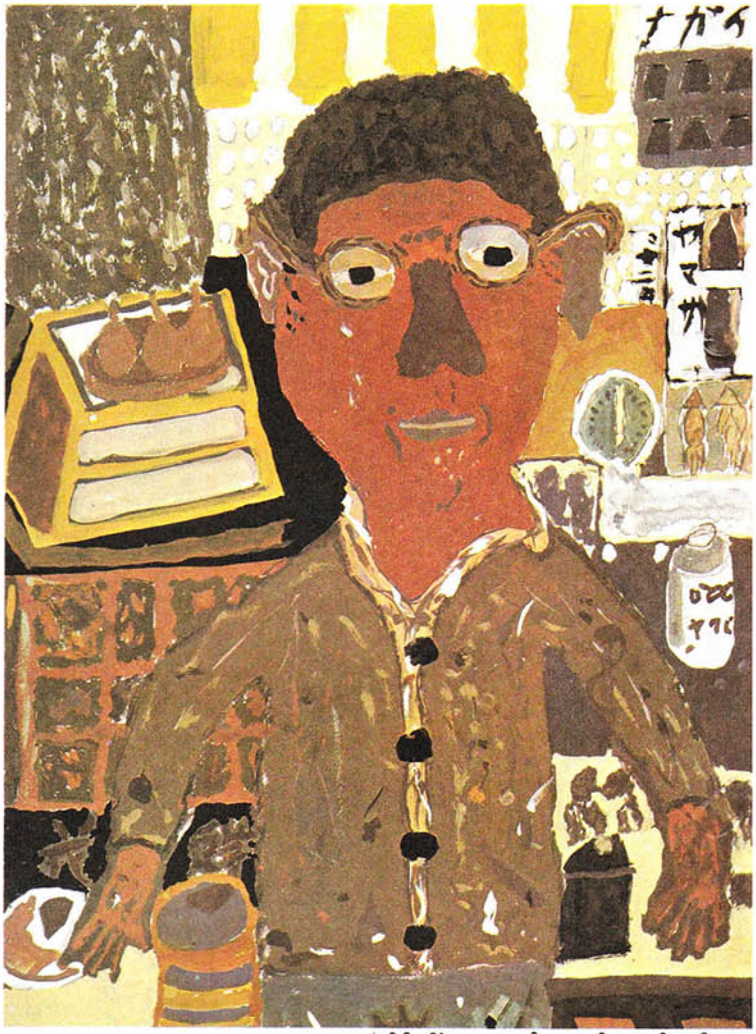
ဆဋ္ဌမတန်းကျောင်းသား၏လက်ရာ 'ဆောင်းဦး'

လူပုံဆွဲခြင်း

ဆွေမျိုး၊ သူငယ်ချင်းတို့၏ပုံကို ရေးဆွဲရသည်မှာ ပျော်စရာကောင်းသည်။တူဖို့အရေးကြီးသည်။ ပို၍အရေးကြီးသည်မှာ ပုံတူအရေးခံသူ၏စရိုက် ပေါ်လွင်ရေးပင် ဖြစ်သည်။ ဘယ်လိုလူလဲ။ သဘောကောင်းသလား။ ပျော်ပျော်နေတတ်သလား။မှုန်တေတေလား။ ဤစရိုက်ကို ပေါ်လွင်အောင် ဆွဲရန် မလွယ်ကူလှ။ ပုံဆွဲခံသူသည် နေတတ်ဖို့လိုသည်။တင်းမနေရ။ လျှော့ထားရမည်။ စိတ်ထဲမှာ တင်းမနေအောင် တစုံတခု လုပ်နေစေရမည်။ ပုံဆွဲခံသည့်အလုပ်မှာလည်း မလွယ်ကူလှ။ သို့ဖြစ်ရာ ပုံဆွဲခံသူအပေါ် စိတ်ရှည်ပါ၊ သည်းခံပါ၊ အခါအားလျော်စွာ အနားပေးပါ။



တတိယတန်းကျောင်းသားရေးဆွဲသည့် 'ညီမငယ်'



'ဆိုင်ရှင်'၊ အဋ္ဌမတန်းကျောင်းသား၏လက်ရာ

ပေါဂိုဂင် (၁၈၄၈-၁၉၀၃) ၏လက်ရာ 'ဗရစ်တန်နီကမ်းခြေတစ်နေရာမှ မိန်းကလေးနှစ်ယောက်'
(တိုကျိုမြို့၊ အနောက်တိုင်းပန်းချီ အမျိုးသားပြတိုက်။)

'ညီမငယ်' နှင့် 'ဆိုင်ရှင်' နှစ်ပုံစလုံးတွင် အရောင်အသွေး စုံလင်သည်။ သို့သော်လည်း မျက်နှာအမူအရာတို့မှာ မပီသ၊ မပေါ်လွင်။ ပေါဂိုဂင်၏ 'ဗရစ်တန်နီ ကမ်းခြေ တစ်နေရာမှ မိန်းကလေးနှစ်ယောက်'သည် အထက်နှစ်ပုံနှင့်ခြားနားသည်။ ဂိုဂင်သည် ထင်ရှားသည့် ပန်းချီဆရာ ဖြစ်သည်။ မိန်းကလေးနှစ်ယောက်၏ မျက်နှာသည် တည်ပြီး အနည်းငယ် စိုးထင့်နေပုံရသည်။ ပန်းချီဆရာ အသုံးပြုထားသည့် တောက်ပသောအရောင်များကိုလည်း သတိပြုရာသည်။

သက်မဲ့ဝတ္ထုပုံ ပန်းချီဆွဲခြင်း

သက်မဲ့ဝတ္ထုပုံဆွဲခြင်းသည် ပန်းချီဆရာ၏အတတ်ပညာကို ထက်မြက်စေသောနည်းဖြစ်သည်။ သက်မဲ့ဝတ္ထုပုံ ပန်းချီဆွဲရာတွင် အရာဝတ္ထုကို စိတ်ကြိုက်ရွေးကာ စီစဉ်နေရာချထားရ၏။ စုပြုံပြွတ်သိပ်မနေအောင် ဂရုစိုက်ရ၏။ သေတ္တာ၊ သစ်သီး၊ ခွက် စသည်တို့ကို စဆွဲသင့်၏။ အရာဝတ္ထုတို့သည် အခြေခံအားဖြင့် အထုပုံ၊ ကုဗပုံ သို့မဟုတ် ဘောလုံးပုံ ဆောင်ကြသည်သာများသည်။ ကုဗပုံနှင့်ဘောလုံးပုံသည်လည်း ရောနေနိုင်သည်။ ဤသည်တို့ကို ရေးဆွဲတတ်လျှင် ရှိရှိသမျှ အရာဝတ္ထုတို့ကို ရေးဆွဲနိုင်ပြီ။ အရာဝတ္ထုတို့ကို စီစဉ်ပြီးနောက် ပုံကြမ်းဆွဲပါ။ အနေအထား၊ အလင်းအမှောင် မှန် မမှန် စစ်ဆေးပါ။

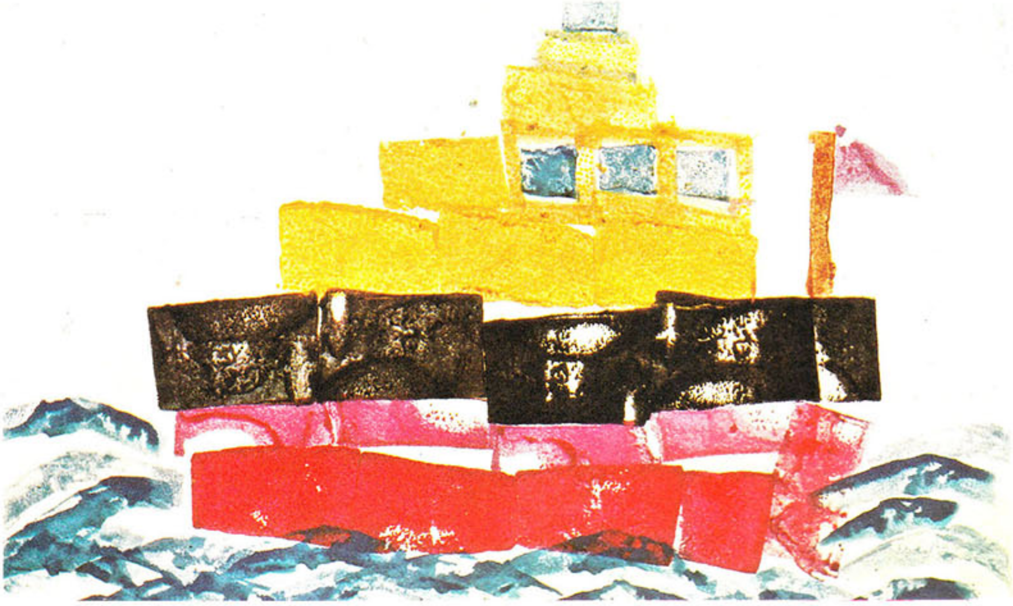
'ဆောင်းဦးသီးနှံ'၊ ဆဋ္ဌမတန်းကျောင်းသား၏လက်ရာ

'ရွှေငါးနှင့် ပုလင်းများ'၊ ဒုတိယတန်းကျောင်းသား၏လက်ရာ

'ဖယောင်းတိုင်များ'၊ ပထမတန်းကျောင်းသား၏လက်ရာ

ပုံနှိပ်ခြင်း

ဒီဇိုင်းလှလှ ရုပ်ပုံလှလှများကို နည်းမျိုးစုံဖြင့် ပုံနှိပ်နိုင်သည်။ ယခုဖော်ပြထားသည်တို့မှာ ဆေးခြယ်သည့်ပုံများ မဟုတ်ပဲ နည်းမျိုးစုံဖြင့် ပုံနှိပ်ထားသည့်ပုံများ ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့တွင် ကတ်ထူစက္ကူတွင် ပုံနှိပ်ခြင်း၊ တံဆိပ်တုံးအမျိုးမျိုးဖြင့်ပုံနှိပ်ခြင်း၊ ပဲရစ်ပလတ်စတာဘလောက်တုံး အသုံးပြုပုံနှိပ်ခြင်း၊ သစ်ထွင်းပုံနှိပ်ခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။ ဤနည်းတို့ဖြင့် စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းသည့် ပုံများကို ရရှိပေလိမ့်မည်။

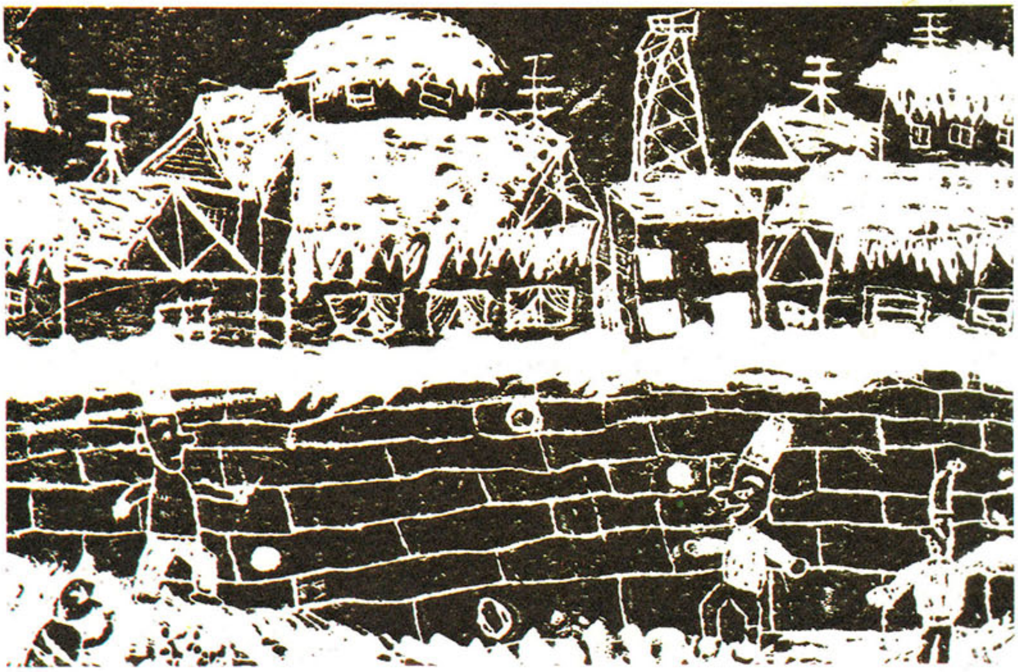


သင်္ဘော

'သင်္ဘော'ပုံကို နှိပ်တုံး နှိပ်နည်းဖြင့်ဖန်တီးထားသည်။ ဤနည်းမှာ အလွန်လွယ်သောနည်း ဖြစ်သည်။ ခဲဖျက်တုံး၊မီးခြစ်ဗူးခွံ၊ အာလူးခြမ်းကိုပင်လျှင် လိုသည့်ပုံ လှီးဖြတ်၍ နှိပ်တုံးအဖြစ် သုံးနိုင်သည်။ နှိပ်တုံး မျက်နှာပြင်ကို ဆေးလူးပြီး စက္ကူပေါ်တွင် လိုရာပုံပေါ်အောင် နှိပ်ပါ။ ဤနည်းဖြင့် ပုံမျိုးစုံ ရနိုင်သည်။

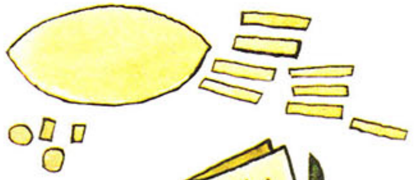
'နှင်းလုံးပစ်တိုက်ပွဲ'အမည်ရှိ အောက်ပါပုံမှာ ပဲရစ်ပလတ်စတာတုံးဖြင့် နှိပ်သည့် ပုံဖြစ်သည်။ပဲရစ်ပလတ်စတာမှုန့်ကို ရေဖျော်၍ သစ်သားခွက်တွင် လောင်းပြီး မာအောင် ထားပါ။ မာသော် အတုံးလိုက်ထုတ်ပြီး မျက်နှာပြင်တွင် သံ၊ ဝက်အူလှည့် စ သည် တို့ ဖြင့် ရုပ်ပုံ ခြစ်ရေးပါ။ ပြီးလျှင် မင်လူးပါ။ ထို့နောက် မင်လူးမျက်နှာပြင်ကို စက္ကူအုပ်၍ ဖိကပ်ပါ။စက္ကူခွာလိုက်လျှင် ချိုင့်အောင်ခြစ်သည့်နေရာတို့သည် မင်မထိပဲ ဖြူကျန်ပြီး အခြားနေရာများ၌ မင်စွန်း၍ အောက်က ပုံမျိုးကို ရလိမ့်မည်။

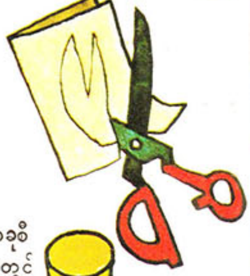
နှင်းလုံးပစ်တိုက်ပွဲ



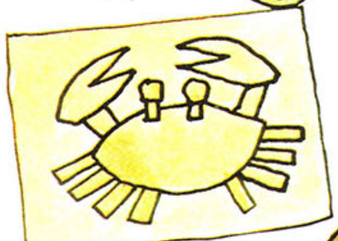
ကတ်ထူစက္ကူတွင် ပုံနှိပ်နည်း

ကဏန်းပုံကို ကတ်ထူစက္ကူတွင်ဆွဲပြီး ကိုယ်၊လက်မ၊ခြေ၊ မျက်စိတို့ကို ကတ်ကြေးဖြင့် တခုစီညှပ်ယူပါ။

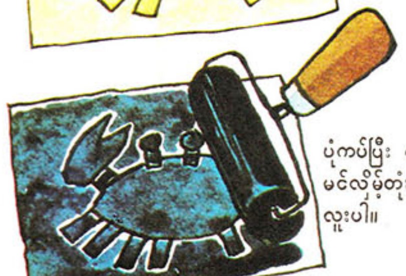




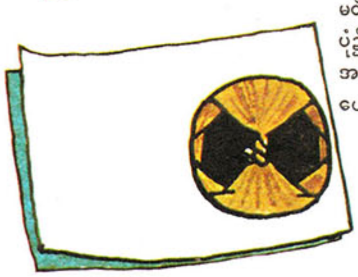
ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း တခုစီကို အခြား ကတ်ထူ စက္ကူတွင် ကပ်ကာ ကဏန်းပုံ ဖော်ပါ။



ပုံကပ်ပြီး စက္ကူ၌ မင်လိမ့်တုံးဖြင့်မင်လူးပါ။

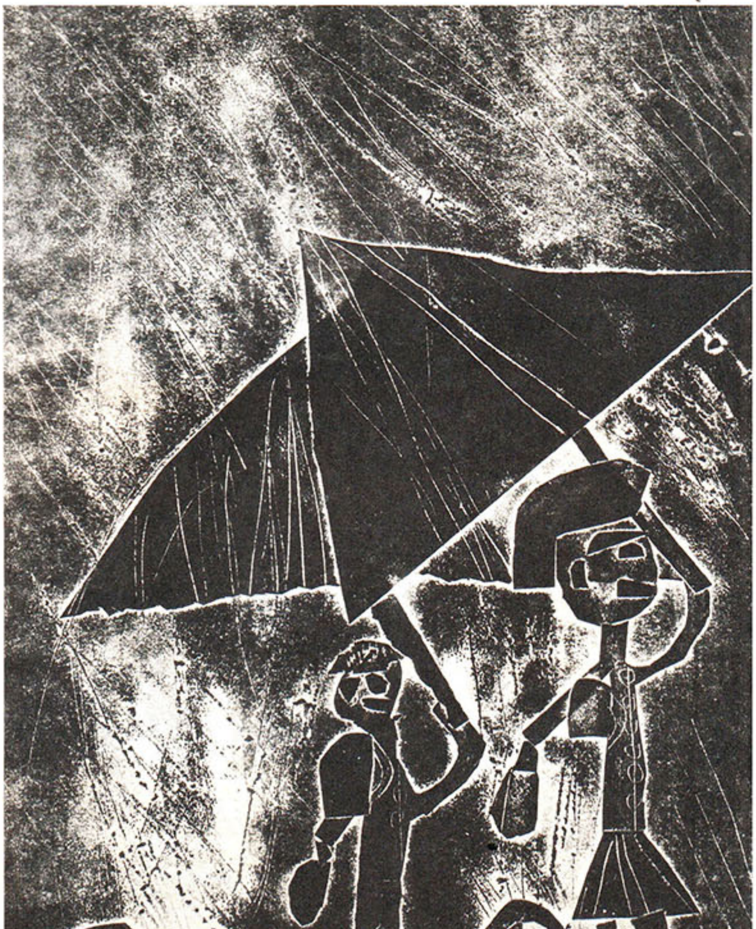


မင်လူးပြီး ကဏန်းပုံ၌ စက္ကူကပ်ပြီး အသာ ပွတ်တိုက်ပေးပါ။



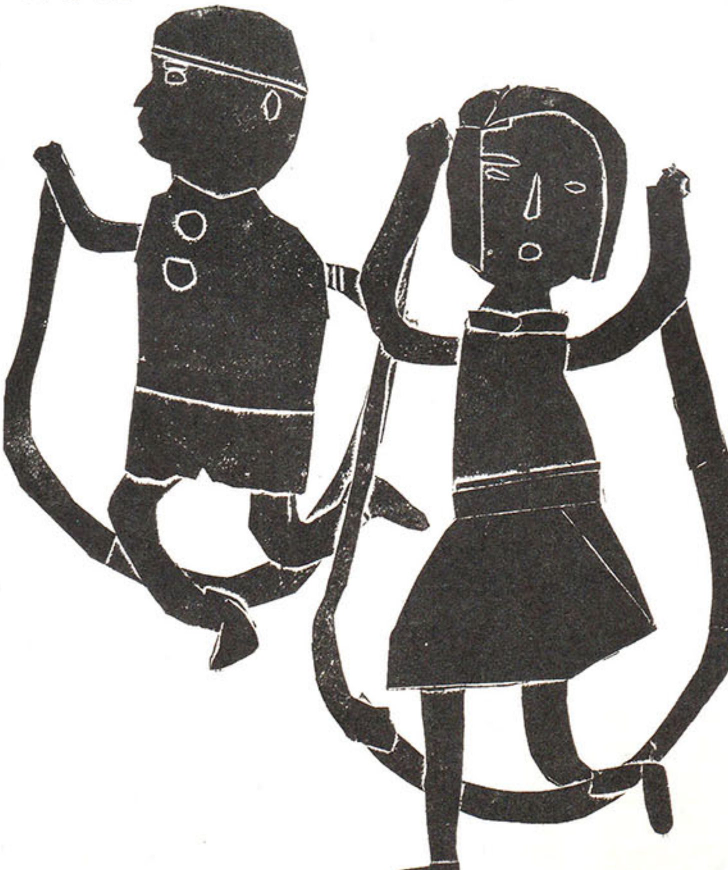
စက္ကူခွာလိုက်လျှင် ရိုက်နှိပ်ပြီး ကဏန်းပုံကို အထင်းသား တွေ့ရမည်။

မိန်းကလေးနှင့် ကြောင်တစ်ကောင်



မိုး

ကြိုးခုန်နေပုံ



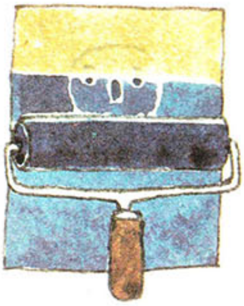
သစ်ထွင်းပန်းချီ

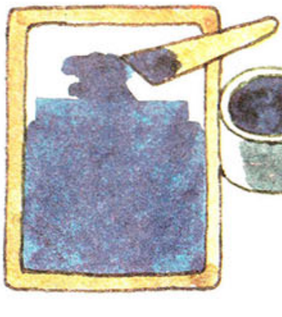
ရုပ်ပုံလှလှများကို သစ်ထွင်းပန်းချီနည်းဖြင့် ပြုလုပ်နိုင်သည်။ သစ်သားတုံးတစ်ခု၌ ပုံဆွဲပြီး စူး၊ ဆောက်တို့ဖြင့် ဒီဇိုင်းပုံဖော်ပါ၊ ၎င်းနောက် သစ်သားတုံးမျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် မင်လူးပါ။ သစ်ထွင်းအရေးအကြောင်းသည် ဖြူကျန်ခဲ့ပြီး ဗလာသစ်သားပြင်၌ မင်ရောင်စွဲကျန်ရစ်မည်။ စက္ကူဖြူကို ၎င်းသစ်သားတုံးပေါ်၌ ကပ်ကာဖိပေးပါ။ စက္ကူကို ခွာလိုက်လျှင် မင်ဆိုးပြီး ဒီဇိုင်းပုံလှလှကို တွေ့ရမည်။ ဤနည်းသည် ပဲရစ်ပလတ်စတာပုံဖော်နည်းနှင့် တူသည်။

လုပ်ငန်းခွင်မှ ဦးကြီး

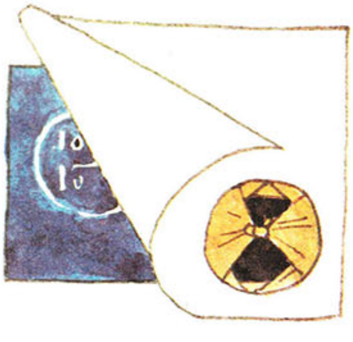
ဘတ်စကက်ဘောကစားခြင်း

သစ်သားတုံးပေါ်တွင် ပုံထွင်းပါ။



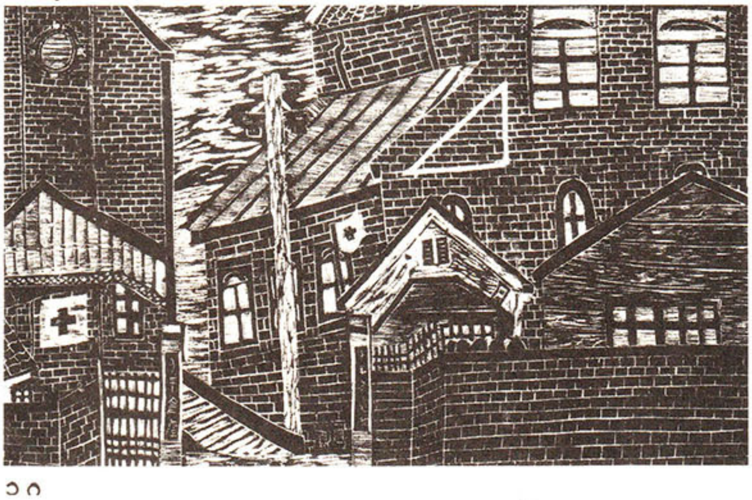


ထွင်းပြီးသားသစ်သားပြင်ပေါ်၌ မင်လူးပါ။



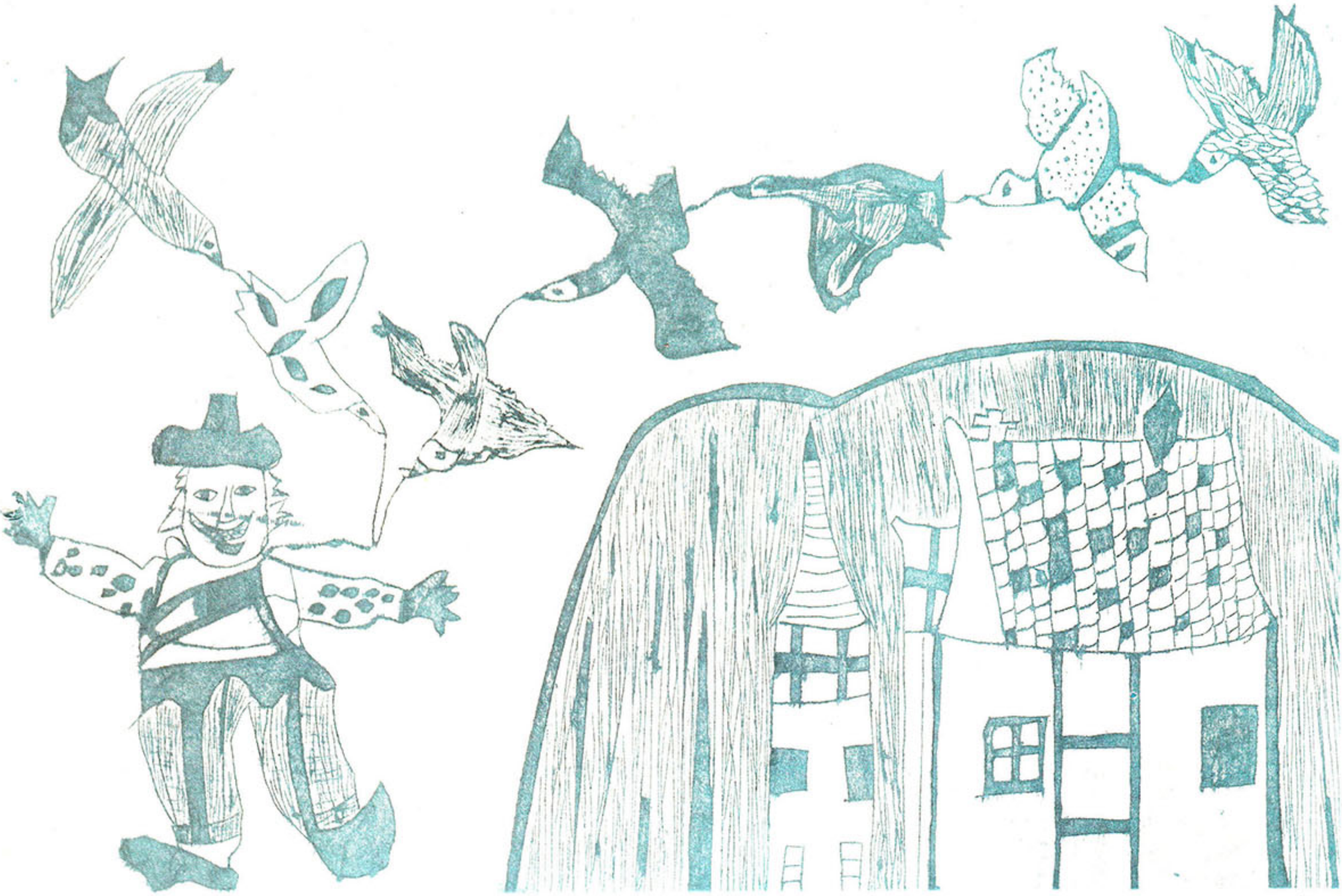
မင်လူးပြီးသား သစ်သားပြင်၌ စက္ကူကပ်ကာ အသာအယာပွတ်ပါ။ ဒီဇိုင်းပုံပေါ်လာမည်။

တိုက်အိမ်များ



သစ်သား၌ ပုံဖော်ရန် မလွယ်လျှင် စက္ကူပါးတွင် ဒီဇိုင်းဆွဲကာ သစ်သားပြား၌ ကပ်ပါ။ ဒီဇိုင်းအတိုင်း ရေးခြစ်ထုထွင်းပါ။ ပြီးလျှင် စက္ကူကိုခွာပစ်ပြီး ၎င်းသစ်သားပေါ်တွင် မင်လူးကာ အထက်ပါနည်းအတိုင်း ပုံနှိပ်ပါ။

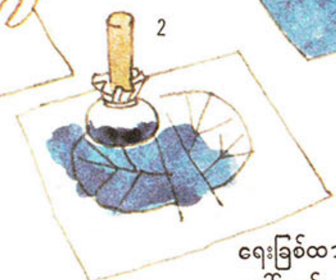
သစ်ထွင်းပုံသည် မှန်တွင်ပုံပေါ်သကဲ့သို့ ပြောင်းပြန်ပုံပေါ်လာမည်။ စာလုံးပုံဖော်လျှင် ပြောင်းပြန်ကပ်ပြီး ရေးခြစ်ထုထွင်းရမည်။ သစ်သားပြင်၌ စာလုံးများ ပြောင်းပြန်ထင်မည်။ ပုံနှိပ်လျှင် အတည့်ပေါ်လာမည်။



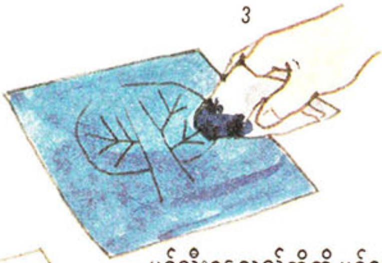
ရူးခြစ်ပုံဖော်နည်း

နမူနာပုံ

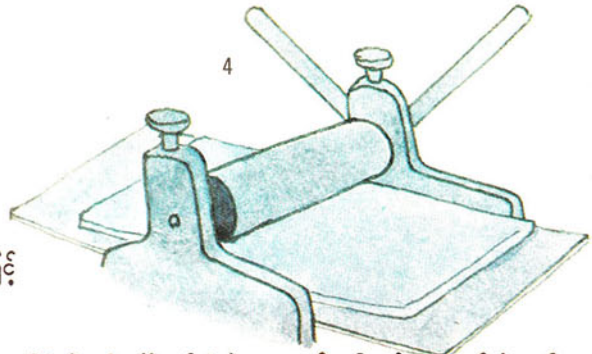
ဇင်နိုင်လီနိုလီယမ်ပြားပေါ်တွင် စူးဖြင့် ရေးခြစ် ရုပ်ပုံဖော်ပါ။



ရေးခြစ်ထားသည့် အရေးအကြောင်း ပေါ်တွင် မင်လူးပါ။

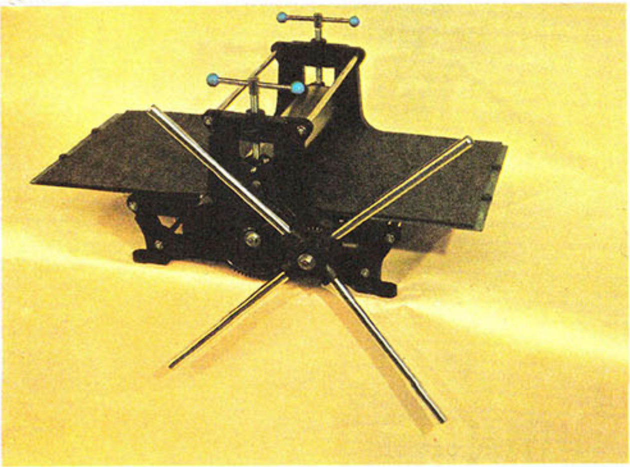


မင်သီးနေသည်တို့ကို မင်စုပ်ဖြင့် စုပ်ယူပါ။

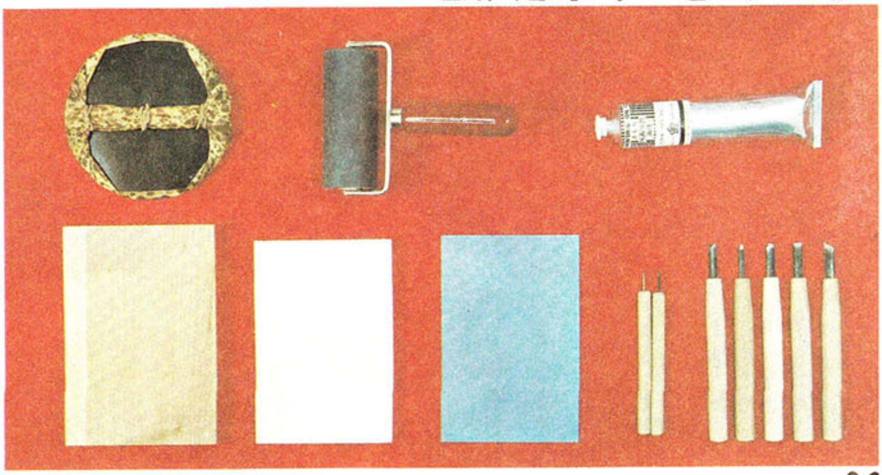


လီနိုလီယမ်ပေါ်တွင် ပုံဆွဲစက္ကူတစ်ရွက်ကပ်ကာ စက်ထဲထည့် လှိမ့်ပါ။ အရေးအကြောင်းထဲက မင်များသည် စက္ကူဖြူ၌ ထင်ကျန်ရစ်ကာ ပြထားသည့် နမူနာပုံမျိုး ထွက်လာမည်။

ပုံရိုက်စက်ငယ်



ဤပုံနှိပ်နည်းတွင် လိုအပ်သည့် ကိရိယာအချို့



ရွှံ့ရုပ်ပြုလုပ်ခြင်း

ရွှံ့ရုပ်လုပ်ရန် ရွှံ့စိုလိုသည်။ (စိုလွန်းလျှင် မကောင်း။) ရွှံ့စေးအနည်းငယ်ကို အမာခံတစ်ခုပေါ်တွင် မံပါ။ ကိုယ်ထည်ကို အလျင် ပုံဖော်ပြီး ခြေ၊ လက်နှင့် အင်္ကျီ၊ ဘောင်းဘီ စသည်တို့ပုံဖော်ပါ။ ခြေလက်တို့ကို ကိုယ်တွင် ဆက်သည့်အခါ မြဲမြံပါစေ။ မမြဲလျှင် မီးဖုတ်သည့်အခါ ပြုတ်ကျနိုင်သည်။ ပုံပေါ်လျှင် အခြောက်ခံပြီးနောက် မီးဖိုတွင်ထည့်၍ဖုတ်ပါ။

ဟနိဝခေါ် ရှေးခေတ်ဂျပန်ပုံ ရွှံ့ရုပ်

ကလေးများပြုလုပ်သည့်ရွှံ့ရုပ်များ

မိန်းကလေး စာဖတ်နေသည်ကို ရှေ့နှင့်ဘေးတို့မှ မြင်ရပုံ

ဗော်လီဘော ကစားသမား

ဆူမိုနပန်းသမား

ဆူမိုနပန်းသမား

သားပိုက်ကောင်

အိုးထိန်းစက်နှင့် အိုးထိန်းသည်

လက်ဖက်ရည်သောက်နေပုံ

သစ်ကုလားအုတ်

စဥ့်ရုပ်ထုခြင်း

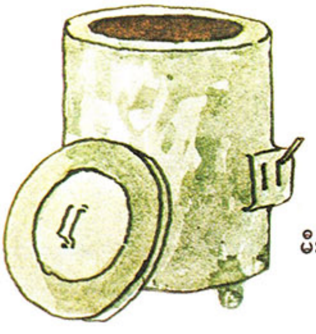
စဥ့်ရုပ်ကို ရွှံ့စေးတစ်မျိုးဖြင့် ထုရသည်။ ကိုယ်တပိုင်းပုံနှင့် ရုပ်ထုများထုရန် သင့်တော်သည်။ ရွှံ့စေးသည် ပျဥ်းတွဲသဖြင့် အလွယ်တကူ ပုံသွင်းနိုင်သည်။

ရွှံ့စေးနယ်စဥ် လေခို ပူဖောင်းများ မကျန်အောင် သတိပြုပါ။ လေခိုလျှင် မီးဖုတ်သည့် အခါ အက်ကွဲနိုင်သည်။

ခေါင်းတွင် နားရွက်၊ နှာခေါင်း စသည်တို့ကို မြဲမြဲတပ်ပါ။

ရွှံ့ရုပ်သည် ထုလွန်းလျှင် မီးဖုတ်စဥ် အက်ကွဲနိုင်သည်။ ထိုကဲ့သို့ မအက်ကွဲစေရန် အခေါင်းပြုလုပ်ပြီး ပုံမပျက်အောင် သတင်းစာစက္ကူထည့်ပြီး ထိန်းထားပါ။

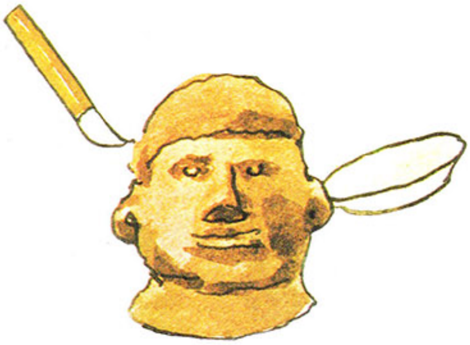
အရုပ်ကို အရိပ်ထဲတွင် သုံးပတ်ခန့် အခြောက်ခံပါ။



မီးဖိုထဲ ထည့်ဖုတ်ပါ။

ဘောသမား

မီးဖုတ်ပြီး ရွှံ့ရုပ်ပုံ

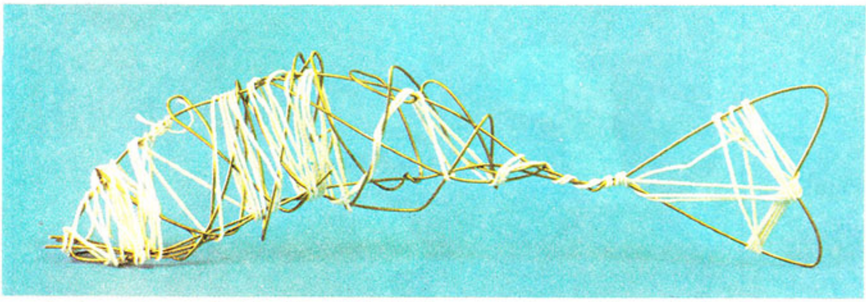


မီးမဖုတ်မီ သို့မဟုတ် မီးဖုတ်အပြီး စဥ့်ကိုင်ပါ။ စဥ့်ကိုင်သော အရုပ်သည် တောက်ပြောင်၍ စဥ့်မကိုင်သော အရုပ်သည် မတောက်ပြောင်ပေ။

ပဲရစ်ပလတ်စတာ ရုပ်တု

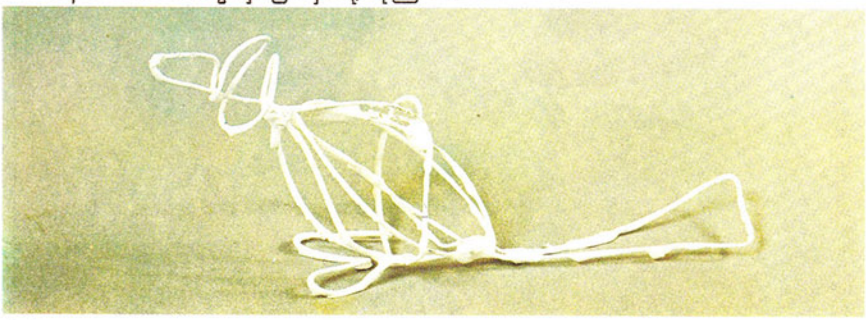
ပဲရစ်ပလတ်စတာမှုန့်ကို ရေနှင့်ဖျော်ကာ အသုံးပြုနိုင်သည်။ သံနန်းကို လူရုပ်ပုံဘောင်ခွေ၍ သံနန်းကြိုးရှည်ဖြင့် အထပ်ထပ်ရစ်ပတ်ပြီး သစ်သားပြားတွင် စိုက်ပါ။ ခိုင်စေရန် သံနန်းကြိုးသေးဖြင့် ထပ်မံရစ်ပါ။ ၎င်းနောက် စက္ကူပျော့ဖတ်ဖြင့် မံပါ။ စက္ကူရုပ် ခြောက်လျှင် ပဲရစ်ပလတ်စတာရည်ထဲ၌ အရုပ်ကို နှစ်ထားပါ။

ပဲရစ်ပလတ်စတာရုပ်တု။ (ဝဲ) ပုံကြမ်းဘောင် (ယာ) ပုံသွင်းပြီးရုပ်တု

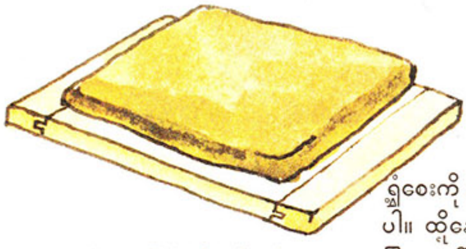


ပဲရစ်ပလတ်စတာငါးရုပ်။ (အပေါ်) ပုံကြမ်းဘောင် (အောက်) ပုံသွင်းပြီးရုပ်တု

ပဲရစ်ပလတ်စတာတွင်နှစ်ပြီး ငှက်ရုပ်ပုံကြမ်းဘောင်

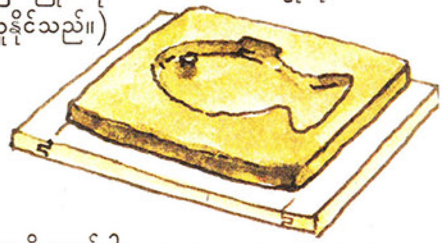


ရွှံ့စေးသုံး ပဲရစ်ပလတ်စတာရုပ်တုများ ပြုလုပ်ပုံ



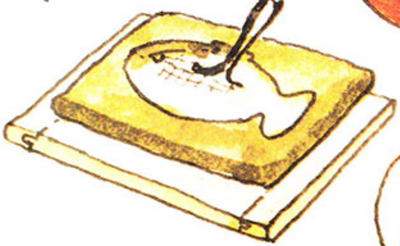
ရွှံ့စေးကို သမအောင်နယ်ပါ။ ထို့နောက် သစ်သားပြား ပေါ် တွင် ပြားချပ်အောင် ပြုလုပ်ပါ။

သားလှီးဓားဖြင့် ငါးရုပ်ပုံကို လှီးယူပါ။ (အခြားကြိုက်ရာ ပုံကိုလည်း လှီးယူနိုင်သည်။)

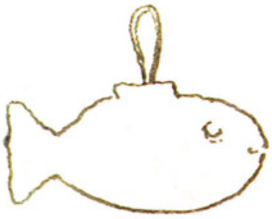


ရွှံ့စေး ခြောက်သည်အထိ စောင့်ပါ။ ထို့နောက် ပဲရစ်ပလတ်စတာဖြင့် ရွှံ့စေးပုံတွင် ပုံလောင်းပါ။ ခိုင်အောင် ပလတ်စတာရည်တွင် သံစကာတစ်ခု ထည့်ပါ။ ရုပ်လုံးပုံကို ချိတ်ဆွဲလိုလျှင် ကွင်းတစ်ခု တပ်ပေးပါ။

ပဲရစ်ပလတ်စတာမှုန့်နှင့် ရေဆတူ သမအောင်ရောစပ်ပါ။



ထို့နောက် ရွှံ့စေး သွန်းပုံတွင်ပဲရစ်ပလတ်စတာရည် နှုတ်ခမ်းပြည့်လောင်းပါ။

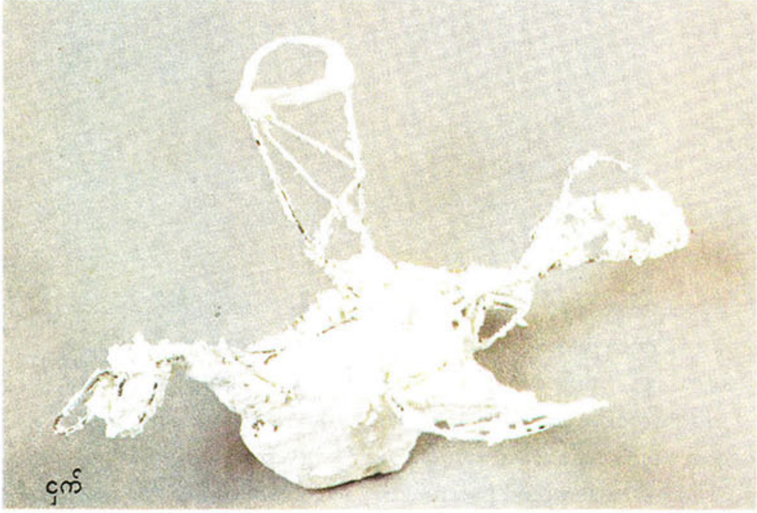


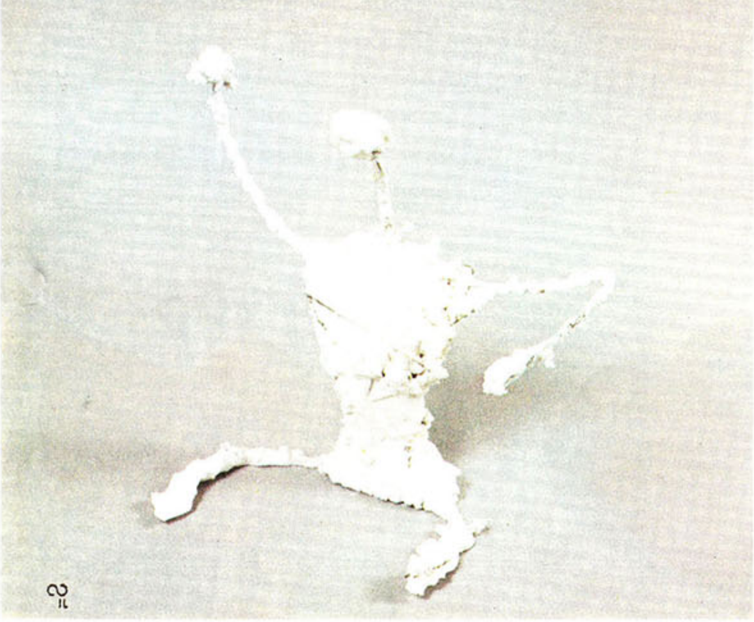
ပလတ်စတာခြောက်လျှင် ရုပ်လုံးကိုသွင်းပုံမှထုတ်ယူပါ။

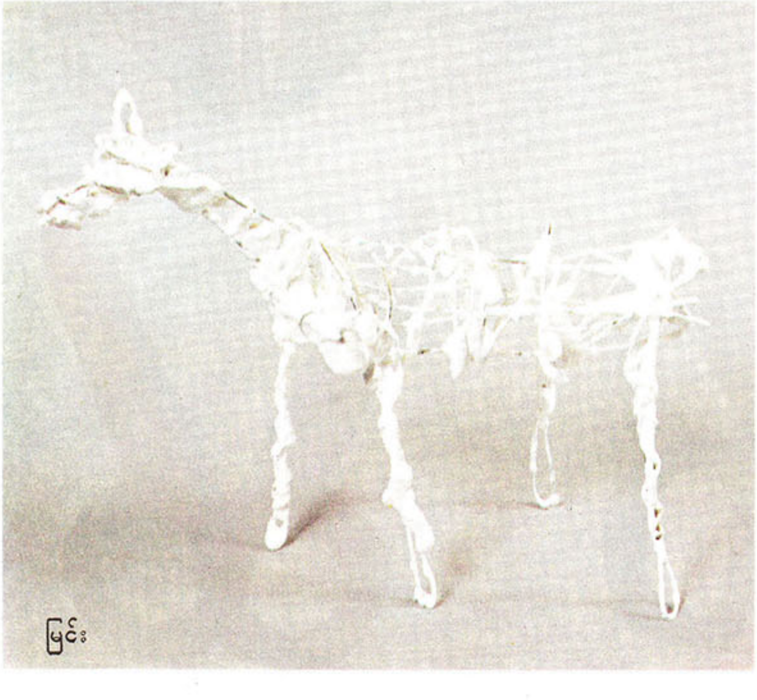
ဝဲဘက်တွင် တွေ့ရှိသည့် ငှက်ရုပ်မှာ ပြုလုပ်ရန် လွယ်ကူသည်။ ပုံကြမ်းဘောင်ကို ငှက်ရုပ်ပုံ ခွေပြီး ပဲရစ်ပလတ်စတာရည်တွင် နှစ်ပါ။ အခြောက်ခံပါ။ ဝဲဘက်ပုံအတိုင်း ဖြစ်လာမည်။

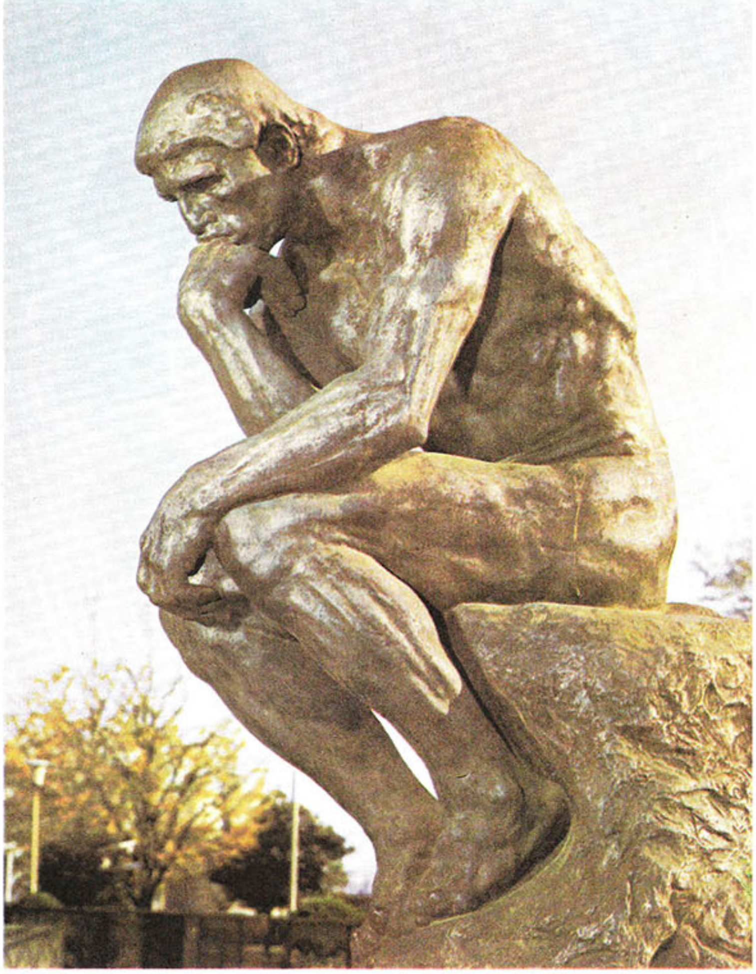
ဤစာမျက်နှာတွင် ပဲရစ်ပလတ်စတာဖြင့် ရှေ့တွင်ဖော်ပြခဲ့သည့်နည်းအတိုင်း ပြုလုပ်ထားသော ငှက်ရုပ်၊ လူရုပ်၊ မြင်းရုပ်တို့ကို မြင်နိုင်သည်။ 'တွေးနေသူ'မှာ ၁၉ရာစုနှောင်း ၂၀ ရာစုဦး ပြင်သစ်ပန်းပုကျော် ဩဂတ်ရိုဒန့်၏ လက်ရာဖြစ်သည်။

အောက်ဆုံးပုံမှာ ကျောက်ဖြူမှကိုထုထားသည့် လူခေါင်းပိုင်းပုံဖြစ်သည်။ ပန်းပုအတတ်သည် ခက်ခဲသည်။ ထုလုပ်စဉ် မှားသွားနိုင်သည်။ မှားသွားလျှင် ပြင်ရန်ခက်၏။ ပန်းပုထုရာတွင် သစ်သား၊ ဆပ်ပြာ သို့မဟုတ် ကျောက်မှကိုအသုံးပြုနိုင်သည်။ သစ်သား၊ ကျောက်တုံးတို့၏ ပုံသဏ္ဌာန်ကို ကြည့်ကာ မည်သည့်ရုပ် ထုမည်ကို ဆုံးဖြတ်ရသည်။ မိမိထုလုပ်မည့်ပုံကို အလျင်ဆွဲ၍ ၎င်းပုံအတိုင်း သေသေချာချာ ထုလုပ်ရသည်။ သစ်သား သို့မဟုတ် ကျောက်တုံးကို ထုထွင်းရာတွင် ဆောက်နှင့် တူကို အသုံးပြုရသည်။ ဆပ်ပြာကို ထွင်းထုလိုလျှင် ဓားထက်ထက်ကို အသုံးပြုရသည်။ အလေ့အကျင့်ရှိလာသည်နှင့်အမျှ အချိုးအဆက် ပြေပြစ်သည့် ရုပ်တုများကို ထုထွင်းလာနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

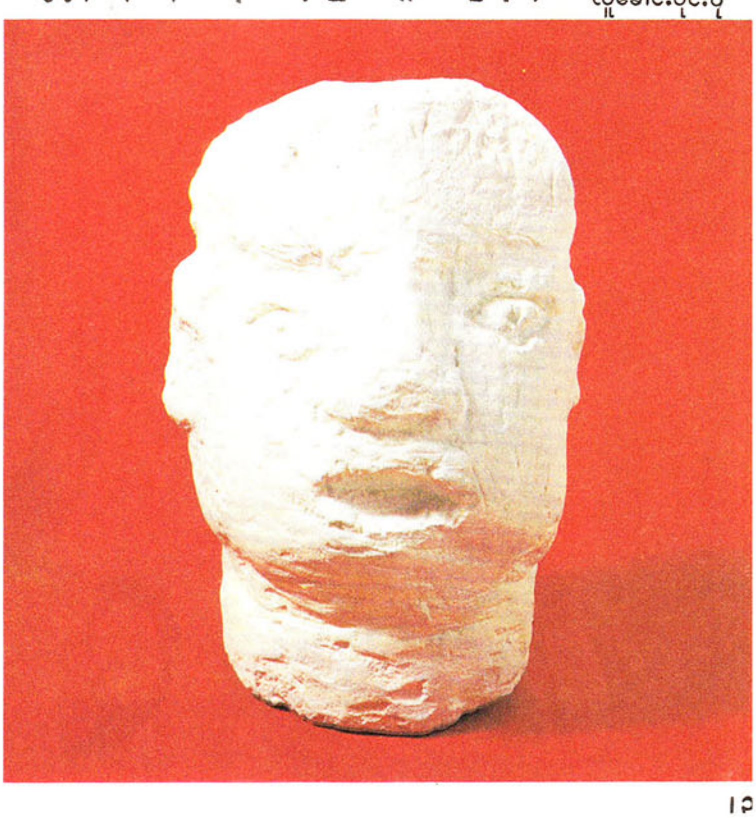

ငှက်


လူ


မြင်း

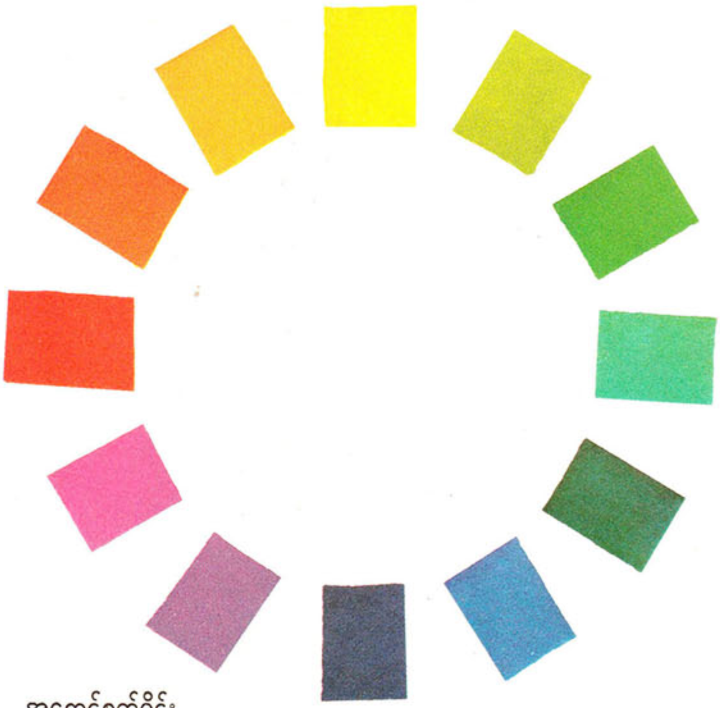

ဩဂတ်ရိုဒန့်၏ လက်ရာ 'တွေးနေသူ' အက်စ်၊ ပီ၊ အေ၊ ဒီ၊ အီး၊ အမ်မူပိုင်။ ပါရီမြို့၊ ၁၉၇၄။ (အနောက်တိုင်း အနုပညာအမျိုးသားပြတိုက်)

လူခေါင်းပိုင်းပုံ



စိတ်ကူးရုပ်ပုံများ

ပန်းပွင့်၊ အင်းဆက်ပိုး၊ သစ်သီး၊ သစ်ရွက်တို့ကိုကြည့်ကာ ဒီဇိုင်းပုံလှလှများကို ရေးဆွဲနိုင်သည်။ မျက်မြင်ပုံမဟုတ်ပဲ စိတ်ကူးတွင်ပေါ်လာသော ရုပ်ပုံများကို ရေးဆွဲရာတွင် မိမိဖြစ်စေချင်သည့် ပုံသဏ္ဍာန်နှင့် လိုက်ဖက်မည့် ဆေးရောင်များကို ရွေးနိုင်သည်။ ရုပ်ပုံတွင် အရောင်သည် ဆွဲဆောင်မှုရှိသဖြင့် အရေးကြီးသည်။ အရောင်စက်ဝိုင်းတွင် အရောင်များ ရောစပ်ပုံကို ပြထားသည်။ နီးစပ်သည့်အရောင်တို့သည် ရောယှက်ပေါင်းစပ်သည်။ ဝေးသောအရောင်တို့သည် ဆန့်ကျင်ဘက်သဘောကို ပေါ်လွင်စေပြီး တောက်ပသောပုံများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

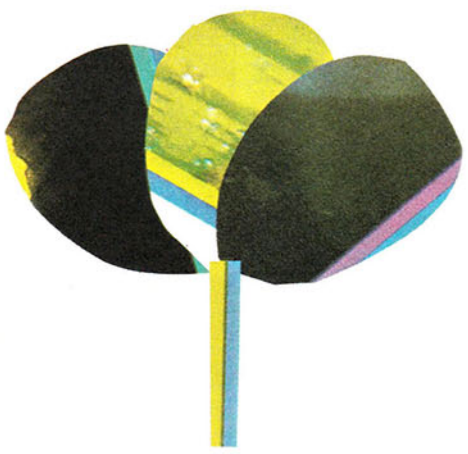


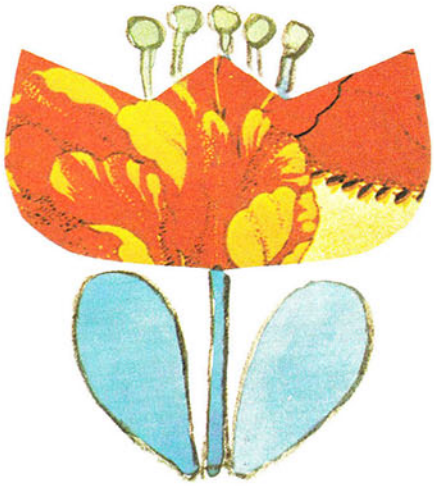
အရောင်စက်ဝိုင်း

ဤစာမျက်နှာနှစ်ခု၌ ဖော်ပြထားသည့် ပုံများမှာ ဓာတ်ပုံရိုက်ထားသော ပုံ (ဗယ်ဘက်) များကို ရေးဆွဲထားခြင်းဖြစ်သည်။ နောက်ချေးပိုး၊ လိပ်ပြာ၊ ကဏန်းနှင့် သံပရာတစ်လွှာတို့၏ ပုံများကို စိတ်ကူးကောင်းကောင်းဖြင့် အရောင်လွင်လွင် ခြယ်မှုန်းထားသည်။ ၎င်းတို့၏ အခြေခံပုံသဏ္ဍာန်သဘော ကွား မပျက်။ သို့သော် ဓာတ်ပုံရိုက်သကဲ့သို့ ပုံတူကား မဟုတ်ပေ။

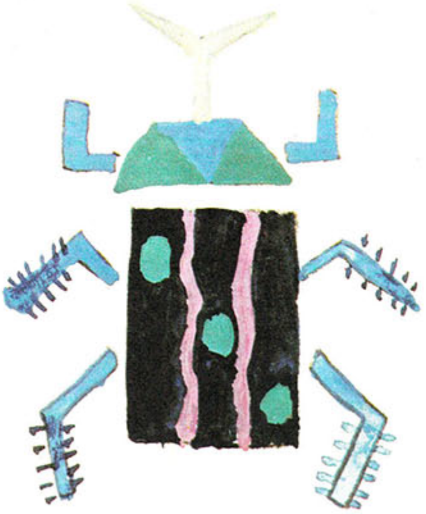
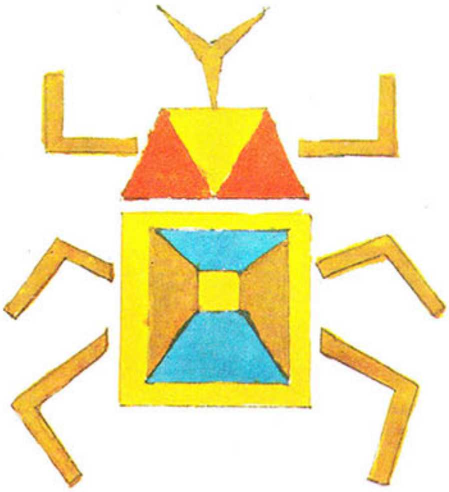
ထို့ပြင် ကျူးလစ်ပန်း (နှင်းပန်းကြီး) နှင့် ကတ်ကြေးတို့၏ စိတ်ကူးရုပ်ပုံများကိုလည်း ပြထားသည်။ ကျူးလစ်နှစ်ပွင့်နှင့် ယာဘက် ကတ်ကြေးတို့မှာ ဆေးရေးမဟုတ်။ ရောင်စုံစက္ကူတို့ကို ကိုက်ညှပ်ပြီး ကပ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ ဝဲဘက်ကျူးလစ်တွင် ရောင်စုံစက္ကူကပ်ပြီး ယာဘက်ကျူးလစ်တွင် ရိုးတံ၊ အရွက်၊ ဝတ်ဆံတို့ကို ဆေးခြယ်ထားသည်။ ၎င်းတို့ကို 'ကော်ကပ်ရုပ်ပုံ' ဟုခေါ်သည်။ ကော်ကပ်ရုပ်ပုံဆိုသည်မှာ စက္ကူ၊ အဝတ်နှင့် အမွေးအမှင်တို့ကို ကော်ကပ်၍ ပုံဖော်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။

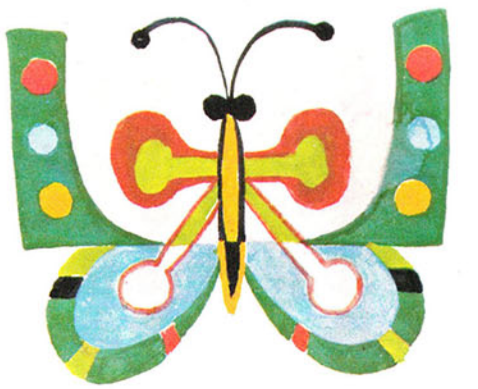
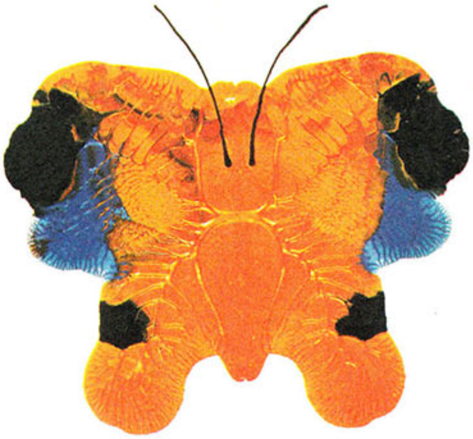
ကျူးလစ်ပန်း

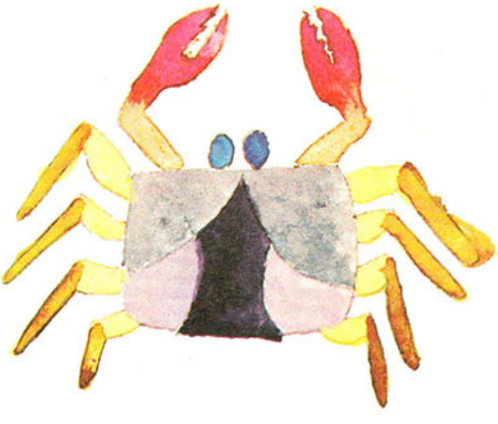
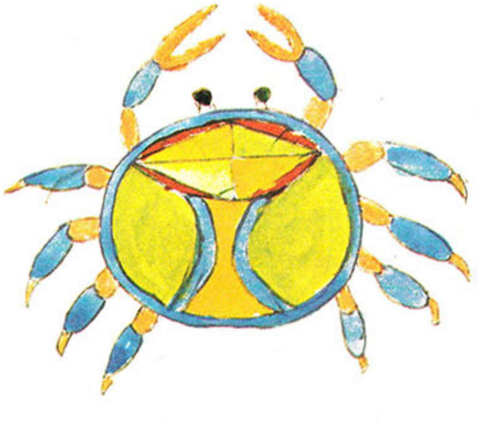
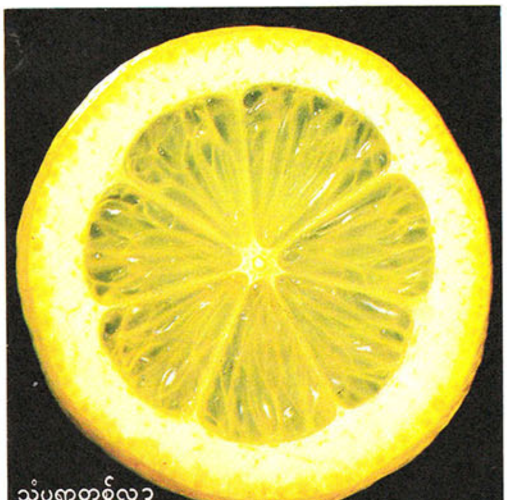
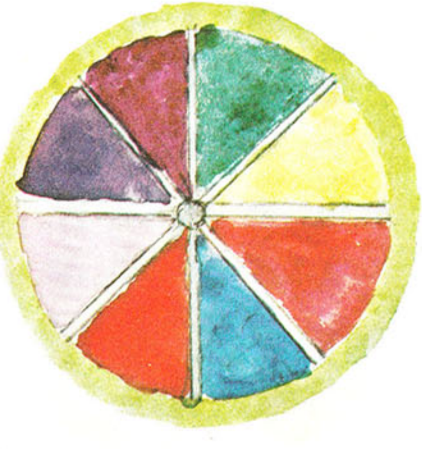




ကတ်ကြေး

နောက်ချေးပိုး



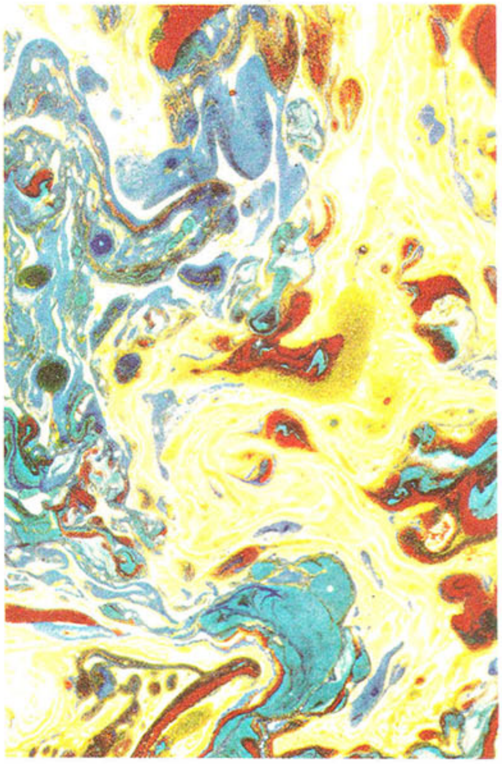
လိပ်ပြာ



ကဏန်း



သံပရာတစ်လွှာ


အဆင်ပုံစံ

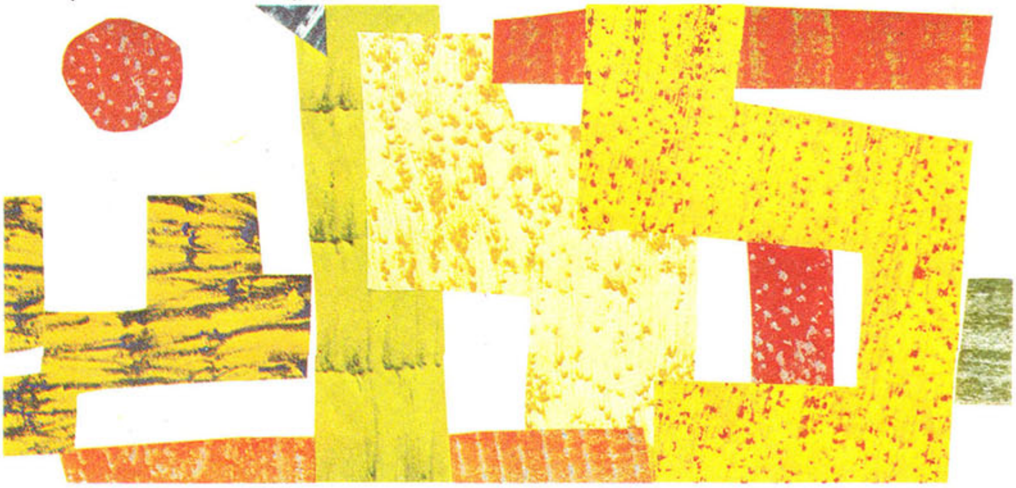
အဆင်အမျိုးမျိုးကို ဆေးမခြယ်၊ ပုံမဆွဲပဲ အခြားနည်းများဖြင့် ဖန်တီးနိုင်သည်။ ဆီးနှင်းပြင် သို့မဟုတ် မြေပျော့တွင် အရာထင်သည့် ကားတာယာပုံစံ၊ ငှက်ခြေရာတို့ကို သတိပြုရာသည်။ ဤအပိုင်းတွင် ရေးဆွဲ၍မရနိုင်သည့် အဆင်လှလှများ ဖန်တီးပြုလုပ်နည်းအချို့ကို လေ့လာနိုင်သည်။

ကျောက်သလင်းအဆင်ဖော်ပြီးပုံ



ကျောက်သလင်းအဆင်ဖော်နည်း

ဤအတတ်ကို ကျောက်သလင်း အဆင်ဖော်နည်း ဟု ခေါ်သည်။ ပြုလုပ်ပြီး အဆင်ပုံစံသည် ကျောက်သလင်းပြား အဆင်နှင့် တူသည်။ ရေဇလုံထဲသို့ ရေနံဆီတွင် ပျော်ဝင်သည့် ဆီဆေးရောင်စုံ လေးငါးစက် ထည့်ကာ မွှေပါ။ အဆင်တစ်ခုပေါ်လာမည်။ စက္ကူကို ဆီနှင့်ရေ ဖြပ်နေသောပေါ်တွင် တင်ပါ။ ဆီဆေးကြောင့် ပေါ်လာသည့် ပုံစံသည် စက္ကူတွင် ကူးထင်လိမ့်မည်။ ဝဲဘက်နှစ်ပုံမှာ ဤနည်းမှရသည့် အဆင်များ ဖြစ်သည်။

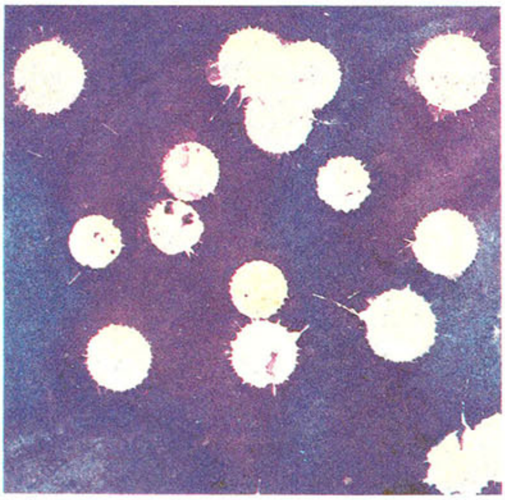


ပွတ်တိုက်ပြီးပုံ

ပွတ်တိုက်နည်း

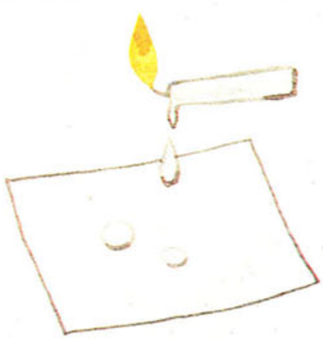
ပိုက်ဆံစေ့ကို စက္ကူအုပ်ကာ ခဲတံဖြင့် ခြစ်လျှင် ပုံပေါ်လာမည်။ မာကြမ်းသည့် မျက်နှာပြင်တခုခု ပေါ်၌ ဤနည်းအတိုင်း ပွတ်တိုက်လျှင် အဆင်ပုံစံ တစ်ခု ရမည်။ ဝဲဘက်ပုံသည် ဤနည်းဖြင့် ရသည့် ရောင်စုံပုံစံများ ဖြစ်သည်။

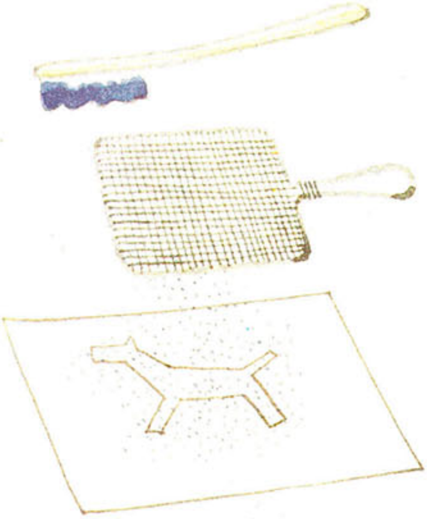
ဖယောင်းနှင့် ဆေးရောင်ခြယ်ပြီးပုံ



ဖယောင်းနှင့် ဆေးရောင်ခြယ်နည်း

ဖယောင်းကို ရေမစိမ့်နိုင်။ စက္ကူပေါ်၌ ဖယောင်းစက် ဒီဇိုင်းလှလှများ ချပါ။ မာလာလျှင် စက္ကူကို ရေဆေးဖြင့် ခြယ်ပါ။ ဆေးခြောက်လျှင် ဖယောင်းစက်များကို ခါပစ်ပါ။ ဖယောင်းစက်နေရာသည် ဖြူကျန်ရစ်သည်။ ဤနည်းဖြင့် ဒီဇိုင်းလှလှ ရနိုင်သည်။





သွားပွတ်တံနှင့် ဘီးကို သုံးနည်း

ဘီးဟောင်း၊ သွားပွတ်တံ၊ ဆေးရောင်စုံတို့ဖြင့်ဒီဇိုင်းလှလှ ခြယ်နိုင်၏။ စက္ကူဖြင့် မြင်းရုပ်၊ ပန်းပုံစံလှလှတို့ကိုကိုက်ညှပ်ပါ။ ၎င်းတို့ကို စက္ကူဖြူတစ်ရွက်ပေါ်တင်ထားပါ။ ဆေးရောင်စုံနှစ်ပြီး သွားပွတ်တံဖြင့် ဘီးဟောင်း သို့မဟုတ် စကာစိပ်ကို ပွတ်တိုက်ပါ။ ရောင်စုံ ဆေးပန်းဆေးစက်တို့ ဒီဇိုင်းပေါ် ကျလာမည်။ ဆေးရောင် အမျိုးမျိုး အထပ်ထပ် အခါခါ မှုန်းနိုင်သည်။ ယာဘက်ထိပ်ပုံအတိုင်း ရမည်။

ကော်ကပ်ရုပ်ပုံ ပြုလုပ်နည်း

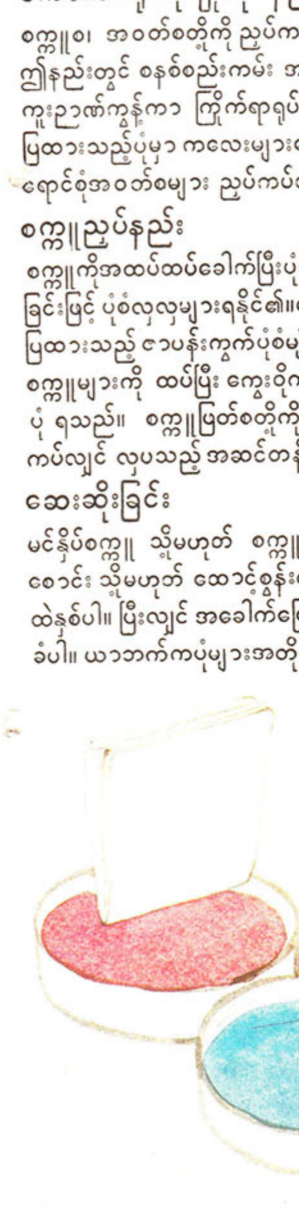
စက္ကူစ၊ အဝတ်စတို့ကို ညှပ်ကာ ပုံဖော်နိုင်သည်။ ဤနည်းတွင် စနစ်စည်းကမ်း အတိအကျမရှိ။ စိတ်ကူးဉာဏ်ကွန့်ကာ ကြိုက်ရာရုပ်ပုံဖော်နိုင်၏။ ယခုပြထားသည့်ပုံမှာ ကလေးများဆော့ကစားနေပုံကို ရောင်စုံအဝတ်စများ ညှပ်ကပ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။

စက္ကူညှပ်နည်း

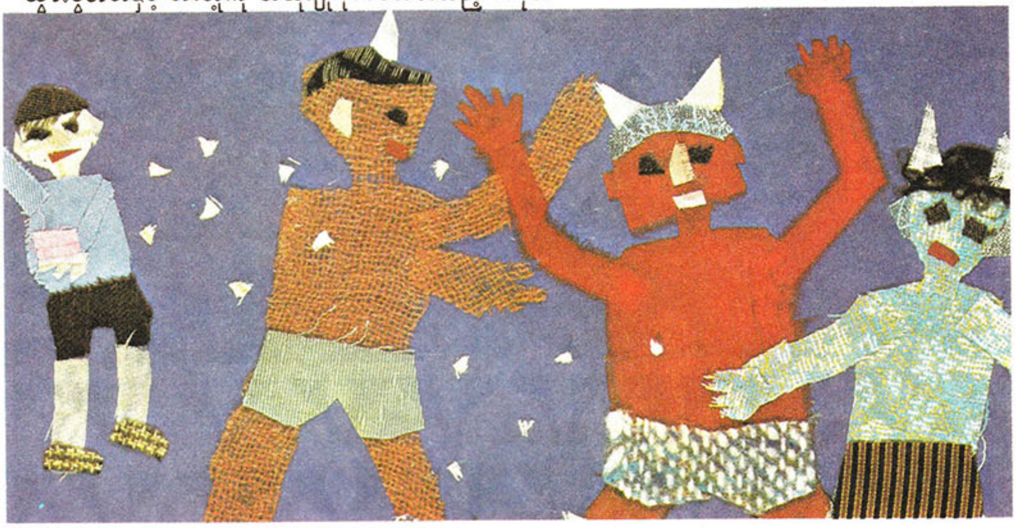
စက္ကူကိုအထပ်ထပ်ခေါက်ပြီးပုံအမျိုးမျိုးကိုက်ညှပ်ခြင်းဖြင့် ပုံစံလှလှများရနိုင်၏။ယာဘက်အစွန်တွင်ပြထားသည့် ဇာပန်းကွက်ပုံစံမျိုးလည်းလုပ်နိုင်၏။ စက္ကူများကို ထပ်ပြီး ကွေးဝိုက်ကိုက်လျှင် သစ်ပင်ပုံ ရသည်။ စက္ကူဖြတ်စတို့ကို ရောင်စုံစက္ကူတွင်ကပ်လျှင် လှပသည့် အဆင်တန်ဆာဖြစ်လာ၏။

ဆေးဆိုးခြင်း

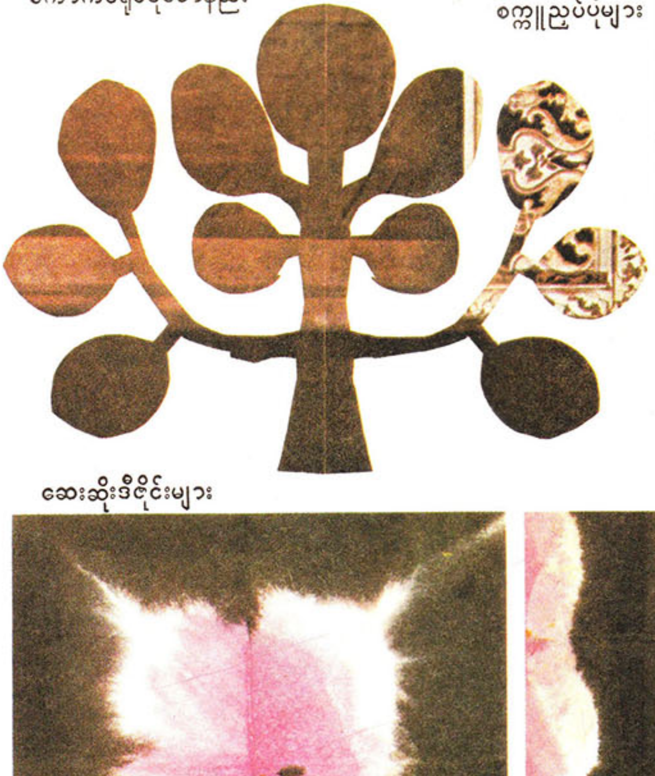
မင်နှိပ်စက္ကူ သို့မဟုတ် စက္ကူပျော့ကို ခေါက်ပါ။ စောင်း သို့မဟုတ် ထောင့်စွန်းကို ရောင်စုံဆေးခွက်ထဲနှစ်ပါ။ ပြီးလျှင် အခေါက်ဖြေ၍ ဆေး အခြောက်ခံပါ။ ယာဘက်ကပုံများအတိုင်း ရမည်။



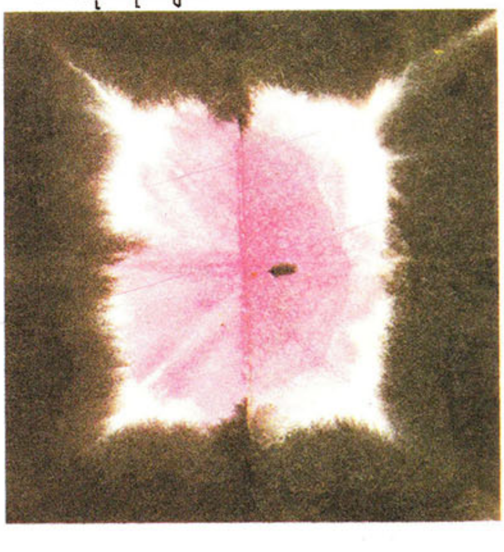
သွားပွတ်တံနှင့် ဘီးတို့ကို အသုံးပြုပုံဖော်ထားသည့် ဒီဇိုင်း

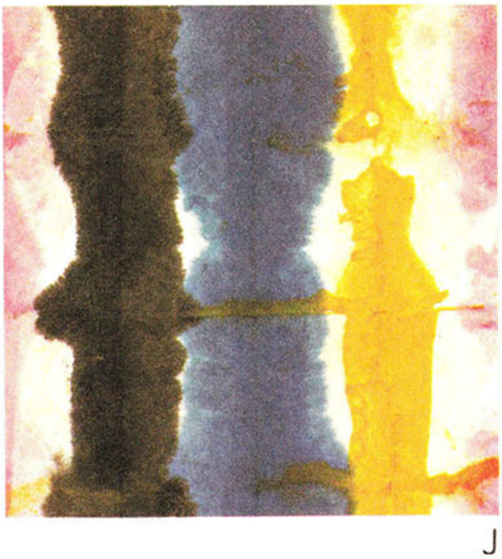


ကော်ကပ်ရုပ်ပုံဖော်နည်း



စက္ကူညှပ်ပုံများ

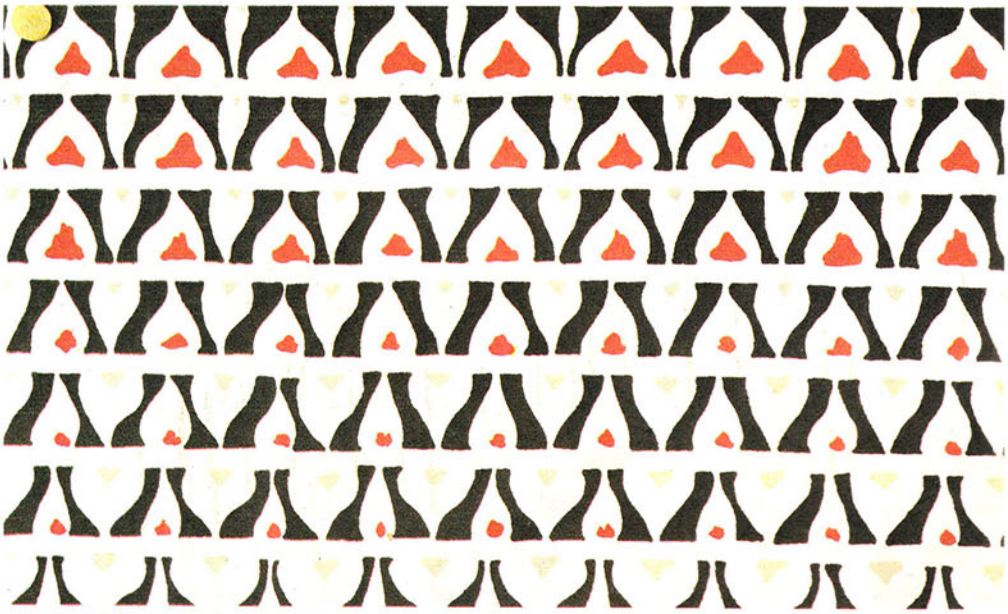




ဆေးဆိုးဒီဇိုင်းများ

ပုံစံထပ် အဆင်ထပ်

ပုံစံတစ်ခု၊အဆင်တစ်ခုကို ဆက်ကာဆက်ကာ ထပ်၍ ဒီဇိုင်းပြုလုပ်ခြင်းကို ‘ပုံစံထပ်ခြင်း၊အဆင်ထပ်ခြင်း’ ဟု ခေါ်သည်။ ဆေးဆိုးပန်းရိုက်အထည်တို့ကို ဤနည်းဖြင့် ဒီဇိုင်းကိုဖော်သည်။အဆင်တစ်မျိုး၊ နှစ်မျိုး ရောစပ်နိုင်၏။ ကော်ဇော၊နံရံကပ်စက္ကူ၊ ကြမ်းခင်းကျောက်ပြားတို့တွင် ဤနည်းဖြင့် ဒီဇိုင်းဖော်သည်။ ဤစာမျက်နှာနှင့် နောက်စာမျက်နှာ၌ ပုံစံထပ်များ ပြထားသည်။ ဝဲဘက်ထိပ်ပုံသည် ပုံစံပေါ်အောင် စီမံစိုက်ပျိုးထားသော ပန်းခင်းပုံ ဖြစ်သည်။ ပန်းပွင့်၏ပွင့်ဖတ်များနှင့် နှင်းပွင့်များသည်ပင် ပုံစံတစ်ခု အဆင်တစ်ခုဖြစ်စေ၏။ ပုံစံထပ် အဆင်ထပ်သည် ပြုလုပ်ရန်လွယ်ကူသော်လည်း အလွန်စိတ်ရှည်ရသည်။



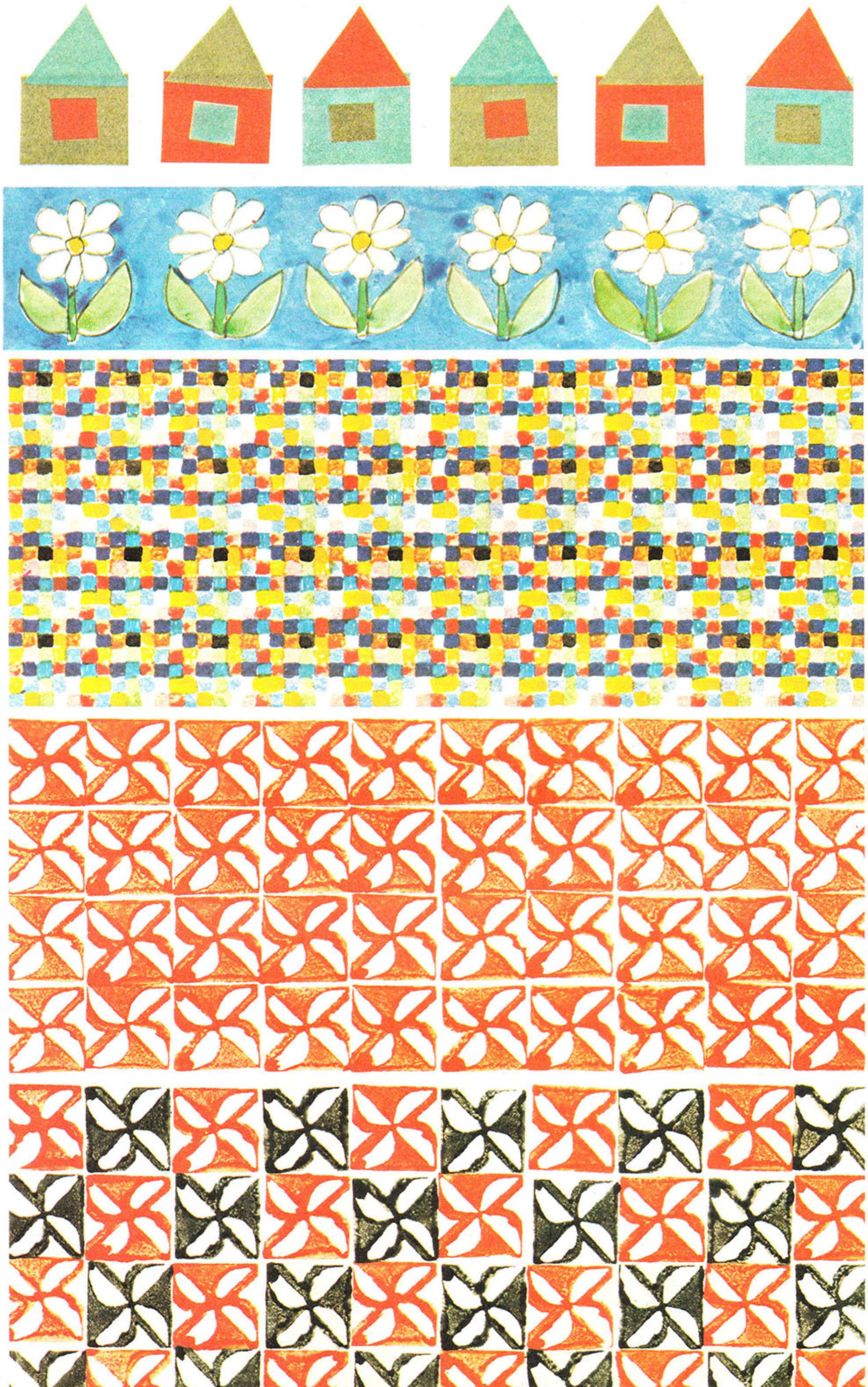
ဝဲဘက်ဒီဇိုင်းလှုလှုနှစ်ခုမှာ အဝတ်စပေါ်တွင် ရိုက်နှိပ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ အထည်ထုတ်လုပ်သူက ပုံစံထုတ်သူကိုငှား၍ ဒီဇိုင်းပြုလုပ်စေပြီး အထည်များကို ပန်းပုံစံရိုက်ရာတွင် သော်လည်းကောင်း၊ ရက်လုပ်ရာတွင် သော်လည်းကောင်း အသုံးပြုသည်။

ယာဘက်ထိပ် အိမ်တန်းပုံဒီဇိုင်းကို ရောင်စုံစက္ကူညှပ်ပြီး အစီအစဉ်တစ်ခုအတိုင်း ကပ်ထားသည်။

ဒုတိယအဆင်မှာ ပန်းတစ်ပွင့်ကို တတန်းတည်း ဆက်ကာဆက်ကာ ထပ်ရိုက်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ဖဲပြား၊ အမွမ်းတန်ဆာ၊ အထည်အနားတို့တွင် ဤအဆင်ထပ်မျိုးကို အသုံးပြုသည်။

တတိယအဆင်မှာ ရောင်စုံ စတုရန်းကွက်လေးများကို အစီအစဉ် ပုံစံတစ်ခုအတိုင်း ဆက်ကာဆက်ကာ ထပ်ရိုက်ထားသည်။ ရှုပ်သည် ထင်ရသော်လည်း ပုံစံဖော်ရလွယ်သည်။ဂရပ်စက္ကူ၊ရောင်စုံခဲတံတို့ လိုသည်။ ရောင်စုံခြယ်ရာတွင် ပုံစံတစ်ခု ပေါ်လာအောင် စိတ်ရှည်ရှည် ထားရမည်။

နောက်ဆုံးပုံစံနှစ်ခုကို အာလူးခြမ်း၌ ဒီဇိုင်းထွင်းတံဆိပ်ရိုက်နည်းဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည်။ အာလူးခြမ်းကို ရောင်စုံ ဆေးရည်တွင် နှစ်ပြီး စက္ကူဖြူ၌ ရိုက်နှိပ်ရသည်။ နောက်ဆုံး အဆင်တွင် ပုံစံ တခုတည်းကို အရောင်နှစ်မျိုး တလှည့်စီ ခြယ်ထားသည်။



ပိုစတာ
နှင့်
အညွှန်းဆိုင်းဘုတ်

မြို့တွင်းလျှောက်သွားလိုက်လျှင် ပိုစတာ၊ အညွှန်းဆိုင်းဘုတ်အမျိုးမျိုးတွေ့မည်။ 'ပွဲလမ်းသဘင်တစ်ခုလာတော့မည်'၊ 'အန္တရာယ်ကာကွယ်ရေး လှုံ့ဆော်ပွဲ ရှိသည်'၊ 'ရှေ့မှာ ဆေးရုံရှိသည်' စသည်ကို ၎င်းတို့ကပြနေသည်။ ပိုစတာ၊အညွှန်းဆိုင်းဘုတ်တို့သည် ဆက်သွယ်ရေးနည်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ တခုခုအသိပေးရန်ဖြစ်သည်။ စည်းကမ်းမဲ့လမ်းကူးခြင်း အန္တရာယ် သော်လည်းကောင်း၊ နိုင်ငံခြားဆပ်ကပ် လာတော့မည့်အကြောင်း သော်လည်းကောင်း ဖြစ်မည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းတို့သည် ထင်းထင်းရှင်းရှင်းနှင့် ဆွဲဆောင်မှုရှိရသည်။

မြားအတိုင်းသွားပါ / လမ်းညွှန်စုံစမ်းရန် / ဆေးလိပ်သောက်နိုင်သည် / ဆေးလိပ်မသောက်ရ / မကိုင်ရ

မဝင်ရ / ကြက်ခြေနီ / ကလေးပျောက်စုံစမ်းရန် / ပစ္စည်းပျောက်စုံစမ်းရန် / အိမ်သာ (ကျား)

အိမ်သာ (မ) / ကလေးတွန်းလှည်းထားရန် / မသန်မစွမ်းများသာ / လုံခြုံရေး / တယ်လီဖုန်း

နိုင်ငံခြားဆက်သွယ်ရန် / စာတိုက် / ထီးထားရန် / လက်ဆွဲအိတ်အပ်ရန် / ပစ္စည်းအပ်ရန်

အညွှန်းဆိုင်းဘုတ်တို့သည် ထုံးစံအတိုင်း အလွန်ရိုး၏၊ ရှင်း၏။ ရောင်စုံ မဟုတ်သော်လည်း ထင်းထင်းကြီးပေါ်သည်။ လူပုံ၊အရာဝတ္ထုပုံပါလျှင်လည်း ခပ်ရှင်းရှင်းပုံမျိုးသာ ဖြစ်သည်။ ယာဘက်က ပုံများမှာ ဂျပန်နိုင်ငံတွင် ကျင်းပခဲ့သော ၇၀ ပြည့်နှစ် ကမ္ဘာ့ပြပွဲ၌ သုံးသည့် အညွှန်းဆိုင်းဘုတ်ပုံများ ဖြစ်သည်။

ပိုစတာကိုမူ ရုတ်ခြည်း သဘော ပေါက် အောင် အရောင်စုံစုံနှင့် အသေးစိတ်မကျတကျ ဆွဲရသည်။ အရောင်နှင့် ဖွဲ့စည်းမှု ထင်ရှား၍ ရိုးရိုးနှင့် ဆွဲဆောင်အား ရှိရမည်။ ဂျပန်ကလေးများရေးဆွဲသော ပိုစတာသုံးခုကို အောက်မှာကြည့်ပါ။

ငါးမျှားပြိုင်ပွဲပိုစတာ

ကြိုးခုန်ပြိုင်ပွဲပိုစတာ

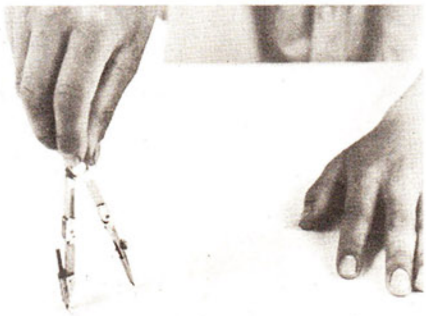
အားကစားနေ့ပိုစတာ

ဂျီသြမေတြီပုံများ

စက်ဝိုင်း၊ မျဉ်းဖြောင့်တို့ကို အသုံးပြုပြီး စိတ်ဝင်စားဖွယ် ဒီဇိုင်းပုံများ ဆွဲနိုင်သည်။စက်ဝိုင်းကို အလွတ်ဆွဲရန် မလွယ်။ ကွန်ပါဖြင့် ဆွဲနိုင်သည်။ မျဉ်းဖြောင့်ကိုလည်း ပေတံနှင့် ကျင်တွယ်မပါပဲ ဆွဲရန် မလွယ်ကူပေ။ ဉာဏ်ကိရိယာများကို အသုံးပြုတတ်ရန် လေ့ကျင့်ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကျောင်းတွင်သင်္ချာသင်တန်း၌ ဉာဏ်ကိရိယာများကို အသုံးပြုရမည် ဖြစ်သည်။ သုံးသည့်အခါ ချွန်ထက်သောခဲတံကို သုံးရမည်။ အောက်ပုံ ၃ ပုံတွင် ဉာဏ်ကိရိယာများ သုံးနည်းကို ညွှန်ပြထားသည်။

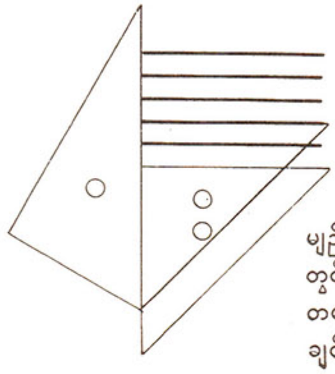
စက္ကူပေါ်တွင် ပေတံကို လက်ဖြင့်ဖိပါ။ လိုသောအတိုင်းအတာကို ပေတံ၌ မှတ်ပြီး စောင်းအတိုင်း မျဉ်းသားပါ။

သုံးထောင့်ကျင်တွယ် ဖြင့်လည်း မျဉ်းတစ်ကြောင်းဆွဲနိုင်သည်။ ခဲတံချွန်ကို သုံးရမည်။ ကျင်တွယ်စောင်းနှင့် ကပ်နိုင်သမျှကပ်ကာ မျဉ်းကိုဆွဲရမည်။

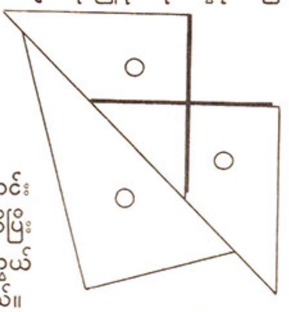


ကွန်ပါကို အသုံးပြုပြီး စက်ဝိုင်း ဆွဲနိုင်သည်။ ကွန်ပါကို ထိပ်ကကိုင်ပြီး သံချွန်ကို မြဲမြဲစိုက်ရမည်။ ၎င်းကိုမလှုပ်ပြုကာ လက်တံတစ်ဘက်ကိုလှည့်၍ စက်ဝိုင်းဆွဲရမည်။

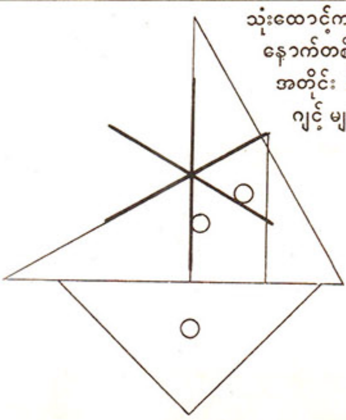
သုံးထောင့်ကျင်တွယ်၊ ပေတံ၊ ကွန်ပါတို့ဖြင့် ဆွဲနိုင်သည့် ပုံများကိုပြထားသည်။



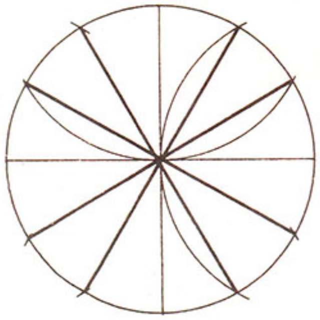
မျဉ်းပြိုင်များဆွဲရန် ပေတံစောင်းတွင် သုံးထောင့်ကျင်တွယ်နှင့်ထိပြီး တကြောင်းစီ ဆွဲနိုင်၏။ ကျင်တွယ်ချင်း တေ့ကာလည်း ဆွဲနိုင်သည်။



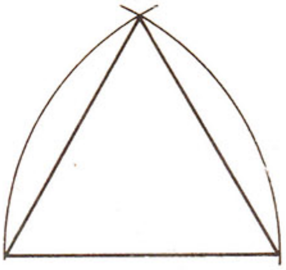
သုံးထောင့်ကျင်တွယ်ဖြင့် ထောင့်မှန်တြိဂံများကို ဉာဏ်ပုံအတိုင်း ဆွဲနိုင်သည်။



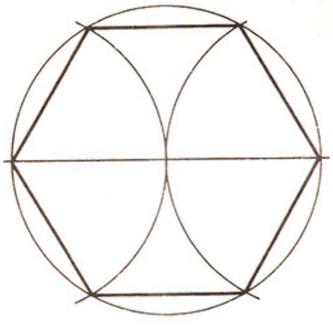
သုံးထောင့်ကျင်တွယ် တစ်ခုကို နောက်တစ်ခုဖြင့်ထိကာ ဉာဏ်ပုံအတိုင်း ၆၀ ထောင့် တန်းဂျင့် များကို ဆွဲနိုင်သည်။



ကွန်ပါဖြင့် စက်ဝိုင်းတစ်ခုကို ၁၂ စိတ် ညီမျှစွာ ပိုင်းနိုင်သည်။



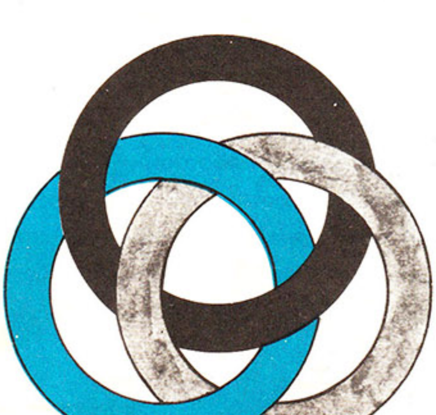
သုံးနားညီ တြိဂံတစ်ခုကို ပေတံနှင့် ကွန်ပါသုံးကာ ဆွဲနိုင်သည်။



ခြောက်နားညီ ဆဋ္ဌဂံကို ပေတံနှင့် ကွန်ပါသုံးကာ ဆွဲနိုင်သည်။

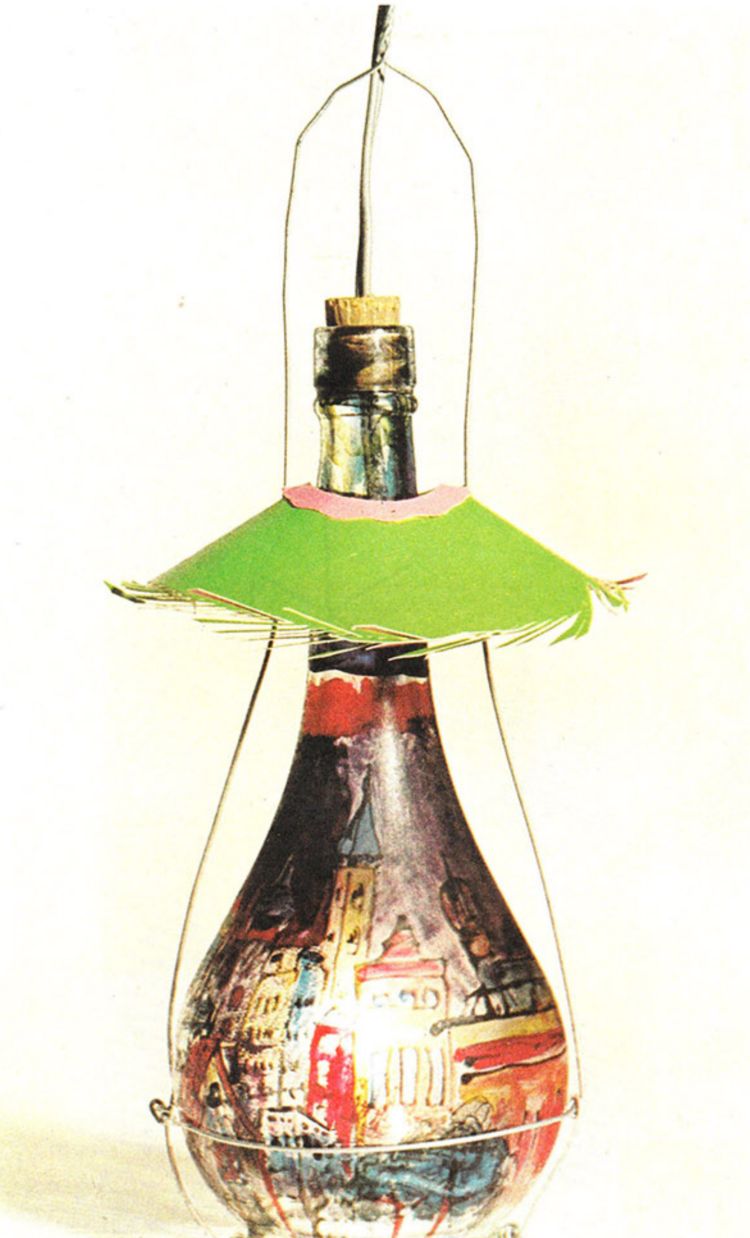
ယခု ဆိုလျှင် ကွန်ပါ၊ ပေတံ နှင့် သုံးထောင့်ကျင်တွယ်တို့ကို အသုံးပြုကာ ဒီဇိုင်း အမျိုးမျိုး ကို ရေးဆွဲနိုင်ကြောင်း သိနိုင်ပေပြီ။

အောက်ပါဒီဇိုင်းတို့ကို ကွန်ပါတခုတည်းဖြင့် ဆွဲနိုင်သည်။



ပုလင်းမီးအိမ် ပြုလုပ်ခြင်း

ပုလင်းလွတ်၊ အောက်ခြေကားသည့် ပုလင်း၊ ရေမီးတည့် ကြိမ်ဆိုင်းပုလင်းတို့ဖြင့် မီးအိမ်လှလှ ဖန်တီးနိုင်သည်။ ပုလင်းလွတ်အခြောက်တွင် အပြင်ဘက်၌ ဆီဆေးဖြင့် ကြိုက်ရာဒီဇိုင်း၊ ရှုခင်း ပုံတို့ ရေးပါ။ မီးထွန်းရန် မီးခေါင်း၊ မီးလုံး၊ လျှပ်စစ်ဝိုင်ယာကြိုးတို့ကို ဖခင်ဖြစ်သူအား တပ်ဆင် ခိုင်းပါ။ မီးအုပ်ဆောင်းကို ဆိုင်မှဝယ်၍ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်၍ဖြစ်စေ တပ်ဆင်ပါ။



ဤပုလင်းတွင် ရှုခင်းပုံတစ်ခုကို ပုလင်းအပြင်တွင် ရေးဆွဲထားသည်။

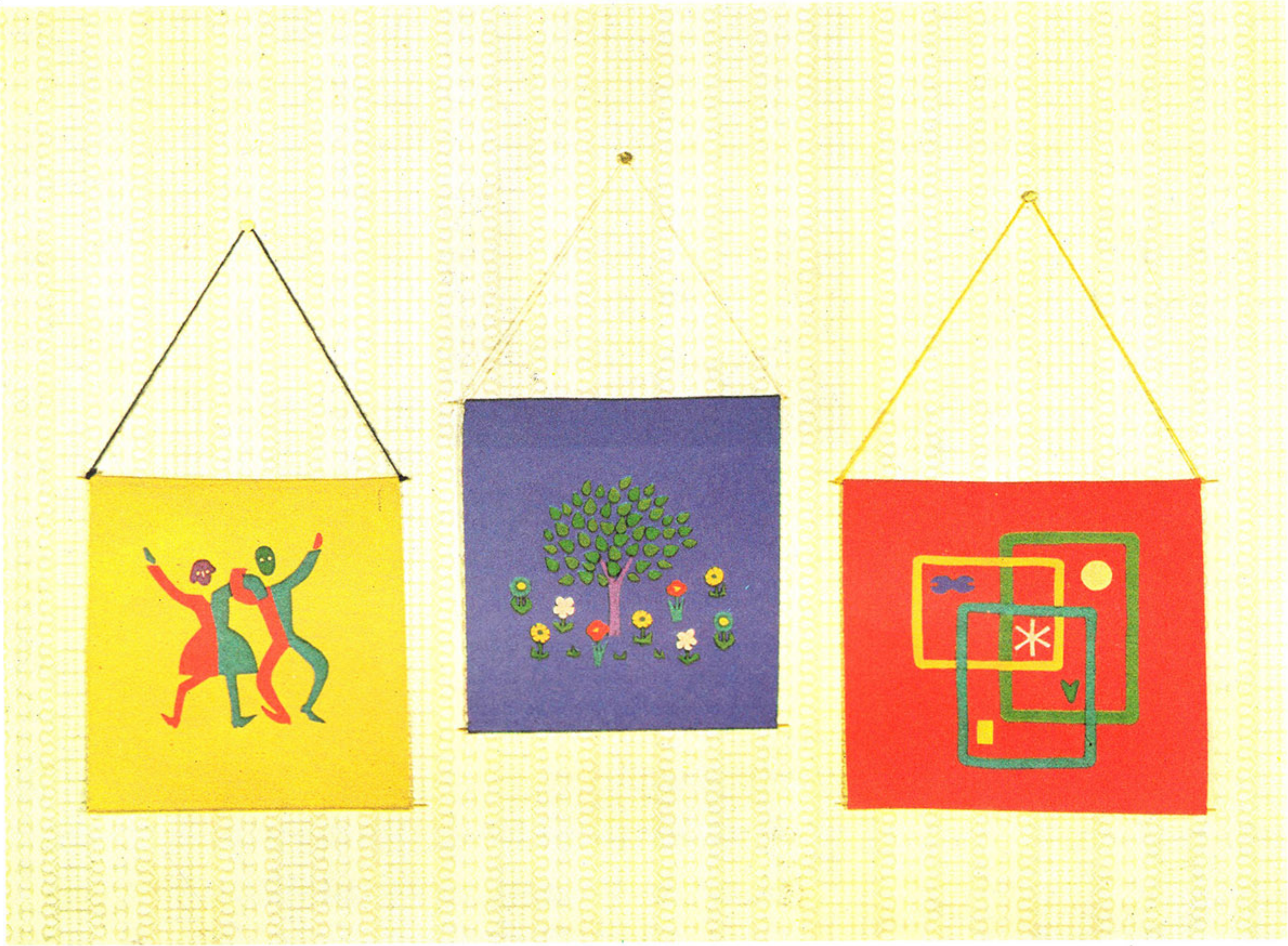
ဤမီးအိမ်၏ဒီဇိုင်းကို ပုလင်းထဲ ဆေးစပ်ဖျော်ထည့်ကာ မွှေလှုပ်ခြင်းဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည်။

ပုလင်းအလှခြယ်နည်း နောက်တစ်မျိုး ရှိသေးသည်။ ဆီဆေးရောင်စုံများနှင့် ရေနံဆီအနည်းငယ်တို့ကို ပုလင်းလွတ်၌ထည့်ကာ သမအောင်လှုပ်ယမ်းပါ။ ပုလင်းအတွင်းနံရံတွင် ကျောက်သလင်းချပ်ပုံအတိုင်း ဒီဇိုင်းလှလှစွဲထင်မည်။ ဆေးသိပ်အောင်နှစ်ရက်ခန့်ထားပြီး လျှပ်စစ်မီးခေါင်း၊ မီးလုံး၊ အုပ်ဆောင်းတို့ တပ်ဆင် အသုံးပြုနိုင်သည်။

သက္ကလတ်ကားလိပ်နှင့် ဥာဏ်စမ်းရုပ်ဆက်

ဒီဇိုင်းပုံစံလှလှပါသော သက္ကလတ်စအရုပ်ကားလိပ်သည် အခန်း၏ အလှကျက်သရေကို တိုးစေသည်။ သက္က လတ်စကို ကြိုက်ရာအရွယ်ဖြတ်ပြီး တုတ်နှစ်ချောင်းဝင်နိုင်အောင် အထက်နားအောက်နား လုံးပါ။ ချိတ်ဆွဲနိုင်ရန် တုတ်တစ်ချောင်းကို ကြိုးချည်ပါ။ သက္ကလတ်စတွင် နှစ်သက်ရာ ဒီဇိုင်းကို ဖော်နိုင်သည်။

ဉာဏ်စမ်းရုပ်ဆက်တို့ကို ပြုလုပ်ကစားရသည်မှာလည်း ပျော်စရာကောင်းသည်။ သင်၏ညီငယ် ညီမငယ်များအတွက် ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ရုပ်ဆက်တစ်ခု ဖန်တီးနိုင်သည်။ သင့်အတွက်မူ ပိုမိုခက်ခဲသော ရုပ်ဆက်များ ပြုလုပ်နိုင်သည်။



သက္ကလတ်စကို လူ၊ တိရစ္ဆာန်၊ သစ်ပင်၊ ပန်းပွင့်ပုံ ဖော်၍ ကိုက်ညှပ်ပြီး ကားလိပ်၌ ကော်ဖြင့်ကပ်နိုင်သည်။အပ်ချည်ဖြင့် ချုပ်နိုင်သည်။ (အထက်ပါ ပုံ ၃ ပုံ မှာ သက္ကလတ်စ အရုပ် ကားလိပ်များ ဖြစ်သည်။)

ဉာဏ်စမ်းရုပ်ဆက်ကို ဤသို့ ပြုလုပ်ရသည်။ ပုံဆွဲစက္ကူတွင် ဒီဇိုင်းရုပ်ပုံကြီးကြီးတစ်ခုဆွဲကာ ရောင်စုံခြယ်ပါ။ ထို့နောက် ကတ်ထူစက္ကူ၌ ကပ်ပါ။ ပုံကို ကတ်ကြေးဖြင့် ကြိုက်နှစ်သက်သလို အပိုင်းပိုင်း ဖြတ်ပါ။ ဖြတ်ပိုင်းတို့ကို ပြန်ဆက်ကစားနည်းသည် ဉာဏ်စမ်းရုပ်ဆက်ကစားနည်း ဖြစ်သည်။

စက္ကူလက်မှုပညာ

စက္ကူအပိုင်းအစများဖြင့် မည်သည့်အရာများ ပြုလုပ်နိုင်သည်ကို သိပါသလား။ စက္ကူကို အသုံးပြုကာ တိရစ္ဆာန်ပုံများ၊ အရုပ်များနှင့် အခြားအရာဝတ္ထုပုံများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ဂျပန်လူမျိုးတို့သည် စက္ကူလက်မှုပညာ၌ ကျွမ်းကျင်ကြသည်။ စက္ကူကို ခေါက်ကာ ပန်း၊ အိတ် စသည်တို့ကို ပြုလုပ်ကြသည်။ ဤအတတ်ပညာကို ဂျပန်ဘာသာတွင် 'အိုရိဂမိ' ဟု ခေါ်သည်။ ဤစာအုပ်တွင် ပြထားသော နည်းဖြင့် လွယ်ကူသော စက္ကူရုပ်များ ပြုလုပ်ကြည့်ပါ။ ၎င်းတို့မှာ လုံးချွန်၊ လုံးရှည်နှင့် ကုဗပုံများပေါ်တွင် အခြေခံထားသည်။

စက္ကူအိတ်

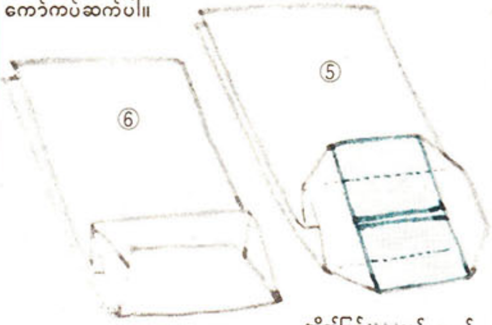
စက္ကူထူ တစ်ချပ်ကို နှစ်ထပ် ခေါက်ပါ။အနားတစ်ဘက်၌ ကော်ကပ်ရန် နေရာချန်ပါ။

အပေါ် အနားကို ကော်ကပ်ပြီး ဆက်ပါ။

သေတ္တာပုံဖြစ်အောင် ခေါက်ပါ။ အထက်အောက် တိုးလျှိုပေါက် ကျန်ခဲ့ပါစေ။

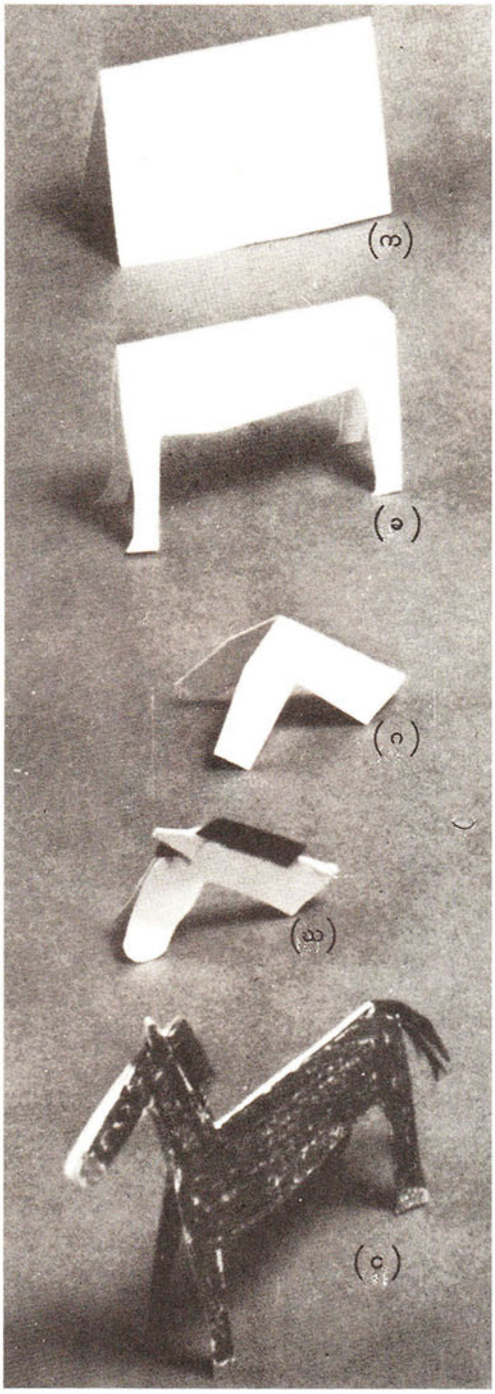
ယာဘက်ပုံမျိုးရအောင် မျဉ်း စက် ပြ နေ ရာ ၌ ခေါက်ပါ။

အောက်ပုံအတိုင်း ဖြစ်လာအောင် ခေါက်ပြီး ကော်ကပ်ဆက်ပါ။



အိတ်ဖြစ်လာလျှင် အရုပ်လှလှများ ရေးခြယ်နိုင်၏။ သို့ပဟုတ် ရေးဆွဲပြီး ရုပ်ပုံ ကိုက်ညှပ်ကာ ကပ်ပေးနိုင်သည်။ လက်ဆွဲအိတ်လုပ်ရန် ထိပ်နှစ်ဘက်၌ ကြိုးချည်ပါ။

ပြုလုပ်ပြီး စက္ကူအိတ်



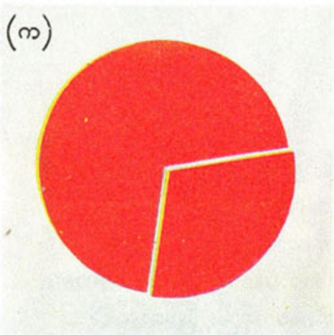
စက္ကူမြင်းကျား

စက္ကူမြင်းကျား ပြုလုပ်ရန် စက္ကူထူကို ပုံ (က) အတိုင်း အလယ်တွင် ခေါက်ပါ။ ပုံ (ခ) အတိုင်း ကိုယ်ထည်နှင့် ခြေထောက်များပေါ်အောင် ဖြတ်ပါ။ စက္ကူခေါက်ကို ထောင်ထားလျှင် ကိုယ်ထည်နှင့် ခြေထောက်ပုံများ ပေါ်လာမည်။

အခြား စက္ကူထူ တစ်ချပ်ယူပြီး မြင်းကျား၏ ခေါင်းနှင့် လည်ပင်းတို့ကို ပုံ (ဂ) အတိုင်း ကိုက်ဖြတ်ပါ။

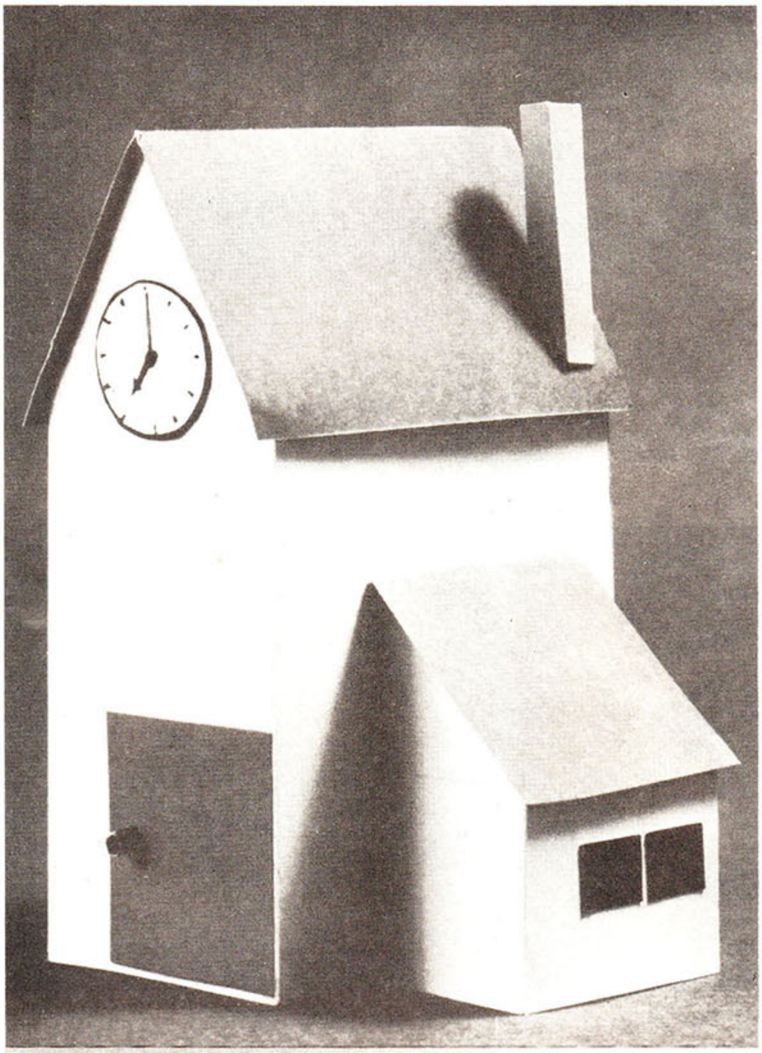
မြင်းကျား၏ခေါင်းနှင့် တူအောင် ပြုပြင်ပါ။ တြိဂံပုံစက္ကူကိုကိုက်ဖြတ်ပြီး ခေါင်းထက်တွင် နားရွက် နှစ်ခုအဖြစ်ကပ်ပါ။ထို့နောက် သိုးမွေးအနက်သို့မဟုတ် စက္ကူကို အမွေးများပုံကိုက်ပြီး လည်ဆံမွေးပြုလုပ်ကာ ပုံ(ဃ)အတိုင်း တပ်ပေးပါ။

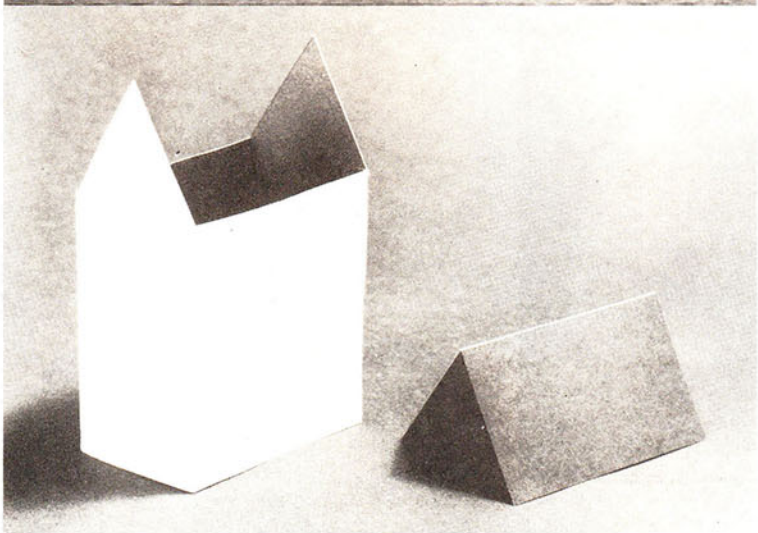
ခေါင်းကို မြင်းကျားကိုယ်နှင့် ဆက်ပေးပါ။ ထို့နောက် မျက်စိနှစ်ခု ရေးဆွဲပါ။ ဆေးခြယ်နိုင်သည်။ပြီးလျှင် ပုံ(င)အတိုင်း သိုးမွေးအနက်ဖြင့် အမြီးတပ်ပေးပါ။

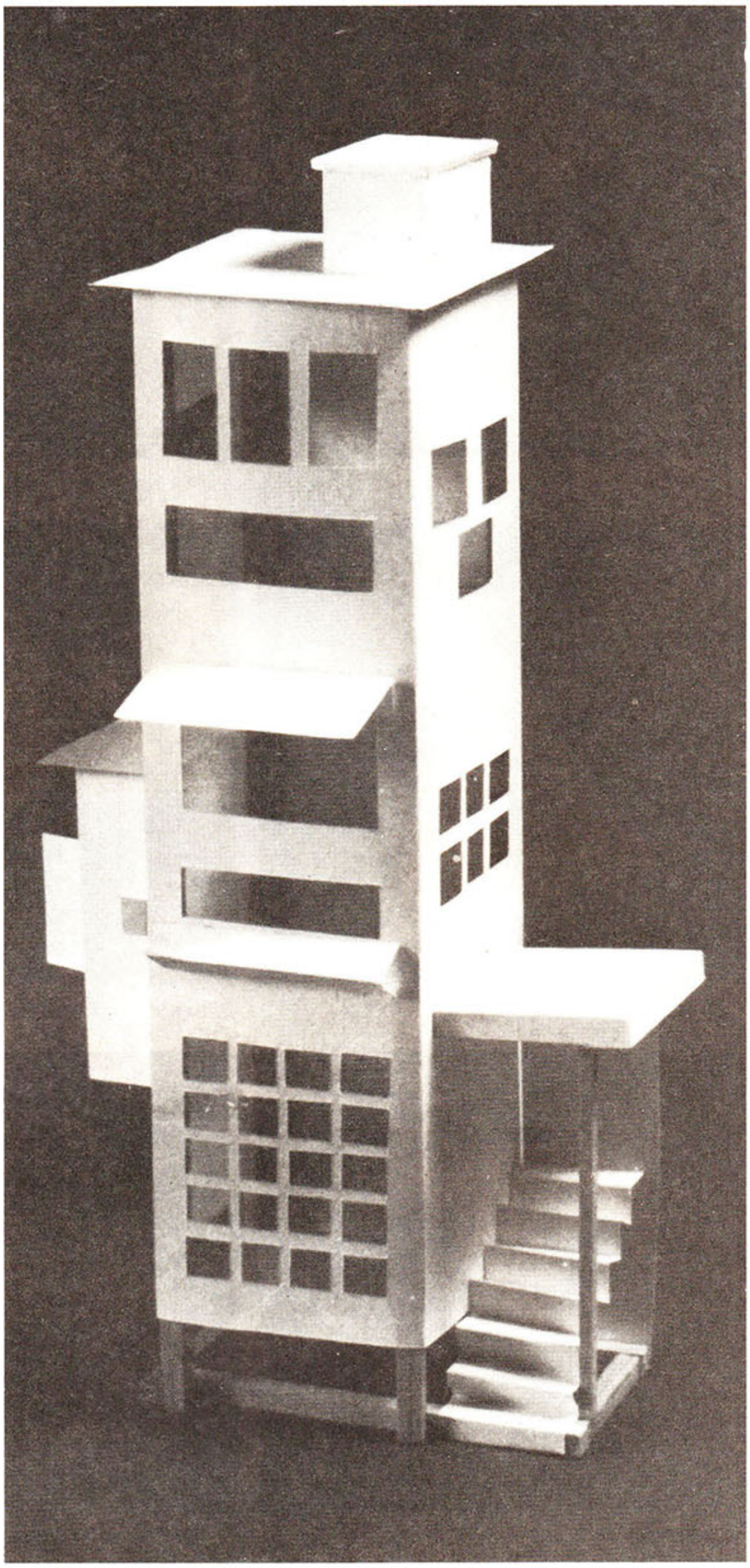


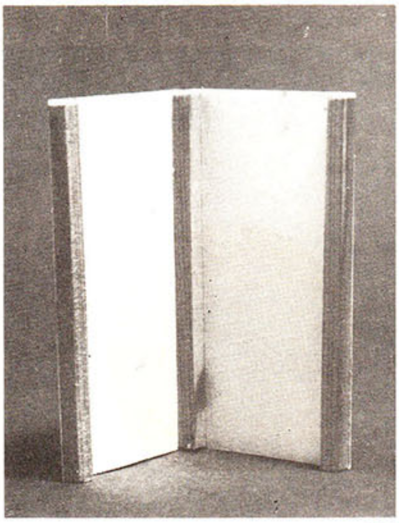
လုံးချွန်ပုံ အပျော်ဆောင်းဦးထုပ်

စက္ကူထူတစ်ချပ်မှ စက်ဝိုင်းကြီးတစ်ခု ဖြတ်ပါ။ ပုံ(က)အတိုင်း စက်ဝိုင်းမှအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုကို ဖြတ်ထုတ်ပါ။စက်ဝိုင်းကို ပုံ(ခ)အတိုင်း လုံးချွန်ဖြစ်အောင် ခေါက်ပြီး အနားနှစ်ဘက်ကို ကော်ကပ်ပါ။ လုံးချွန်ပေါ်၌ ရောင်စုံ စက္ကူများကို ပုံများကပ်ကာ အလှဆင်ပါ။ထိပ်၌လည်း ပုံ(ဂ) အတိုင်း ရောင်စုံပန်းပွားများ တပ်ဆင်ပါ။







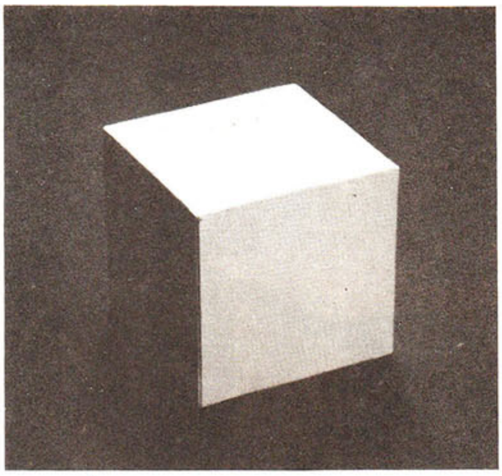


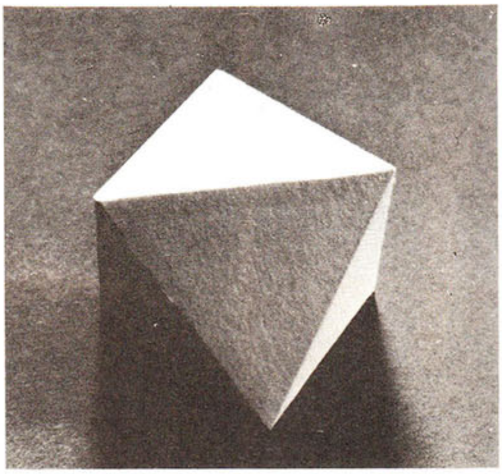
စက္ကူအိမ်

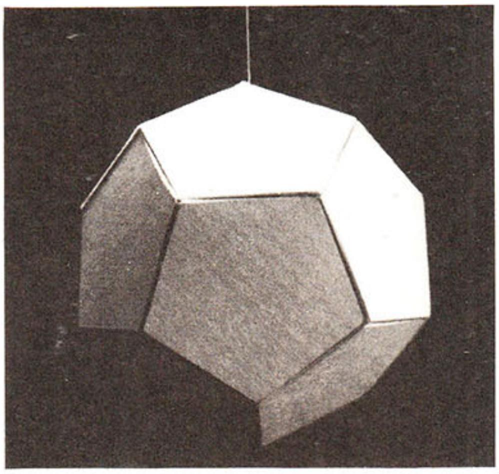
ပြထားသည့် စက္ကူအိမ်တို့မှာ စက္ကူအိတ် လုပ်နည်းအတိုင်း စက္ကူထူကို အသုံးပြုထားခြင်း ဖြစ်သည်။ အမိုးကိုမူ စက္ကူကို နှစ်ခေါက်ချိုးပြီး ကပ်ထားသည်။

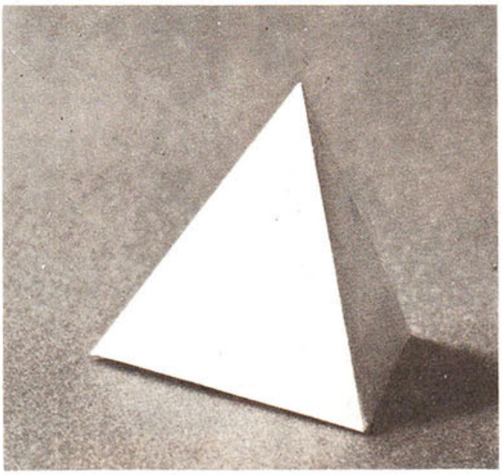
ဝဲဘက်အိမ်အတွက် စက္ကူပုံးကြီးကြီးတစ်ခု၊ ငယ်ငယ်တစ်ခုလိုသည်။ တံခါးနှင့်ပြတင်းပေါက်တို့အတွက်မူ ရောင်စုံစက္ကူများ ဖြတ်ကာ ကပ်ပေးနိုင်သည်။

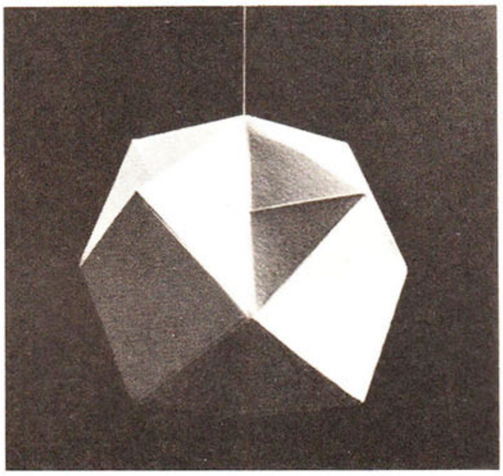
ယာဘက်အိမ်မျိုး ပြုလုပ်ရန် မလွယ်ကူလှ။ စက္ကူသေတ္တာရှည်တစ်ခုလိုသည်။ တံခါးနှင့် ပြတင်းပေါက်တို့ကိုမူ သေတ္တာရှည်မှ ညှပ်ထုတ်ရမည်။ ဆင်ဝင်အတွက် စက္ကူပြားထူထူလိုသည်။ ၎င်းကို တုတ်ချောင်း နှစ်ခုပေါ်တွင် တင်ထားရမည်။ လှေကားအတွက်စက္ကူကို လက်ဆွဲဘာဂျာပုံအတိုင်း ခေါက်ရမည်။ အစိတ်အပိုင်း တခုစီကို ကော်ကပ်ပေးရမည်။

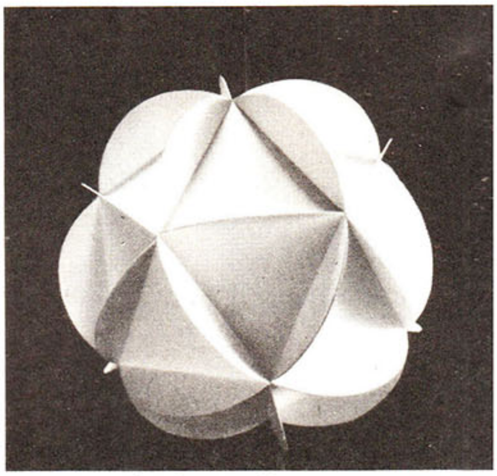

ကုဗတုံး


အနားညီရှစ်မျက်နှာထု


ပဥ္စဂံ ၁၂ ခု ဆက်ပုံသဏ္ဍာန်

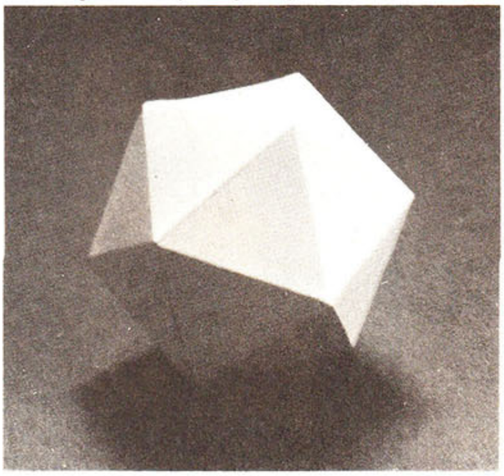

အနားညီလေးမျက်နှာထု

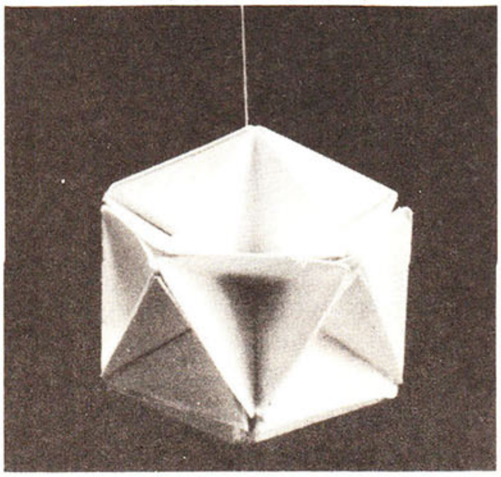

အနားညီမျက်နှာကွက် ၂၀ ဆက်ပုံသဏ္ဍာန်

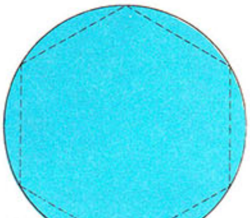

အလှအဆင်တန်ဆာပုံတစ်ခု

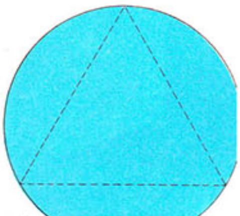
ဘောလုံး

ဘောလုံးနှင့်ဆင်တူသောပုံတစ်မျိုး


အလှအဆင်တန်ဆာပုံတစ်ခု


လေးမျက်နှာထု ၂၀ ဆက်ပုံသဏ္ဍာန်

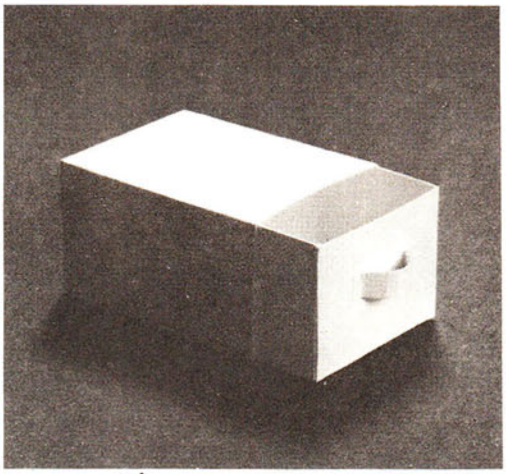

(က)


(ခ)

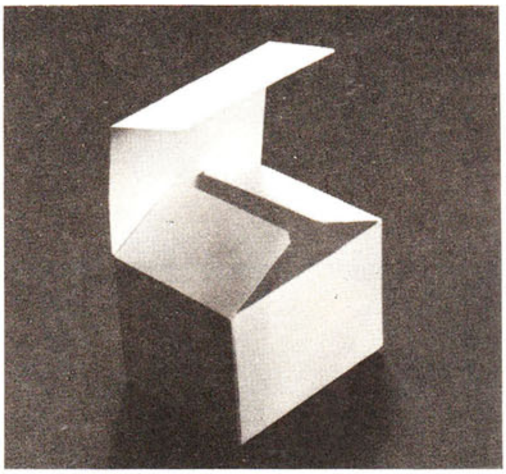
စက္ကူကို ခေါက်၊ ဖြတ်၊ ကပ်ကာ ဤစာမျက်နှာ၌ ပြထားသည့် အရာဝတ္ထုများကို ပြုလုပ်နိုင်သည်။

ဘောလုံးပုံနှင့် ဆင်တူပုံတစ်မျိုးကို အောက်ပါအတိုင်း ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ပုံ(က)အတိုင်း စက်ဝိုင်းပုံ ဖြတ်ပါ။ ထို့နောက် မျဉ်းစက်အတိုင်း ခေါက်ပါ။ ဤပုံမျိုး ၁၉ ခုလုပ်ပါ။ အားလုံးကိုဆက်လိုက်လျှင် ဘောလုံးနှင့်ဆင်တူသော ပုံတစ်မျိုး ရမည်။

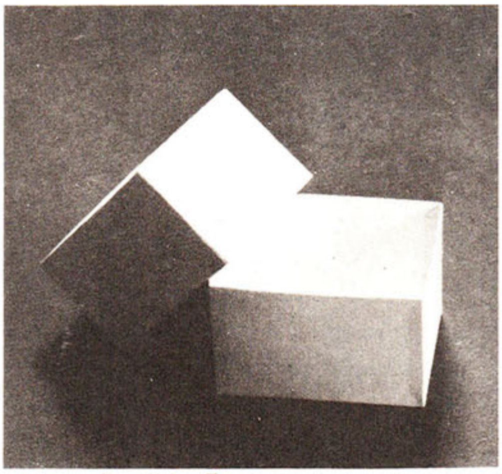
အပေါ်တွင်ပြထားသည့် အလှအဆင်တန်ဆာပုံ တစ်ခုကို ပြုလုပ်ရန် အရွယ်တူစက်ဝိုင်း ၂၀ ဖြတ်ပြီး ပုံ (ခ) တွင်ရှိ မျဉ်းစက်များအတိုင်း တြိဂံများ ဖြစ်အောင် ခေါက်ပါ။ ထို့နောက် ခေါက်စများကို ကော်ကပ်ပြီး ဆက်ပါ။



စက္ကူထူအံဆွဲ

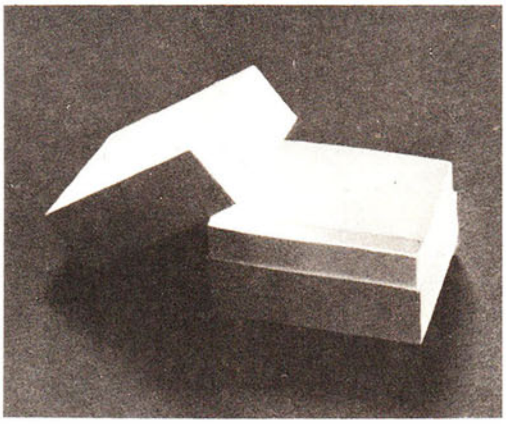


အဖုံးခေါက်ထားသည့်သေတ္တာ



အဖုံးတခြားအိမ်တခြားသေတ္တာ

ဆေးလုံးထည့်သေတ္တာမှုကွဲပုံတစ်မျိုး



စက္ကူသေတ္တာပြုလုပ်ခြင်း

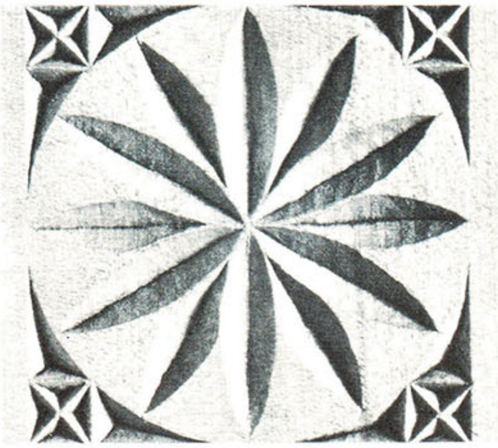
စက္ကူအိတ်၊ စက္ကူအိမ် ပြုလုပ်သည့်နည်းအတိုင်း စက္ကူသေတ္တာအမျိုးမျိုး ပြုလုပ်နိုင်၏။ သေတ္တာလုပ်ရာတွင်မူ အတိုင်းအတာ မှန်ဖို့လိုသည်။ သို့မဟုတ်လျှင် ဖြတ်ခေါက်ပြီး ကပ်သည့်အခါ အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်မည် မဟုတ်။ ရောင်စုံစက္ကူများကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်၏။ ကြိုက်ရာပုံနှင့် ဒီဇိုင်းတို့ကို ပြုလုပ်နိုင်သည်။ အဆင်ဒီဇိုင်း ဖော်လိုလျှင် ပြုလုပ်ပြီး စက္ကူသေတ္တာပေါ်၌ ကော်ပါးပါးသုတ်ကာ ကြိုက်နှစ်သက်ရာ ကပ်နိုင်သည်။

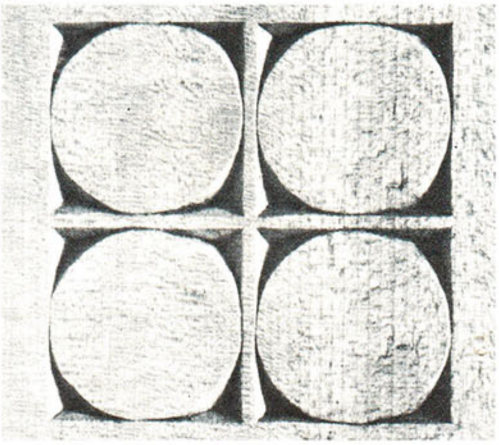
စက္ကူထူဖြင့်ပြုလုပ်ထားသည့် ပစ္စည်းအချို့

သစ်သားထည်လုပ်ငန်း

ဤအပိုင်းတွင် သစ်သား အသုံးချနည်းတို့ကို ညွှန်ပြထားသည်။ သစ်သားအကြောင်းကိုလည်း နားလည်ထားရန်လိုသည်။ သစ်ပျော့သည် ဒီဇိုင်းထုထွင်းရန် လွယ်ကူပြီး သစ်မာကိုမူ ကြာရှည်ခံမည့် အိမ်ထောင်ပရိဘောဂတို့ ပြုလုပ်ရာ၌ အသုံးပြုကြသည်။ သစ်သားကို အကွက်ပေါ်အောင် ဖော်နိုင်လျှင် သစ်သားထည်လှသည်။

သစ်သားထည် လုပ်ငန်းတွင်လည်း ပုံကြမ်းသည် အရေးကြီးသည်။ ပြုလုပ်မည့်ပစ္စည်း၏ ပုံကြမ်းကို ပထမဆွဲရမည်။ ပြီးမှ အတိုင်းအတာ အတိအကျမှတ်သား၍ တကယ့်အရွယ်အစား၏ အသေးစိတ်ပုံစံကို ဆွဲရမည်။ စူး၊ ဆောက်၊ တူ၊ လွှ၊ သံ စသည့် ကိရိယာတန်ဆာတို့လည်း လိုသည်။ ယာဘက်ပုံများတွင် သစ်သားမှ ပြုလုပ်နိုင်သည့် ပုံစံအချို့ကို ပြထားသည်။ သစ်သားပြားပေါ်တွင် ရေးဆွဲပြီး ထုထွင်းရမည့်နေရာကို အနက်ရောင်ပြထားသည်။

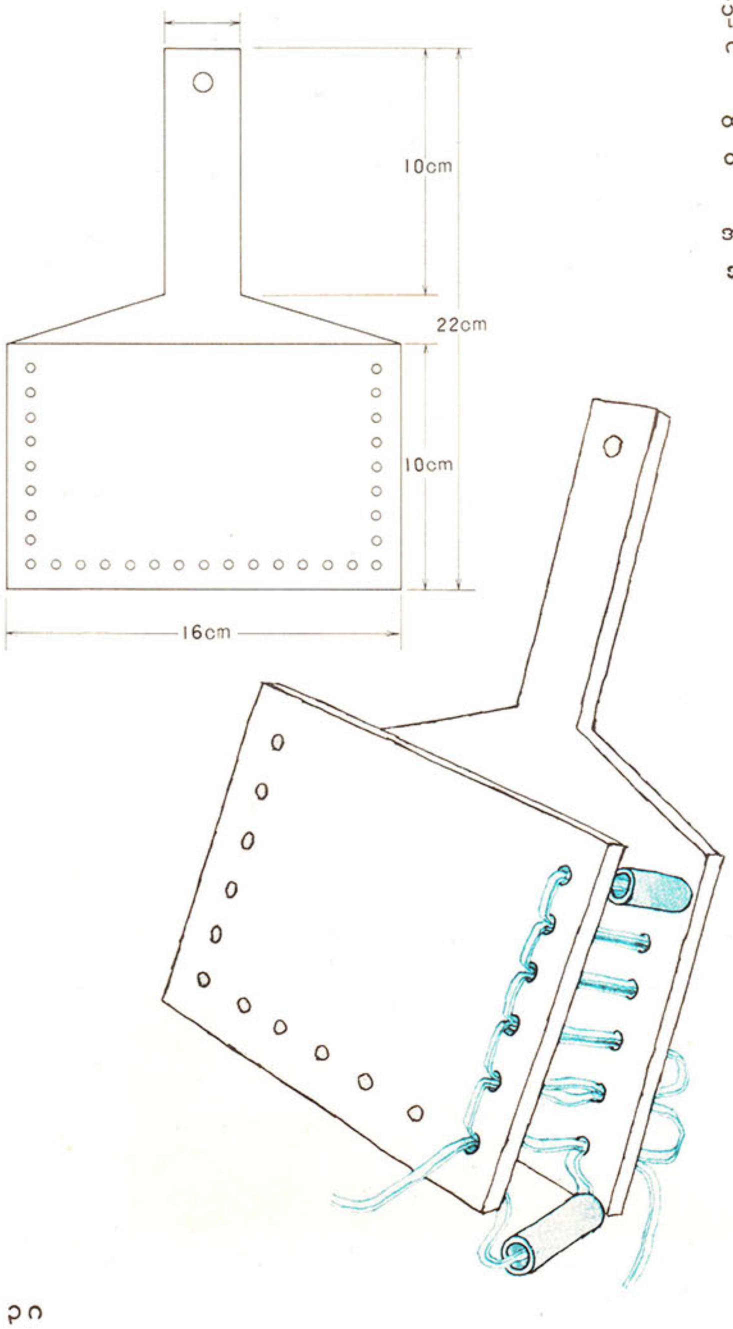




စာ / ကတ်ပြားထည့်စင်

သစ်သားတွင် ထွင်းထားသည့် ဒီဇိုင်းများ

စာ / ကတ်ပြားထည့်စင် ပုံစံ



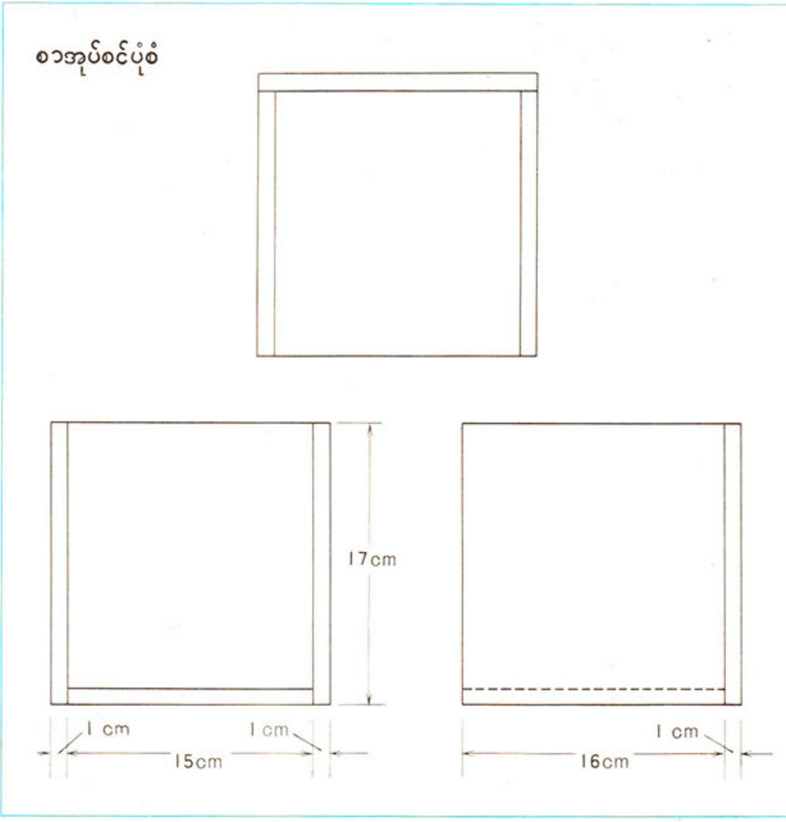
ပုံစံပါအတိုင်းအတာအရ သစ်သားကို လွှတိုက်ဖြတ်ယူပါ။ တဘက်ပုံအတိုင်း အပေါက်ကလေးများကို လွန်ဖြင့်ဖောက်ပါ။

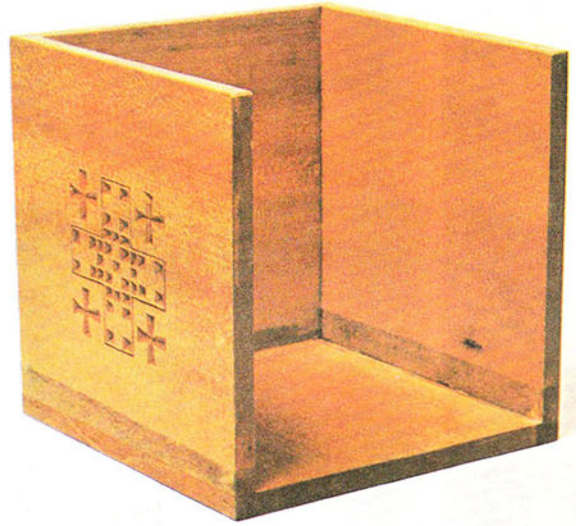
စာ / ကတ်ပြားထည့်စင်၏ ထောင့်လေးထောင့်တွင် အခေါင်းပါသစ်သားတုံးများ ထည့်ပါ။ အပေါက်များတွင် ချည်ကြိုးတစ်ချောင်း သို့မဟုတ် သားရေကြိုးတစ်ချောင်း ထည့်ကာ ရှေ့နောက် သစ်သားပြားနှစ်ချပ်ကို ခိုင်ခံ့အောင်တုပ်နှောင်ပါ။

ရှေ့သစ်သားပြားတွင် ဒီဇိုင်းထည့်လိုလျှင် အောက်ခြေပြားနှင့် ရှေ့နောက်အပြားတို့ အထိုင်မကျမီ ကြိုက်နှစ်သက်ရာ ဒီဇိုင်းကို ထုထွင်းပါ။ ပြီးလျှင် ဆေးသုတ်ကာ ဗားနစ်အရောင် တင်ပါ။ မူလအရောင်ထက်ပို၍ အရောင်အသွေးရင့်လာပြီး တောက်ပလာမည်။

ပြုလုပ်ပြီး စာ / ကတ်ပြား ထည့်စင်

ယခုဘက်ပုံစံအတိုင်း ပြုလုပ်ထားသည့် စာအုပ်စင်နှစ်ခု



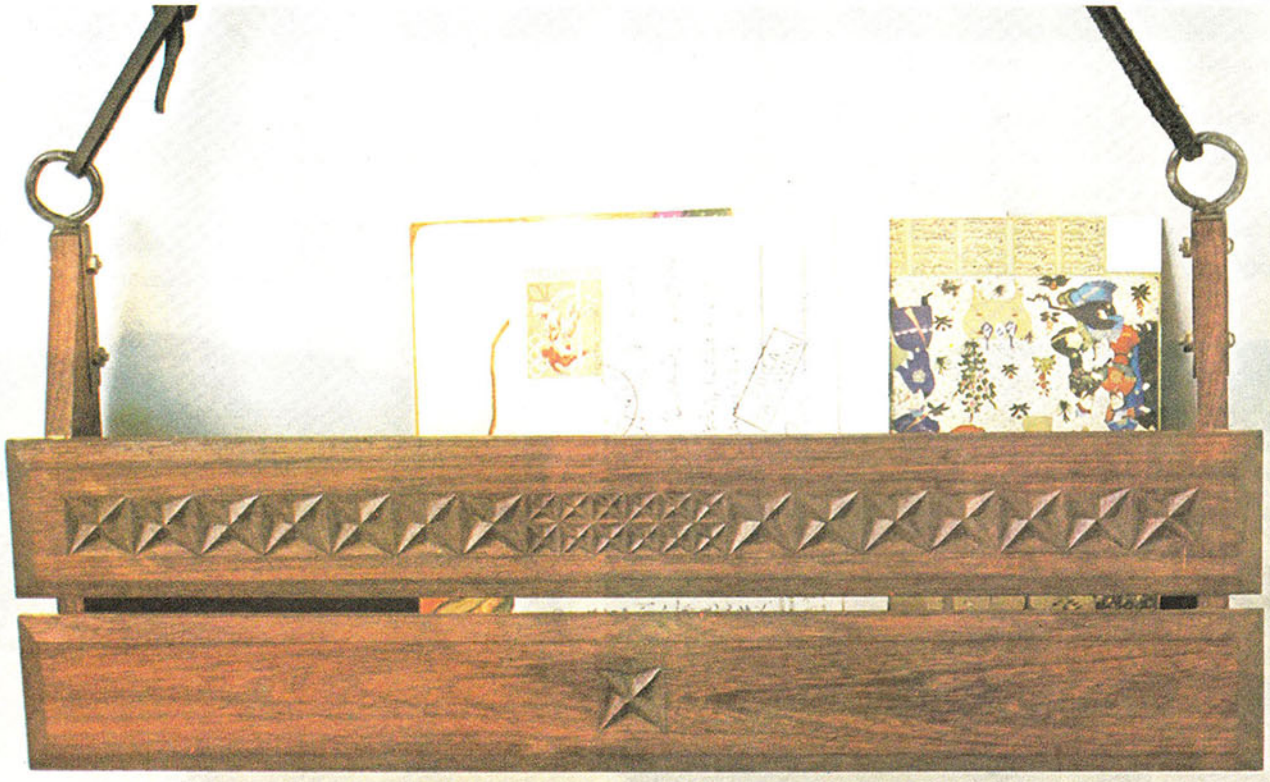


စာအုပ်စင်

အပေါ်ပုံမှာ စာအုပ်စင်ပုံစံများ ဖြစ်သည်။ သုံးမည့်သစ်သားကို ရွေးပါ။ ထို့နောက် ပုံစံဆွဲပါ။ လွှဖြင့် သစ်သားပြားများ ဖြတ်ပါ။ သစ်သားတွင် ကြိုက်သည့် ဒီဇိုင်းကို ထုထွင်းပါ။ ထို့နောက် သံမှိုများသုံးကာ စင်ရိုက်ပါ။ သံမှိုထိပ်ကို မမြင်ရလျှင် ကြည့်ကောင်းမည်။ တတ်နိုင်လျှင် အပွင့်သေးသံမှိုများကို သုံးပါ။ မရနိုင်လျှင် အပွင့်ကြီးသံမှိုကို အထဲဝင်အောင်ရိုက်ပါ။ပြထားသည့်စာအုပ်စင်နှစ်ခုမှာ အထက်ပါပုံစံအတိုင်း ပြုလုပ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။

အောက်တွင် ပြထားသည့် စာ / ကတ်ပြားထည့် စင်သည် ပြုလုပ်ရာ၌ လက်ဝင်သော်လည်း လှပသည့် လက်ရာတစ်ခုဖြစ်၏။ ဤစာ / ကတ်ပြားထည့် စင်မျိုး လုပ်နိုင်ပါမည်လား။

စာ / ကတ်ပြားထည့်စင်လှလှ ပုံစံတစ်မျိုး



သတ္တုထည်လုပ်ငန်း

သတ္တုကို ကွေးနိုင်သည်။ ထုရိုက်ပုံဖော်နိုင်သည်။ ဖြတ်နိုင်သည်။ ဂဟေဆော်နိုင်သည်။ ဤသို့ဖြင့် လက်ရာမြောက်သည့်ပစ္စည်းများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ကြေးနီနှင့်သတ္တုနန်းကြိုးကို သုံးကာ တိရစ္ဆာန်ပုံများနှင့် အခြား ဒီဇိုင်းပုံများကို ဖော်နိုင်သည်။ ကြေးနီနှင့်သတ္တုနန်းကြိုးတို့သည် ပျော့ပျောင်းပြီး အကွေးရလွယ်သည်။ ပလာယာကိုအသုံးပြု၍ သံနန်းကြိုးဖြင့် တိရစ္ဆာန်ပုံ၊ သွားပွတ်တံထည့်စင်၊ ဆပ်ပြာခွက် စသည်တို့ကို ပြုလုပ်နိုင်သည်။

အရုပ်ကားတွင် ကြေးကနုတ်ပန်းများခွေကာ တန်ဆာဆင်ထားပုံ

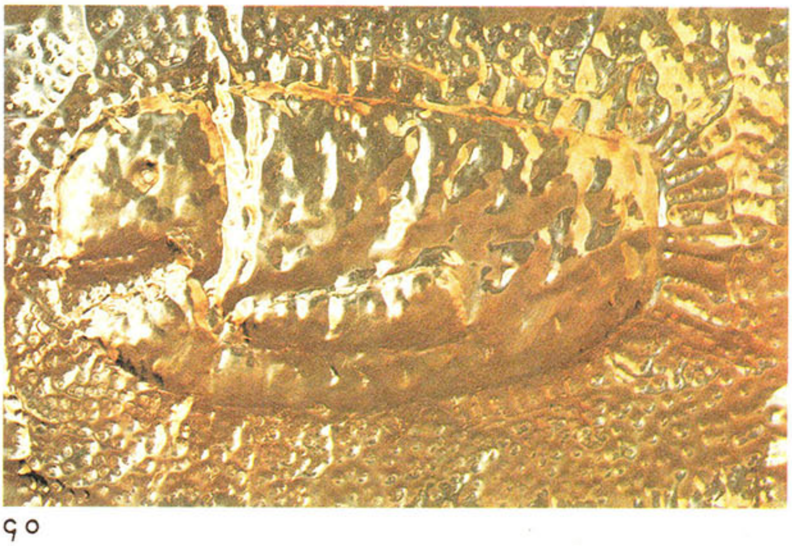
ကြေး ပန်းစိုက်ကရား

သံနန်းဖြင့်ဘောင်ခွေထားသည့် သွားပွတ်တံထည့်စင်

ကြေးနီသည် ပျော့ပျောင်း၏။ ထုရိုက်ပုံသွင်းရ လွယ်သည်။ အပေါ် ဝဲပုံတွင် သစ်သားပြား၌ ကြေးနီကနုတ်ပန်းများကို ကြေးမှိုရိုက်အလှဆင်ထားသည်။

အပေါ် ယာဘက်ပုံတွင် ကြေးနီပြားများကို ဆက်စပ် ဂဟေဆော်ကာ ပန်းစိုက်ကရား ပြုလုပ်ထားသည်။ ဂဟေဆော်ခြင်းမှာ အနည်းငယ်ခက်သည်။ သို့သော် နည်းသိ၍ ကျွမ်းကျင်လာလျှင် ပစ္စည်းမျိုးစုံ လုပ်တတ်လာလိမ့်မည်။

ယာဘက်ပုံတွင် ပြထားသည့် သွားပွတ်တံထည့်စင်မှာ သံနန်းကြိုးကို ပလာယာဖြင့် ကွေးကာ ပုံဖော်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။



အပေါ် နှင့် ဝဲဘက်ရှိ ငါးနှစ်ကောင်ပုံမှာ ကြေးနီပြားကို သံရိုက်ကာ ပုံဖော်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။ အားစိုက်ရသည်။ စိတ်ရှည်ရသည်။

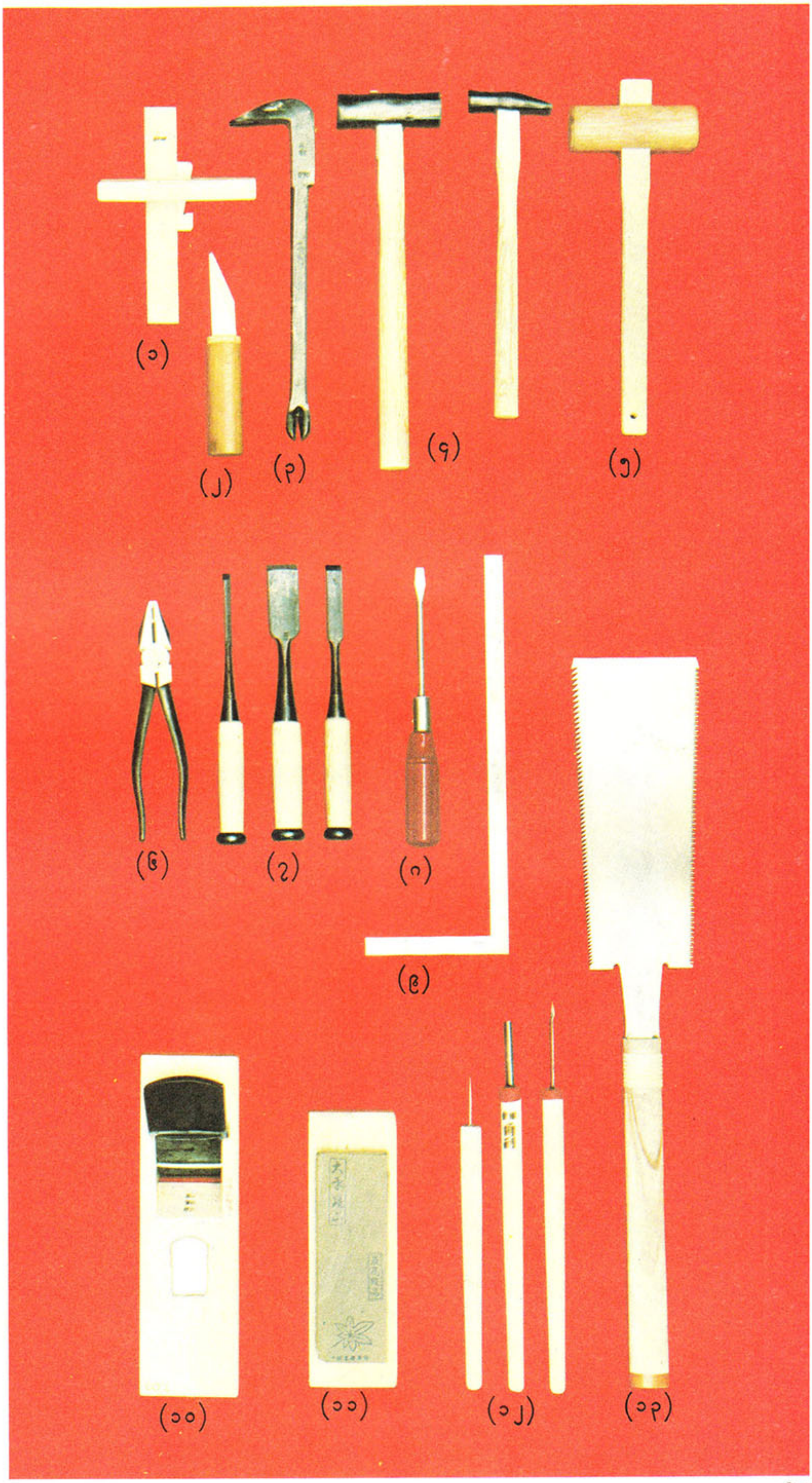
တန်ဆာပလာများ

လက်မှုပညာအမျိုးမျိုးအတွက် တန်ဆာပလာများအမျိုးမျိုး လိုသည်။ လုပ်ငန်းအမျိုးမျိုး အတွက် အသုံးကိုလိုက်၍ ပုံသဏ္ဍာန်အမျိုးမျိုး ကွဲပြားသည်။ဖြတ်ရန်အတွက် အသွားထက်သည့် လက်နက်များ ရှိသည်။ တိုင်းတာသည့် ကိရိယာများလည်း ရှိသည်။ ပလာယာတို့လည်း ရှိသေးသည်။ သစ်သားဖြတ်သည့်လွှသည် သတ္တုလုပ်ငန်းသုံးလွှနှင့် မတူ။ သုံးနည်းကို သိရုံသာမက သိမ်းဆည်းနည်းကိုလည်း သိနားလည်ရမည်။

သံရိုက်နည်း အမှန်

သစ်သားပြားကို လွှတိုက်ဖြတ်နည်းအမှန်

ဓားသွေးကျောက်တွင်ဓားသွေးနည်းအမှန်



ဤစာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားသည့် လက်မှုလုပ်ငန်းတို့အတွက် လိုအပ်သည့် တန်ဆာပလာတို့ကို ပုံတွင် နံပါတ်ထိုး ဖော်ပြထားသည်။

(၁)	ခြစ်	(၈)	ဝက်အူလှည့်
(၂)	ဓားဦးချွန်	(၉)	ကျင်တွယ်
(၃)	သံနှုတ်	(၁၀)	ရွှေပေါ်
(၄)	သံတူ	(၁၁)	ဓားသွေးကျောက်
(၅)	သစ်သားလက်ရိုက်	(၁၂)	လွန်ပူများ
(၆)	ပလာယာ	(၁၃)	လွှ
(၇)	ဆောက်များ		

ပန်းချီနှင့် ပန်းပု

ရှေးအခါကပင် ပန်းချီပညာသည် လူတို့၏ အပြောင်မြောက်ဆုံး အနုပညာတစ်ရပ်ဖြစ်ခဲ့သည်။ ကျောက်ခေတ် ဂူနံရံလက်ရာတို့မှသည် ယနေ့ခေတ် ပန်းချီအကျော်အမော်တို့၏ လက်ရာများအထိ အံ့မခန်း များပြားလှသည်။ စုံစေ့အောင်ကြည့်ရန် မလွယ်။ မည်သို့ဖြစ်စေ ဖူးသစ်စ ပန်းချီဆရာတို့သည် ရှေးလက်ရာကို လေ့လာရမည်။ ပန်းချီကားတစ်ခုတွင် ပန်းချီဆရာ ဆိုလိုသည့် အကြောင်းကို နားလည်ရမည်။ ကြိုက်မကြိုက် ပြောနိုင်ရမည်။ မည်ကဲ့သို့ ခံစားရသည်ကိုလည်း ဖော်ထုတ်နိုင်ရမည်။

ဂျင် ဗာမီယာ၏ လက်ရာ 'စန္ဒရားတီးနေသည့်အမျိုးသမီး' (လန်ဒန်မြို့၊ အမျိုးသားပန်းချီပြတိုက်)

ဒေဂို ဗယ်လက်စကျူ၏ လက်ရာ 'လာမဲ့နီနတ်' (မက်ဒရစ်မြို့၊ ပရာဒိုပြတိုက်)

ဖရန်ဆက်စကာ၏ လက်ရာ 'ခရစ်တော်ဖွားမြင်ပုံ' (လန်ဒန်မြို့၊ အမျိုးသားပန်းချီပြတိုက်)

ပန်းချီကျော်အချို့

ဂျင် ဗာမီယာ (၁၆၃၂–၁၆၇၅)။ နေ့စဉ်လူနေမှုဘဝကိုရေးဆွဲသည့် ပန်းချီဆရာတို့အနက် အကျော်ကြားဆုံး ဖြစ်သည်။ အချိန်ယူ ရေးဆွဲသဖြင့် သက်တမ်းတလျှောက်တွင် ကား ၄၀ သာ ဆွဲ၍ပြီးသည်။ အများအားဖြင့် လူတစ်ဦးသို့မဟုတ် နှစ်ဦးသာ ပါဝင်သည့် အိမ်တွင်းလူနေမှုဘဝကို ဖော်ပြသော ကားများဖြစ်သည်။ သူ့ပန်းချီကားသည် ငြိမ်ဆိမ်မှုနှင့် စိတ်တည်ငြိမ်မှုအရသာ (ရသ) ကိုပေးသည်။ 'စန္ဒရားတီးနေသည့် အမျိုးသမီး'သည် သူ၏ ထင်ရှားသည့်လက်ရာတစ်ခုဖြစ်သည်။

ဒေဂို ဗယ်လက်စကျူ (၁၅၉၉–၁၆၆၀)။ သူသည် အရေးပါသော 'ဗာရော့' အနုပညာဟန်ဖြင့် ရေးဆွဲသည့် ပန်းချီဆရာ ဖြစ်သည်။ သူသည် ဖြစ်ရပ်အမှန်များကို ဖော်ပြ၍ အရောင်များများ သုံးတတ်သည်။ ၁၆၂၃ ခုတွင် စပိန်ဘုရင်၏ နန်းတွင်း ပန်းချီဆရာ ဖြစ်လာသည်။ 'လာမဲ့နီနတ်'မှာ အကောင်းဆုံးလက်ရာဖြစ်ပြီး သူ၏ဟန်ပေါ်လွင်သည်။

ပီရို ဒယ်လာ ဖရန်ဆက်စကာ (၁၄၂၀?–၁၄၉၂)။ ပြန်လည် ဆန်းသစ်ရေးခေတ်ဦး၏ ပန်းချီကျော် ဖြစ်သည်။ ရှေးခေတ်ကပန်းချီဆရာများနှင့် မတူ။ ထိုခေတ်က ပန်းချီဆရာများသည် ခန္ဓာဗေဒနှင့် နီးဝေးအမြင်တို့ကို လေ့လာကြသည်။ အလင်းအမှောင်သဘောကို အရောင်များသုံးကာ ဖော်ပြလာသည်။ တိုးတက်လာသည်။ ပီရိုသည် အီတလီနည်းနှင့် ဒတ်ချ်နည်းကို ရောစပ်အသုံးပြုသည်။ အရောင်နုကို သုံးတတ်သည်။ သူ၏ 'ခရစ်တော်ဖွားမြင်ပုံ'တွင် ထိုသဘောကို တွေ့နိုင်သည်။

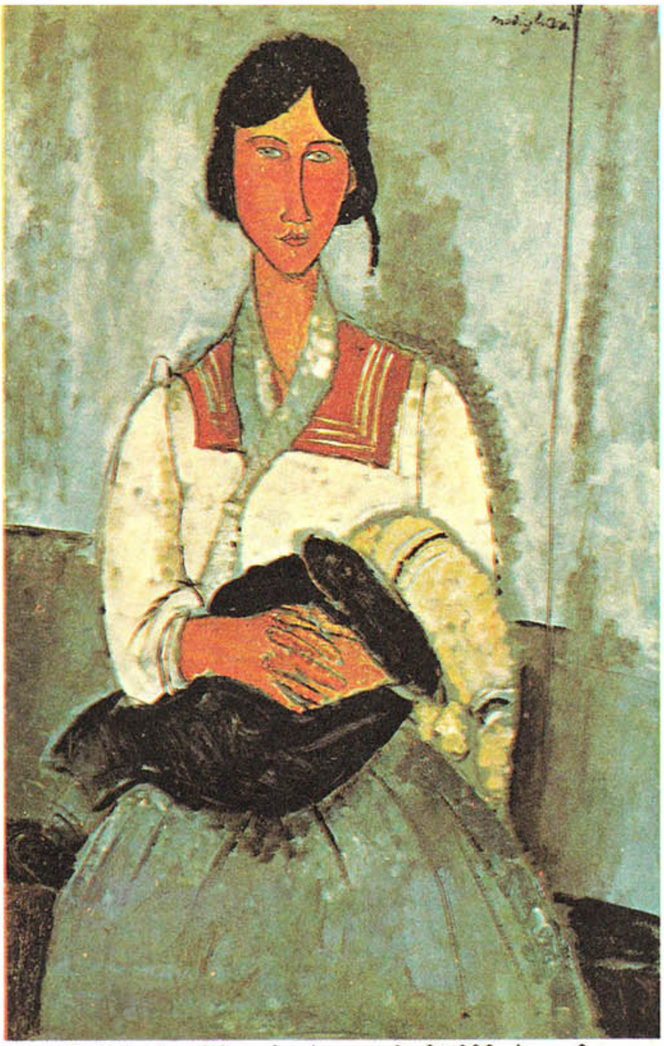
ပီတာ ဗရူဂဲ အကြီး (၁၅၂၅?–၁၅၆၉)။ ဖလင်းမစ်ပန်းချီကျော် ဖြစ်ပြီး လယ်သမားဘဝ ပန်းချီကားတို့ကို အလေးပေး ရေးဆွဲသည်။ သူ့ပန်းချီကားတွင် လူများစွာပါသည်။ အသေးစိတ်ခြယ်မှုန်းတတ်သည်။ တကယ့်သက်ရှိများလှုပ်ရှားနေပုံပေါ်လွင်အောင် ဆေးရောင်စုံသုံးကာ ဖော်သည်။ 'လယ်သမားအက'ပုံတွင် ပျော်ရွှင်မြူးထူးနေကြဟန်ပေါ်အောင်၊ ပွဲလမ်းသဘင်သဘောပါအောင် အနီရောင်နှင့် အဖြူရောင်တို့ကို သုံးသည်။ ရှုမျှော်ခင်းပန်းချီဆရာကျော်တစ်ယောက်လည်း ဖြစ်သည်။

'လယ်သမားတို့ကနေပုံ' ရေးဆွဲသူ ပီတာဗရူဂဲအကြီး (ဗီယင်နာမြို့၊ ကွန်သီစတိုရီရှဲပြတိုက်)

ဗင်ဂိုး၏လက်ရာ 'ပျိုးကြဲသူ' (ဟော်လန်နိုင်ငံ၊ အော့တာလိုမြို့၊ ခရိုလာမူလာ နိုင်ငံတော်ပြတိုက်)

'ဖဲချပ်အိမ်' ရေးဆွဲသူ ဂျင်း–ဗက်ပတစ်ဆီမွန် ချာဒင် (ဝါရှင်တန်ဒီစီ၊ အမျိုးသားပန်းချီပြတိုက်၊ အင်ဒရူး၊ ဒဗလျူ၊ မယ်လွန်စုဆောင်းပန်းချီ)

‘လာမိုစမယ်’ ရေးဆွဲသူ ဗင်းဆင့်ဗင်ဂိုး (ဝါရှင်တန်ဒီစီ၊ အမျိုးသားပန်းချီပြတိုက်၊ ချက်စတာဒေး စုဆောင်းပန်းချီ)



အမီဒီယိုမိုဒီဂလီယာနီ၏ လက်ရာ ‘ကလေးနှင့်ဂျစ်ပဆီမိန်းမ’ အော၊ ဒီ၊ အော၊ ဂျီ၊ ပီ၊ မှုပိုင်၊ ပါရီမြို့၊ ၁၉၇၄။ (ချက်စတာဒေး စုဆောင်းပန်းချီ)

ရေးနွား၏‘ရေပန်းကရားနှင့် ကလေးမ’ အက်စ်၊ ပီ၊ အော၊ ဒီ၊ အီး၊ အမ်၊ မှုပိုင်၊ ပါရီမြို့၊ ၁၉၇၄။ (ချက်စတာဒေး စုဆောင်းပန်းချီ)

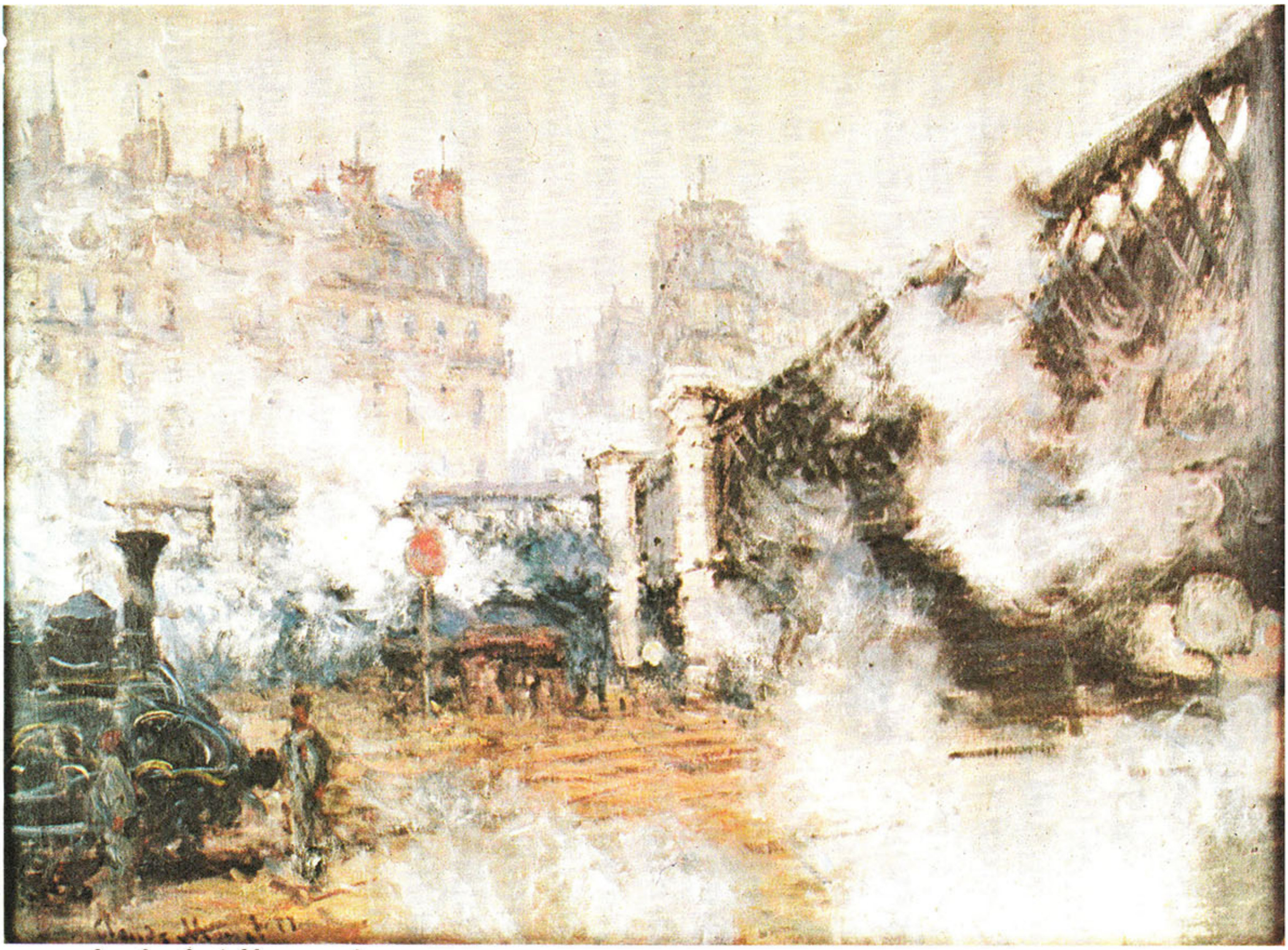
ပန်းချီဆရာအကျော်အမော်အချို့

ဂျင်း ဗက်ပတစ် ချာဒင် (၁၆၉၉–၁၇၇၉)။ ၁၈ ရာစုအတွင်း ပြည်သူ့ဘဝနှင့် သက်မဲ့ဝတ္ထုပန်းချီတွင် အတော်ဆုံး ပြင်သစ်ပန်းချီကျော်ဖြစ်သည်။ မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်း၊ ဟင်းရွက်၊ သီးနှံစသည့် ရိုးလှသည့်အရာများကို ဆွဲလေ့ရှိသည်။ ပြည်သူ့ဘဝပုံများမှာ အရွယ်အလွန်သေးငယ်သည်။ လူသာမန်တို့ သွားလာလှုပ်ရှားနေပုံများပင်ဖြစ်သည်။ တဘက်ပါ‘ဖဲချပ်အိမ်’ ပန်းချီကားတွင် တွေ့နိုင်သည့်အတိုင်း သူ၏ လက်ရာများတွင် သိမ်မွေ့မှု၊တည်ငြိမ်မှု၊ နှစ်လိုဖွယ်ကောင်းမှုတို့ကို တွေ့နိုင်သည်။

ဗင်း ဆင့် ဗင်ဂိုး (၁၈၅၃–၁၈၉၀)။ ကြေကွဲဖွယ်ဘဝကို မိမိဘာသာဇာတ်သိမ်းသွားသည့် ဒတ်ချ်ပန်းချီကျော်ဖြစ်သည်။မကွယ်လွန်မီ ဆယ်နှစ်ကမှစ၍ ပန်းချီဆွဲသည်။သို့သော် ထိုမျှ တိုတောင်းသော ကာလအတွင်း ပန်းချီကားနှင့် ပုံကြမ်းများ ရာချီ၍ ရေးဆွဲသွားသည်။ ရှေးဦးလက်ရာများ၌ အရောင်ရင့်များ သုံးသည်။ ၁၈၈၆ ခုတွင် ပဲရစ်မြို့သို့ သွားသည်။ ထိုတွင် အင်ပရက်ရှင်းနစ်ဩဇာဝင်ပြီး သူ့လက်ရာများ အရောင်တောက်ပရှင်ပျလာသည်။ ၁၈၈၈ ခုတွင် ပြင်သစ်တောင်ပိုင်းသို့ ပြောင်းခဲ့သည်။ ထိုစဉ် စိတ်ရောဂါ စွဲကပ်လာ၏။ ကြိုးကြားကြိုးကြား စိတ်ကောင်းချိန်များတွင် ပြောင်မြောက်သော ပန်းချီကားများကို ဆွဲ၏။ တောက်ပသည့် ဆေးရောင် ထူထူတင်၍ စုတ်ကို မွှေ့ကာ ဆွဲတတ်၏။ ‘ပျိုးကြဲသူ’နှင့်‘လာမိုစမယ်’တို့မှာ သူ့လက်ရာ၏ အကောင်းဆုံး နမူနာများဖြစ်သည်။

အမီဒီယို မိုဒီဂလီယာနီ (၁၈၈၄–၁၉၂၀)။ ပန်းချီဆရာများ၊ ကဗျာဆရာများ၊ ဂီတပညာရှင်များနှင့် ကိုယ်ဟန်ပြသူများကို ပုံတူဆွဲသည့် အီတလီပန်းချီဆရာဖြစ်သည်။ ထူးခြားသော ကိုယ်ပိုင်ဟန်ကြောင့် သူ့လက်ရာမှန်း အလွယ်နှင့်သိသာ၏။ အာဖရိကမှ မျက်နှာဖုံးအရုပ်များကို အထူးအားကျ၍ မျက်ပေါက်ကျဉ်းကျဉ်း ရှည်မျောမျော လူရုပ်များကို ဆွဲသည်။ ‘ကလေးနှင့်ဂျစ်ပဆီမိန်းမ’ ပုံမှ မိန်းမ၏မျက်နှာသည် မိုဒီဂလီယာနီ၏ လက်ရာပီပီ ရှည်မျောမျောဖြစ်နေသည်။

ပီယာ ဩဂတ် ရေးနွား (၁၈၄၁–၁၉၁၉)။ ပြင်သစ် အင်ပရက်ရှင်းနစ် ပန်းချီဆရာတစ်ဦးဖြစ်သည်။ ဂုဏ်သရေရှိ ပြင်သစ်မိန်းမပျိုများနှင့်ကလေးပုံများကို အထူးပြု ရေးဆွဲသည်။ အင်ပရက်ရှင်းနစ်သမားပီပီ ရေးနွား၏ လက်ရာများမှာ အရောင်စုံ၍ အလင်း အမှောင် ပြေသည်။ ဤအရည်အသွေးများကို ‘ရေပန်းကရားနှင့်ကလေးမ’ ပုံတွင် တွေ့နိုင်သည်။



ကလော့မိုနေး၏ လက်ရာ 'ပွန်ဒီလာ ဥရောပ'

တရုတ်ပန်းချီလက်ရာ 'ရှုမျှော်ခင်း'

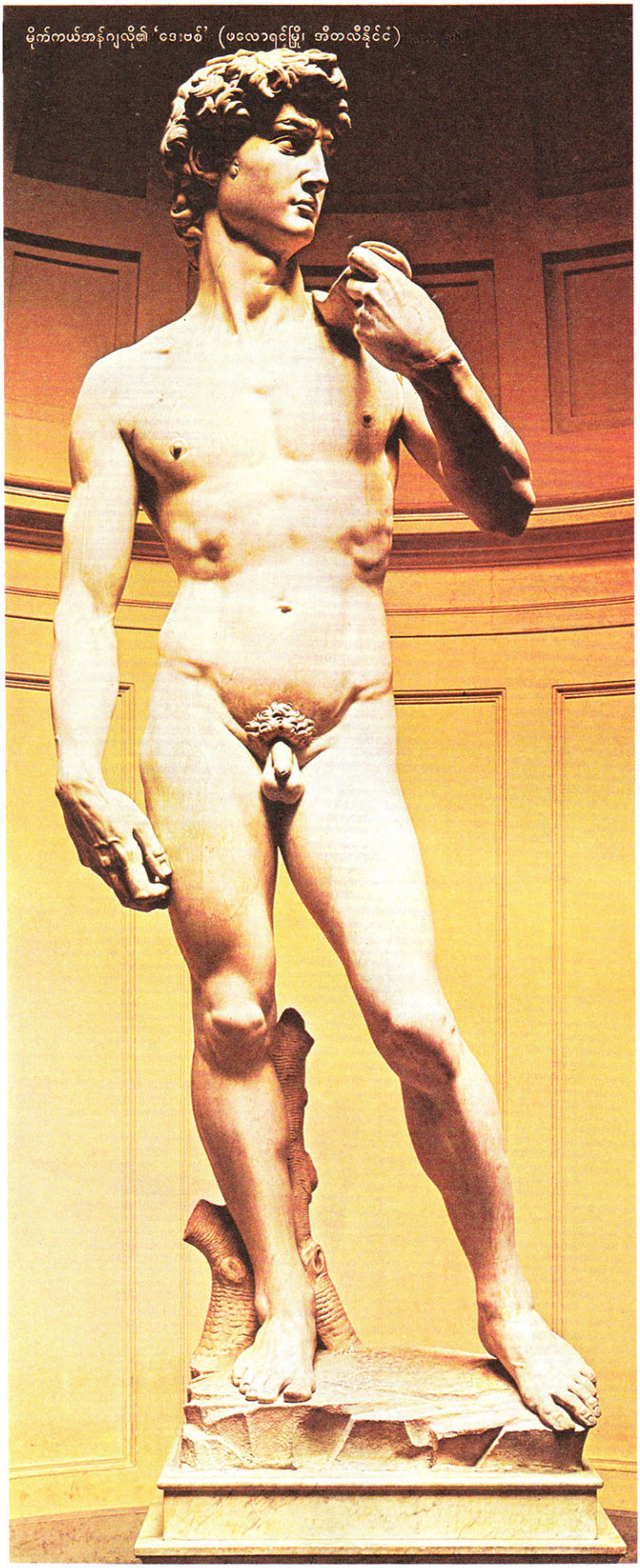
‘ငှက်များနှင့် တိရစ္ဆာန်များ မြူးထူးခုန်ပေါက်နေပုံ’ ရေးသူ အမည်မသိ (ကိုဇန်ဂျီဘုရားကျောင်း)

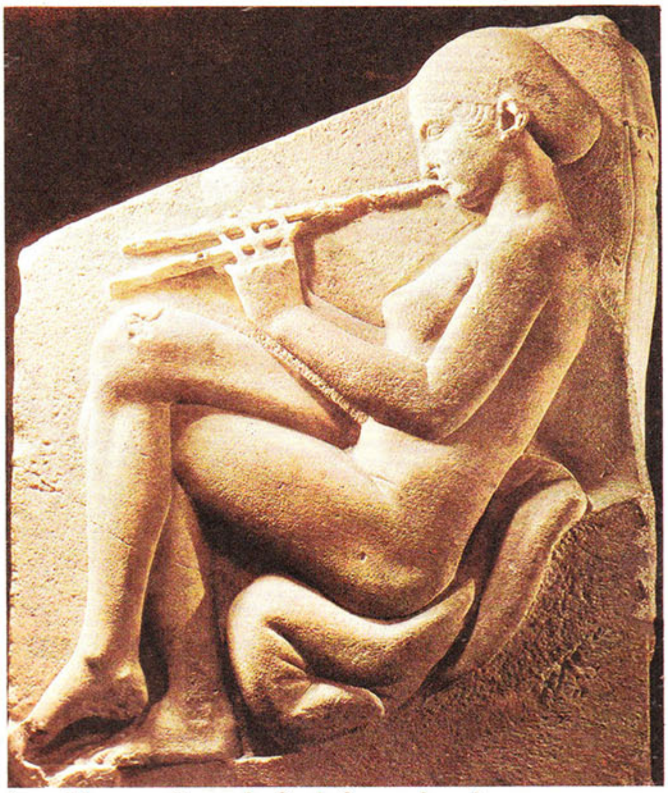
ပန်းချီကျော်အချို့

ကလေသုမိုနေး (၁၈၄၀–၁၉၂၆)။ အင်ပရက်ရှင်းနစ်ပန်းချီဂိုဏ်းကို စတင်တည်ထောင်သည့် ခေါင်းဆောင်ဖြစ်သည်။ ဂိုဏ်းနာမည်ပင် သူ၏ ‘တက်နေဝန်းအမြင်’ ကားမှ ယူခြင်းဖြစ်သည်။ အင်ပရက်ရှင်းနစ်တို့က ‘အရောင်ပြတ်တောင်းနည်း’ ကို သုံးသည်။ အရောင်သန့်သန့်ကို စုတ်ချက်သေးသေးဖြင့် အရောင်ချင်းယှဉ်ထားသည်ကို အဝေးက ကြည့်လျှင် အရောင်များ ရောစပ်သွားသည်ဟု ထင်ရသည့်နည်း ဖြစ်သည်။ ၎င်းကို မိုနေးနှင့် ရေးနွားတို့က စတင်သုံးသည်။ ထိုခေတ်လူများကမူ ဤနည်းကို မနှစ်သက်ကြ။ သို့သော် မိုနေးသည် သေသည့်တိုင် ဤနည်းကို မစွန့်ချေ။

တရုတ်နှင့် ဂျပန် ပန်းချီဆရာများ။ ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှုသြဇာသက်ရောက်ခြင်းခံရ၏။ သဘာဝကိုချစ်မြတ်နိုးရမည်ဟူသော ဗုဒ္ဓအဆုံးအမတစ်ရပ်အရ ရှုမျှော်ခင်း ငှက်၊ငါး၊ တိရစ္ဆာန်တို့မှာ သူတို့ရေးဆွဲစရာ အကြောင်းအရာများ ဖြစ်လာသည်။ အရှေ့တိုင်း ပန်းချီဆရာသည် ပန်းချီကို ပိုးသားကားလိပ်ငယ်တွင်လည်းကောင်း၊ ကောက်ရိုးစက္ကူတစ်မျိုးတွင်လည်းကောင်း ရေးဆွဲသည်။ အနောက်တိုင်းကမူ ပတ္တူဖျင်၌ ရေးဆွဲသည်။ အရှေ့တိုင်းပန်းချီဆရာသည် ပန်းချီကား၏တစ်နေရာ၌ ကဗျာလင်္ကာ တပုဒ်တလေ ရေးဖွဲ့တတ်သည်။ ကဗျာလင်္ကာသည်လည်းကောင်း၊ ရုပ်ပုံသည်လည်းကောင်း လှပတည်ငြိမ်သည်။

‘စာကလေးများနှင့် တောကျီးကန်း’ ရေးသူ ရှန်ဆိုဟိရှိဒါ


မိုက်ကယ်အန်ဂျလို၏ 'ဒေးဗစ်' (ဖလောရင့်မြို့၊ အီတလီနိုင်ငံ)


'လုဒဗစ်၏ ရာဇပလ္လင်'၊ အမည်မသိ ဂရိပန်းပုဆရာ၏ လက်ရာ (အီတလီနိုင်ငံ၊ ရိုမာနိုအမျိုးသားပြတိုက်)

ပန်းပု

ပန်းပုဆိုသည်မှာ လူပုံ၊ တိရစ္ဆာန်ပုံတို့ကို အထုအထည်အဖြစ်၊ ရုပ်ကြွအဖြစ် ထုထွင်းသည့် လက်ရာ ဖြစ်သည်။ သစ်သားကျောက်သားတို့ကို ထုထွင်းပုံဖော်သည့်နည်းနှင့် ရွှံ့ ပလတ်စတာတို့ကို ပုံလောင်း ရုပ်လုံးဖော်သည့်နည်းဟူ၍ ရှိသည်။ ဤစာမျက်နှာရှိ ပုံ ၃ပုံမှာ ပထမနည်းဖြင့် ထုထားခြင်း ဖြစ်၏။ 'လုဒဗစ်၏ ရာဇပလ္လင်' သည် ဂရိကျောက်ဆစ်လက်ရာဖြစ်ပြီး 'ဒေးဗစ်'သည် မိုက်ကယ်အန်ဂျလို၏ကျောက်ဆစ်လက်ရာဖြစ်သည်။ 'တင်တိုကီ' မှာမူ ဂျပန်သစ်သား ပန်းပုလက်ရာ ဖြစ်သည်။

တင်တိုကီ'၊ ကိုဗင်၏ သစ်သားပန်းပုလက်ရာ (ကိုဖုကုဂျိဘုရားကျောင်း)

ဂီတ

ဂီတမွေ့လျော်ခြင်းသည် ကိုယ်တိုင်တီးမှုတ်ရာက စလေ့ရှိ၏။ တခုခုတီးမှုတ်တတ်အောင်၊ ဆိုတတ်အောင်၊ ခပ်လွယ်လွယ်သီချင်းများ၊ ရစ်သမ်များ ရေးဖွဲ့တတ်အောင် သင်ပါ။ ကျောင်းသားသူငယ်ချင်းများစု၍ ဂီတဝိုင်းတစ်ခုဖြစ်အောင် ကြိုးစားပါ။ အောက်ပုံတွင် ချီတက်လာသော ဘင်ခရာအဖွဲ့မှ ဒရမ်သမား ကလေးများသည် အားကစားပွဲများတွင် ပါဝင်တီးမှုတ်ရသည်ကို အလွန်ပျော်မွေ့ကြသည်။

အဆိုနှင့်တူရိယာများ၏ အသံဩဇာအမျိုးမျိုး၊ တီးသွားသော ဂီတ၏ဖွဲ့စည်းမှုပုံသဏ္ဌာန်၊ တခုလုံး အနေနှင့်ခြုံငုံခံစားချက်တို့ကို ဂရုတစိုက်နားထောင်ခြင်းဖြင့် ဂီတ၏အရသာကို နားလည်လာရသည်။

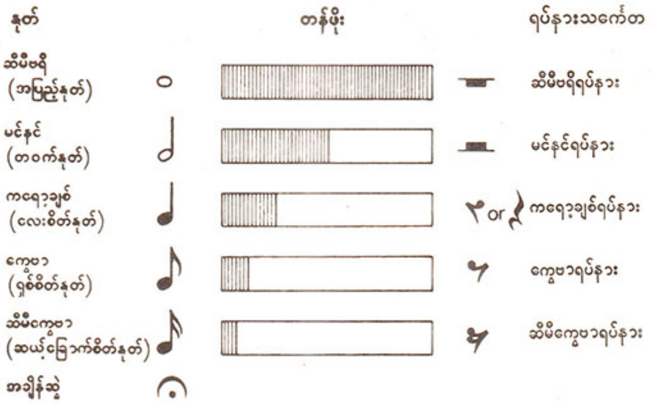
အားကစားပွဲတွင် ဘင်ခရာအဖွဲ့ဝင် ကလေးများ စိတ်ပါပျော်ရွှင်စွာ ချီတက်တီးမှုတ်နေပုံ

ဂီတအခြေခံ

ဂီတဖွဲ့သူများတွင် ဂီတစိတ်ကူးများကို ချရေးရာ၌ အသုံးပြုသည့် အထူးအမှတ်လက္ခဏာများ ရှိသည်။ ၎င်းတို့ကို ဂီတသင်္ကေတဟု ခေါ်သည်။ ဂီတတစ်ပုဒ်အတွက် အပြည့်အစုံပြုစုထားသော ဂီတသင်္ကေတတို့ကို 'စကိုး' ဟုခေါ်သည်။ ဂီတ တသံချင်းအတွက် အသံအနိမ့်အမြင့်နှင့် နရီ (ချိန်တာ အတိုအရှည်) ကို ဂီတဖွဲ့သူက ရေးပေးရသည်။ ဂီတ တသံချင်းအတွက် အမှတ်လက္ခဏာကို ဂီတသင်္ကေတ 'နုတ်' ဟု ခေါ်သည်။ နုတ်များကို 'စတပ်' ခေါ် ငါးကြောင်းပြိုင် မျဉ်းစုံတွင်ရေးရသည်။ ၎င်းမျဉ်းတို့က အသံအနိမ့်အမြင့်ကို ညွှန်ပြသည်။ ဂီတဖွဲ့သူတို့သုံးသည့် အခြားအမှတ်လက္ခဏာများ၊ အညွှန်းများလည်း ရှိသေးသည်။ ကိုယ်တိုင်သိဆိုသည့်အခါ ဂရုပြုကြည့်ပါ။

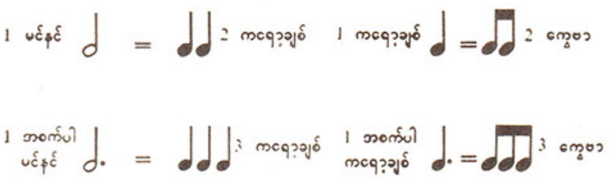
နုတ်နှင့်ရပ်နားသင်္ကေတ

နုတ်များက နရီကိုရော အသံအနိမ့်အမြင့်ကိုပါ ညွှန်ပြသည်။ ရပ်နားသင်္ကေတများက ရပ်နားချိန်များကို ပြသည်။ ချိန်တာအရှည်ဆုံးနုတ်မှာ 'ဆီမီဗရီ' (အပြည့်နုတ်) ဖြစ်သည်။ ကျန်နုတ်တို့မှာ ၎င်းကို စိတ်ပိုင်းထားသည့် 'မင်နင်' (တဝက်နုတ်)၊ 'ကရော့ချစ်' (လေးစိတ်နုတ်)၊ 'ကွေဗာ' (ရှစ်စိတ်နုတ်)၊ 'ဆီမီကွေဗာ' (ဆယ့်ခြောက်စိတ်နုတ်) တို့ဖြစ်ကြသည်။ ၎င်းတို့နှင့်တန်းတူ ရပ်နားသင်္ကေတ အသီးသီးရှိကြသည်။ နုတ်နှင့် ရပ်နားသင်္ကေတတို့ပေါ်၌ အချိန်ဆွဲလက္ခဏာ (𝄐) ပါခဲ့သော် ၎င်းအသံ သို့မဟုတ် ရပ်နားမှုကို မူလချိန်တာ၏နှစ်ဆခန့်ကြာအောင် ဆွဲထားရသည်။

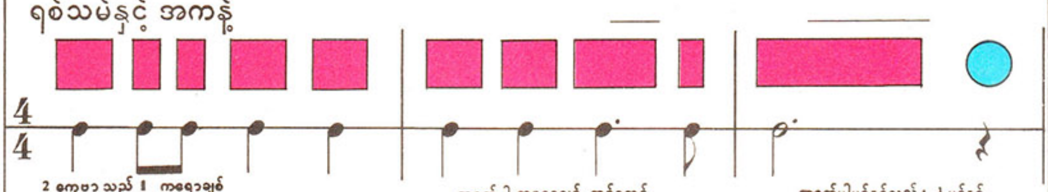


အစက်ပါနုတ်

ယာဘက်တွင် အစက်ပါသောနုတ်သည် သူ၏မူလချိန်တာထက် ထက်ဝက်ပိုရှည်သည်။ မူလ၏တစ်ဆခွဲ ရှိသည်။ အစက်ပါရပ်နားသင်္ကေတတို့လည်း ထို့အတူပင် ဖြစ်သည်။



ရစ်သမ်နှင့် အကန့်



2 ကွေဗာ သည် 1 ကရော့ချစ် ဖြစ်သည်။

အထက်တွင်ပြသည့် နရီညွှန်သည် $\frac{4}{4}$ ဖြစ်သည်။ အပေါ် 4 က တစ်ဗားတွင် ရိုက်ချက် 4 ချက်ရှိကြောင်း ပြသည်။ အောက် 4 က ရိုက်ချက် တစ်ချက်သည် ကရော့ချစ် (၄ စိတ်နုတ်) တစ်ခု ဖြစ်ကြောင်း ပြသည်။

အစက်ပါ ကရော့ချစ် တစ်ခုတွင် 1 ½ ကရော့ချစ် သို့မဟုတ် 3 ကွေဗာ တန်ဖိုး ရှိသည်။

နောက်ဆုံး ကွေဗာနှင့်သော် ဤအကန့်၌စုစုပေါင်း 4 ကရော့ချစ် ရှိသည်။

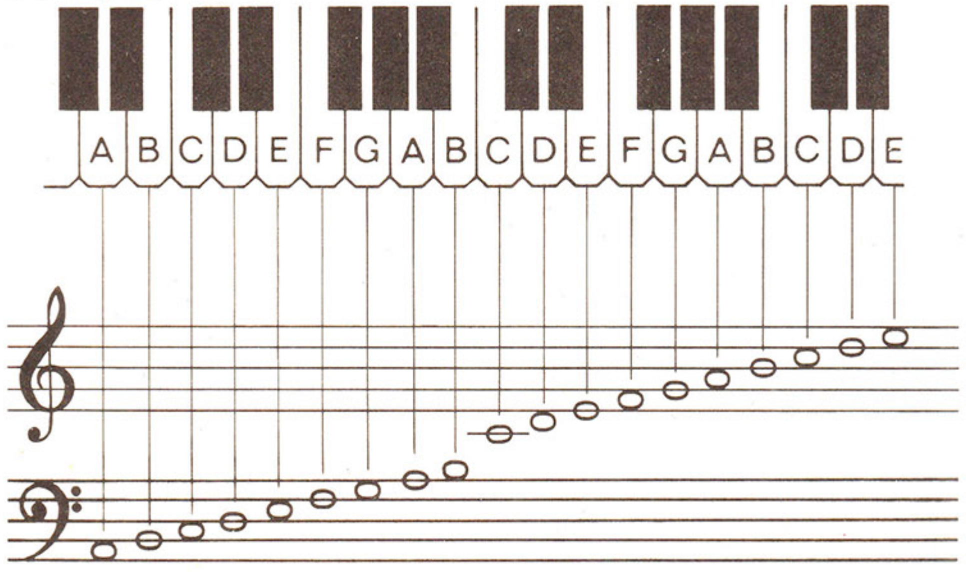
အစက်ပါမင်နင်သည် 1 ½ မင်နင် သို့မဟုတ် 3 ကရော့ချစ် တန်ဖိုး ရှိသည်။

ဗားအဆုံးရှိ ကရော့ချစ်ရပ်နားသင်္ကေတနှင့်သော် အားလုံးပေါင်း 4 ကရော့ချစ်စာ ဖြစ်၏။

ရစ်သမ်နှင့် အကန့်

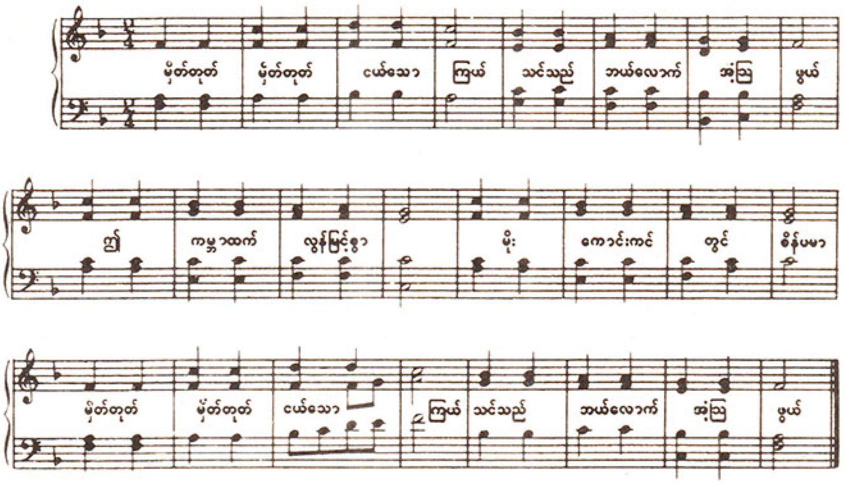
ရစ်သမ်သည် နုဘ်နှင့် ကော့အစုတို့၏ နရီ အတို အရှည်နှင့် ဆိုင်သည်။ ရစ်သမ်ကို နရီ၏ယူနစ်များဖြစ်သော စည်းလိုက်ရိုက်ချက်တို့ဖြင့် ဖော်ပြသည်။ ရိုက်ချက်တစ်ခုသည် အကန့်တစ်ကန့် ဖြစ်သည်။ စတပ်မျဉ်း တလျှောက် တကန့် နှင့် တကန့်ကို 'ဗားမျဉ်း' ခေါ် ဒေါင်လိုက်မျဉ်းများဖြင့် ခြားထားသည်။ တစ်ကန့်တွင်ရှိရမည့် ရိုက်ချက်ကို 'နရီညွှန်' ဖြင့် ဖော်ပြသည်။ $\frac{2}{4}$ (တူးဖိုး) နရီတွင် တစ်ကန့်၌ ရိုက်ချက်နှစ်ချက်ရှိပြီး တစ်ကရော့ချစ်လျှင် တစ်ကြိမ် ရိုက်ရသည်။ $\frac{3}{4}$, $\frac{4}{4}$, $\frac{3}{8}$ စသည်ဖြင့် နရီအမျိုးမျိုး ရှိသည်။ $\frac{4}{2}$ နရီပင် ရှိသည်။

စန္ဒရားခလုတ်ခုံ



အသံ၏ အနိမ့်အမြင့်

စတပ်မျဉ်းငါးကြောင်းနှင့် မျဉ်းကြားရှိ ကွက်လပ်များက အသံအနိမ့်အမြင့်ကို ခွဲခြားပြသည်။ မျဉ်းကြောင်း အစရှိ 'ကလက်' တို့သည် အသံအနိမ့်အမြင့်ကို ညွှန်ပြသည့် အမှတ်လက္ခဏာများ ဖြစ်သည်။ 'ထရယ်ဗယ်ကလက်' (𝄞) က သံမြင့် (ညာသံ) ပိုင်း၊ 'ဗေ့ကလက်' (𝄢) က သံနိမ့် (ဗယ်သံ) ပိုင်း ဟူ၍ ပြသည်။ ဂီတဖွဲ့သူသည် သူလိုသည့် အသံကို တိကျစွာ ဖော်ပြရန် သက်ဆိုင်ရာ ကလက်၏ မျဉ်းကြားကွက်လပ်များတွင် နုတ်များကိုရေးသည်။ ရေးသည့်နုတ်အမျိုးအစား (ဆီမီဗရီ၊ မင်နင် စသည်) က ၎င်း၏ချိန်တာကိုပြ၏။ ဝဲဘက်ပုံတွင် စန္ဒရားခလုတ်ခုံတစ်ခုနှင့်ထရယ်ဗယ်ကလက်၊ ဗေ့ကလက်တို့ရှိ ဆိုင်ရာနုတ်တို့ကို တွဲပြထားသည်။

မှိတ်တုတ်မှိတ်တုတ်ငယ်သောကြယ်

သံစဉ် နှင့် ကီး (သံကျ)

နိမ့်ရာမှ မြင့်ရာ သို့မဟုတ် မြင့်ရာမှ နိမ့်ရာ စနစ်တကျ စီစဉ်ထားသည့် ဂီတအသံစဉ်ကို 'သံစဉ်'ဟု ခေါ်သည်။ စန္ဒရားခလုတ်ခုံတွင်အဖြူခလုတ်နှင့် အနက်ခလုတ်တို့ကို စနစ်အတိုင်းအစဉ်ကျကျစီထားသည်။ခလုတ်တစ်ခုသည် ကပ်လျက်ခလုတ်နှင့်အသံအနိမ့်အမြင့်အသံတဝက်စီ ကွာသည်။ ခလုတ်တစ်ခုနှင့်ကပ်လျက် ဗယ်ဘက်တွင် အသံ တဝက်နိမ့်သည့် 'ဖလက်'ခလုတ်ရှိပြီး ညာဘက်တွင် အသံ တဝက်မြင့်သည့် 'ရှပ်' ခလုတ် ရှိသည်။

အနောက်တိုင်းဂီတတွင် သံစဉ်အများစုသည် အောက်ဘော့ ခေါ် အစဉ်လိုက် 'အသံရှစ်သံအစု'ပေါ်တွင် အခြေတည်သည်။ မေဂျာသံစဉ်သည် အသံတစ်သံဖြင့် စ၍ အထက် (ညာ) သို့ အသံပြည့် ၂ ဆင့် ၊ အသံဝက် ၁ ဆင့်၊ အသံပြည့် ၃ ဆင့်၊ အသံဝက် ၁ ဆင့် တက်သွားသည်။ C မေဂျာသံစဉ်သည် C သံဖြင့်စ၍ အထက် ပုံစံအတိုင်း အဆင့်ဆင့် တက်သွားရာ ခလုတ်ဖြူများကို ချည်း တီးရသည်။ အခြား မေဂျာသံစဉ်များတွင်မူ ခလုတ်အဖြူရောအနက်ပါ တွဲသုံးရသည်။ သို့သော် အထက် ပုံစံအတိုင်း လိုက်နာရသည်။

သံစဉ်ကိုမည်သည့်အသံနှင့်မဆိုအစပြုနိုင်သည်။ F နှင့် စသော အသံစဉ်ဖြင့် ရေးသည့် ဂီတကို F ကီးဖြင့် ရေးသည်ဟုဆိုသည်။ ကီးညွှန်က ဂီတကို မည်သည့် ကီးဖြင့် ရေးထားကြောင်း ပြသည်။ ကီးညွှန်ကို စတပ်မျဉ်းအစတွင် ကလက်လက္ခဏာနှင့်ကပ်၍ ရှပ် (♯) နှင့် ဖလက် (♭) လက္ခဏာများဖြင့် ရေးထားသည်။

သံစဉ်၏ အစတည်သည့် အသံကို'ဒို' ဟု ခေါ်သည်။ ထိုမှ'ရေ'၊ 'မီ'၊'ဖာ'၊ 'ဆို'၊ 'လာ'၊'တီ'ဟု အစဉ်လိုက် တက်သွားပြီး ဒိုသို့ ရောက်ပြန်သည်။ မေဂျာသံစဉ်တိုင်းတွင် ဆိုင်ရာ 'မိုင်နာ သံစဉ်'ရှိသည်။ မိုင်နာသံစဉ်သည် မေဂျာသံစဉ်၏'လာ'မှ အစပြုသည်။ မိုင်နာသံစဉ် အမျိုးမျိုး ရှိသည်။ ၎င်းတို့တခုနှင့်တခု အသံပြည့်၊ အသံဝက်ယူပုံ ပုံစံမတူကြချေ။

တေးသွားနှင့် ပုံသဏ္ဌာန်

တေးတစ်ပုဒ်ဖြစ်ရန် အစီအရီ ဖွဲ့ထားသော ဂီတသံများကို 'တေးသွား' ဟု ခေါ်သည်။တေးသွား၏ အငယ်ဆုံးအစိတ်အပိုင်းကို 'မိုးတစ်' ဟုခေါ်ပြီး ၎င်းတို့ပေါင်းထားသည်ကို 'ပက်ဆိတ်' ဟုခေါ်သည်။ ပက်ဆိတ် တခုတည်းပါသော တေးသွားကို 'တစ်ပိုင်းပုံသဏ္ဌာန်' ဟုခေါ်ပြီး ပက်ဆိတ် နှစ်ခုပါလျှင် 'နှစ်ပိုင်းပုံသဏ္ဌာန်'ဟု ခေါ်သည်။

စန္ဒရားခလုတ်ခုံ

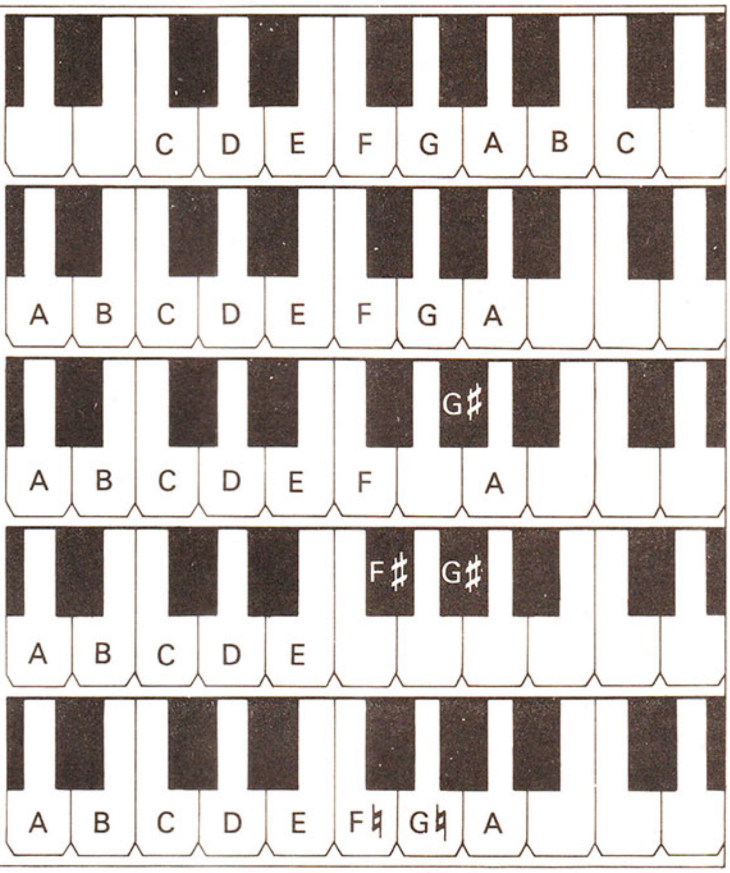
C မေဂျာသံစဉ်
(ရှစ်သံစုတစ်ခု)

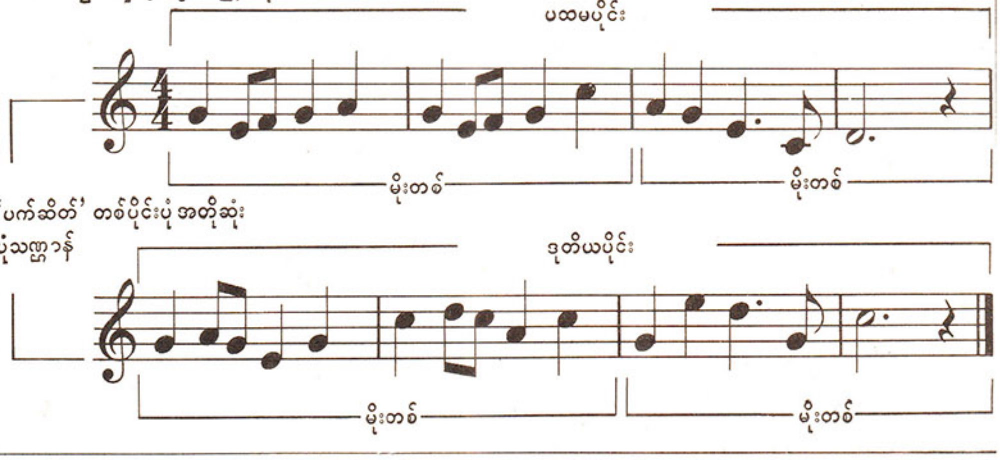
A မိုင်နာ သံစဉ်
(C မေဂျာသံစဉ်၏ 'လာ' သည် တောနစ်)

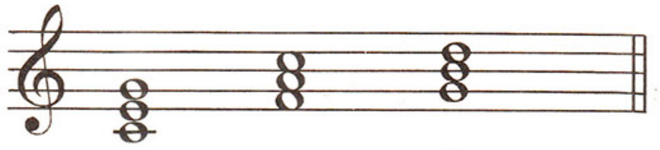
A မိုင်နာသံစဉ်
(ဟာမိုးနစ်)

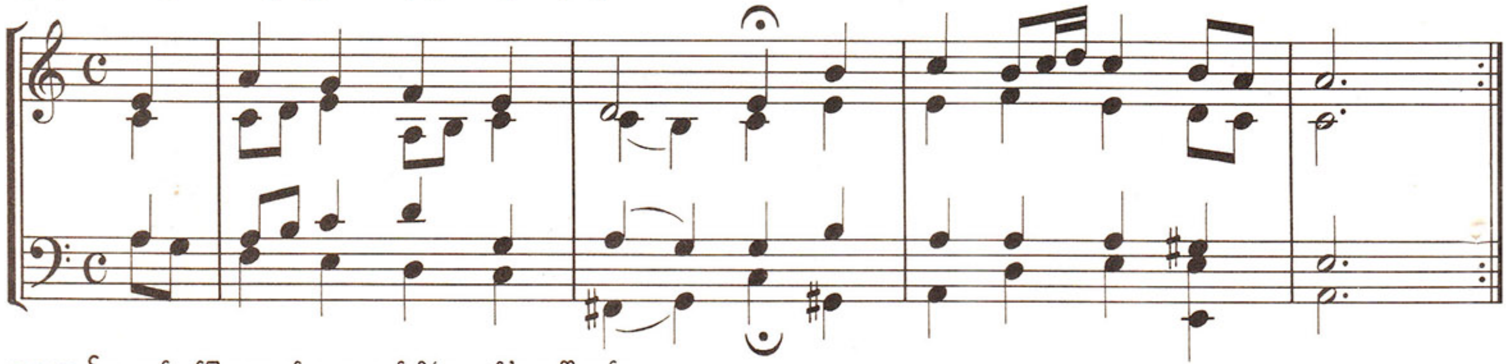
A မိုင်နာသံစဉ်
(မယ်လိုဒစ်၊ အတက်)

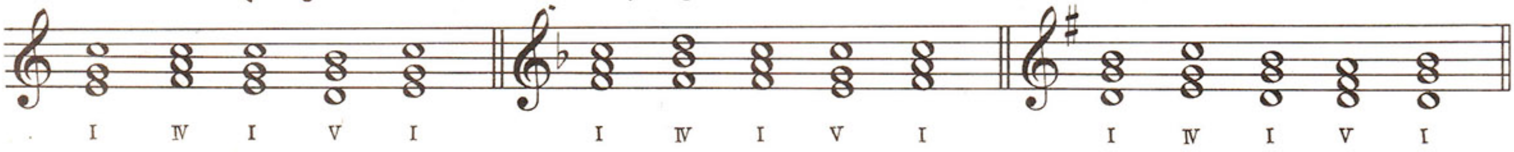
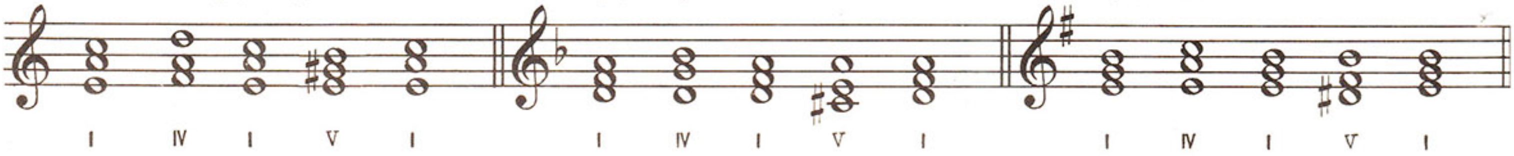
A မိုင်နာသံစဉ်
(မယ်လိုဒစ်၊ အဆင်း)



တေးသွားနှင့် ပုံသဏ္ဌာန်

ကော့နှင့် မိတ်ဖက်သံ

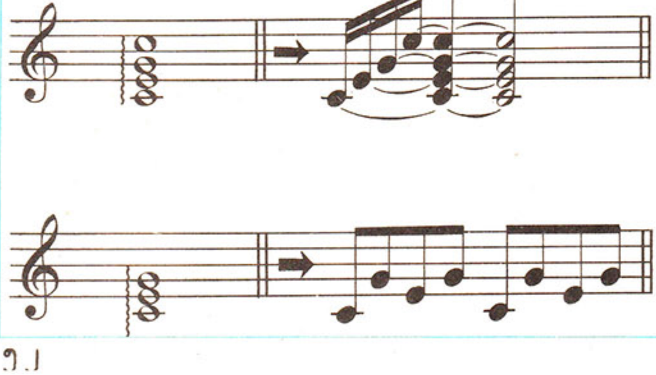
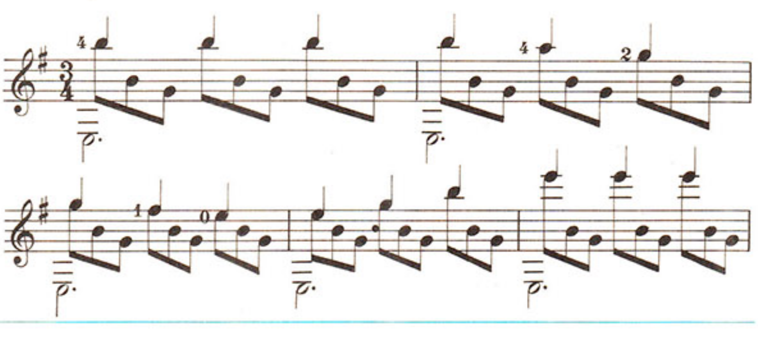
C ကီး၌ပါနေကျကော့များ

သာယာနာပျော်ဖွယ် မိတ်ဖက်သံနမူနာ

ယိုဟန်ဆီဗာစတီယန်ဗတ်၏ 'ခမ္မသံပြိုင်တေး' (စိန့်မက်သယူးပက်ရှင်းမှ)

ကေးဒင့်။ ။ဤတွင်ပြထားသည့် ကော့အစဉ်ကို 'ကေးဒင့်'ဟု ခေါ်သည်။



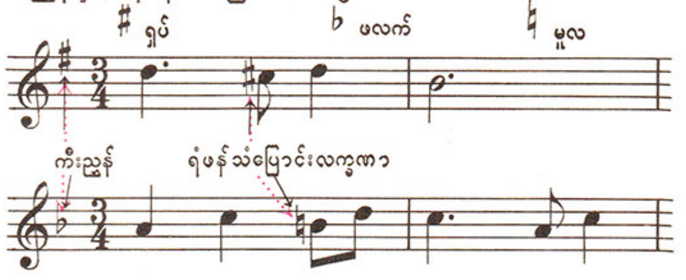
'ကော့'သည် (တူရိယာတစ်ခုကို) ၃ သံအောက်မနည်း တပြိုင်နက်တီးခတ်သော အသံဖြစ်သည်။ ဂီတဖွဲ့စည်းမှုတစ်ခု ဖြစ်လာအောင် တေးသွားနှင့် ကော့များ အစဉ်လိုက်ဖက်စပ်ထားခြင်းကို 'မိတ်ဖက်သံ'ဟု ခေါ်သည်။ ကီးတစ်ခုတွင် အခြေခံကော့ ၃ ခု ရှိသည်။ အရေးအပါဆုံးကော့ဖြစ်သည့် 'တောနစ်'သည် သံစဉ်၏ ဒို၌ အခြေတည်သည်။ ဒုတိယ အရေးအပါဆုံးမှာ ဒိုမင်းနင့်ဖြစ်ပြီး ဆို၌ အခြေတည်သည်။ တတိယမှာ ဖာ၌ အခြေတည်သည့် ဆပ်ဒိုမင်းနင့်ဖြစ်သည်။ ကော့သံ၏ နားဝင်ပြေပြစ်ခြင်းကို ကွန်ဆိုနင့်ဟု ခေါ်သည်။ တောနစ်၊ ဒိုမင်းနင့်နှင့် ဆပ်ဒိုမင်းနင့်ကော့တို့သည် နားဝင်ပြေသည်။

ကော့၌ပါသည့် အသံများကို တပြိုင်နက် မတီးခတ်ပဲ တသံပြီးတသံ ဆက်တိုက်တီးခတ်ခြင်းကို လှိမ့်တီးကော့ (အာပက်ဂျီယို) ဟု ခေါ်သည်။ စန္ဒရား၊ စောင်းနှင့် ဂီတာတီးလုံးများတွင် လှိမ့်တီးကော့များ ပါတတ်သည်။ လှိမ့်တီးရန် လက္ခဏာသည် ကော့၏ ရှေ့တွင် ကပ်လျက်ပါရှိသည်။

လှိမ့်တီးကော့ (အာပက်ဂျီယို)

'ရှိမင့်ဒါမူ' (ဂီတာတီးလုံး)

ဂီတလက္ခဏာများ

သီဆိုတီးမှုတ်နိုင်ရန်မှာ စကိုး၌ပါသည့် သင်္ကေတတို့ကို နားလည်မှုဖြစ်မည်။ နုတ်၊ ရပ်နား သင်္ကေတ၊ နရီ၊ ကီးညွှန်၊ ကလက်တို့အကြောင်း သိခဲ့ကြပြီ။ ဤစာအုပ်ပါ တေးသွားများကို ဆိုကြည့်ပါ။ ရစ်သမ်လိုက်ကြည့်ပါ။ ကော့သံများကို လေ့လာပါ။ အသံအတိုးအကျယ်နှင့် နရီအမှတ်လက္ခဏာတို့ကလည်း ဂီတဖွဲ့သူ၏ စိတ်ကူးကို နားလည်ရန် ထောက်ကူနိုင်သည်။ 'ဒိုင်နမစ်'မှာ ဂီတ၏ထုထည် တနည်း အသံအတိုးအကျယ် ဖြစ်သည်။ 'တမ်ပို'မှာ ဂီတ၏ နရီအနှေးအမြန် ဖြစ်သည်။

ကီးညွှန်နှင့် ရံဖန်သံပြောင်းလက္ခဏာ



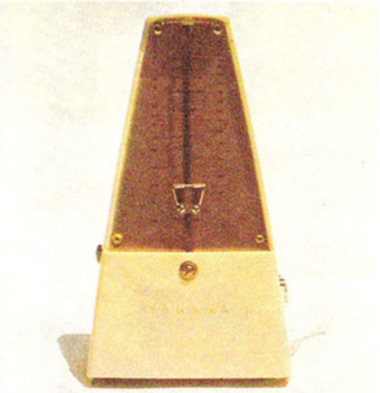
ကီးညွှန်ကို ကလက်လက္ခဏာ (𝄞 ၅း) တို့၏ညာဘက်တွင် ကပ်လျက်ထားသည်။ ၎င်းတွင် ကီးအလိုက် ရှပ် (♯) များ၊ ဖလက် (♭) များ ပါရှိသည်။ ရံဖန်ရံခါ အသံတစ်ခုကို မူလအသံထက် တဝက်မြင့်ရန်၊ နိမ့်ရန်လိုသည်။ ထိုသို့ ပြုလုပ်ရန် ရှပ်၊ ဖလက်နှင့် မူလသံ 'နချရယ်' (♮) လက္ခဏာတို့ကို သုံးသည်။ မူလသံလက္ခဏာသည် ကီးညွှန်အရ ရှပ် သို့မဟုတ် ဖလက်အဖြစ် တီးရမည့် 'နုတ်'ကို မူလအသံအတိုင်း တီးရန် ညွှန်သည်။ ဤအမှတ်လက္ခဏာများကို ရံဖန်သံပြောင်းလက္ခဏာ 'အက်ဆီဒင်တယ်'ဟုခေါ်သည်။ ၎င်းတို့၏ ဩဇာသည် တကန့်စာသာ သက်ရောက်သည်။ ကီးညွှန်သည် အပြောင်းအလဲ မရှိလျှင် သီချင်းတပုဒ်လုံး တောက်လျှောက်ဆိုင်သည်။

အတိုးအကျယ်အမှတ်လက္ခဏာများ

f ကျယ် *p* တိုး

ff (ဖော်တစ်ဆီမို) အလွန်ပြင်း၊ ကျယ်	*mp* (မက်ဇိုပျာနို) သင့်တင့်တိုး
f (ဖော့တေ) ပြင်း၊ ကျယ်	*p* (ပျာနို) တိုး
mf (မက်ဇိုဖော်တေ) သင့်တင့်ပြင်း	*pp* (ပျာနစ်ဆီမို) အလွန်တိုး
'တဖြည်းဖြည်းကျယ်'	'တဖြည်းဖြည်းတိုး'

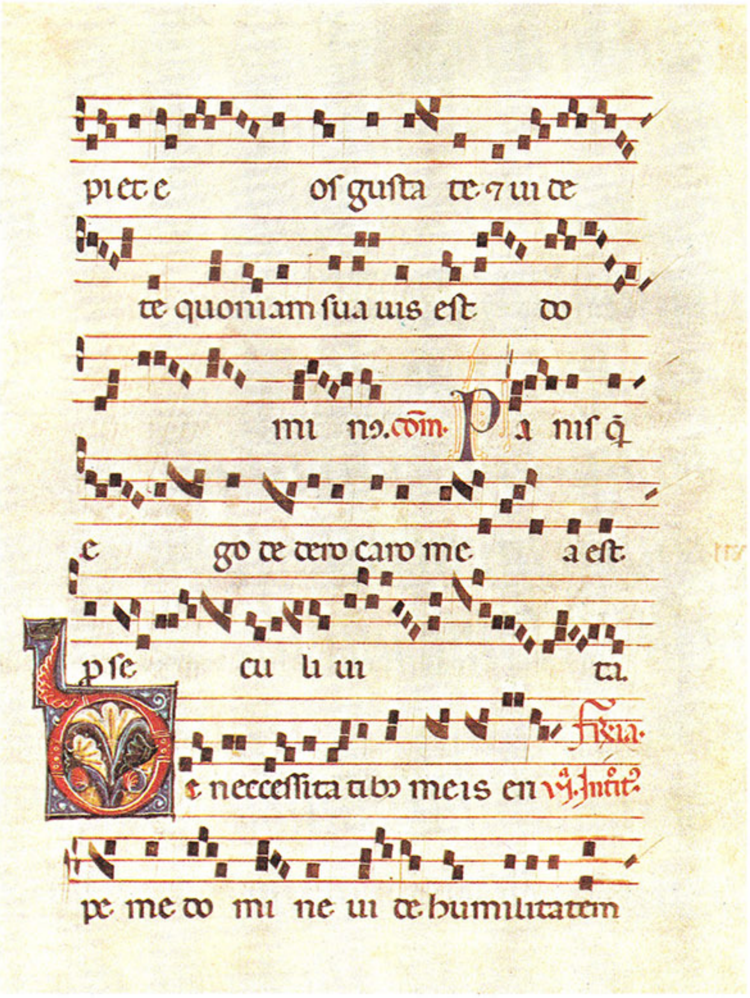
(သီဆို တီးမှုတ်ခြင်း၏) နရီ ကို တိကျစွာချိန်လိုလျှင် နရီ ချိန်စက် 'မက်ထရိုနုမ်း' ကို သုံး ရ သည်။ ♩ = 92 ဆိုပါစို့။ လက်တံ၌ ပါသော အလေးကို 92 အမှတ် တွင် ထားပါ။ ထိုအခါ တစ်မိနစ် လျှင် ၄ စိတ်နုတ် ရိုက်ချက်ပေါင်း ၉၂ ချက် ရိုက်ခတ်ပါလိမ့်မည်။

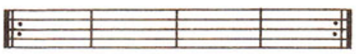
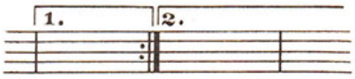


နရီချိန်စက် (မက်ထရိုနုမ်း)

နရီအမှတ်အသားများ

'အလယ်ဂရို'	ပျော်၊ သွက်၊ မြန်
'အလယ်ဂရက်တို'	သင့်တင့်မြန်၊ အလယ်ဂရိုလောက်မမြူး
'မော်ဒရေတို'	အလယ်အလတ်
'အန်ဒန်တေ'	လမ်းလျှောက်နှုန်း၊ နှေးယောင် သို့သော် မနှေး
'အဒါဂျီယို'	သက်သက်သာသာ၊ နှေး
'လာဂို'	အလွန်နှေး၊ ခံစားမှုပေါ်လွင်
'ရစ်'	တဖြည်းဖြည်းနှေးသွား
'အေ တမ်ပို'	မူလနရီအတိုင်း
'အက်ဆယ်လာရင်ဒို'	တဖြည်းဖြည်းမြန်လာ
♩ = 92	၁ မိနစ် ၉၂ ရိုက်ချက်နှုန်း

အလယ်ခေတ် ဥရောပဘာသာရေးဂီတ၌ သုံးသည့် ဂရီဂေါရီယန်ချန့် သို့မဟုတ် တေးရိုး၏ စကိုး၊ စာသားကို လက်တင်ဘာသာဖြင့် ရေးထားသည်။

ပြန်ကျော့အမှတ်လက္ခဏာ

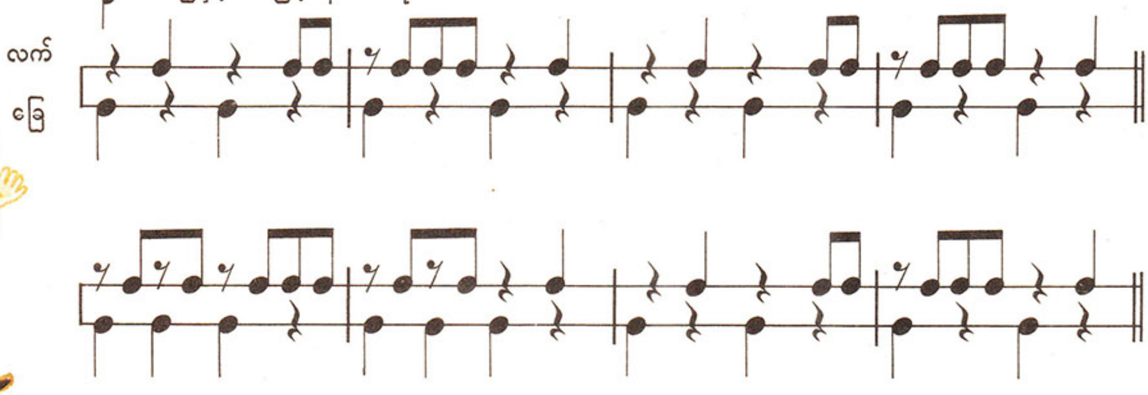
အစမှ ပြန်ကောက်

လက္ခဏာ ၂ ခုအတွင်း ပြန်ကောက်

ပြန်ကောက်၊ ဒုတိယအကြိမ် 1 ကို ကျော်ပြီး 2 ကိုသွား

D. C. (ဒါကာပို) အစမှပြန်ကောက်ပြီး အဆုံးတွင်ရပ်

D. S. (ဒယ်ဆန်ညို) ဤအမှတ်လက္ခဏာ 𝄋 မှ ပြန်ကောက်

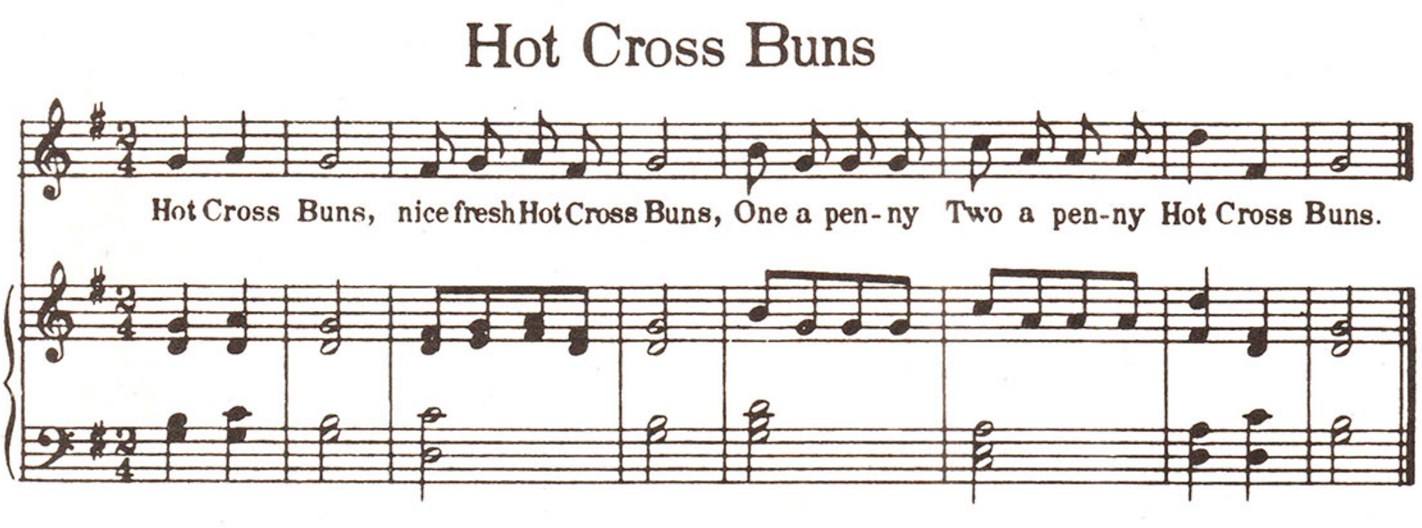
တီးတွင်ခြင်း

ရစ်သမ်လွယ်လွယ်တစ်ခု ဖန်တီးပါ။ ခြေ၊ လက် သို့မဟုတ် ခပ်လွယ်လွယ် တူရိယာတစ်ခုဖြင့် စည်းလိုက်ပါ။ သီဆိုရန် သို့မဟုတ် စန္ဒရား၊ ဗိုင်လိုဖုန်းကဲ့သို့ တူရိယာဖြင့် လိုက်တီးရန် တေးသွားတစ်ခု ရေးဖွဲ့ပါ။ ကဗျာတစ်ပုဒ်ကို တေးသံသွင်းပါ။ ကဗျာရစ်သမ်နှင့် ဂီတရစ်သမ် ဖက်ညီပါစေ။ သူငယ်ချင်းများ စုဝေးတိုင်ပင်ကာ တီးဝိုင်းတစ်ခုထောင်ပါ။

ခြေနှင့်လက်ဖြင့် ရစ်သမ်လိုက်ပါ။

ဤတေးသွားကို ဗိုင်လိုဖုန်း သို့မဟုတ် စန္ဒရားဖြင့် တီးပါ။

ဤတေးသွားကို တယော သို့မဟုတ် ပလွေဖြင့် တီးမှုတ်ပါ။

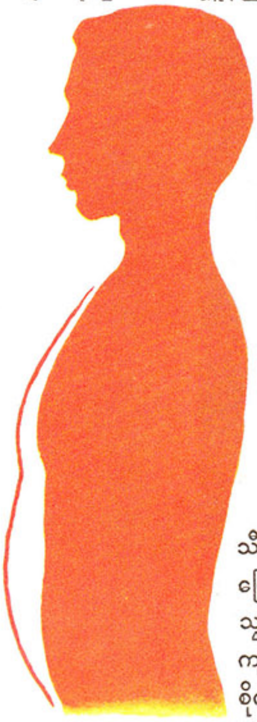
ကိုယ်ပိုင်ဂီတဖန်တီးခြင်း

တေးသွားရေးဖွဲ့စတွင် တူရိယာတခုခုဖြင့် တီးမှုတ်နိုင်မည့် ဂီတအပိုဒ်တိုများကို အစမ်းရေးဖွဲ့ပါ။ တေးသွား၏အခြေပြုရာ ကော့အဖွဲ့အစည်း ခပ်လွယ်လွယ်များဖြင့် စခြင်းသည် အကျိုးရှိသည်။ ရေးစကပင် မိတ်ဖက်သံများကို သုံးတတ်လျှင် နောင် အဆင့်မြင့်မြင့်သီချင်းများကို ရေးဖွဲ့ရာ၌ များစွာအကူအညီရလာမည်။ သင့်တေးသွားနှင့် ရစ်သမ်ကိုရပြီဆိုလျှင် တူရိယာဖြင့် စမ်းတီးပြီး ဂီတသင်္ကေတများဖြင့် ရေးချပါ။

သီချင်းဆိုနည်း

သီချင်းဆိုစဉ် ခန္ဓာကိုယ်က အလုပ်မျိုးစုံလုပ်သည်။ တေးသံငြိမ့်ညောင်းသာယာစွာ အဆက်မပြတ်ပေါ် ထွက်နေရန် အသက်မှန်မှန်ရှူတတ်ဖို့လိုသည်။ သရသံနှင့် ဗျည်းသံတို့ကို ရွတ်ဆိုရာ၌ ပါးစပ်အနေအထား မှန်ဖို့လိုသည်။ ကိုယ့်အသံကို ဂီတတူရိယာတစ်ခုကဲ့သို့ သဘောထားပါ။ စကားလုံးများနှင့် ဂီတသံ တွဲဖက်ကာ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ဖျော်ဖြေမှုတစ်ခု ဖြစ်ရန် အားထုတ်ပါ။

သီချင်းဆိုစဉ် ပါးစပ်အနေအထား

သီချင်းဆိုစဉ် အသက်ရှူနည်း



အသက်ရှူမှန်ဖို့အရေးကြီးသည်။ ရှူသွင်းစဉ် ရင်ဝမ်းခြား ကြွက်သားကို ပင့်တင် ထားသည်။ သီဆိုစဉ် လေကို တဖြည်းဖြည်း ရှူထုတ်ရသည်။ သရသံများ ပီသအောင် အာရုံ စိုက်ရသည်။ အသံဟိန်းအောင်၊ လုံအောင် ကြိုးစားရသည်။ နှာသံဖြင့် မဆိုရ။ ဦးခေါင်းကို သံဟိန်းခန်းမ သဘောထားပြီး သံရှိန်ပြည့်အောင် ဆိုကြည့်ပါ။ အဆိုကောင်းသူများကို နားထောင် အတုယူပါ။

သီချင်းဆိုနေစဉ် ပခုံးနှစ်ဘက်ကို ဖြေလျှော့ထားပြီး အသက် ရှူသွင်းလိုက်သည့်အခါ ဝမ်းဗိုက်ကို ကျယ်ကား လာအောင် အာရုံစိုက်ပါ။

မိုက်ခရိုဖုန်းဖြင့် သီဆိုနေသော မိန်းကလေး

ဗီယင်နာ ယောက်ျားကလေးအဆိုဝိုင်း

တေးသွားကို တစ်ယောက်မကပဲ အသံတညီတည်း သီဆိုကြလျှင် တသံတည်း သံပြိုင်ဆိုခြင်းဖြစ်သည်။ တယောက်နှင့်တယောက် အချိန်တကန့်နှစ်ကန့်စောခွာပြီး ရှေ့ဆင့် နောက်ဆင့် ဆိုလျှင် 'ပတ်လည်' ဆိုသည်ဟု ခေါ်သည်။ အသံ ၃–၄ မျိုး ခွဲပြီး မိတ်ဖက်သံဖြင့် စုပေါင်းသီဆိုခြင်းကို 'ကိုးရပ်'ဟု ခေါ်သည်။ ဂီတပြဇာတ်တွင် အဆိုနည်းပေါင်းစုံ ပါသည်။ ဂီတပြဇာတ်အတွက် ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ် ရွေး၍ ဂီတရေးဖွဲ့ပြီး ကပြရန်စီစဉ်ပါ။

သီချင်းတိုက်နေသော ကျောင်းသားများ

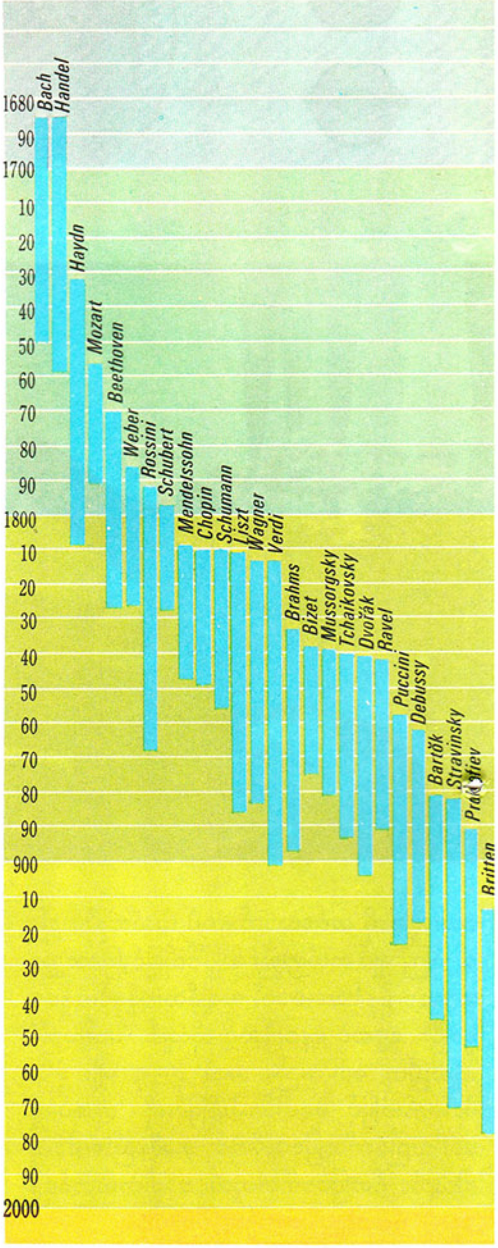
ဂီတကို ဝေဖန်အကဲဖြတ်ခြင်း

ဂီတအကဲဖြတ်ချက်တစ်စောင် ရေးပါ။ သင်ရွေးချယ်သော ဂီတအကြောင်းဖွင့်ဆိုချက်နှင့် ဂီတဖွဲ့သူအကြောင်း စိတ်ဝင်စားဖွယ်အချက်များ စသည်တို့ ပါပါစေ။ ပင်မတူရိယာတို့၏ ထူးခြားသောဂီတသံများကို ဖော်ထုတ်ပြပါ။ တင်ဆက်ပုံအမျိုးမျိုး၊ ဂီတဖွဲ့စည်းပုံအမျိုးမျိုးကို ခွဲခြားတတ်ရန်အားထုတ်ပါ။ ဂီတ တပုဒ်တည်းကိုပင် တယောက်နှင့်တယောက် ခံစားပုံချင်း မတူချေ။ ဂီတသည် မိမိအတွက် အဓိပ္ပာယ်ရှိရန် အရေးကြီးသည်၊ ထို့ကြောင့် နားထောင်စဉ် ကိုယ့်ထင်မြင်ချက်တစ်ခု ပေါ်ထွက်လာအောင် အားထုတ်ပါ။ မိတ်ဆွေများ တီးမှုတ်သည့်အခါ ယဉ်ကျေးစွာနားထောင်၍ ခံစားရပုံကို ကိုယ်နှုတ်အမူအရာဖြင့် ပြသပါ။

ဗီယင်နာမြို့ရှိ ယိုဟန်စထရောက်၏ ရုပ်ထု

ဥရောပဂီတ၊အနောက်တိုင်းဂီတ မည်သို့ပင်ခေါ်စေ ဂီတသည် ဂန္ထဝင်ခေတ်၊ စိတ်ကူးယဉ်ခေတ် နှင့် ခေတ်သစ်တို့တို ဖြတ်သန်းခဲ့ရသည်။ ဂန္ထဝင်ခေတ်နှင့် စိတ်ကူးယဉ်ခေတ်တို့တွင် ဂျာမနီနိုင်ငံသည် ဂီတဗဟိုဌာန ဖြစ်ခဲ့သည်။ အခြားနိုင်ငံများတွင် ဂီတဖွဲ့သူများ တဖြည်းဖြည်း ထွန်းကားလာသည်။ ၁၉ ရာစုနောက်ပိုင်းတွင် ဂီတ၌ အမျိုးသားဂိုဏ်းတို့ ဩဇာတက်လာသည်။ ရိုးရာဂီတတို့ကို သူတို့၏ တေးဂီတများတွင် အသားပေး ဖွဲ့ဆိုကြသည်။ ၎င်းတို့ကား အမျိုးသားဂိုဏ်းဝင်များ ဖြစ်ကြလေ၏။

ဂီတအကျော်အမော်တို့၏ မွေးဖွားကွယ်လွန် သက္ကရာဇ်များ



ဂီတအကဲဖြတ် အစီရင်ခံစာ ရေးရာတွင် မှတ်စုပြုနည်း

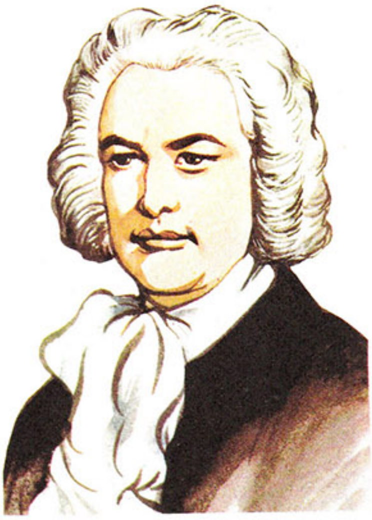
တေးဂီတ	ဂီတဖွဲ့သူ	နိုင်ငံ	တင်ဆက်ပုံအမျိုးအစား
အမျိုးအစား 'ကာနီဗယ်အော့သည်အဲနီးမဲ'	စိန့် ဆောင်း	ပြင်သစ်	သံစုံတီးဝိုင်း
'သည်ဒိုင်းယင်းဆွမ်း'			ချယ်လိုနှင့်စောင်း

ခံစားချက်

တေးသွားအပြောကျယ်ပြီး ညက်ညောသည်။ငန်းသေခါနီး မချိတင်ကဲ ခံစားနေရသည့် လှုပ်ရှားမှုကို လှပစွာသရုပ်ဖော်နိုင်၏။ ရေကန်တွင် ဂယက်ထနေပုံကို စောင်းသံဖြင့် သရုပ်ဖော်ထားသည်။

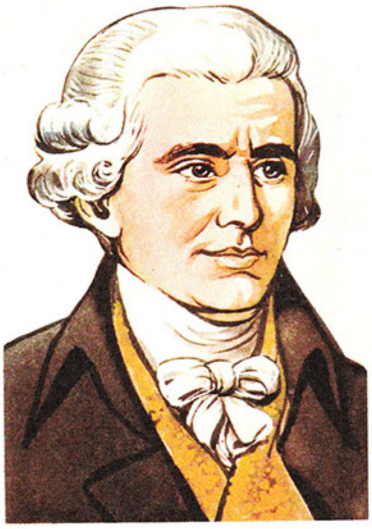
ဂန္ထဝင်ကိုက်ဆိုင်
ဂီတဖွဲ့သူ
အကျော်အမော်များ

၁၈ ရာစု အလယ်မှ ကုန်ဆုံးခါနီးအထိ ဂီတအဖွဲ့အနွဲ့ နှစ်မျိုး အစွမ်းကုန် ထွန်းကားခဲ့သည်။ ၎င်းတို့မှာ ဆိုနာတာအဖွဲ့အနွဲ့နှင့် ဆင်ဖိုနီအဖွဲ့အနွဲ့တို့ ဖြစ်သည်။ ထိုခေတ်၏ ဂီတ ရေခံမြေခံမှာ ဂျာမနီနှင့် ဩစတြီးယားဖြစ်သည်။ ဗတ်နှင့် ဟင်ဒယ်တို့သည် ဓမ္မတေးလက်ရာမွန်တို့ကို ရေးဖွဲ့ခဲ့သည်။ သူတို့နှစ်ဦးကို ဂန္ထဝင်ခေတ် ပျိုးထောင်သူများဟု တင်စားကြသည်။ ဟေဒင်နှင့် မိုးဇတ်တို့ကိုမူ ဂန္ထဝင်ခေတ်မှ ဗီသိုဗင်ခေတ်အထိ အကူးအပြောင်းကာလ ဂီတဖွဲ့သူများဟု သတ်မှတ်ကြသည်။



ယိုဟန် ဆီဗာစတီယန် ဗတ် (ဂျာမနီ) ၁၆၈၅–၁၇၅၀။ သူ၏ ဓမ္မတေးဖြစ်သည့် ဝတ်ပြုသံပြိုင် နှင့် ဖျူ ခေါ် တေးဂီတတို့မှာ မိတ်ဖက်သံနှင့် 'ကောင်တာပွိုင့်' တို့အတွက် အခြေခံ ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့သည် ခေတ်သစ်ဂီတ၏ အခြေခံများ ဖြစ်သည်။ 'စိန့် မက်သယူး ပက်ရှင်း'၊ 'မတ် အင် ဘီ မိုင်နာ' နှင့် 'ဗရင် ဒင်းဗတ် ကန်ချားတိုး' တို့မှာ သူ၏ ထင်ရှားသော လက်ရာများ ဖြစ်သည်။

ဂျော့ ဖရက်ဒရစ် ဟင်ဒယ် (ဂျာမနီ) ၁၆၈၅–၁၇၅၉။ ဗတ် မွေးသည့် နှစ်မှာပင် သူ့ကို မွေးသည်။ အင်္ဂလန် နန်းတွင်း၌ ဂီတဆရာအဖြစ် ကြီးပြင်းခဲ့သည်။ ဗာရောက်ခေတ်နှောင်းဂီတဖွဲ့သူလည်း ဖြစ်သည်။ သူ၏ ကျော်ကြားသော လက်ရာများမှာ 'မက်ဆီယာ' အော်ရေတိုရီယိုဂီတ၊ 'ဝါးတား မျူးဆစ်'နှင့်'ဖိုင်းယားဝပ်မျူးဆစ်' တို့ဖြစ်သည်။



ဖရန့် ဂျိုးဇက် ဟေဒင် (ဩစတြီးယား) ၁၇၃၂–၁၈၀၉။ ဟေဒင်သည် ဆင်ဖိုနီ၏ ဖခင်ဖြစ်သည်။ ဂန္ထဝင်မြောက် ဆင်ဖိုနီ သံစုံတီးဝိုင်းဖွဲ့သည့် စနစ်တို့ကို ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။ သူ၏ 'သည်ဆပ်ပရိုက်ဆင်ဖိုနီ' နှင့် 'လန်ဒန်ဆင်ဖိုနီ' တို့မှာ ထင်ရှားသည်။

ဗိုလ်ဖဂန် အာမာဒိုက် မိုးဇတ် (ဩစတြီးယား) ၁၇၅၆–၁၇၉၁။ ရှားပါးသည့် ပါရမီရှင် ဖြစ်သည်။ ခြောက်နှစ်သားကပင် တေးဂီတများ တင်ဆက်ခဲ့သည်။ ဂီတဖွဲ့စည်းမှုတွင် ပုံသဏ္ဌာန်အမျိုးမျိုးသုံးသည်။ သို့သော် ဂန္ထဝင်မြောက် ဟန်ကိုမူ ထိန်းထားသည်။ ထင်ရှားသော လက်ရာတို့မှာ 'ဖီဂါရို၏ လက်ထပ်ပွဲ'နှင့်'ရီကွီယမ်မတ်' တို့ ဖြစ်သည်။

လုဒဗစ် ဖန် ဗီသိုဗင် (ဂျာမနီ) ၁၇၇၀–၁၈၂၇။ အသက် ၃၀ တွင် ပင်ပန်းဆင်းရဲမှုဒဏ်၊ နားမကြားသည့်ဒဏ် တို့ကြောင့် နားထိုင်းခဲ့သည်။ သူ့ကိုယ်သူ 'ဂီတသံကဗျာဆရာ' ဟု ကင်ပွန်းတပ်သည်။ ဆင်ဖိုနီ တေးဂီတ၊ အဖွင့်တေးဂီတ၊ ဆိုနာတာ တေးဂီတ စသည်တို့ အများအပြား ရေးဖွဲ့၏။ ဆင်ဖိုနီ ကိုးပုဒ်မှာ ထင်ရှားသော လက်ရာဖြစ်သည်။

ဗီသိုဗင် ရုပ်ထု

အော်ပရာဂီတဖွဲ့သူများ

အော်ပရာ၏ဇာတိသည် အီတလီနိုင်ငံဖြစ်သော်လည်း အခြားနိုင်ငံတို့က ဤဂီတအဖွဲ့အနွဲ့ကို အတုယူရေးဖွဲ့ကြသည်။ မိုးဇတ်က ဩစတြီးယားအော်ပရာကို ဩဇာလွှမ်းမိုးသည်။ အီတလီအော်ပရာကို ဖွံ့ဖြိုးလာအောင် ရော့စီနီက အားဖြည့်၏။ ဂျာမန်အော်ပရာသည် ဝေဗာ၏လက်ရာ မကင်းချေ။ အီတလီတွင် အော်ပရာ၏ဖခင် ဗယ်ဒီ ပေါ်လာသည်။ ဂျာမနီတွင်မူ ဝဂ္ဂနာက အော်ပရာကို အနုပညာပုံစံသစ်အဖြစ် မြေတောင်မြှောက်ပေးသည်။ ပြင်သစ်နှင့် အီတလီ၌ ဗီဇေနှင့် ပူစီနီတို့က ဂီတဇာတ်မြူးတို့တွင် အတွေးသစ်များကိုထည့်သွင်း ဖန်တီးပေးသည်။

ကား မာရီယာ ဖွန် ဝေဗာ (ဂျာမနီ) ၁၇၈၆–၁၈၂၆။ ဂျာမန်အော်ပရာ၏ ဖခင်။ ဂျာမန်ဂန္ထဝင်ဝတ္ထုတို့ကို မှီးကာ အော်ပရာများ ဖွဲ့ရာ၌ ထင်ရှားသည်။ ဥပမာ 'ဒယ် ဖရိုင်းရှု'၊ 'ဝေါ့ကပွဲဖိတ်စာ' သည် ထင်ရှားသော စန္ဒရားဂီတတစ်ခု ဖြစ်သည်။

ဆိယက်တယ်အော်ပရာအဖွဲ့မှ ဖရန်ကို ကိုရယ်လီနှင့် ဂိယင်နာ ဒီ အင်ဂျယ်လို တို့သည် ရိုမီယိုနှင့် ဂျူလိယက် အော်ပရာတွင် သစ္စာထားနှုတ်ပါးသွား သီဆိုနေသည်။

ဂိယိုအက်စီနို အန်တိုနီယို ရော့စီနီ (အီတလီ) ၁၇၉၂–၁၈၆၈။အီတလီအော်ပရာကို ကျော်ကြားအောင် မြေတောင်မြှောက်ပေးခဲ့သူ ဖြစ်သည်။ သူ၏ 'ဝီလျံတဲ' အဖွင့်တေးသည် ဂီတမြတ်နိုးသူတို့၏ အသည်းစွဲ အော်ပရာဂီတ ဖြစ်သည်။ သူ့လက်ရာတို့တွင် လူ့ဘဝအငွေ့အသက်များစွာပါသည်။

ဂျူဆက် ဗယ်ဒီ (အီတလီ) ၁၈၁၃–၁၉၀၁။ အီတလီ ဂီတဖွဲ့သူတို့ အနက် အထက်မြက်ဆုံး ဖြစ်သည်။ အဆိုပညာတွင် လမ်းသစ် တီထွင်ပေးခဲ့သည်။ သူ၏ ထင်ရှားသည့် အော်ပရာ တေးဂီတတို့မှာ 'လာထရာဗီယာတာ'၊ 'အိုင်ဒါ'၊ 'ရီဂိုလက်တို'နှင့် 'ဩသယ်လို'တို့ ဖြစ်သည်။

ဝီလဟမ် ရစ်ချတ် ဝဂ္ဂနာ (ဂျာမနီ) ၁၈၁၃–၁၈၈၃။ စာပေ၊ဂီတ၊ ဇာတ်ခုံနှင့် အသံတို့ကို ပေါင်းရုံးကာ ဇာတ်ပို့ ကောင်းအောင် ဖန်တီးခဲ့သူ ဖြစ်သည်။ 'တန်ဟိုင်ဇာ'၊'လိုဟင်ဂရင်'၊'ပါဆီဖာ' နှင့် အော်ပရာလေးခု ပါဝင်သည့် 'သည်ရင်းအော့နီဗေလုန်း'တို့မှာ ထင်ရှားသည်။

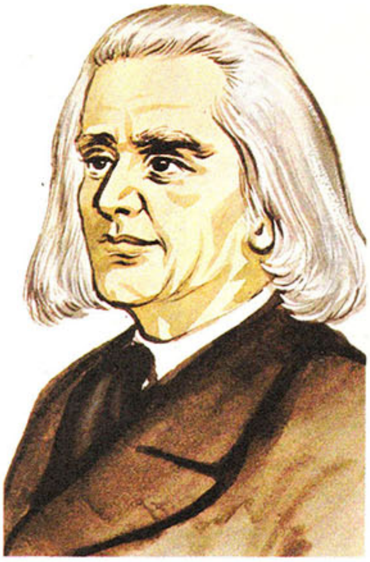
ဂျော့ ဗီဇေ (ပြင်သစ်) ၁၈၃၈–၁၈၇၅။ နည်းသစ်ထွင်သူ ဖြစ်၏။ လေးခန်းပါ အော်ပရာကို မကွယ်လွန်မီ အချိန်ကလေးတွင် ပြုစုခဲ့သည်။ 'ကာမင်' ဖြင့် နာမည်ရလာသည်။နောင်းခေတ်တွင်သူ့လက်ရာကို အတုယူကြသည်။ အော်ပရာချစ်သူတိုင်း'ကာမင်'ကိုမြတ်နိုးကြသည်။

ဂိယာကိုမို ပူစီနီ (အီတလီ) ၁၈၅၈–၁၉၂၄။ ထင်ရှားသည့် 'လိပ်ပြာမယ်' (ဂျပန်နောက်ခံ)၊'လာဗိုဟင်း'၊ 'တော့စကာ' အော်ပရာတို့ကို ရေးဖွဲ့သည်။ ဇာတ်ကွက် ကောင်းခြင်း၊ တေးသွားသာယာခြင်း တို့ကြောင့် သူ့အော်ပရာများကို ကြိုက်နှစ်သက်ကြသည်။

စိတ်ကူးယဉ်ဂိုဏ်း နှင့် အမျိုးသားဂိုဏ်း

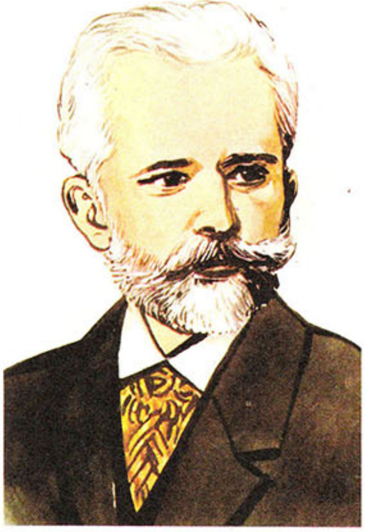
၁၉ ရာစုတွင် ခံစားမှုအပိုင်း၌ များစွာ လွတ်လပ်ခွင့် ရလာသည်။ ရှေးကမူ တင်းကျပ်လွန်းသည်။ ရှူးဗတ်၊ မင်ဒယ်ဇိုး၊ လစ်၊ ရှိုပင်နှင့်ဗရမ့်တို့သည် တေးဂီတဖွဲ့ရာတွင် လွတ်လပ်စွာ ဖွဲ့နွဲ့လိုကြသည်။ ၁၉ ရာစုနောက်ပိုင်းအထိ ဂျာမနီသည် ဂီတ၏ ဗဟိုအချက်အချာ ဖြစ်နေခဲ့သည်။ ထို့နောက် ရုရှား၊ ချက်ကိုစလိုဗက်ကီးယားနှင့် အခြားနိုင်ငံများ၌ အမျိုးသားဂိုဏ်းသည် ထင်ရှားစပြုလာ၏။ ထိုခေတ်တွင် မူဇော့စကီ၊ ဗိုရက်နှင့် အက်ဒဝပ်ဂရစ် တို့မှာ အမျိုးသားဂိုဏ်းခေါင်းဆောင်များ ဖြစ်ကြသည်။

ဖရန့် ရှူးဗတ် (ဩစတြီးယား) ၁၇၉၇—၁၈၂၈။ တေးသွားကို ပိုင်နိုင်သဖြင့် တပင်တိုင်တေးဖွဲ့ကောင်းသူဖြစ်လာသည်။ ငယ်စဉ်ကပင် အစွမ်းအစပြခဲ့သည်။ ၃၁ နှစ်တွင် သေဆုံးသည်။ 'မပြီးဆုံးသေးသော ဆင်ဖိုနီ'၊ 'နှင်းဆီရိုင်း'၊ 'အာဗေမာရီယာ' အပါအဝင် ...ား ၁၀၀ နီးပါး ပြုစုခဲ့သည်။



ဖရန့် လစ် (ဟန်ဂေရီ) ၁၈၁၁—၁၈၈၆။ စန္ဒရားတီးသူ၊ တေးဖွဲ့သူ၊ ဂီတဆရာအဖြစ် အသက်မွေးသည်။ စန္ဒရားဂီတတွင် ကျော်ကြားသည်။ 'ရပ်ဆိုဒီအက်စပါညော' မှာ သူ၏ တခုတည်းသော သံစုံတီးဝိုင်းတေးဂီတစစ်စစ် ဖြစ်သည်။ 'ဟန်ဂေရီယန် ရပ်ဆိုဒီ'တွင် ဂျစ်ပဆီ ရိုးရာ ကျေးလက် တေးဂီတ တို့ကို ထည့်သွင်းထားသည်။

ဖဲလစ် မင်ဒယ်ဇိုး (ဂျာမနီ) ၁၈၀၉—၁၈၄၇။ သူ၏ တယောကန်ချားတိုးမှာ ထင်ရှားသည်။ သူ့တေးများမှာ ကြည်နူးဖွယ်၊ သာယာနာပျော်ဖွယ် ကောင်းသည်။ 'နွေလည်ည အိမ်မက်'၊ 'နွေဦးတေး'၊ 'ဖင်ဂယ်၏ ကေ့အဖွင့် တေးဂီတ (ဲသည်ဟားဗရိုက်)' တို့တွင် ထိုဂုဏ်တို့ ပါရှိလေသည်။



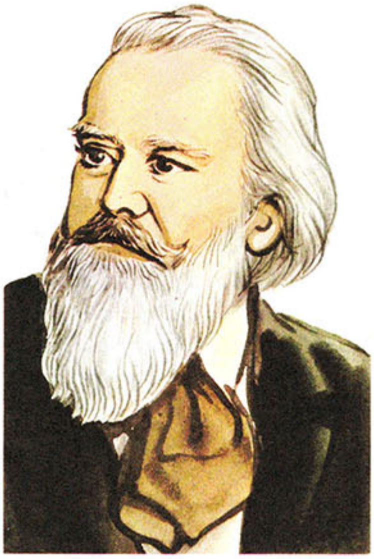
ပျိုတာအီလျစ် ချိုင်ကော့စကီ (ရုရှား) ၁၈၄၀—၁၈၉၃။ ကမ္ဘာကျော် ရုရှားဂီတဖွဲ့သူ ဖြစ်သည်။ 'ငန်းရေအိုင်' နှင့် 'နတ်ကရက်ကာ' တို့မှာ ထင်ရှားသည့် ဘဲလေးဂီတ တို့ ဖြစ်သည်။ 'ပက်သဲတစ်ဆင်ဖိုနီ' နှင့် 'စန္ဒရားကွန်ဆတ်တို နံပါတ် ၁' တို့မှာ ထင်ရှားသည်။

ဖရက်ဒရစ် ရှိုပင် (ပိုလန်) ၁၈၁၀—၁၈၄၉။ သူရေးဖွဲ့သော တေးအများစုမှာ စန္ဒရားနှင့်တီးရန် ဖြစ်သောကြောင့် သူသည်စန္ဒရားကဗျာဆရာဟုကျော်ကြားသည်။ ကိုယ်တိုင်လည်းအလွန်တော်သည့် စန္ဒယားဆရာဖြစ်သည်။ လှပသိမ်မွေ့သည့်ဂီတ ၂၀၀ ကျော် ရေး စပ် ခဲ့သည်။ 'ရိန်း ဒ ရော့ပရီလု' 'ဖင်တေဆီ' နှင့် 'မိုင်ညုဝေါ့' တို့မှာ ထင်ရှားသည်။

ယိုဟာနက် ဗရမ့် (ဂျာမနီ) ၁၈၃၃—၁၈၉၇။ ဂန္ထဝင်ပုံသဏ္ဌာန်ကို တတ်နိုင်သမျှ ထိန်းသူ ဖြစ်သည်။ သို့သော် သူ့ကိုယ်ပိုင် အယူအဆများ ထည့်သွင်းတတ်သည်။ သူ့ကို ဂန္ထဝင်သစ်ဂီတဖွဲ့သူ၊ စိတ်ကူးယဉ်ဂီတဖွဲ့သူအဖြစ် သိကြသည်။ 'ဟန်ဂေရီအကများ' နှင့်'ဆင်ဖိုနီ'များသည် သာယာနာပျော်ဖွယ် ရှိသည်။

မိုဒက် ပီထရိုဗစ် မူဇော့စကီ (ရုရှား) ၁၈၃၉—၁၈၈၁။ အမျိုးသားရေးစိတ်ဓာတ်ပြင်းထန်သူဖြစ်သည်။သူ၏မျိုး ချစ်စိတ်သည် သူ့ တေး ဂီတ တွင် ပေါ်လွင်နေသည်။ဤသည်မှာ အခြားဥရောပဂီတတို့နှင့် မတူသည့် ထူးခြားချက်ဖြစ်သည်။ 'ဗောရစ်ဂိုဒူနော့' နှင့် 'ပစ်ချားဖရှန်သည် အိတ်ဆီဗီးရှင်း' အော်ပရာဂီတမှာ ထင်ရှားသည်။

အင်တိုနင် ဗိုရက် (ချက်ကိုစလိုဗက်ကီးယား) ၁၈၄၁—၁၉၀၄။ချက်ဂီတဖွဲ့သူ ဆမီတာနာ၏ဩဇာ သက် ရောက် ခြင်း ခံရသူဖြစ်သည်။ 'ကမ္ဘာသစ်ဆင်ဖိုနီ'မှာ ထင်ရှားသည့် သူ၏လက်ရာတစ်ခု ဖြစ်၏။ ၎င်းသည် နီဂရိုးဝိညာဉ် အစွဲအလမ်းများကို အခြေခံရေးဖွဲ့သည်ဟု ဆိုကြသည်။



ခေတ်သစ်ဂီတ

ကလော့ ဒီဗူစီ (ပြင်သစ်) ၁၈၆၂–၁၉၁၈။ မိုနေးနှင့် ပြင်သစ်အင်ပရက်ရှင်းနစ် ပန်းချီဆရာတို့ နည်းအတိုင်း ဒီဗူစီသည် ဂီတဖွဲ့သည်။ သူ့ကို ဆက်ခံသူတို့အပေါ် သူ့ဂီတသည် များစွာ ဩဇာသက်ရောက်သည်။ သူ့ တေး များ တွင် သိမ်မွေ့သည့် အလိုက်တေးသွား ပါရှိပြီး မိတ်ဖက်သံကို စိုးစဉ်းမျှ ဖော်ပြသည်။ သူ၏ 'ဖွန်ညနေခင်း' နှင့် 'ပေလီယာနှင့် မယ်လီဆောင်း' တို့မှာ ထင်ရှားသည်။

မောရစ် ရာဗယ် (ပြင်သစ်) ၁၈၇၅–၁၉၃၇။ ရာဗယ်သည် ပြင်သစ် ခေတ်သစ် ဂီတကို ကိုယ်စားပြုသူ ဖြစ်သည်။ ထိုသဘောကို သူ၏ 'ဗိုလာရို' တွင် တွေ့နိုင်သည်။ 'ဒက်ဖနီနှင့် ကလို' သည် သူ၏ အကောင်းဆုံး ဘဲ လေး ဂီတ လက်ရာဖြစ်သည်။ သံစုံတီးဝိုင်းဂီတတွင် 'ရပ်ဆိုဒီအက်စပါညော' မှာ ထင်ရှားသည်။

ဗီလာ ဗာတောက် (ဟန်ဂေရီ) ၁၈၈၁–၁၉၄၅။ စန္ဒယားဂီတနှင့် ဆင်ဖိုနီဂီတများစွာကို ရေးဖွဲ့သူဖြစ်သည်။ ဟန်ဂေရီ ရူမေးနီးယားနှင့် ချက်ကိုစလိုဗက် ရိုးရာသီချင်းများကို ရောနှောပေါင်းစပ် ဖွဲ့ဆိုလေ့ရှိသည်။ သူ၏ 'သံစုံဝိုင်းကန်ချားတိုး နှင့် တယော လေးလက် ၆ ပုဒ် တို့မှာ ထင်ရှားသည့် လက်ရာများ ဖြစ်သည်။ သူသည် စန္ဒရား အကျော်အမော်တစ်ဦး ဖြစ်သည်။

ဒီဗူစီသည် ဂီတလောကတွင် 'အင်ပရက်ရှင်းနစ်ဂီတ'၏ ရှေ့ဆောင်ပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ် ထင်ရှားသည်။ သူ့ခေတ်က မသိသေးသော သိမ်မွေ့သည့် ဂီတဂုဏ်ရည်တစ်ခုကို စမ်းသပ်ဖော်ထုတ် အောင်မြင်ခဲ့သည်။ ခေတ်သစ်ဂီတကို ကိုယ်စားပြုသူ တစ်ဦးမှာ ရာဗယ်ဖြစ်သည်။ သူသည် အရှေ့တိုင်းဂီတနှင့် 'ဂျတ်' ဂီတတို့ကို မွေးစားလက်ခံသူ ဖြစ်သည်။

ဆာရဂေး ဆာရဂဲဗစ် ပရိုကို ဖီယက် (ရုရှား) ၁၈၉၁–၁၉၅၃။ ရုရှားခေတ်သစ် ဂီတကို စထရာဗင်စကီနှင့်အတူ တည်ထောင်သူတစ်ဦးဖြစ်သည်။ 'ပီတာနှင့် ဝံပုလွေ' သည် နတ်ပုံပြင်ကို မှီငြမ်းသည့် ဂီတဖြစ်ပြီး ထင်ရှားသည့် သူ့လက်ရာများမှာ 'ရိုမီယိုနှင့် ဂျူလီယက်'၊ 'စင်ဒရယ်လာ' တို့ဖြစ်သည်။

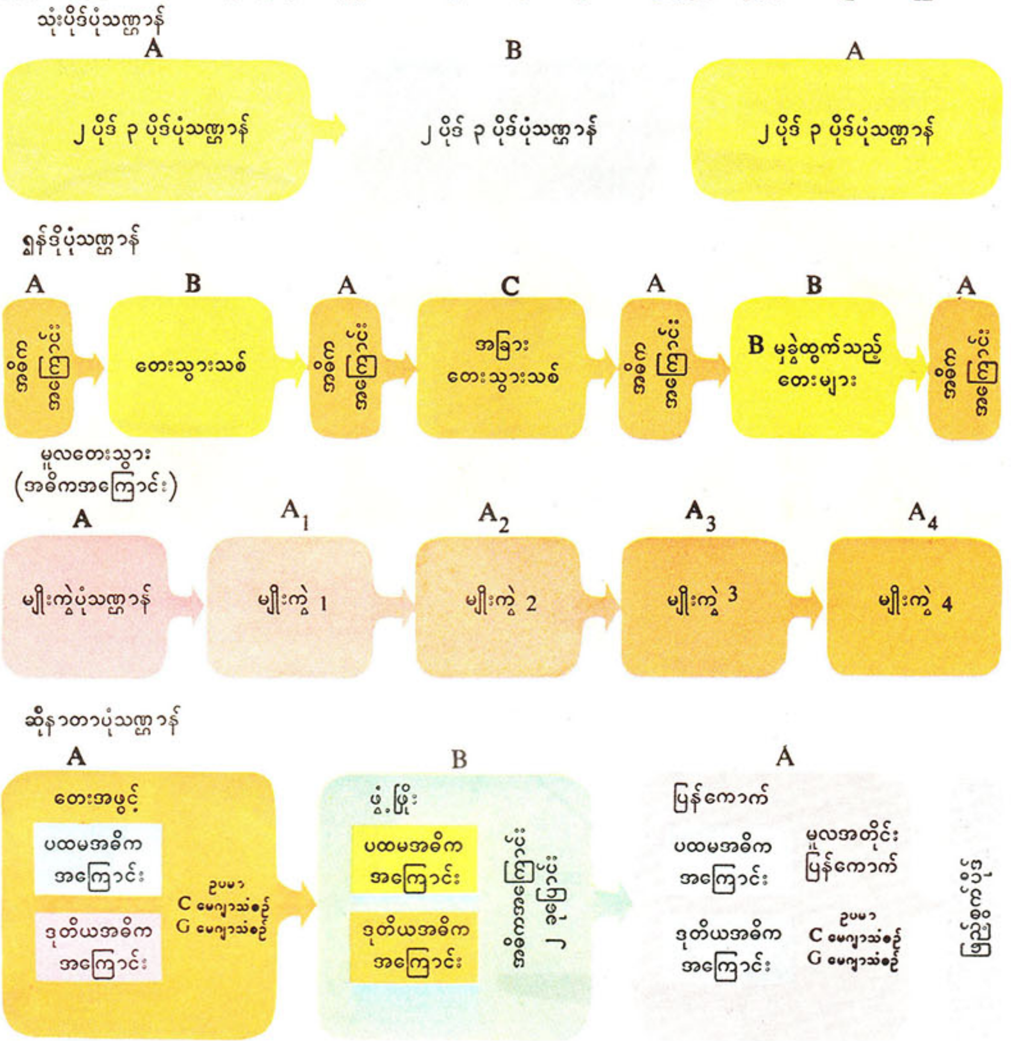
အီဂေါ် ဖီဒိုရိုဗစ် စထရာဗင်စကီ (ရုရှား) ၁၈၈၂–၁၉၇၁။ ဂီတစည်းကမ်းတို့ကို ဥပေက္ခာပြုသူ အဖြစ် ထင်ရှားသည်။ ဘဲလေးဂီတ လက်ရာများ ဖြစ်သည့် 'မီးငှက်'၊ 'ပီထရူရှကာ' စသည်တို့သည် ရှေးရိုးပုံစံမှခွဲထွက်သည့်လက်ရာဖြစ်သည်။ 'နွေဦးဝတ်ပြုတေး' သည် ထင်ရှားသည့် သံစုံတီးဝိုင်းဂီတတစ်ခု ဖြစ်သည်။

အက်ဒဝပ်ဗင်ဂျမင် ဗရစ်တင် (အင်္ဂလန်) ၁၉၁၃–၁၉၇၆။ စန္ဒရားဆရာနှင့် တီးဝိုင်းခေါင်းဆောင် ဖြစ်သည်။ တေးဂီတကျမ်းများကို ပြုစုခဲ့သည်။ စကားလုံးများနှင့်အသံတို့ကို တွဲစပ်ပေးရာ၌ ကျွမ်းကျင်သည်။ 'ပီတာဂရိုင်း' သည် သူ၏ ထင်ရှားသောလက်ရာ ဖြစ်သည်။

ဂီတသမိုင်းတွင် ခေတ်ပြိုင် လက်ရာများအနက် အကောင်းဆုံးများသာ ကျန်ခဲ့သည်။ ရိုးရာဂီတကို လှပသိမ်မွေ့စွာ ဖော်ကျူးတတ်သည့် ဟန်ဂေရီမှ ဗာတောက်၏ လက်ရာတို့သည် ဂီတသမိုင်းဝင် ဖြစ်နိုင်သည်။ ရုရှားမှ စထရာဗင်စကီ၏ လက်ရာတို့သည် ထူးခြား ထင်ရှားသည်။ ပရိုကိုဖီယက်၏ထူးခြားသောမိတ်ဖက်သံများ မှာလည်း သာယာ နာပျော်ဖွယ် ဖြစ်သည်။ အင်္ဂလန်နိုင်ငံတွင်မူ ဗရစ်တင်သည် တေးဂီတကို ရေးဖွဲ့ရာ၌ နည်းသစ်ထွင်သူ ဖြစ်လေသည်။

ဂီတပုံသဏ္ဌာန်များ

ဂီတဖွဲ့စည်းမှုတွင် အရေးကြီးသော အပိုင်းဖြစ်သည့် ဂီတစိတ်ကူးကို အဓိကအကြောင်းဟု ခေါ်သည်။ ၎င်းကို တစ်ကြိမ်ထက်မနည်း ပြန်ကောက်၏။ အနည်းငယ်ပြောင်းလဲလျှင်မူ ၎င်းတို့ကို 'မျိုးကွဲ' ဟု ခေါ်၏။ မျိုးကွဲများဖြင့် ဖော်ပြသော အဓိကအကြောင်းတွင် ပထမအဓိက အကြောင်းကို A၊ ဒုတိယကို B စသည်ဖြင့် မှည့်ခေါ်၏။ မျိုးကွဲများကိုမူ A အတွက် A_1, A_2 စသည်ဖြင့် မှည့်ခေါ်သွားသည်။



သုံးပိုဒ်ပုံသဏ္ဌာန်

ယာဘက်တွင် သုံးပိုဒ်ပါဝင်သည့် ပုံသဏ္ဌာန်တစ်ခုကို ပြထားသည်။ ပထမ A နှင့် တတိယ A တို့သည် တူသည်။ ဒုတိယ B သည် ဂီတသံတွင် လည်းကောင်း၊ အနှစ်သာရတွင်လည်းကောင်း ကွဲပြားသည်။

ရွန်ဒိုပုံသဏ္ဌာန်

ကွဲပြားသည့် တေးသွားတို့သည် ပြန်ကောက် အဓိက အကြောင်းများ အကြားခြ ရှိသည်။ ရိုးရိုး အတိုင်းဆိုလျှင် A-B-A-C-A-B-A ပုံသဏ္ဌာန်ဖြစ်သည်။ B နှင့် C တို့သည် တေးသွားကွဲများ ဖြစ်သည်။

မျိုးကွဲပုံသဏ္ဌာန်

တေးသွား၊ မိတ်ဖက်သံ၊ စည်းဝါး အမျိုးမျိုးတို့သည် ကွဲပြားသည်။ အဓိကအကြောင်းကိုမူ အခြေခံသည်။

ဆိုနာတာပုံသဏ္ဌာန်

တူရိယာတေးဂီတအတွက်ဖြစ်သည်။ သုံးပိုဒ် ပါသည်။ (A) တွင် တေးအဖွင့် (အဓိက အကြောင်းနှစ်ခု) (B) ဖွံ့ဖြိုးပိုဒ်၊ (C) ပြန်ကောက်၊ အဆုံးတွင် 'ဖြည့်စွက်' ပိုဒ်ဖြင့် နိဂုံးချုပ်သည်။

ဂီတ အဖွဲ့ အနွဲ့များကို နာမည် အမျိုးမျိုး မှည့်ခေါ်ကြသည်။ ရေးဖွဲ့သည့် ရည်ရွယ်ချက် အလိုက် နာမည်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ စစ်ချီသီချင်း၊ ဝေါ့၊ ဆင်ဖိုနီ၊ ဆွဲ၊ အိဖွင့်၊ ပဏာမ စသည်တို့ဖြစ်သည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ဂန္ထဝင်မြောက်ပုံစံဖြစ်သည့် သုံးပိုဒ်ပုံသဏ္ဌာန်၊ ရွန်ဒို၊ ဆိုနာတာပုံသဏ္ဌာန်တို့ကို လိုက်ကြသည်။

ဂီတပုံသဏ္ဌာန် နမူနာများ

ဂီတပုံသဏ္ဌာန်	နမူနာပြဂီတ
သုံးပိုဒ်ပုံသဏ္ဌာန်	'မီညူအက်' (ဗီဇေ)၊ 'ဝီမင်းအော့အား' (ဗီဇေ) 'ဟယူမာရက်' (ဗိုရက်) 'ဟန်ဂေရီယန် အကနဲပါတ် ၅' (ဗရမ့်)
ရွန်ဒိုပုံသဏ္ဌာန်	'တူရကီစစ်ချီတေး' (မိုးဇတ်)
အဓိကအကြောင်းနှင့် မျိုးကွဲ	'တီးဆင်ဖိုနီ' ဒုတိယအပိုဒ် (မိုးဇတ်)
ဆိုနာတာပုံသဏ္ဌာန်	'ပဥ္စမဆင်ဖိုနီ' ပထမအပိုဒ် (ဗီသိုဗင်)

တူရိယာများ

တူရိယာတို့ကို ပစ္စည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ပြုလုပ်ပြီး နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် တီးမှုတ်နိုင်သည်။ 'ရိုက်ခတ်တူရိယာ' မှာ ရိုက်ခတ်လျှင် လှုပ်လျှင် အသံထွက်သည်။ နှိပ်လျှင် အသံမြည်သော 'ခလုတ်ခုံပါ တူရိယာ' တို့ ရှိသေးသည်။ ကြိုးကို တီးခတ်ရသည့် 'ကြိုးတပ်တူရိယာ'၊ မှုတ်ရသည့် သစ်သား 'လေမှုတ် တူရိယာ'တို့ ရှိသည်။ လေမှုတ်တူရိယာ အချို့တွင် တုန်ခါသည့် လျှာခင် ပါပြီး အချို့တွင် လေပြွန်အလျားကို ပြောင်းလဲပေးကာ အသံအနိမ့်အမြင့်ကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့် အဆို ရှင်တို့ ပါသည်။ သံစုံတီးဝိုင်းတွင် ကြေး၊ ကြိုး၊ သစ်သားလေမှုတ်၊ ရိုက်ခတ်တူရိယာတို့ပါသည်။

ရိုက်ခတ်တူရိယာများ

ရိုက်ခတ်တူရိယာများ

ဤတူရိယာ များတွင် သားရေဖြင့် ပြုလုပ်သည့် တူရိယာများ (ဒရမ်ကြီး၊ စနဲဒရမ်) ၊သစ်သားတူရိယာများ (ကက်စတာနက်၊သစ်သားဘုံး (ဝါး)) သတ္တုတူရိယာများ(တြိဂံ၊ လင်းကွင်း) စသည်တို့ ပါဝင်သည်။ ဇိုင်လိုဖုန်း၊ တင်ပနီ၊ ဒရမ် ကဲ့သို့ နိမ့်မြင့်သံ ရှိမရှိ၊ အသံညှိနိုင် မညှိနိုင် တို့အပေါ် တည်ကာ အမျိုးအစား ခွဲခြားနိုင်သည်။ ရိုးရာ တူရိယာများလည်း ရှိသေးသည်။

ရိုက်ခတ်တူရိယာကို လက်၊ တုတ်၊ လက်ခတ်တို့ဖြင့် တီးရသည်။ ဝါးကဲ့သို့ လက်ခုပ်နှစ်ဘက် ရိုက်၍လည်း တီးသည်။လိုသောအသံရရန် ဌာန်ကရိုဏ်း မှန်ဖို့ များစွာလေ့ကျင့်ရသည်။ အသံပီသရန်လည်း လက်ဆ၊ လက်ရုပ်မှန်ဖို့ များစွာ လေ့ကျင့်ရသည်။ ထို့ကြောင့် လက်ကောက်ဝတ် သွက်လက် ပျော့ပျောင်းအောင် ကျင့်ရသည်။

တင်ပနီ

ရိုက်ခတ်တူရိယာ

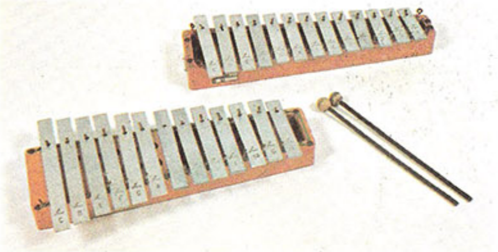
ဇိုင်လိုဖုန်းသည်ဝါးပတ္တလားတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ဂီတသံစဉ်များ ဖြစ်ပေါ်အောင် သစ်သားပြား အရှည်အတို အမျိုးမျိုးဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည်။ မာရင်ဗာသည် ဇိုင်လိုဖုန်းထက် အနည်းငယ်ကြီးပြီး အသံဟိန်းသည့် ပြွန်များ ပါသည်။ ဂလော့ကင်စပီယယ်မှာ သစ်သားပြားအစား သံမဏိပြားတပ်ထားသည့်သံပတ္တလားတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ဗိုင်ဗရာဖုန်းတွင် တုန်ခါသံများ ဖြစ်ပေါ်စေသည့် လျှပ်စစ်အသံဟိန်းပြွန်များ ပါသည်။ စနဲဒရမ်သည် သားရေပြားဖြင့် စည်တွင်ကြက်ထားသည့် တူရိယာ ဖြစ်သည်။ တီးသံကြားလျှင် စိတ်လှုပ်ရှား၍ ကချင်ခုန်ချင် ဖြစ်လာသည်။ တမ်ဗိုရင်းမှာ ပတ် ပတ် လည် တွင် ချူများ တပ်ထားသည့် အပြားဝိုင်း တူရိယာ တစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ ရိုက်ခတ်လျှင် ခလောက်သံမြည်သည်။ တင်ပနီကား သတ္တုစက်လုံးခြမ်း၌ အမြေးပါးတစ်ခုကြက်ထားသည့် ဒရမ်တစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ အသံအနိမ့်အမြင့် လိုသလိုရသည်။

မာရင်ဗာ

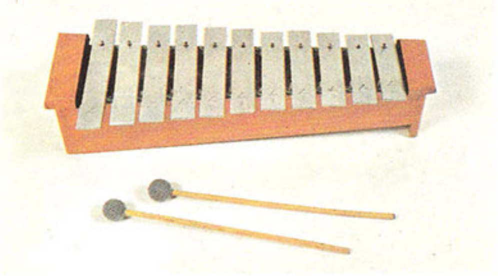
ဗိုင်ဗရာဖုန်း

ဝု၏ ဂီတဝိုင်း

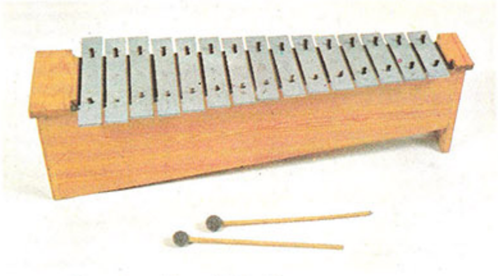
ဂျာမန်ဂီတဖွဲ့သူ ကားဝုသည် ဂီတသင်နည်းတစ်ရပ်ကို ပျိုးထောင်ခဲ့၏။ ရှေးဦးစွာ ရစ်သမ်လေ့ကျင့်မှု၊ ကျပန်း ကိုယ်ဟန်လှုပ်ရှားမှုတို့ဖြင့် စတင်၏။ ဝိုင်းဖွဲ့တီးရာတွင် ရိုက်ခတ်တူရိယာတို့ကို အခြေခံ၍ ကလေးတီး တင်ပနို၊ သံဟိန်းတူရိယာများ၊ဇိုင်လိုဖုန်း၊ဂလော့ကင်စပီယယ်တို့အပြင် ပြေနှင့် ကြိုးတပ် တူရိယာ တို့ကို လိုသလို ဖြည့်စွက်သုံးသည်။ သို့ဖြင့် ကလေးများသည် ကနဦးကပင် အဓိပ္ပာယ်ရှိသော ဂီတအတွေ့အကြုံ၌ ပါဝင်ခွင့်ရကြသည်။ ဤနည်းကို ကျောင်းများ၌တွင်ကျယ်စွာသုံးသည်။ကလေးတို့ ရင့်ကျက်၍ ခက်ခဲသော တူရိယာ များကို နိုင်လာသည်နှင့်အမျှ အဆင့်မြင့် လေ့ကျင့်မှုများသို့ ဦးတည်သွားသည်။



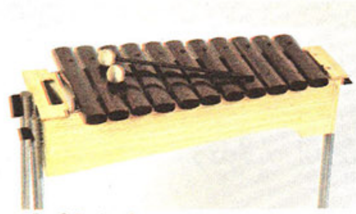
(အပေါ်) ဆိုပရာနို ဂလော့ကင်စပီယယ် အော်လတို ဂလော့ကင်စပီယယ်



ဆိုပရာနို မက်တယ်လိုဖုန်း



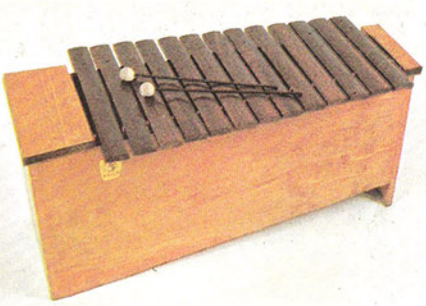
အော်လတို မက်တယ်လိုဖုန်း



ဆိုပရာနို ဇိုင်လိုဖုန်း

အော်လတို ဇိုင်လိုဖုန်း

ဗေ့ဇိုင်လိုဖုန်း



စန္ဒရားသုံးခုပါ ကန်ချာတိုး

ခလုတ်ခုံပါ တူရိယာ

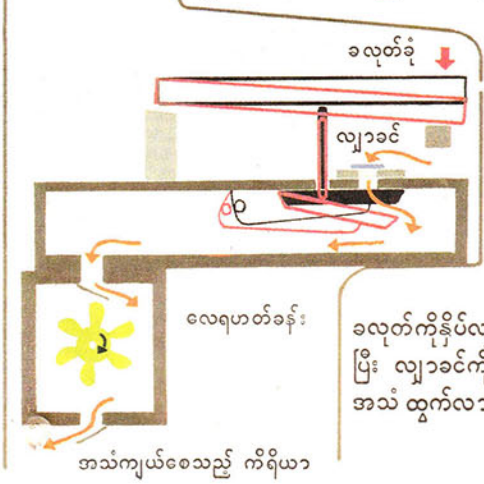
အသံဖြစ်ပေါ် ပုံကိုအခြေခံကာ တူရိယာတို့ကို မျိုးတူစုခဲ့သည်။စန္ဒရား၊ အော်ဂင်၊ ဟပ်ဆီကော့ခေါ် ရှေးစန္ဒရားကြီးတို့သည် ခလုတ်ခုံပါ တူရိယာမျိုးတူစုဝင်ဖြစ်သည်။ စန္ဒရား၌ သက္ကလတ်လက်ရိုက်နှင့် သံမဏိနန်းကြိုးတို့ ပါသည်။ ထို့ပြင် လေဖိအားဖြင့် တုန်ခါအသံမြည်သည့် ဝါးလျှာခင်တူရိယာမျိုးလည်း ရှိ၏။ လေပြွန်အော်ဂင်တွင် လေပြွန်များရှိပြီး လေဖိအားကို တုန်ခါစေခြင်းဖြင့် အသံမြည်သည်။ လေပြွန်အချို့တွင် လျှာခင်အချို၌ ဝိစိတို့ပါသည်။ အသံမျိုးစုံကို မနားတမ်း မှုတ်နိုင်၏။ လျှပ်စစ်အော်ဂင်သည် လေပြွန်အော်ဂင်၏ အသံနှင့်တူအောင် အီလက်ထရွန်နစ်နည်းမျိုးစုံဖြင့် တုပထားသည့် တူရိယာဖြစ်သည်။

မတ်ရပ်စန္ဒရား

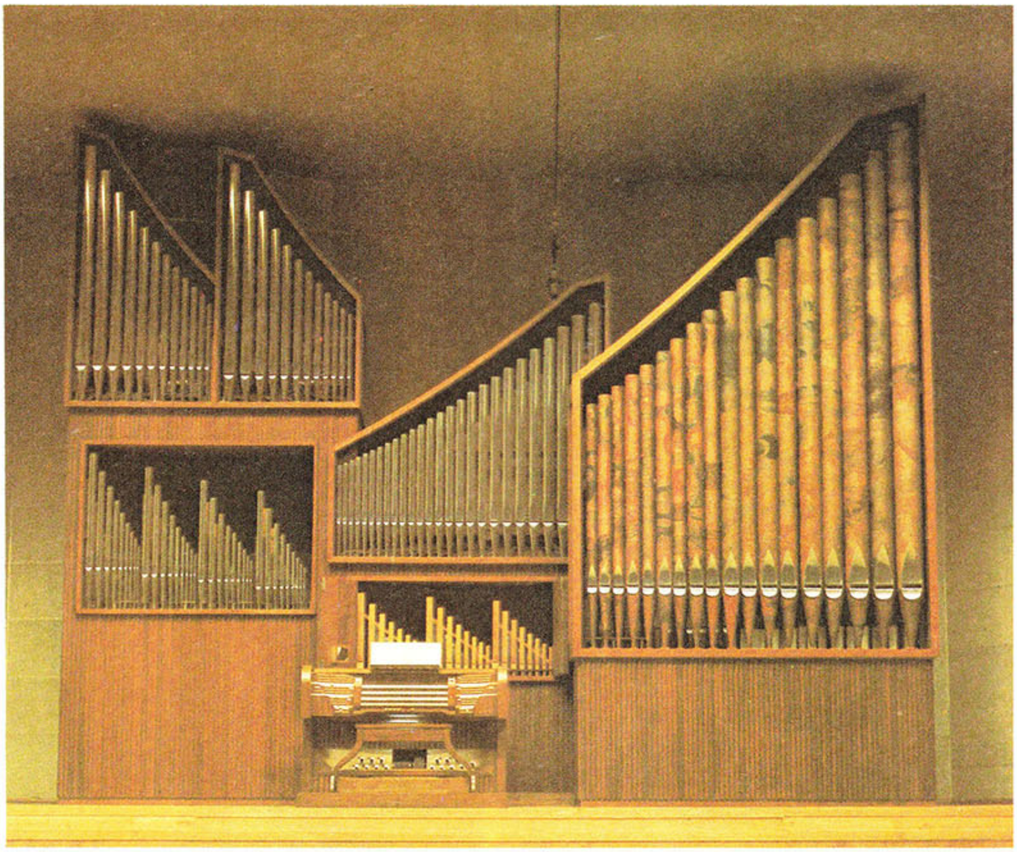
စန္ဒရားကြီး

လျှာခင်အော်ဂင်

လျှာခင်အော်ဂင် တည်ဆောက်ပုံ



ခလုတ်ကိုနှိပ်လျှင် လေ စီးဝင်သွား
ပြီး လျှာခင်ကို တုန်ခါစေခြင်းဖြင့်
အသံ ထွက်လာသည်။



လေပြွန်အော်ဂင်

ခလုတ်ခုံပါ ဟာမိုနီကာ

လျှပ်စစ်အော်ဂင်

အီလက်ထရွန်နစ် အော်ဂင်

အကော်ဒီယန်

တယောတပင်တိုင်

တယောလတ် တပင်တိုင်

အောက်သံတယောကြီး (ချယ်လို) တပင်တိုင်

ကြိုးတပ်တူရိယာများ

တယော

တယောလတ်

အောက်သံတယောကြီး (ချယ်လို)

တယောကြီး

တယောလေးလက်တီးဝိုင်း

စောင်း

လျူစောင်း

မယ်ဒလင်

ဂီတာ

ဗာလာလိုင်ကာ

တယောစသည့် ကြိုးတပ်တူရိယာကို ထိုးတံဖြင့် ထိုးရသည်။ အချို့ကို လက်ချောင်း လက်ခတ်တို့ဖြင့် တီးခတ်ရသည်။ (ဥပမာ ဂီတာ၊ မယ်ဒလင်၊ စောင်း)။ သံစုံတီးဝိုင်းတွင် ကြိုးတပ်တူရိယာသည် အခြေခံဖြစ်ပြီး တယောသည် အခရာဖြစ်၏။ တယောကို သံစုံတီးဝိုင်း၏ဘုရင်မဟုတင်စား၏။ တယောသံသည် စိတ်နှလုံးကို ယူကျုံးဆွဲငင်နိုင်သည်။ စူးရှသည်။ သို့ဖြစ်ရာ ဤအချက်က တူရိယာတို့ အနက် ကြိုးတပ်တို့မှာ ရှေးအကျဆုံး ဟူသော အဆိုကို ထောက်ခံသည်။ တီးဝိုင်းတွင် တယောသည် ခေါင်းဆောင်ဖြစ်သည်။ အခြား တူရိယာတို့က ပြေပြစ်အောင် နောက်ခံအဖြစ် ဖြည့်ဆည်း ပေးသည်။ မည်သို့ဖြစ်စေ ကြိုးတပ်တူရိယာအားလုံးကို တပင်တိုင်အတီး၌ မြိုင်မြိုင်ဆိုင်ဆိုင် အသုံးပြုနိုင်သည်။

ရီကော်ဒါ ပလွေ မှုတ်နေကြစဉ်

ပလွေမှုတ် ဖျော်ဖြေသူ

ဆက်ဇိုဖုန်း

ပလွေ

ပစ်ကိုလိုပလွေ

ရှခုဟချိ (ဂျပန်ကလာရိနက်)

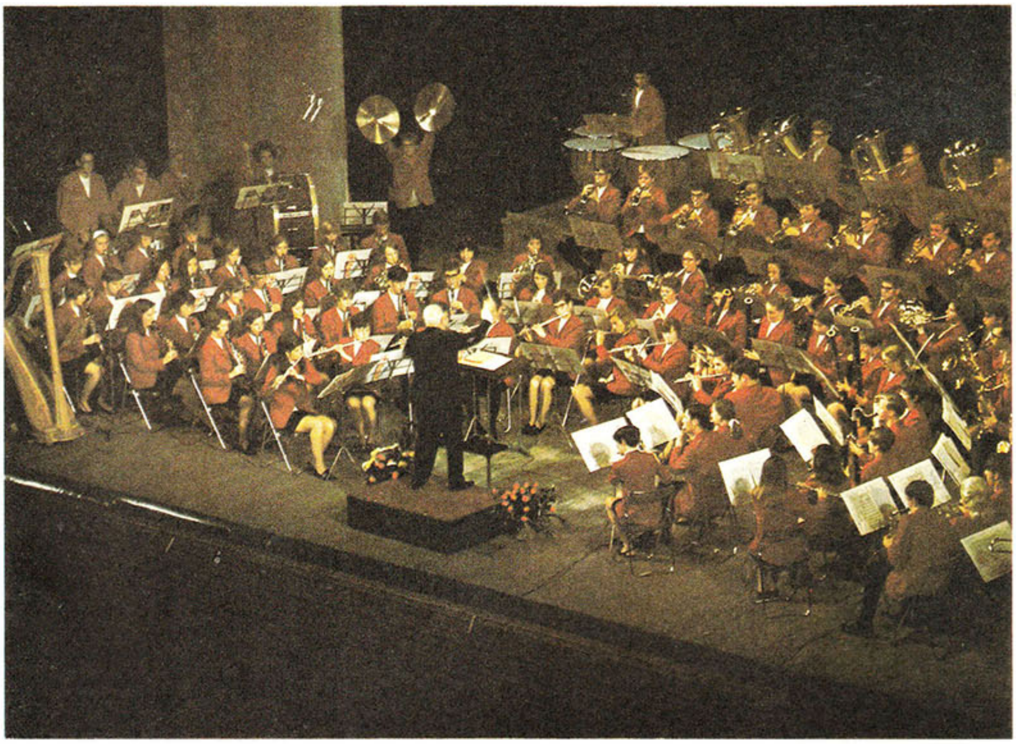
ရှိနိုဗုအဲ့ (ဂျပန်ပလွေ)

ဗဆွန်း

အိုဗို

ကလာရိနက်

သစ်သားလေမှုတ်ကိရိယာ

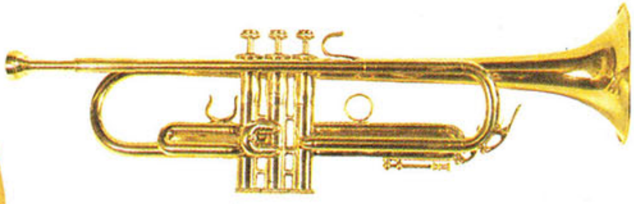
ပြွန်ချောင်းထဲသို့ လေကို အသက်ရှူထုတ် မှုတ်သွင်းလိုက်ခြင်းဖြင့် လေမှုတ်တူရိယာကို တီးမှုတ်သည်။ ကလာရိနက်၌ လျှာခင် တခုသာ ပါသည်။ လေမှုတ်သွင်းသည့်အခါ တုန်ခါပြီး ပြွန်ထဲရှိလေကို လှုပ်ရှားစေသည်။ ပလွေနှင့် ပစ်ကိုလိုတို့ကို ဘေးပေါက်များမှ မှုတ်ရသည်။ ၎င်းတို့မှာ ဆိုပရာနိုတူရိယာများဖြစ်ပြီး အသံ အကူး အပြောင်းတွင် သွက်လက်သည်။ အိုဗိုခေါ် သစ်သားနဲ့နှင့် ဗဆွန်းခေါ် အောက်သံပလွေတို့တွင် လျှာခင်နှစ်ထပ်ရှိပြီး အသံသာသည်။ စူးရှသည်။

ဘင်ခရာတီးဝိုင်း

ပြင်သစ်ခရာ

ဘင်ခရာတီးဝိုင်းကို အစဉ်အလာအားဖြင့် ကြေး တူရိယာ အဓိကထား၍ ရိုက်ခတ်တူရိယာများဖြင့် ပေါင်းစပ် ဖွဲ့စည်းခဲ့ကြသည်။ ကျောင်းအားကစားပွဲ နှင့် စစ်ချီအခမ်းအနားတို့တွင် ဖြေဖျော်ရန် သင့် တော်သည်။ မကြာမီကမူ စစ်တီးဝိုင်း၌ သစ်သား လေမှုတ်တူရိယာတို့ကိုပါ အသုံးပြုလာ၏။

အမေရိကန်လူမျိုး ဂျွန် ဖိလစ် ဆော်ဆာသည် စစ်ချီသီချင်းဘုရင်ဟု ကျော်ကြားသည်။ ဉာဏ်ရွှင် သော ဂီတဖွဲ့သူ ဖြစ်သည်။ 'စတား အင် စထရိုက် ဖော် အဲဗား'၊ 'သည် ဝါရှင်တန် ပို့'၊ 'အယ် ကက် ပီတန်' တို့မှာ သူ၏ ကမ္ဘာကျော်စစ်ချီသီချင်းများ ဖြစ်သည်။

ထရွမ်ဘုန်း



ထရမ်ပက်

ကောနက်ခရာ

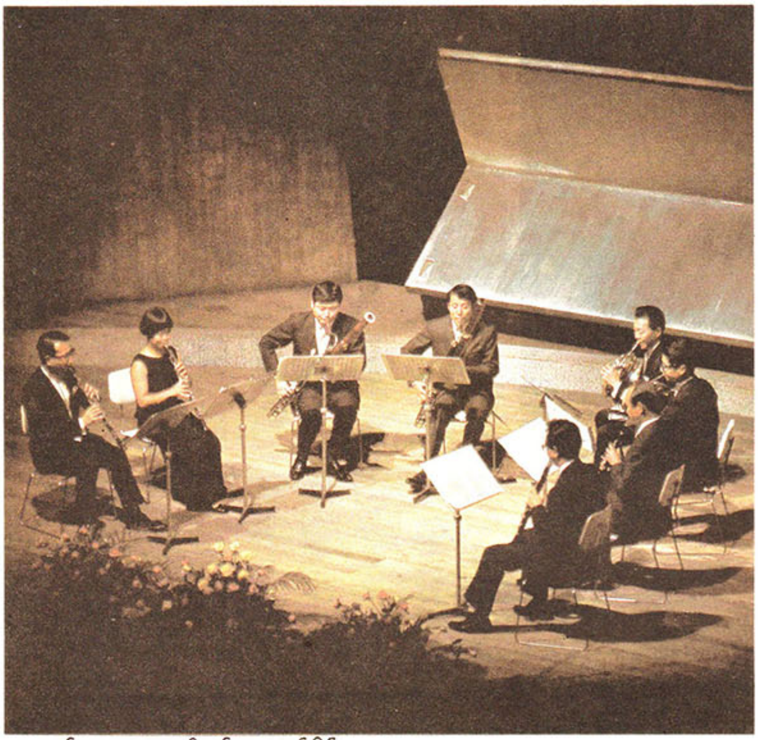
ကျူဗာ

ကြေးတူရိယာများ

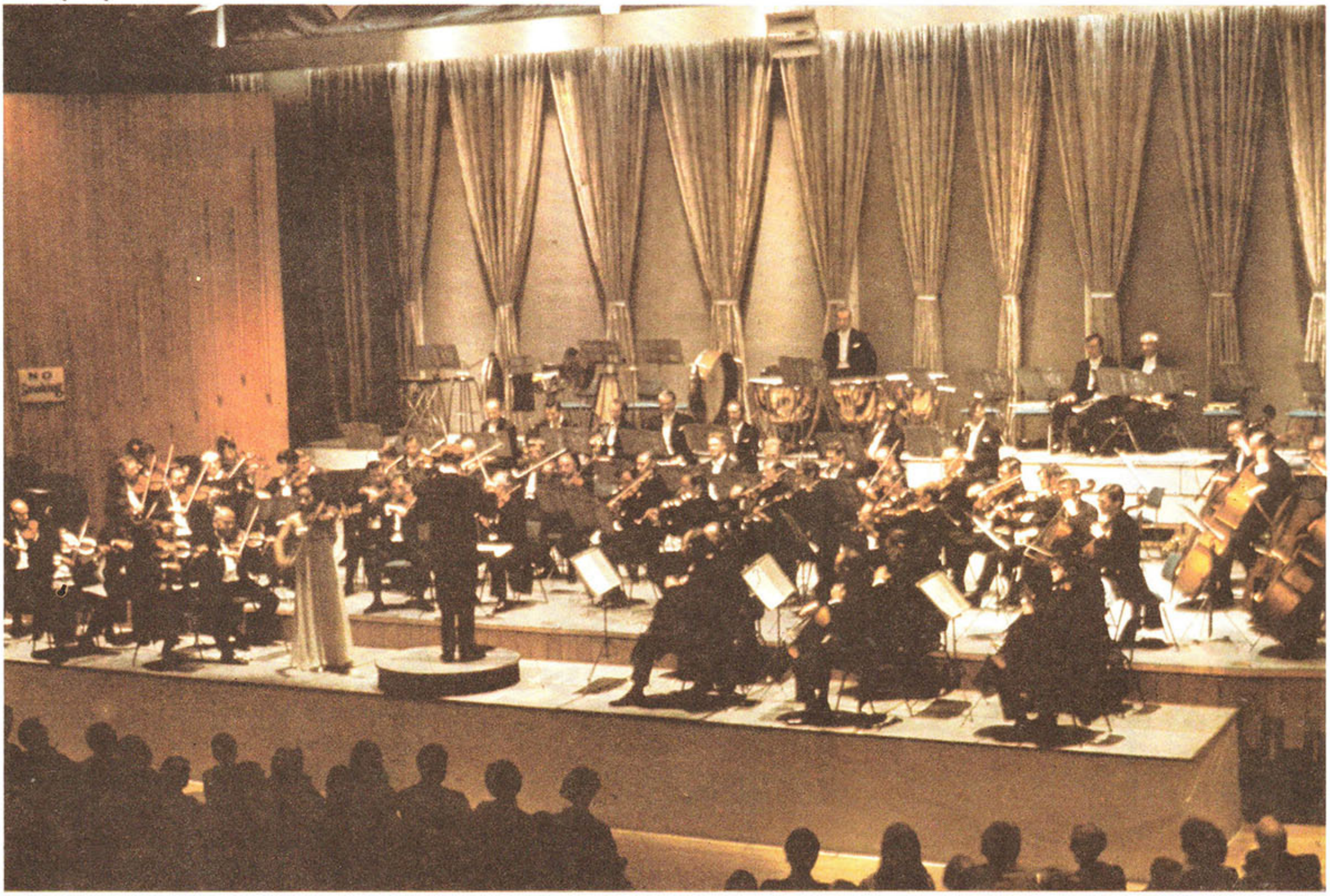
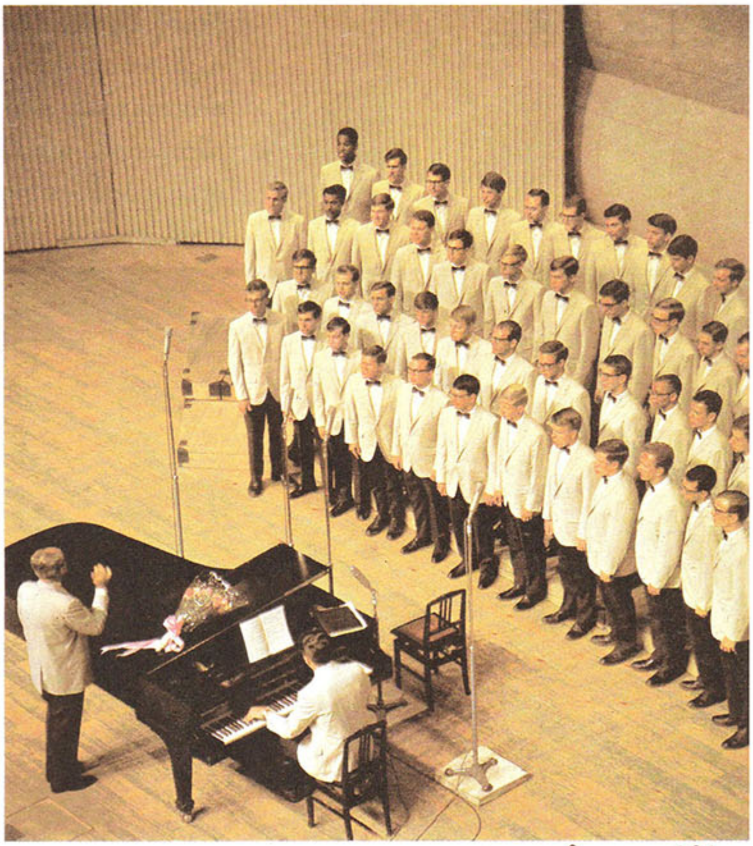
ကြေးဖြင့် ပြုလုပ်သော တူရိယာများမှာ လေမှုတ် တူရိယာများဖြစ်သည်။ခေါင်းလောင်းပုံကိရိယာတွင် နှုတ်ခမ်းတေ့ကာ တုန်ခါပြီး မှုတ်ရသည်။ ထရမ်ပက် နှင့် ကောနက်တို့ အသံသည် ပြတ်သား စူးရှ၏။ ပြင်သစ်ခရာ၏ အသံသည် ပျော့ပျောင်း ညင်သာ၏။ ထရွမ်ဘုန်းသံမှာ ခန့်ညားပြီး စည်းစည်း လုံးလုံး ရှိ သည်။ ကျူဗာသည် အောက်သံ ထွက်သော ကြေး တံပိုးခရာကြီးဖြစ်၏။ အသံအောင်သည်၊ လုံသည်။ ဤသည်တို့မှာ သံစုံတီးဝိုင်းနှင့် ဘင်ခရာဝိုင်းတို့တွင် ပါသည့် ကြေးတူရိယာ ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ဆော် ဆာဖုန်း၊ ဆက်ဟွန်းတို့လည်း ပါဝင်သည်။

ဂီတအရသာခံစားခြင်း

ဂီတအရသာခံတတ်အောင် လေ့ကျင့်ရမည်။ တူရိယာပေါင်းစုံ တပြိုင်နက် တီးမှုတ်သည့် သံစုံတီးဝိုင်း၊ဘင်ခရာတီးဝိုင်းတို့ကို မကြာခဏနားထောင်လျှင် နားယဉ်လာမည်။ သုံးယောက်ဝိုင်း၊ လေးယောက်ဝိုင်း၊ တယောသံစုံဝိုင်း စသည့် တီးဝိုင်းငယ်တို့ကို နားထောင်လျှင် အတွေ့အကြုံ တစ်မျိုးရမည်။၎င်းတို့မှာ အိမ်တွင်းတီးမှုတ်သည့် ဂီတပွဲမျိုးဖြစ်သည်။လူ့ အသံသည် အကြီးဆုံး တူရိယာဖြစ်ရာ သီဆိုသည့်ပွဲများကို နားထောင်သင့်သည်။ သံပြိုင်ဝိုင်း၊ တပင်တိုင်သီဆိုပွဲတို့ကိုလည်း နားထောင်သင့်သည်။



သစ်သားလေမှုတ် ရှစ်ယောက်ဝိုင်း
သံစုံတီးဝိုင်း

စန္ဒရားအပါအဝင် သုံးယောက်ဝိုင်း

အော်ပရာစုံတွဲ

အမျိုးသား အဆိုဝိုင်း

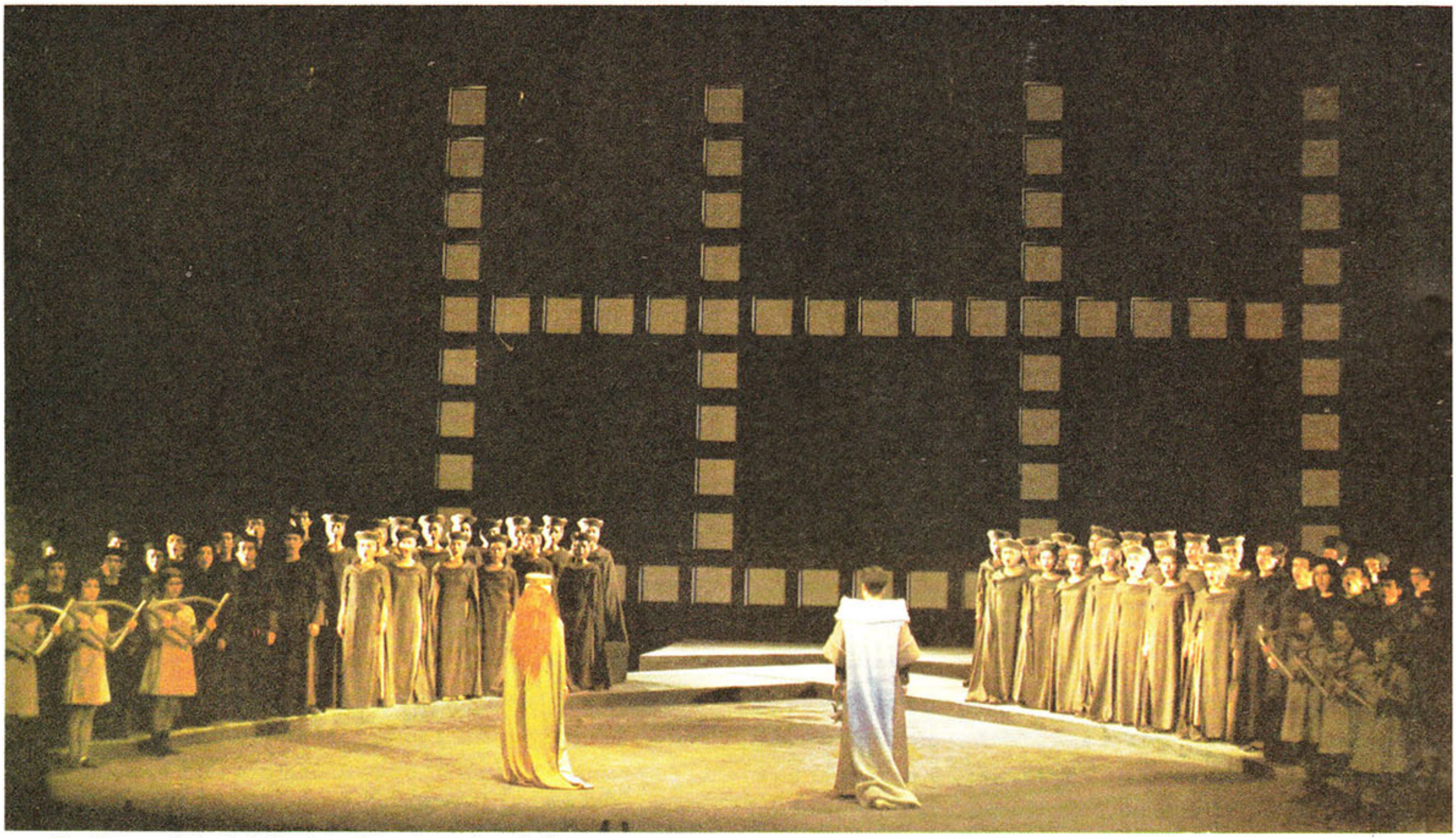
တပင်တိုင်အဆိုတွင် တယောက်တည်းဆိုပြီး တပင်တိုင်အတီးတွင် တယောက်တည်း တီးသည်။တခါတရံ တွဲဖက်သီဆိုသူတစ်ယောက် ပါတတ်သည်။ တခါတရံ သီချင်းတစ်ပုဒ်ကို နှစ်ယောက် သို့မဟုတ် သုံးယောက်တို့က တပိုင်းစီဆိုတတ်၏။ သံပြိုင်တွင်မူ လေးပိုင်း သို့မဟုတ် ရှစ်ပိုင်းလောက်အထိလူခွဲဆိုကြသည်။ သီဆိုသူ အရေအတွက် ကန့်သတ်မှုမရှိ။ အသံကို အနိမ့်အမြင့်နှင့် အသံဩဇာအလိုက် ခွဲခြားသည်။မိန်းမသံ အမြင့်ဆုံးသည် ဆိုပရာနိုဖြစ်သည်။ မိန်းမသံအသံလတ်မှာ မက်ဇိုဆိုပရာနိုဖြစ်သည်။ မိန်းမသံ အနိမ့်ဆုံးမှာ ကွန်ထရာတို သို့မဟုတ် အော်လတိုဖြစ်သည်။ ယောကျ်ားသံတို့မှာ သံမြင့်၊ သံလတ်နှင့် အောက်သံတို့ ဖြစ်၏။ ကလေးများ၏ အသံတာခွင်သည် မိန်းမအသံနှင့် တူသည်။

နှစ်ယောက် သို့မဟုတ် နှစ်ယောက်ထက်ပိုလျှင် 'စုံတွဲ'၊ 'သုံးယောက်တွဲ'၊ 'လေးယောက်တွဲ'တီးဝိုင်း စသည်ဖြင့် ခေါ်ဝေါ်သည်။ တယော သို့မဟုတ် အဆိုအား စန္ဒရားက ဖေးကူရသည့်ပွဲကို တယောတပင်တိုင် သို့မဟုတ် အဆိုတပင်တိုင်ဟု ခေါ်သည်။စန္ဒရား၊ တယော၊ အောက်သံတယောကြီးတို့ တပြိုင်နက်တီးလျှင် စန္ဒရားသုံးယောက်တွဲ ဖြစ်ပြီး တယောနှစ်လက်၊ တယောလတ်၊ အောက်သံတယောကြီးနှင့် ကလာရီနက် တစ်ခုတို့ တွဲလျှင် ကလာရီနက် ငါးယောက်တွဲဟု ခေါ်သည်။ ပလွေနှင့် စန္ဒရားတို့တွဲလျှင် ကန်ချားတိုး၊ တယောနှင့် စန္ဒရားတို့ တွဲလျှင် ဆိုနာတာ၊ တယောနှစ်လက်တွဲလျှင်ကန်ချားတိုးဟု ခေါ်သည်။ ကန်ချားတိုးတွင် သံစုံတီးဝိုင်းပါပြီး ဆိုနာတာတွင် တယောက်ချင်း ဖြေဖျော်၏။

အမျိုးသား အမျိုးသမီး အဆိုဝိုင်း

ဇာတ်နှင့် ဂီတ

ဂီတကို ပိုနားလည်ရန် အော်ပရာ၊ ပြဇာတ်တို့ကို ကြည့်သင့်သည်။ ၎င်းတို့တွင် ပါဝင်သူတို့သည် စကားမပြောပဲ သီဆိုကြသည်။ သီချင်းဆိုသူအား သံစုံတီးဝိုင်းက အားဖြည့်ပေးသည်။ စကားတလုံးမျှ မပြောပဲ ဟန်အမူအရာတို့ဖြင့် ဇာတ်ကွက်ဖော်သည့် ဘဲလေးသဘင်ကိုလည်း သိသင့်သည်။ သံစုံတီးဝိုင်းက အကကို ဂီတဖြင့် အားဖြည့်ပေးသည်။ ယနေ့ဆိုလျှင် ပြဇာတ်များ၊ ရုပ်ရှင်များအတွက် ဂီတတေးသွားများ ရေးဖွဲ့နေကြပြီ။ ထိုဇာတ်များကို 'တေးဂီတဇာတ်များ' ဟူ၍ ခေါ်ဆိုလာကြသည်။ နှစ်သက်ဖွယ် သီချင်းများ ပါသည်။

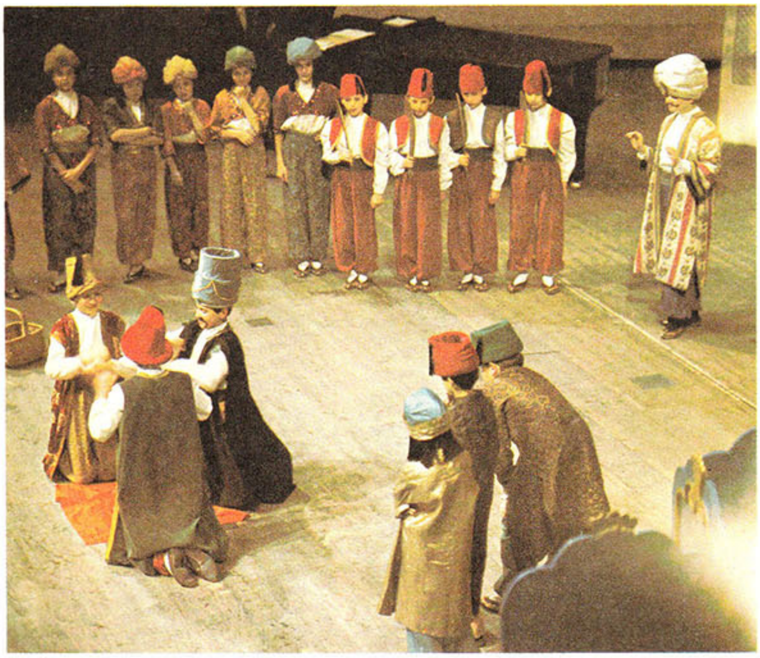


ရစ်ချတ်ဝဂ္ဂနာ၏ 'တန်ဟွိုင်ဇာ' အော်ပရာမှ အခန်းတစ်ခန်း

ကျော်ကြားသောအော်ပရာများ

အော်ပရာ	ဂီတဖွဲ့သူ
'ဖိဂါရို၏ လက်ထပ်ပွဲ'	မိုးဇတ်
'ဒွန်ဂျီယိုဗန်နီ'	မိုးဇတ်
'နတ်ပုလွေ'	မိုးဇတ်
'ဒယ်ဖရိုင်းရှု'	ဝေဗာ
'ဆီးဗီးမှ ဆံပင်ညှပ်သမား'	ရော့စီနီ
'လိုဟင်ဂရင်'	ဝဂ္ဂနာ
'တန်ဟွိုင်ဇာ'	ဝဂ္ဂနာ
'ရီဂိုလက်တို'	ဗယ်ဒီ
'လာ ထရာဗီယာတာ'	ဗယ်ဒီ
'ကာမင်'	ဗီဇေ
'ဗောရစ်ဂိုဒူနော့'	မူဇော့စကီ
'ယူဂျင်းအွန်နီဂျင်'	ချိုင်ကော့စကီ
'လာဗိုဟင်း'	ပူစီနီ
'တော့စကာ'	ပူစီနီ
'လိပ်ပြာမယ်'	ပူစီနီ
'ဖော့'	ဂုနို
'သည် ဗာတားဗရိုက်'	ဆမီတာနာ
'ပယ်လီယာနှင့် မယ်လီဆောင်း'	ဒီဗူစီ

'နိုး'ဇာတ်သည် မျက်နှာဖုံးစွပ်ကရသော ဂျပန်ရိုးရာဇာတ်ပွဲ ဖြစ်သည်။ တေးဂီတ၊ အကနှင့်သံပြိုင်တို့ပါဝင်သည်။



စကားပြော အော်ပရာဇာတ်မျိုးတို

ဂီတဇာတ်မျိုး

အော်ပရာကို သံစုံတီးလုံးပဏာမဖြင့် စဖွင့်သည်။ ထို့နောက် တပင်တိုင်အဆို၊ သီချင်းအပိုင်းလိုက် အဆို၊ သံပြိုင်နှင့် ဘဲလေးသဘင်တို့ အဆင့်ဆင့်လာသည်။ အားလုံးကို ပေါင်းရုံးပြီး ဇာတ်ကွက်ဖော်သည်။ အော်ပရာသဘင်သည် အီတလီတွင် စခဲ့သည်ဟု ယူဆကြသည်။ သို့သော် ဂျာမနီတွင်မူ ဝေဗာက အော်ပရာ အခြေခံကို သူ၏'ဒယ်ဖရိုင်းရှု'ဖြင့် စခဲ့သည်။ အခြားနိုင်ငံများက သူတို့ကိုယ်ပိုင် အော်ပရာများကို တီထွင်ကြသည်။ ဂန္ထဝင်မြောက် အော်ပရာဂီတဖွဲ့သူတို့မှာ မိုးဇတ်၊ ရော့စီနီ၊ ဝဂ္ဂနာတို့ ဖြစ်သည်။ ဘဲလေးသဘင်ကို အီတလီတွင် စသည်။ နောက်ပိုင်းတွင် ဂီတဖွဲ့သူများ ဖြစ်ကြသည့် ချိုင်ကော့စကီ၊ စထရာဗင်စကီတို့သည် ဘဲလေးဂီတလက်ရာမွန် အများအပြား ရေးဖွဲ့ခဲ့သည်။

'ငန်းရေအိုင်' ဘဲလေးသဘင်

'ယုဇုရု' အော်ပရာ

ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ရိုးရာဂီတ

ကမ္ဘာပေါ်ရှိရိုးရာဂီတများကို အရသာခံတတ်လာအောင်ကြိုးစားပါ။ အသံနေအသံထား၊ အသုံးပြုသည့် တူရိယာပစ္စည်းနှင့် တီးမှုတ်သံတို့ကို ဂရုပြု၍ နားထောင်ပါ။ ရိုးရာတေးဂီတတိုင်း အကျော်အမော်တို့၏ လက်ရာများမဟုတ်ပေ။ အမျိုးသားယဉ်ကျေးမှု၊ သမိုင်းပုံပြင်၊ မိရိုးဖလာအလေ့အထတို့ကို အခြေခံကာ ပေါက်ဖွားလာသည့် တေးဂီတတို့ဖြစ်၏။ သားစဉ်မြေးဆက် အဆင့်ဆင့်အမွေပေးခဲ့သည့် ယဉ်ကျေးမှုဖြစ်သည်။ ကျေးလက်တေးသွားစစ်စစ်သည် ဒေသသံစဉ်များ၊ မျိုးနွယ်စုသံစဉ်များတွင် အခြေခံသည်။ ထို့ပြင် ထူးခြားသည့် တူရိယာတို့ကို အသုံးပြုကြသည်။

စကော့တလန် အိတ်ပလွေတီးဝိုင်း

အာဖရိက ရိုက်ခတ်တူရိယာ

စပိန် ဖလာမင်ကိုအက

ဗရာဇီး ရိုက်ခတ်တူရိယာဖြင့်ကခုန်သူများ

ယူကရိန်းရိုးရာတေးဆိုသူများ

အမေရိကန် ဂျက်ဂီတ
ထရိနိဒက်နှင့် တိုဗာဂိုတို့မှ ဘင်တီးဝိုင်း

ရိုးရာတေးဂီတအချို့

အမေရိကန် ပြည်ထောင်စု	'အလိုဟာအိုအီ (ဟာဝေယီ)၊ နက်သောမြစ်၊ တက်ဆတ်နှင်းဆီဝါ၊ ဆွာနီးမြစ်၊ အိုးဗလက်ဂျို၊ ချိုင့်ဝှမ်းထဲက အလင်းရောင်'
မက္ကဆီကို	'လာ ကူကာရာချာ'
အင်္ဂလန်	'နွေ၏ နောက်ဆုံးနှင်းဆီ၊ လန်ဒန်ဒယ်ရီအဲယား၊ အင်နီလော်ရီ၊ ပျော်ရွှင်စရာ အိမ်ဂေဟာ၊ လန်ဒန်တံတားပြိုကျလာပြီ'
ပြင်သစ်	'အာဗီညွန် တံတားပေါ်မှာ၊ အာမာရိလီ'
စပိန်	'ရိမိနှစ်ဆင်စီယာ၊ လာအက်စပါညော'
အီတလီ	'ဆန်တာ လူစီယာ၊ နေ ရစ် တော့ နပိုလီ၊ ဆော်ရင်တိုကို ပြန်ခဲ့ပါ၊ ဖူနီကူလီ ဖူနီကူလာ၊ အိုဆိုလေမီအို'
ဂျာမနီနှင့် ဩစတြီးယား	'လိုရေလီ၊ ထင်းရှူးပင်၊ အချစ်စစ်၊ မြတ်သောညဇာတိမြေကိုနှုတ်ဆက်ပါတယ်'
ဆွီဒင်	'ကျူပင်'
ချက်ကိုစလို ဗက်ကီးယား	'သဘောကောင်းသောင်နှင်း'
ဟန်ဂေရီ	'ငယ်ကျွမ်းဆွေ'
ဆိုဗီယက် ရုရှား	'ဗော်လဂါ လှေထိုးသား၏ တေးသံ၊ ရွှောစောင်နီ၊ ထရိုင်အိုကာ'
ကိုရီးယား	'အာရီရင်း'
အင်ဒိုနီးရှား	'ဗင်ဂဝန်တပင်တိုင်'
ဂျပန်	'ဆိုရန်တေးသွား၊ ဂါဂိုမဲ့ဂါဂိုမဲ့၊ ဆာဒိုအိုကေဆ'

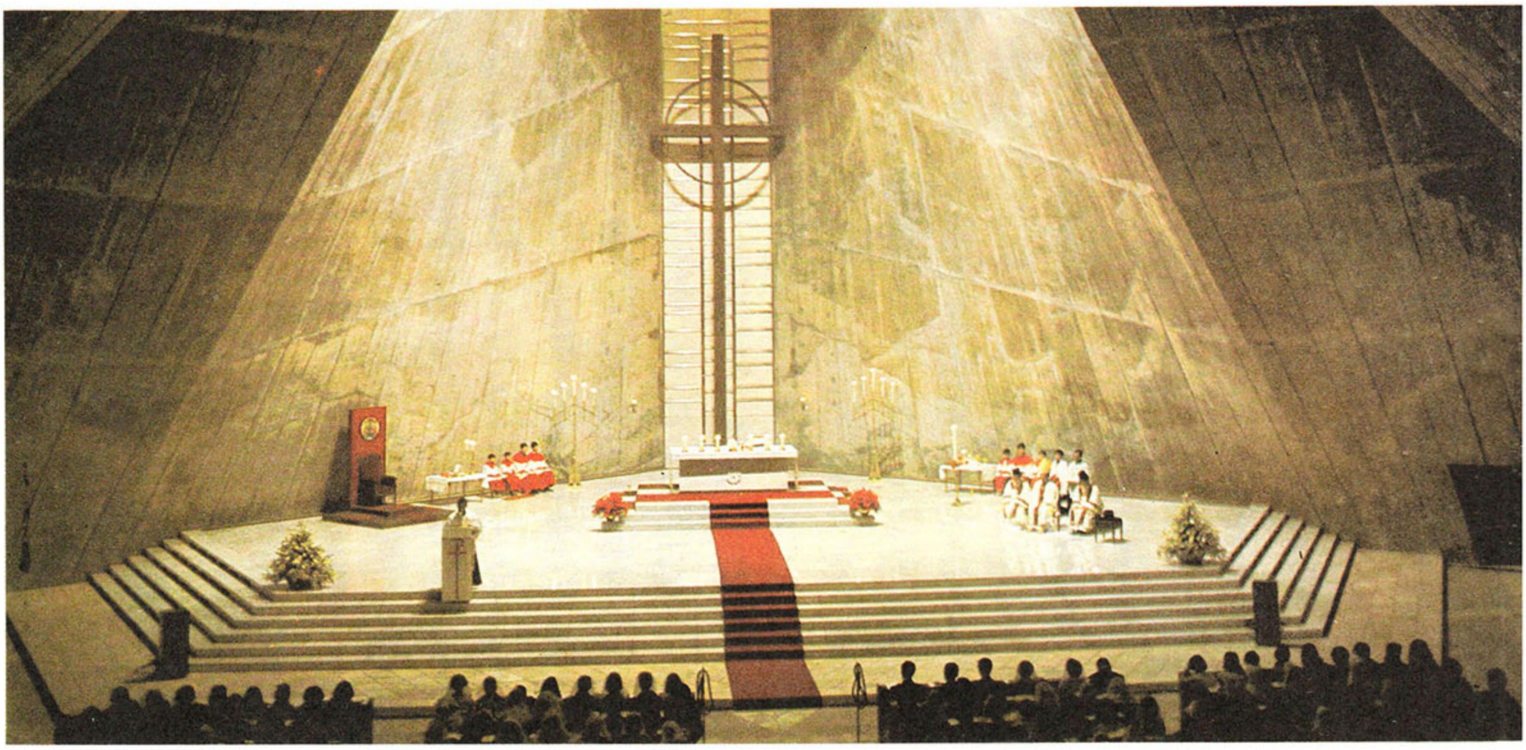
ဂရိရိုးရာတေးဂီတ

ဟာဝေယီ ဟူလာအက

ထိုင်းရိုးရာတီးဝိုင်း

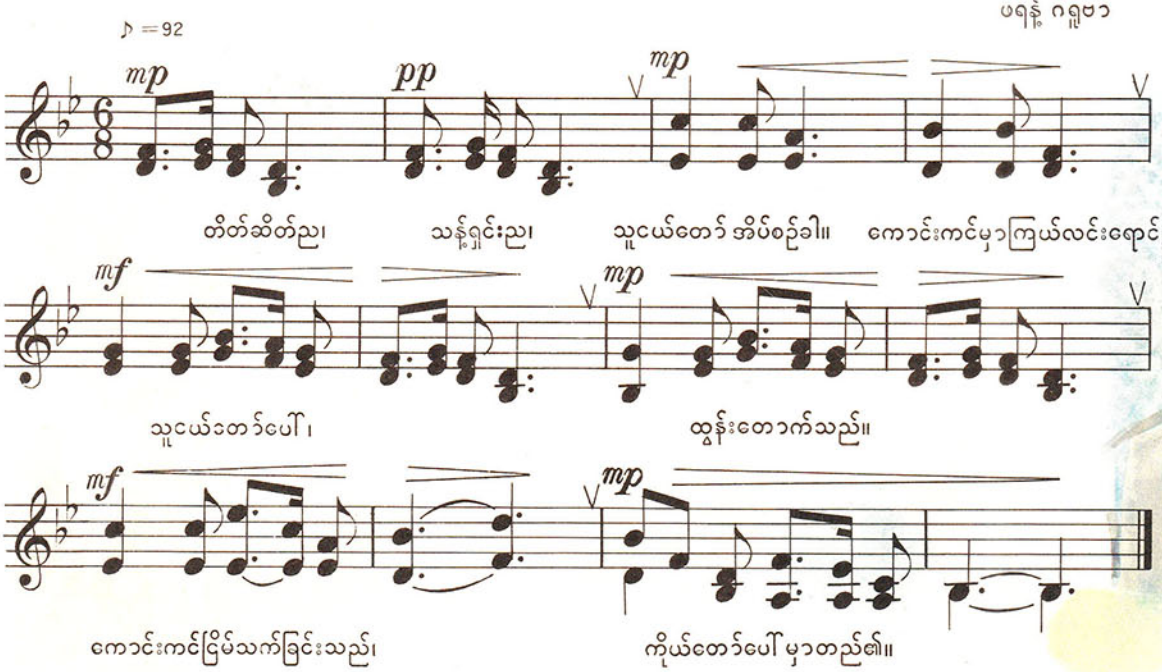
ခရစ္စမတ်ဂီတ

ဘာသာရေးနှင့်ပတ်သက်သည့်ကိစ္စတို့ကို သိနားလည်ထားလျှင်ကောင်းသည်။ ခရစ္စမတ်သီချင်းများကို နားယဉ်ပြီးနောက် ရုပ်ရှင်အတွက် ရေးဖွဲ့ရာမှ ရိုးရာထုံးစံတစ်ခု ဖြစ်လာသော ရာသီအလိုက် တီးမှုတ်သည့် ရာသီတေးများကိုလည်း သိထားရမည်။ ရာသီတေးတို့ကို ရုပ်ရှင်အတွက် ရေးဖွဲ့သည်။ ရာသီအလိုက်သီဆိုတီးမှုတ်ခြင်းသည် ရိုးရာထုံးစံတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဤသီချင်းများမှာ 'ဂျင်ဂဗယ်'၊ 'ဖြူသောခရစ္စမတ်'၊ 'ရှူးဒေါ့'၊ 'နှာနီရိန်းဒီယားသမင်'၊ 'ခရစ္စမတ်တေး' စသည်တို့ဖြစ်သည်။



ခရစ္စမတ်ဝတ်ပြုခြင်း

တိတ်ဆိတ်ည

ဖရန့် ဂရူဗာ

ခရစ်ယာန်သာသနာကြောင့် ဥရောပဂီတသည် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာသည်ဟု ဆိုနိုင်သည်။ ဘုရားကျောင်းအတွက် ပထမဆုံးရေးစပ်သည့်ဂီတမှာ 'ဂရီဂေါ်ရီယန်ချန့်' ဖြစ်သည်။ ထိုနောက် ဂီတဖွဲ့သူတို့က ဘုရားဝတ်ပြုတေး အမျိုးအပြားကို ရေးဖွဲ့ကြသည်။ သံပြိုင်တေးနှင့် တပင်တိုင်တေး များသည်။ 'ဂလိုရီယာ'၊ 'ဆင့်တတ်'၊ 'ဗင်နဲဒစ်တတ်' တို့မှာ ထင်ရှားသည်။ ထို့ပြင် မယ်တော်မာရီ၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို ချီးမွမ်းသည့် တေးဂီတများ၊ အထူးဝတ်ပြုတေးဂီတများလည်း ရှိသေးသည်။

ခရစ္စမတ်တေးဂီတကို တကမ္ဘာလုံးနားယဉ်ကြသည်။ ခရစ္စမတ်ချိန် နီးကပ်လာလျှင် ဝေးလံသောဒေသဥပင် 'တိတ်ဆိတ်ည' နှင့် 'ဂျင်ဂဗယ်' တို့ကို ကြားနိုင်သည်။

ရှေးအခါကပင် လူတို့သည် ကြည်ညိုသဒ္ဓါစိတ်ပွားခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်း စသည့် စိတ်အခြေအနေတို့ကို ကခုန်ခြင်းဖြင့်ဖော်ပြ၏။ အကမှာ 'မျိုးနွယ်စု' အကမှသည် 'ဘဲလေး' သဘင် အထိဖွံ့ ဖြိုးခဲ့သည်။ ရှေးကျသောလူတို့သည် ကခုန်ယင်းဂါထာမန္တာန်ရွတ်ကြသည်။ စည်ဗုံတို့ကို တီးခတ်ကြသည်။ ဘဲလေးသဘင်ကိုမူ သံစုံတီးဝိုင်း၏ တေးဂီတဖြင့် ဇာတ်စင်ပေါ်၌ ကပြကြ၏။

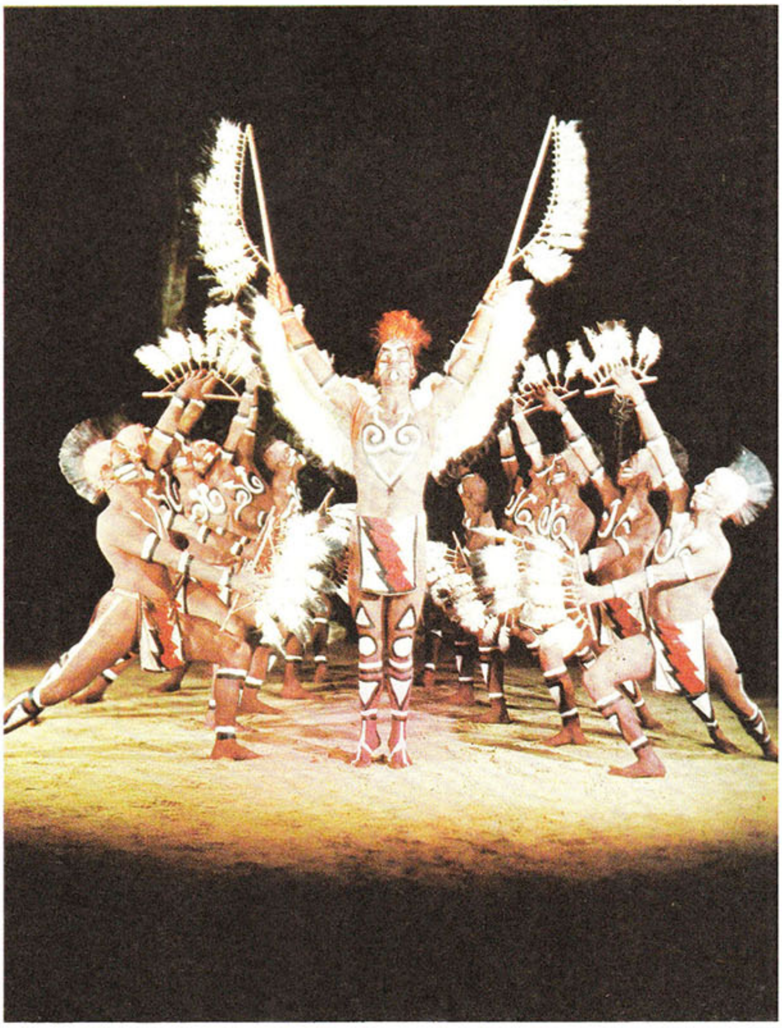
ဆွစ်ရိုးရာအက

ရှေးဦးလူတို့သည် စစ်နိုင်လျှင်အောင်ပွဲခံကာကခုန်ကြ၏။ မိုးရွာစေရန်ဆုတောင်းကခုန်ကြ၏။ ယခုမူ ပွဲလမ်းသဘင်ရှိလျှင် မျိုးနွယ်စုများ စုပေါင်းကခုန်ကြသည်။

ဥရောပတွင် ပိုလန် 'မာဇူကာ' အက၊ ဂျာမန် 'ဝေါ့' အက၊ ပြင်သစ် 'မီညူအက်' အကတို့ကို မူးမျိုးမတ်နွယ်နှင့် သဌေးသူကြွယ်တို့ ကကြသည်။

အရှေ့တိုင်းအကတို့မှာ ဘာသာရေးနွယ်သည်။ အိန္ဒိယနှင့် ပတ်ဝန်းကျင် ဒေသတို့မှ မူဆလင်တို့သည် ဘာသာရေးအကများကို နာရီအတော်ကြာ ဆင်နွှဲကြသည်။ တရုတ်တို့သည် နတ်မိစ္ဆာနှင့် ရာသီဥတုဆိုးတို့ကို နှင်ထုတ်ရန် ကခုန်ကြသည်။ တရုတ်နဂါးအကကို နှစ်သစ်ကူးပွဲတို့၌ တွေ့နိုင်သည်။

ချီရိုကီအင်ဒီယန်း အက



ခြင်္သေ့ အကသည် တရုတ်ရိုးရာအက ဖြစ်သည်။

ဖိလစ်ပိုင်ကျေးလက်၏ 'တိနစ်ကလင်း' ရိုးရာဝါးညှပ်အက

'အောက်မေ့ဖွယ်' ခေတ်သစ်ဘဲလေး

ဘဲလေးဆိုသည်မှာ ပုံဝတ္ထုတစ်ခုကို စကားတစ်လုံးမျှ မပြောပဲ ကိုယ်ဟန် အမူအရာဖြင့် လည်းကောင်း၊ အကဖြင့်လည်းကောင်း ခင်းကျင်းပြသသည့် ဂီတဇာတ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ် ပြောစရာပုံမပါသော အကသက်သက်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ဘဲလေးအက လှုပ်ရှားမှုနှင့် နှီးနွယ်သည့် ဂီတဖွင့်ဆိုချက်တစ်ခုလည်းဖြစ်နိုင်သည်။ 'ငန်းရေအိုင်' ကဲ့သို့ ဂန္ထဝင်မြောက် ဘဲလေးတို့ ကပြရန်မှု အထူးမွမ်းမံသည့် ဝတ်စုံများ၊ အထူးစီရင်ထားသည့် ဇာတ်ခုံများ လိုသည်။ မည်သို့ဖြစ်စေ ခေတ်သစ်ဘဲလေးတို့မှာမူ ရှေးထုံးကို မလိုက်ကြတော့ပေ။

ချိုင်ကော့စကီ၏ 'ငန်းရေအိုင်'

အားကစား

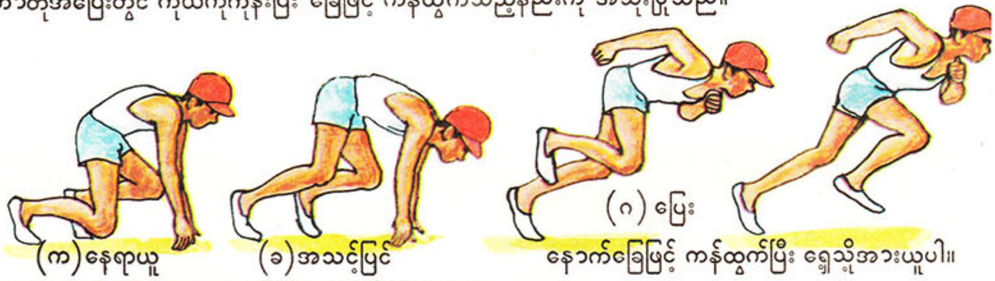
အားနည်းလျှင် အလုပ် မလုပ်နိုင်။ ကစားလည်း မကစားနိုင်။ ကိုယ်ကျန်းမာမှ စိတ်ချမ်းသာမည်။ အားကစား လိုက်စားလျှင် ခန္ဓာကိုယ် ကြံ့ခိုင်လာမည်။ ကျွမ်းကျင်မှုများ တိုးလာမည်။ အားလပ်ချိန်ကို အကျိုးရှိအောင် အသုံးပြုနိုင်လာမည်။ အသင်းအဖွဲ့နှင့် ကစားခြင်းဖြင့် စုပေါင်းဆောင်ရွက်လိုစိတ် ပွားများလာမည်။

အမျိုးသား တန်းကျော်ပြေး

အပြေး

ပြေးတတ်အောင် မှန်မှန်လေ့ကျင့်ပါ။ အသက် မှန်မှန်ရှုပါ။ ပြင်းပြင်းရှုပါ။ ဤသည်မှာ အသက်ရှုနည်းမှန် ဖြစ်သည်။ ပြေးစဉ် ခြေဖမိုးကို အသုံးချတတ်ပါစေ။ တာတိုကို စကျင့်ပါ။ တဖြည်းဖြည်း တာကို တိုးပါ။ တာထွက်နည်းမှန်အောင် လေ့ကျင့်ရမည်။ ကွင်းကိုပတ်ပြေးနည်း ကျင့်ပါ။ ပြိုင်ပွဲတွင် နောက်ဆုံးပိတ် ဖြစ်နေသော်လည်း အရှုံးမပေးပါနှင့်။

တာတိုအပြေးတွင် ကိုယ်ကိုကုန်းပြီး ခြေဖြင့် ကန်ထွက်သည့်နည်းကို အသုံးပြုသည်။

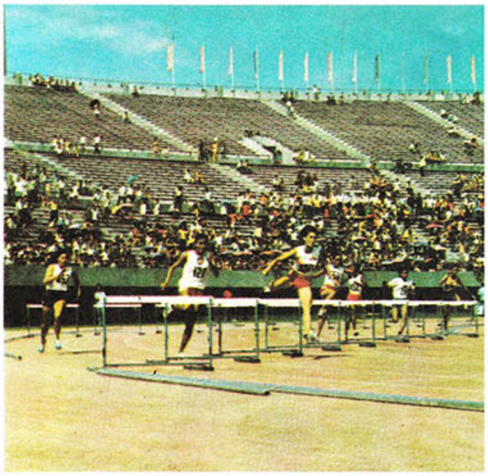


ကွင်းပတ်ပြေးစဉ် အပြင်ဘက်လက်ကို အားယူလွှဲပါ။

ကိုယ်ကို အတွင်းသို့ ကိုင်းညွတ်ပေးပါ။

လူတိုင်း ပြေးနိုင်သည်။ ပြေးနည်းမှန် သိဖို့လိုသည်။ တာတိုနှင့်တာဝေးမတူ။ ပြေးနည်း ကွာခြားသည်။ ဘောလုံး၊ ဘော်လီဘော၊ ဘတ်စကက်ဘော၊ ဘားကျွမ်းတို့ ကစားရာတွင် ပြေးနည်းများ ရှိသည်။ ပြေးနည်းအမျိုးမျိုးကို သင်ယူနိုင်သည်။ မှန်မှန်ပြေးလျှင် ခြေထောက်များ သန်မာလာမည်။ အဆုတ်နှင့် နှလုံးတို့လည်း ခံနိုင်ရည်ရှိလာသည်။

လက်ဆင့်ကမ်းပြေးပွဲ။ လေ့ကျင့်မှုလိုသည်။ လက်ဆင့်ကမ်းတွင် ပထမပြေးသူနှင့် ဆက်ပြေးမည့်သူတို့ တုတ်ကို ကမ်းစဉ် သုံးမီတာမှ ငါးမီတာအထိ အတူပြေးရမည်။ ဒုတိယပြေးသူသည်ပထမပြေးလာသူ၏ ပြေးနှုန်းနှင့်ညီအောင် သူ၏ပြေးနှုန်းကို တိုးပေးရမည်။ ထိုအချိန်တွင် တုတ်ကိုလက်ဆင့်ကမ်းရမည်။



အမျိုးသမီး တန်းကျော်ပြေး

မီတာ ၁၀၀ ပန်းဝင်လာပုံ

အပြေးစံချိန် မီတာ ၅၀–စက္ကန့်စံချိန်		
လိုင်း / အဆင့်	ကျား	မ
၁	၁၀.၄	၁၀.၇
၂	၁၀.၁	၁၀.၄
၃	၉.၈	၁၀.၁
၄	၉.၂	၉.၈
၅	၈.၉	၉.၂
၆	၈.၆	၈.၉

အပြေးမသန်သော ကလေးတို့သည် မယှဉ်ပြိုင် လိုကြပေ။ အရှုံးမပေးချင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်ချင်အောင် ကြိုးစားရမည်။ အဆင့်ခွဲကာ အရည်အသွေးတူ အုပ်စုများ ဖွဲ့ပေးရမည်။ ထိုအခါ ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်လိုစိတ် ဖြစ်ပေါ် လာမည်။

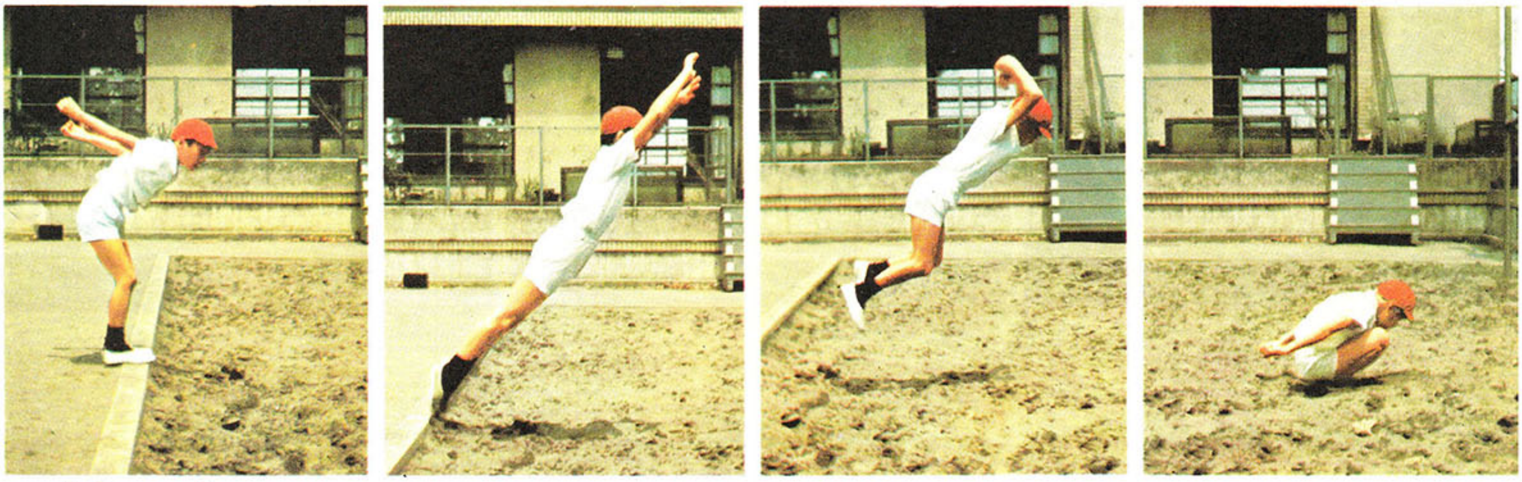
အခုန်

မြေမှ ခန္ဓာကိုယ် မြင့်တက်အောင်လုပ်ခြင်းကို ခုန်သည်ဟုခေါ် သည်။ ပထမ ခြေတစ်ဘက်ဖြင့် မြေကိုကန်ရသည်။ နှစ်ဘက်ဖြင့်လည်း ကန်နိုင်သည်။ အမြင့်ခုန်လျှင် မြင့်နိုင်သမျှမြင့်အောင် ကြိုးစားရသည်။ အလျားခုန်တွင် ဝေးနိုင်သမျှဝေးရမည်။ အပြေးနှင့် ခြေကန်တို့ကို လေ့ကျင့်ရမည်။ ပြေးခြင်း၊ ခုန်ခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းသည် သန်မာလာမည်။

မတ်ရပ်အလျားခုန်။ (၁) လက်နှစ်ဘက်နောက်လွှဲ အရှိန်ယူ (၂) ခြေကန်ပြီး ရှေ့ သို့ တ အား ခုန် (၃) အကျတွင် ဒူးကွေးပြီး ကိုယ်ကို ရှေ့ သို့ ကိုင်းညွှတ်ပါ။

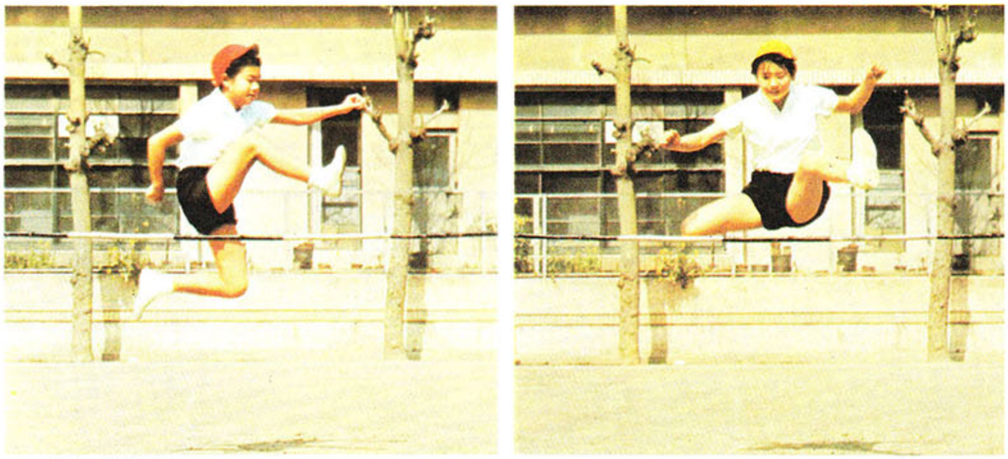
ပြေးအမြင့်ခုန်။ (၁) ဘေးစောင်းနေရာမှတန်းသို့ပြေး (၂) ခြေတစ်ဘက်မြှောက်ပြီး တအားခုန် (၃) ကျန်ခြေ တစ် ဘက် လွှဲပြီး တန်းကိုကျော်။ ပထမခြေကိုလည်း လွှဲပြီးကျော်။

ပြေးအလျားခုန်။ (၁) မြန်မြန်ပြေး (၂) ခြေတစ် ဘက် လွှား တအားခုန် (၃) လေထဲတွင် ခြေနှစ်ဘက်စလုံးကို ရှေ့နှင့် အပေါ် သို့ မြှင့်တင်ပေးပါ။ (၄) အကျတွင် ကိုယ်ကို ရှေ့သို့ ကိုင်းညွှတ်ပါ။



မတ်ရပ်အလျားခုန်

အမြင့်ခုန်တွင် ခြေကန်။ ခြေကန်နေရာမှားလျှင် မြင့်သော်လည်း တန်းမလွတ်ဖြစ်မည်။ ပုံများတွင် နံပါတ် (၁) ခြေကန်မှား။ တန်းနှင့်ဝေးနေသည်။ အကျတွင် တန်းကိုတိုက်မည်။ နံပါတ် (၂) နေရာမှန် ဖြစ်သည်။ နံပါတ် (၃) ခြေကန်နေရာမှား။ တန်းနှင့်ကပ်လွန်းသည်။ ခုန်စဉ် တန်းကို တိုက်ချမည်။



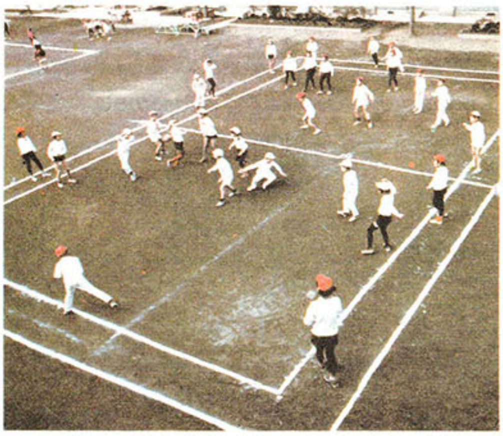
ပြေးအမြင့်ခုန်

ပြေးအလျားခုန်

ပြေးအလျားခုန် စံချိန် (မီတာ)		
လိင် / အဆင့်	ကျား	မ
၁	၂.၂၀	၂.၀၀
၂	၂.၄၀	၂.၂၀
၃	၂.၆၀	၂.၄၀
၄	၂.၈၀	၂.၆၀
၅	၃.၀၀	၂.၈၀
၆	၃.၂၀	၃.၀၀

ဘောလုံးနှင့်ကစားနည်း အမျိုးမျိုး

ဘောလုံးနှင့်ကစားခြင်းအခြေခံတွင် ဘောလုံးကိုထိန်းခြင်းသည် အရေးကြီးသည်။ ဘောလုံး ပေးပို့ခြင်း၊ ဖမ်းခြင်းတို့ကိုလည်း ကျွမ်းကျင်ရမည်။ အခြေခံကစားနည်းဖြင့် စ၍ကစားပါ။ နည်းပြအကူအညီဖြင့် လေ့လာပြီးသော နည်းစနစ် မှန်အောင်လေ့ကျင့်ပါ။ ကစားပွဲ၏ စည်းကမ်းများကိုလည်း သင်ယူလိုက်နာပါ။ အသင်းလိုက်ကစားပြီးလျှင် ကစားကွက်ကို ဝေဖန်ဆွေးနွေးပါ။ အားကစားပစ္စည်းများကို ဂရုတစိုက် သိမ်းဆည်းပါ။


ဒေါ့ချ်ဘောကစားနေပုံ

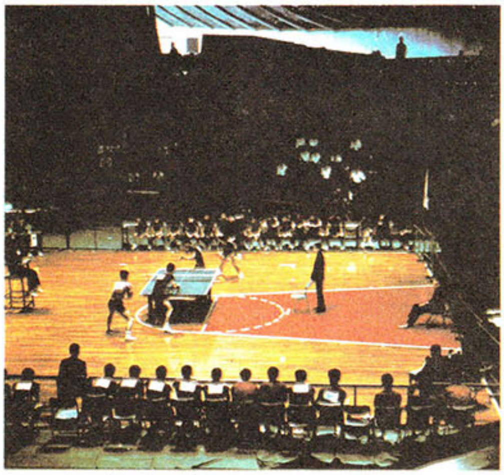
ဗေ့စဘောကစားနေပုံ

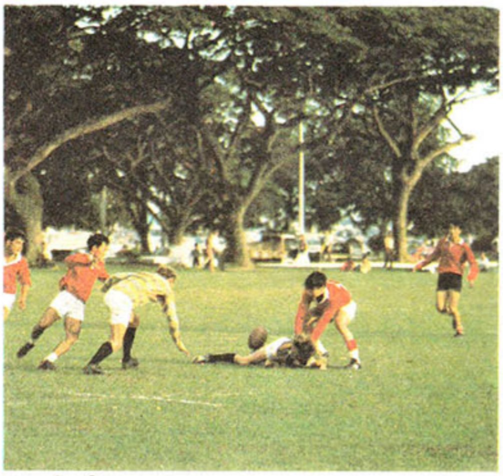
ကြက်တောင်ရိုက်ကစားနေပုံ

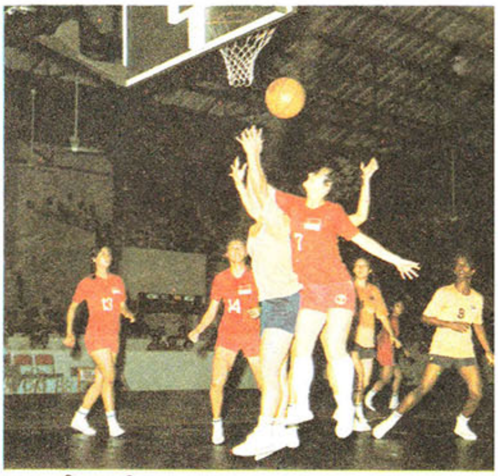
ဘောလုံးကစားနည်း အမျိုးမျိုး ရှိသည်။ နှစ်သင်း ယှဉ်ပြိုင် ကစားရသည့် နည်းများမှာ ဗေ့စဘော၊ ဘတ်စကက်ဘော၊ ဘော်လီဘော၊ ဘောလုံး တို့ ဖြစ်သည်။

တဦးချင်းသော်လည်းကောင်း၊ နှစ်ယောက်တွဲ သော်လည်းကောင်း တဘက်နှင့် တဘက် ယှဉ်ပြိုင်ရသည့် ကစားနည်းတို့မှာ စားပွဲတင် တင်းနစ်၊ ကြက်တောင်ရိုက်၊ တင်းနစ်တို့ဖြစ်သည်။ ကစားသူများမှာ အစဉ်လှုပ်ရှား ပြေးလွှား နေရသည်။ အချို့ ကစားနည်းတို့မှာလျင်မြန်ရသည်။သက်လုံကောင်းရသည်။

လျှပ်တပြက်အတွင်း အဆုံးအဖြတ် ပေးနိုင်ရန် လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ပေးသည့် ကစားနည်းမျိုး များစွာရှိသည်။ ဘဝခရီးတွင် လျင်မြန်ဖျတ်လတ်စွာ လှုပ်ရှားနိုင်သည့် အလေ့အကျင့်ရှိပြီးသူသည် ဘေးအန္တရာယ်နှင့် တွေ့လျှင် လွတ်မြောက်နိုင်စွမ်း ရှိမည်ဖြစ်သည်။


စားပွဲတင်တင်းနစ်


ရတ်ဂဗီ


ဘတ်စကက်ဘော

ဘောလုံး

ဘော်လီဘော

အလေ့အကျင့်မရှိသောကလေးသည် မိမိထံပစ်လိုက်သော ဘောလုံးကို ရုတ်တရက် မဖမ်းနိုင်။ ကြွက်သားများမှာ မြန်မြန်တုံ့ပြန်နိုင်သည့်သတ္တိ မဖွံ့ဖြိုးသေးသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ကားတိုက်မှု မကြာခဏဖြစ်ရသည်မှာလည်း မြန်မြန်တုံ့ပြန်သည့်အကျင့် မရသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဘောလုံးကစားနည်း အမျိုးအပြားတွင် ပါဝင်ကစားလျှင် ကြွက်သားများ ဖွံ့ဖြိုးသန်မာလာပြီး တုံ့ပြန်မှု မြန်လာမည်။

ဘောလုံးကြီးပစ်နေပုံ

ဘောလုံးကြီးဖမ်းနေစဉ်

ဘောလုံးကြီးကိုလိမ့်၍ကစားနေပုံ

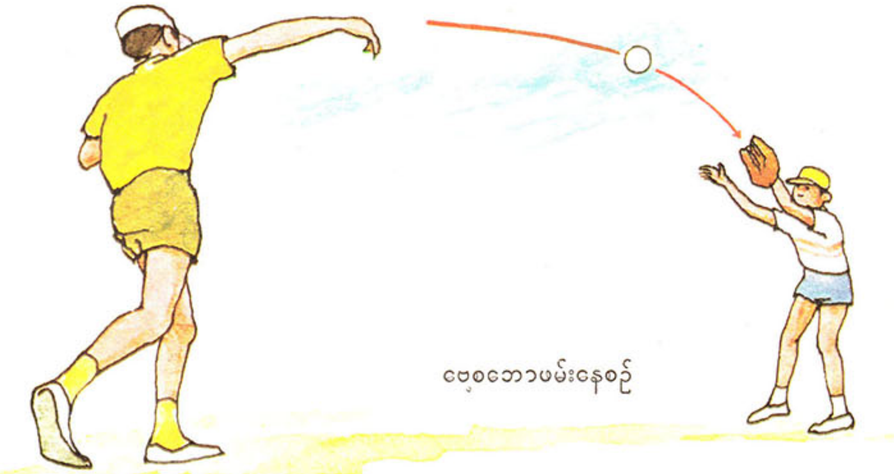
အဝေးသို့ပစ်ရန်အသင့်

ဘောလုံးငယ်ပစ်နေစဉ်

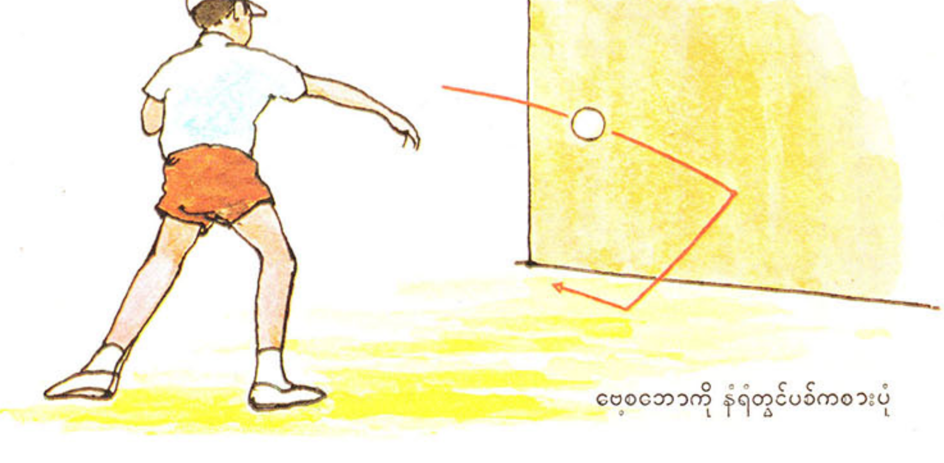
အဝေးတွင်ရှိနေသူထံ ဘောလုံးပေးမည် ဆိုလျှင် ပစ်ပေးရမည်။ လက်မောင်းအားနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာတခုလုံး၏ အားတို့ကို သုံးရမည်။ အရှိန်အဟုန်လည်း ပါလာမည်။ ဘောလုံးဖမ်းလျှင် လက်ကို ဆန့်တန်းပြီး မဖမ်းရ။ အနည်းငယ် ကွေးညွတ်ဖမ်းရမည်။

ဘောလုံးထိန်းနိုင်ပြီဆိုလျှင် ကစားရာ၌ ပျော်မွေ့လာမည်။ တယောက်ချင်း ကျွမ်းကျင်မှုထက် အသင်းလိုက် ကျွမ်းကျင်မှု လိုသည်။ သို့ဖြစ်ရာ အသင်းတွင်ပါဝင်လေ့ကျင့်ရမည်။ပွဲကြီးတွင် သုံးရမည့် နည်းဗျူဟာတို့ကိုလည်း လေ့ကျင့်ပေးရမည်။ အစဉ်လေ့ကျင့်ပေးမှုအသင်းလိုက်ညီညွတ်မှုရမည်။

အခြေခံကျွမ်းကျင်မှုလေ့ကျင့်စဉ်



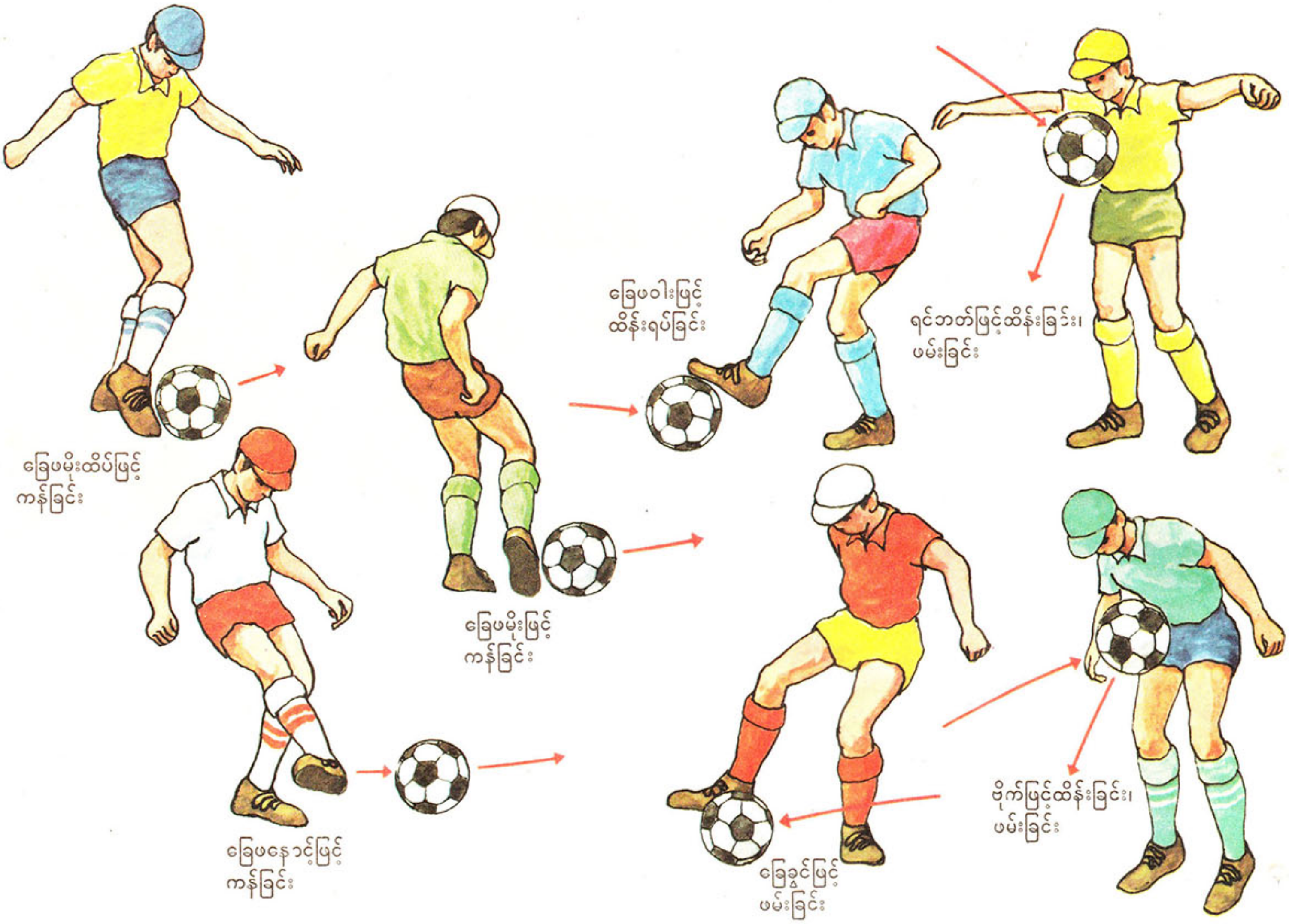
ဗေ့စဘောဖမ်းနေစဉ်



ဗေ့စဘောကို နံရံတွင်ပစ်ကစားပုံ

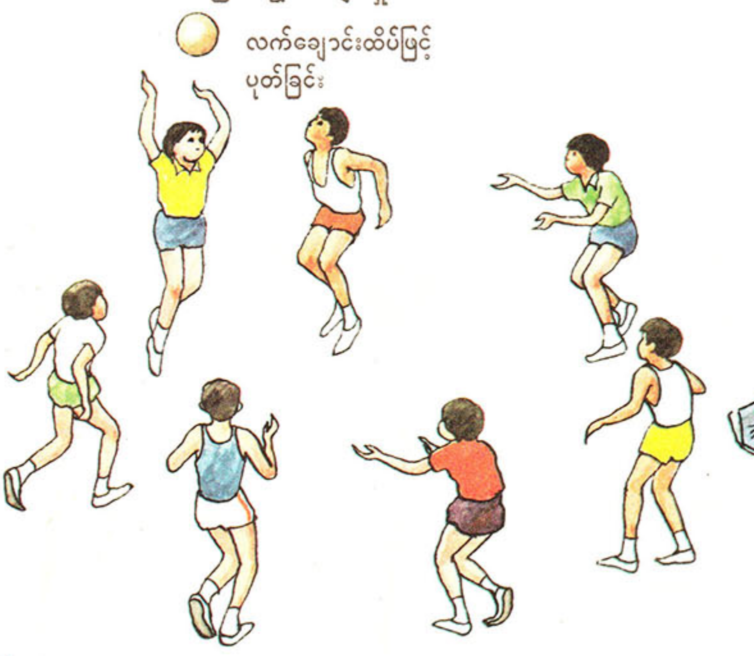
ဘတ်စကက်ဘောကို ပုတ်ကစားပုံ

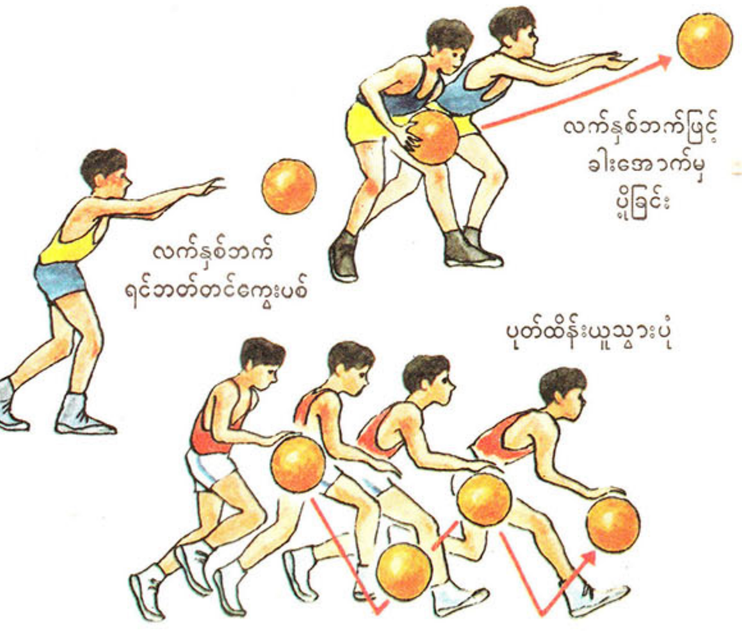
ဘောလုံးအခြေခံကျွမ်းကျင်မှု



ဘောလုံးနှင့် ရတ်ဂဗီကစားခြင်းတို့တွင် ဘောလုံးကို ခြေဖြင့် ကန်ကစားရသည်။ ဘောလုံးနှင့်ခြေထိပုံသည် အရေးကြီးသည်။ မကန်သည့်ခြေကို ဘောလုံးနှင့်မနီးမဝေးတွင် နေရာမှန်ထားရန် လိုသည်။ ကန်လိုက်လျှင် ဘောလုံးသွားရာဘက်ကို ဘယ်ပုံကန်သည်က အဆုံးအဖြတ် ပေးသည်။ ခြေခွင်ထိပ်၊ ခြေခွင်၊ ခြေဖမိုး၊ ခြေဖနောင့်တို့ဖြင့် ကန်နိုင်သည်။

လက်ဖြင့်ပုတ်နည်း နှစ်နည်းရှိသည်။ တစ်နည်းမှာ ဘတ်စကက်ဘောကစားနည်းအတိုင်း မြေတွင်ပုတ်ရပြီး ကျန်တစ်နည်းမှာ ဘော်လီဘောကစားရာတွင်ကဲ့သို့ အထက်မြောက်ပုတ်ရသည်။ ဘောလုံးပို့နည်းတွင် လက်နှစ်ဘက် ရင်ဘတ်တင် ကွေးပစ်နည်းနှင့် လက်နှစ်ဘက်ဖြင့် ခါးအောက်မှ ပို့နည်း၊ ခေါင်းပေါ်မှ ကျော်၍ ပို့နည်းဟူ၍ ခွဲခြားသည်။ ဘောလုံးပို့ခြင်းသည် လက်ချောင်းနှင့် လက်ကောက်ဝတ်တို့ ပေါ်တွင် တည်သည်။ ထို့ကြောင့် လက်ချောင်းနှင့် လက်ကောက်ဝတ်တို့ သန်မာပျော့ပျောင်းအောင် လေ့ကျင့်ရမည်။

ဘော်လီဘောအခြေခံကျွမ်းကျင်မှု

ဘတ်စကက်ဘောအခြေခံကျွမ်းကျင်မှု

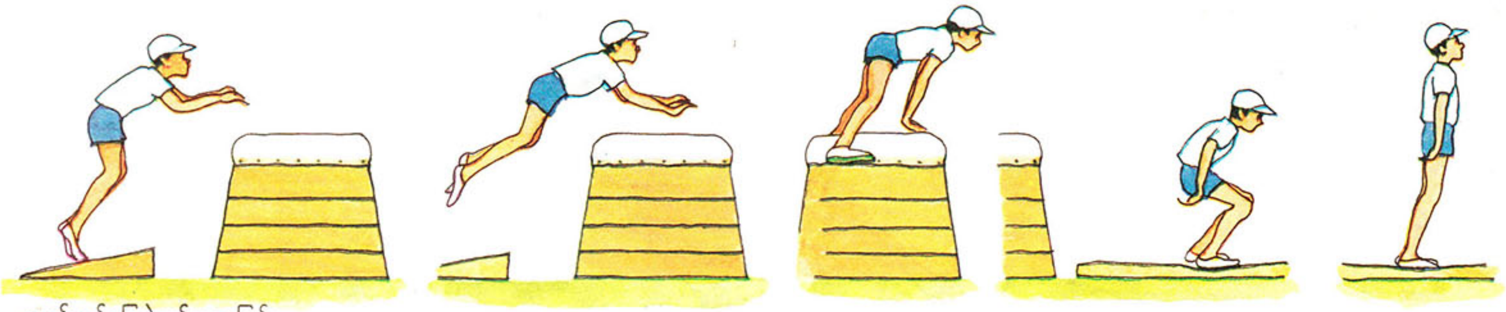


လက်ထောက်ခုန်ခြင်း

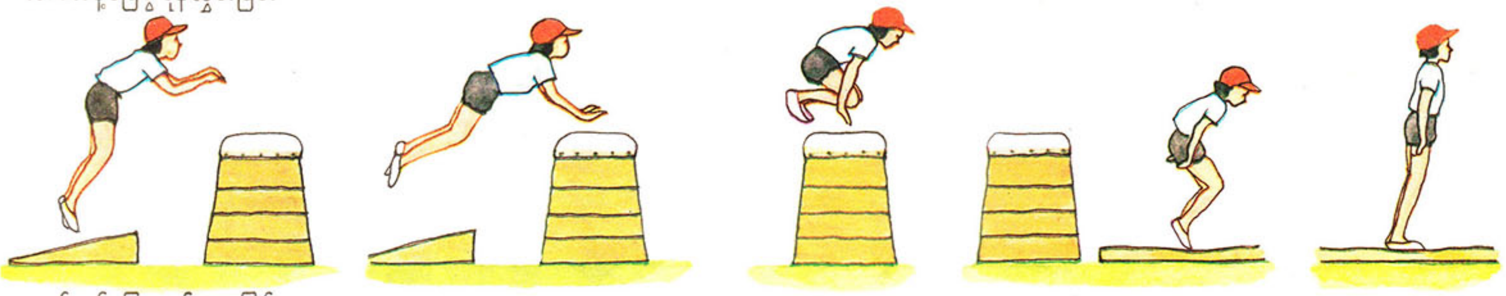
ဤစာမျက်နှာတွင် လက်ထောက်ခုန် လေ့ကျင့်ခန်း အချို့ကို ဖော်ပြထားသည်။ ခြေကို မြင်းခုံဘားနှင့်လွတ်အောင် ဆန့်တန်းကာ ဖားခုန် ခုန်နိုင်သည်။ ဆင်တီမီတာ ၅၀ အမြင့်သေတ္တာကို လက်ထောက်ခုန်ပါ။ထို့နောက် ဆင်တီမီတာ ၇၀ မှ ၁၀၀ အထိ မြင့်သည့် သေတ္တာများကို အစားထိုးကာ ခုန်ပါ။ ခုန်သည့်အခါ လက်မောင်းကို အားပြုရသည်။ ခြေနှစ်ဘက်သည် စုနေမည်။ ယုန်ကဲ့သို့လည်း ခုန်နိုင်သည်။ ထောက်သည့်လက်နောက် ခြေစုံ ခုန်လိုက်လာရမည်။ တဖန် လက်ထောက်ကာ ဆက်လက်ခုန်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းကို ထပ်လုပ်မည်။ မီတာ ၅၀ မြင့်သည့် သေတ္တာတွင် လက်ထောက်၍ ခုန်မည်။ ခုန်သည့်အခါ ရင်ဘတ်နှင့်ဒူးအပ်သွားရမည်။ ဤနည်းအတိုင်း ခုန်ကျော်မည့် သေတ္တာ အမြင့်ကို ဆင်တီမီတာ ၈၀–၉၀ အထိ တိုးကာ ဆက်လက်လေ့ကျင့်ပါ။

ဖားခုန်သည် လက်ထောက်ခုန်နည်းတို့တွင် နည်းကောင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

မြင်းခုံဘားပေါ်မှ လုပ်သော 'ယာမရှိတ'အခုန်အပုံ



လက်ဆန့်ခြေခွဲ ခုန်လွှားခြင်း



လက်ဆန့်ခြေစု ခုန်လွှားခြင်း

ဝါးလုံးထောက်ခုန်တွင် တန်းသို့ရောက်သည့်အခါ၌ ဝါးလုံးကိုဆောင့်တွန်းလျှင် တန်းကျော်မည်။

ဖားခုန်စံချိန်	အဆင့် / လိင်	၂	၃	၄	၅	၆
စက္ကန့် ၃၀ တွင် ခုန်သည့်အကြိမ်ပေါင်း	ကျား	၁၅	၁၇	၁၉	၂၀	၂၁
	မ	၁၄	၁၆	၁၈	၁၉	၂၀

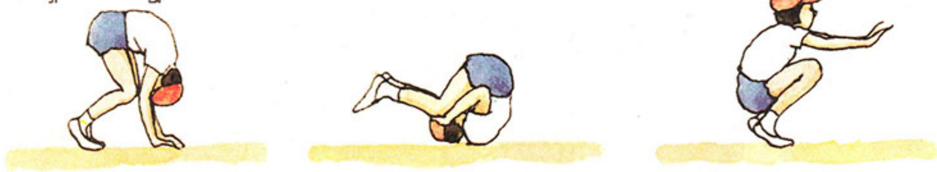
လက်မောင်းနှစ်ဘက် အားပြုခုန်လွှားလျှင် ခြေထောက် အားပြုခုန်သည်ထက် မြင့်မြင့်ခုန်နိုင်မည်။ မြင်းခုံဘားနှင့် ဝါးလုံးထောက်ခုန်တို့တွင် လက်မောင်းအားကို အသုံးပြုရသည်။

သေတ္တာလက်ထောက်ခုန်တွင် အထွက်၌ ခြေနှစ်ချောင်းကို အားပြုရသည်။ လက်နှစ်ဘက်ဆန့်ပြီးသေတ္တာကိုကျော်လွှားရန် ဒိုင်ဗင်ထိုးရသည်။ခန္ဓာကိုယ်ကို လက်ပေါ်အားပြုထားပြီး ရှေ့သို့ကျရန် တွန်းပို့ရသည်။ အကျကောင်းဖို့ လိုသည်။ ဝါးလုံးထောက်ခုန်၌ကား အားယူပြေးလွှားခြင်း၊ ခုန်နည်းမှန်ကန်ခြင်း၊ဝါးလုံးကို မြဲမြဲကိုင်တွယ်နိုင်ခြင်းတို့သည် အရေးကြီးသည်။ သို့မှ တန်းကို ကျော်နိုင်မည်။

ကျွမ်းထိုးကစားခြင်း

ကျွမ်းထိုးကစားလျှင် ခန္ဓာကိုယ် သန့်စွမ်းပြီး ပျော့ပျောင်းလာမည်။ ရှေ့ကျွမ်း၊ နောက်ကျွမ်း ဘေးကျွမ်းထိုးတတ်ရန် လိုသည်။ ရှေ့ကျွမ်းထိုးပြီး ရှေ့သို့ နှစ်ပတ် သုံးပတ် လှိမ့်သွားရမည်။ ထို့အတူ နောက်ပြန်လည်း နှစ်ပတ် သုံးပတ် လှိမ့်သွားရမည်။ ဒိုင်ဗင်ထိုး ကျွမ်းပစ် လှိမ့်ကစားသည့်အခါ အကျတွင် လက်ထောက်၍ အရှိန်ထိန်းတတ်ဖို့ လိုသည်။ ခန္ဓာကိုယ်တခုလုံးကို လက်မောင်းနှစ်ဘက်နှင့် ပခုံးနှစ်ဘက်တို့ပေါ် အားပြုပြီး ခြေနှစ်ဘက်ကို စုကာ အပေါ်သို့ မတ်မတ် ထောင်ပါ။ ထို့နောက် လက်ဝါးကို မြေတွင်ထိကာ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဗယ်ညာယိမ်းပါ။

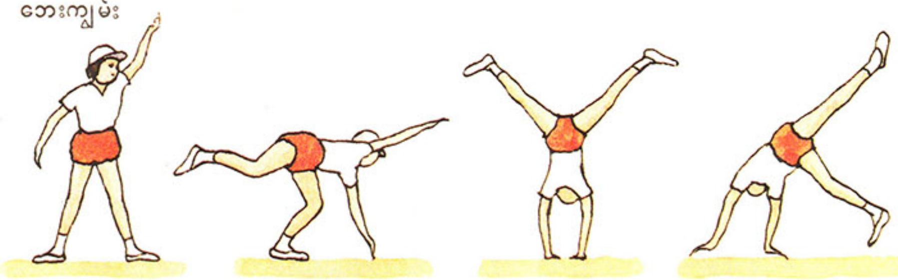
ရှေ့တစ်ပတ်ကျွမ်း



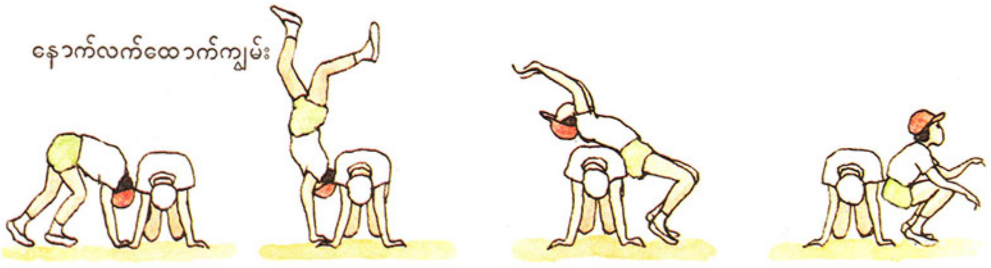
နောက်ကျွမ်း

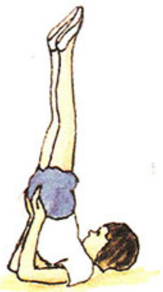
ဒိုင်ဗင်ထိုးရှေ့တစ်ပတ်ကျွမ်း

ဘေးကျွမ်း



နောက်လက်ထောက်ကျွမ်း

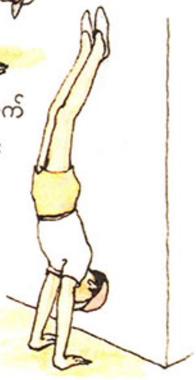




လက်ပြင်နှင့် လက်မောင်းတို့အပေါ် အားပြုခြင်း

ကင်းမြီးကောက် ထောင်ခြင်း

အုန်းပင်စိုက်ခြင်း



နံရံတွင်ကင်းမြီးကောက် ထောင်ခြင်း

အုန်းပင်စိုက်နှင့် ကင်းမြီးကောက်ထောင်စံချိန်	
အုန်းပင်စိုက်ခြင်း	ကင်းမြီးကောက် ထောင်ခြင်း
၅စက္ကန့်–၁မှတ် ၄၀ စက္ကန့်–၅မှတ် ၁၀ ။ –၂ ။ ၅၀ ။ –၆ ။ ၂၀ ။ –၃ ။ ၆၀ ။ –၇ ။ ၃၀ ။ –၄ ။	၅စက္ကန့်–၈မှတ် ၁၀ ။ – ၉ ။ ၂၀ ။ –၁၀ ။

တန်းဘားတွင် တွဲလွဲခိုခြင်း

တန်းဘားမှ ညင်သာစွာ ဆင်းသက်ခြင်း

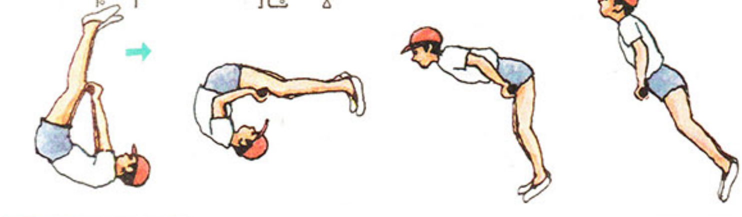
အုန်းပင်စိုက်ခြင်းသည် ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးထူးသည်။ ခြေလေးချောင်းသတ္တဝါများတွင် မဖြစ်ပေါ်သည့် ရောဂါများ လူတွင် လမ်းလျှောက်နိုင်သည့် အချိန်မှစ၍ ဖြစ်ပေါ်လာသည်ဟု ဆိုကြသည်။ ခြေလေးချောင်းသတ္တဝါတို့၌မူ ရောဂါထွေပြားခြင်း မရှိဟု ဆိုကြသည်။

ခြေနှစ်ချောင်းအပေါ်ထောင်ကာ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်းသည် သန့်စွမ်းလာပြီး အစာခြေအင်္ဂါများလည်း ကြံ့ခိုင်လာမည်။ ကျောင်းနေစဉ်တွင် သာမက အိမ်တွင်လည်း အမြဲလေ့ကျင့်နိုင်လျှင် ကောင်းမည်။ သို့သော် သတိကြီးစွာ ထားရသည်။

ဘားကျွမ်း

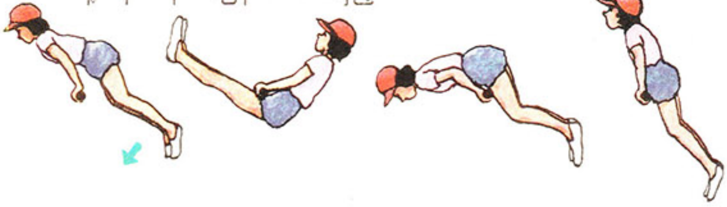
တန်းဘားကစားခြင်းတွင် အားအင်ထက် ဖျတ်လတ်မှုက အရေးကြီးသည်။ လက်နှင့်ခြေတို့၏ တွန်းအားဖြင့် ဘားတွင် ကိုယ်ကို ပတ်လှည့်နိုင်သည်။ ဘားကျွမ်းကစားစဉ် ခန္ဓာကိုယ်ကို လျှော့ထားရမည်။ ကြောက်ရွံ့စိတ် ဝင်လျှင် ခန္ဓာကိုယ် တောင့်တင်းလာပြီး လေ့ကျင့်ရန် ခက်ခဲမည်။ ကိုယ်ကိုဘားတွင်လှည့်ပတ်ရန် မှန်ကန်သောနည်းမှာ တချိန်လုံး ကိုယ်ကိုဘားတန်းနှင့် ကပ်ထားရန် လိုသည်။ ကျွမ်းကျင်သူများကိုကြည့်၍ ၎င်းတို့ထံမှ သင်ယူပါ။ လေ့ကျင့်ဖန်များလျှင် ကိုယ်နှင့် ခြေလက်တို့ သန်စွမ်း ပျော့ပျောင်းလာမည်။

လက်ဆန့်တန်း တစ်ပတ်လှည့်—ဆွဲတက်

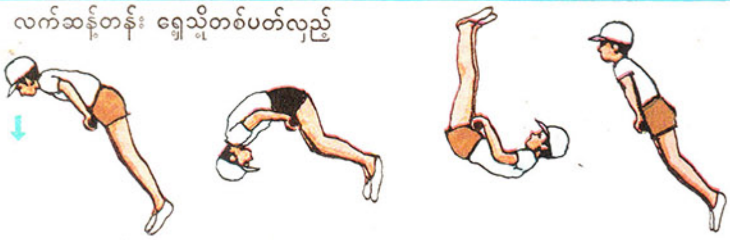


ခြေချိတ် တစ်ပတ်လှည့်—ဆွဲတက်

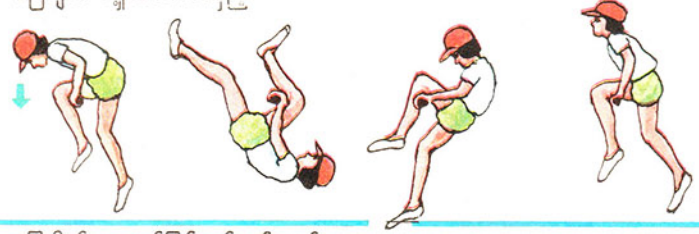
လက်ဆန့်တန်း နောက်ပြန်တစ်ပတ်လှည့်



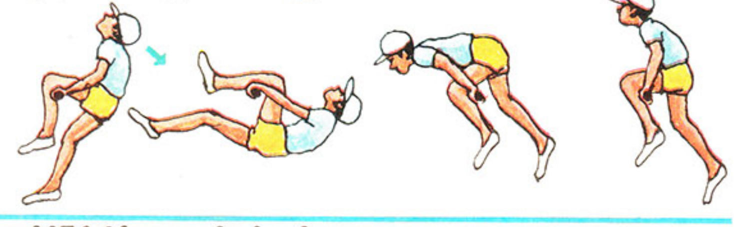
လက်ဆန့်တန်း ရှေ့သို့တစ်ပတ်လှည့်



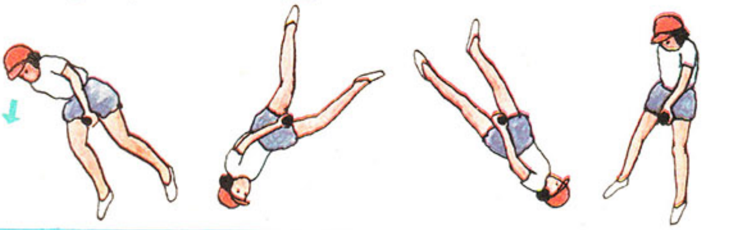
ခြေချိတ် ရှေ့တစ်ပတ်လှည့်

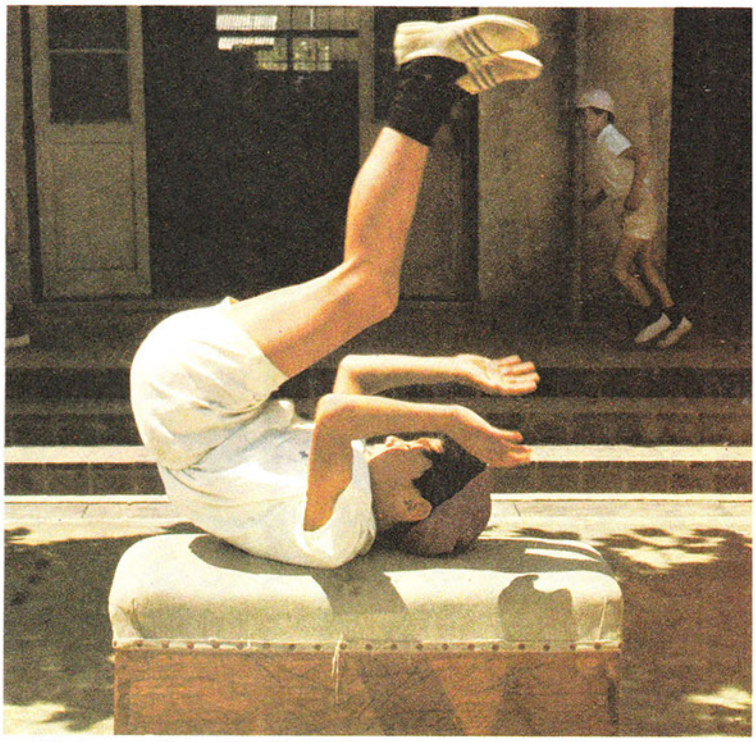


ခြေချိတ် နောက်ပြန်တစ်ပတ်လှည့်



ပေါင်ဖြင့်ထိန်းကာ တစ်ပတ်လှည့်





မြင်းခုံဘားတွင် ရှေ့တစ်ပတ်ကျွမ်းပစ်

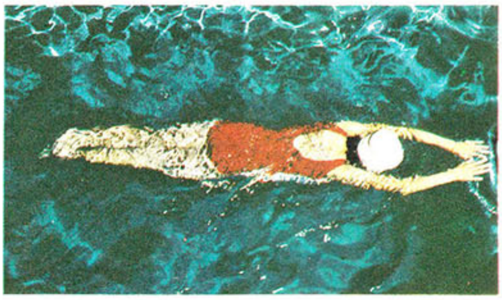
နောက်ပြန်ကျွမ်း

တန်းဘားလေ့ကျင့်ခြင်း ၁။ ခုန်ပြီး လက်ဆန့်တန်းကာ တန်းဘားကို ဆွဲပါ။ ၂။ လက်ကွေးပြီး ခြေကို တန်းဆီသို့ဆွဲယူပါ။ ၃။ တန်းဘားကို ခန္ဓာကိုယ်သည် စက်ဝိုင်းပုံပတ်မိသည်အထိ ခြေကိုဆွဲယူပါ။ လက်ဆန့်တန်းပြီး ခန္ဓာကိုယ် တန်း ပေါ် ရောက် သည် အ ထိ ဆွဲယူပါ။ ၄။ ရှေ့သို့ လိမ့်ကာ လက်မူလ အနေအထားသို့ ပြန်ရောက်သည်အထိ ခန္ဓာကိုယ်ကို တစ်ပတ်လှည့်ပါ။ ၅။ ကြိမ်ဖန်များစွာ လေ့ကျင့်ပါ။ ၆။ တန်းဘားပေါ်မှ ညင်သာစွာ ဆင်းသက်တတ်အောင် ကျင့်ပါ။

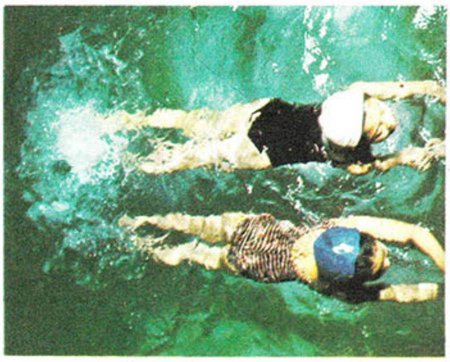
ရေကူး

ရေကူးမသင်မီ ရေနှင့်ယဉ်ပါးအောင်ကျင့်ပါ။ ရေတွင်စိမ်ပါ။ ရေတွင်ဖော့တတ်အောင်ကျင့်ပါ။ ဖော့တတ်လျှင် အခြေခံများဖြစ်သည့် လက်ဖြင့်ယက်ခြင်း၊ ခြေဖြင့်ကန်ခြင်းတို့ကို ကျင့်ပါ။ ရေကူးသမားကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်လာပြီဆိုလျှင် ဒိုင်ဗင်ထိုးတတ်အောင်၊ ရေအောက်ကူးတတ်အောင် သင်ယူပါ။ ပေါ့ဆခြင်း၊ မသင့်သည့်ကစားနည်း ကစားခြင်းများကို မပြုပါနှင့်။ ရေထဲတွင်ရှိသည့်အခါ အန္တရာယ်ကို သတိပြုပါ။

ငယ်ငယ်ကပင် ရေနှင့် ယဉ်ပါးအောင် ရေတိမ်တွင် ကစားပါစေ။



ဖော့ကိုင်ပြီး ကိုယ်ဖော့နေပုံ



ဖော့ကိုကိုင်ကာ ခြေကန်ကျင့်နေပုံ

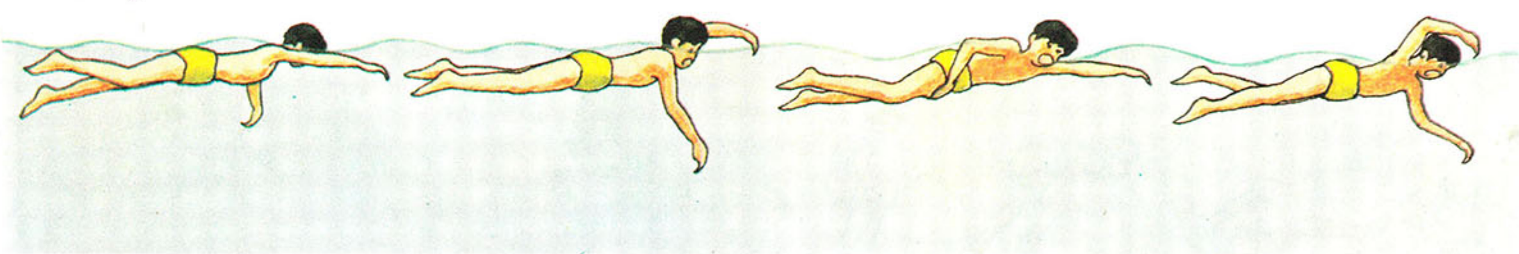
ဖော့မပါပဲ ကိုယ်ဖော့နေပုံ

ဖားကူးခြေကန်

ဖားကူးလက်ယက်

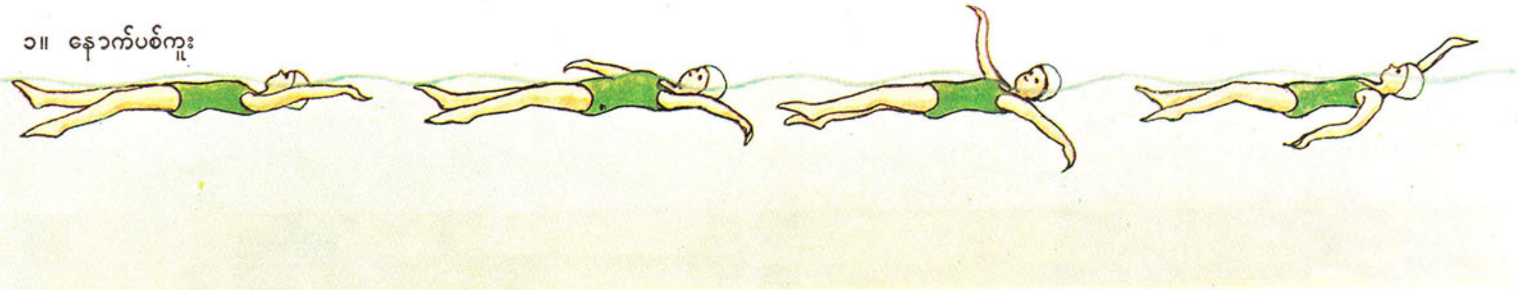
ရေနှင့် မျက်နှာအပ်လိုက်လျှင် အသက်မရှူတတ်သည့် အတွက် လူများသည် ရေကို ကြောက်ကြသည်။ ရေကူးသင်ချင်လျှင် ရေကြောက်တတ်သည့် စိတ်ကို အလျင်ဖျောက်ရန် လိုသည်။ မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းတို့နှင့်အတူ ရေတွင် ကစားပါ။ ရေကို ကြောက်သည့်စိတ် မရှိတော့လျှင် ရေကူးသင်ဖို့ အသင့်ဖြစ်ပြီ။ အချို့တိရစ္ဆာန် တို့သည် ရေကူးတတ်လွယ်ကြ၏။ ခွေးသည် ရေကူး ကျင်လည်သည်။ ချင်ပန်ဇီမျောက်တို့ကမူ ရေကို ကြောက်ကြသည်။ အသက်ပြင်းပြင်း ရှူသွင်းလိုက်လျှင် လူသည် ရေထက် ပေါ့သွားပြီး ရေပေါ်တွင် အလွယ်တကူ ပေါ်နိုင်သည်။

လက်ပစ်ကူး

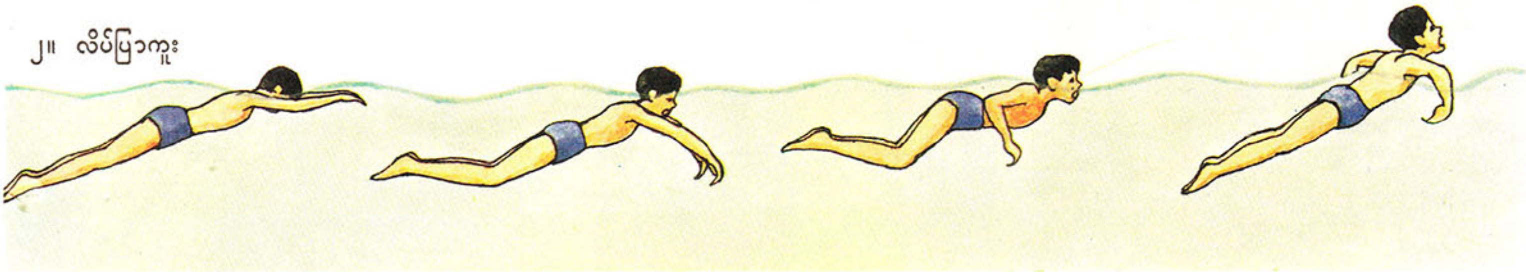


ဖားကူး

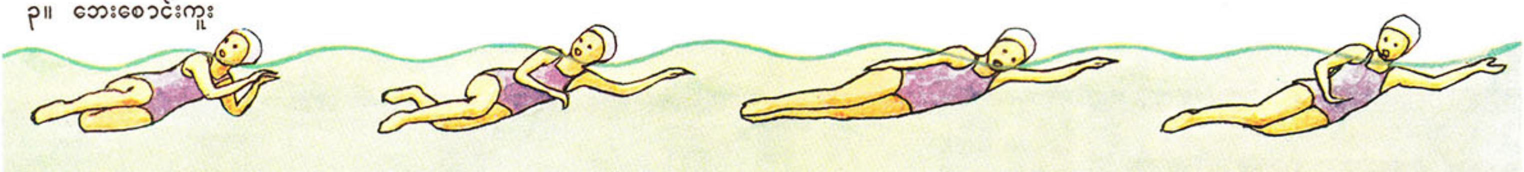
၁။ နောက်ပစ်ကူး



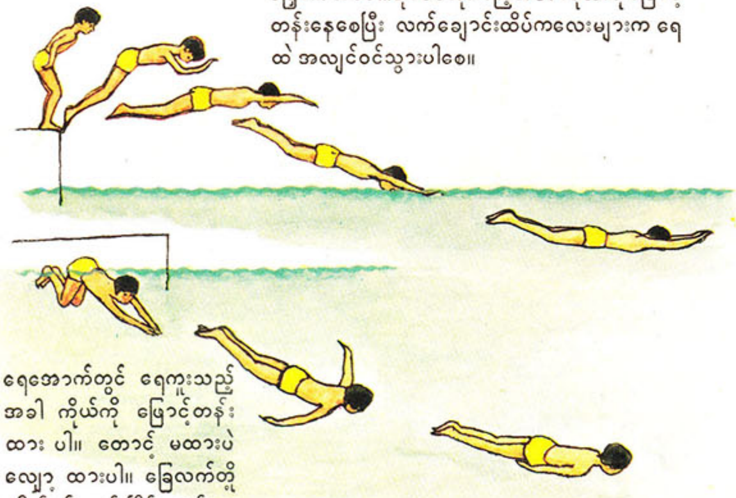
၂။ လိပ်ပြာကူး



၃။ ဘေးစောင်းကူး



ဒိုင်ဗင်ထိုးမည်ဆိုလျှင် ဒိုင်ဗင်စင်ပေါ်၌ မတ်မတ်ရပ်ပါ။ ဒူးကွေးပြီး လက်နှစ်ဘက်ကို ခေါင်းပေါ်သို့ မြှောက်တင်ပါ။ဒိုင်ဗင်ထိုးသည့်အခါ ကိုယ်ကို ဖြောင့်တန်းနေစေပြီး လက်ချောင်းထိပ်ကလေးများက ရေထဲ အလျှင်ဝင်သွားပါစေ။



ရေအောက်တွင် ရေကူးသည့်အခါ ကိုယ်ကို ဖြောင့်တန်းထား ပါ။ တောင့် မထားပဲ လျော့ ထားပါ။ ခြေလက်တို့ ကိုယ်နှင့် မျဉ်းပြိုင် တန်းနေမည်။

ရေကူးလျှင် ကိုယ်အနေအထား မှန်ပါစေ။ရေပေါ်တွင် ခါးကိုကော့ထားပြီး ကိုယ်နှင့်ခြေကို ရေပြင်ညီ ဆန့်တန်းထားရမည်။ တင်းမထားရ။ ရေအောက်တွင် ခြေချောင်းများ မြုပ်နေမည်။ ခြေနှစ်ဘက်ခတ်သည့်အခါ ပေါင်ရင်းမှစ၍ တလှည့်စီခတ်ရမည်။ လက်တို့ကိုလည်း တလှည့်စီ လှုပ်ရမည်။ လက်တစ်ဘက်က ရေကိုယက်စဉ် တစ်ဘက်က ရေပေါ်၌ လှုပ်နေမည်။ ရေကိုယက်စဉ် တံတောင်ဆစ်ကို ကွေးထားကာ လက်ချောင်းများက ရေထဲနစ်ဝင်သွားမည်။

ရေမကူးမီကိုယ်လက်လှုပ်ရှားပါ။ ရေပန်းအောက်တွင် ရေချိုးပါ။

ကလေးရေကူးလျှင် တယောက်တည်း မကူးပါစေနှင့်။ ရေနစ်ဟန်မဆောင်ရ။ ၁၅ မိနစ်ရှိတိုင်း ရေထဲမှ တက်ကာ နွေးထွေးအောင် နားနေပါ။အောက်တည့်တည့် ရေထဲ၌ လူရှိနေလျှင်လည်းကောင်း၊ ရေနက်လွန်းလျှင် လည်းကောင်း၊ ရေတိမ်လွန်းလျှင် လည်းကောင်း ဒိုင်ဗင်မထိုးရ။

ရေကူးပြီးလျှင် နား၊ မျက်လုံး၊ ပါးစပ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်တို့ကို ရေစင်အောင် သုတ်ပြီး အနားယူပါ။

အဆင့်	ရေကူးစံနှုန်း
၁	ဒိုင်ဗင်ထိုး၊ ဖော့ ၂ မှ ၃ မီတာ၊ ရေကူး
၂	၁၀ မီတာ ရေကူး
၃	မီတာ ၂၀ ရေကူး
၄	မီတာ ၅၀ လက်ပစ်ကူး
၅	၂၅ မီတာ လက်ပစ်ကူးနှင့် ဖားကူး၊ မီတာ ၁၀၀ ရေကူး
၆	မီတာ ၅၀ လက်ပစ်ကူးနှင့် ဖားကူး၊ မီတာ ၃၀၀ ရေကူး

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်း

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်၍ အားအင်ပြည့်ဖြိုးရန်၊ လှုပမြေပြစ်ရန်နှင့် စည်းလုံးမှုရှိရန် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းတို့ကို ပြုလုပ်ရသည်။ အားကစားသမားတို့သည် မကစားမီ ကြွက်သားတင်းနေသည်ကို လျှော့ရန် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ကြသည်။ သင်၏ကိုယ်ခန္ဓာ ဖွံ့ဖြိုးစေမည့် လေ့ကျင့်ခန်းတို့ကို ပြုလုပ်ပါ။

လက်နှစ်ဘက်ကွေး၊ဆန့်ထုတ်

လက်နှစ်ဘက်လွှဲ ခြေကိုကွေးပြီးမြောက်

ခြေထောက်လွှဲပြီးမြောက်

ကိုယ်ကိုနောက်ကွေး၊ဘေးတိုက်ကွေး

ဒူးတစ်ဘက်ကွေး၊ လက်မြှောက် ကိုယ်ဘေးသို့ယိုင်

ဆန့်ထားသည့်ခြေထောက်တစ်ဘက်ကို အောက်သို့ ဖိနိုင်သမျှဖိပေးပါ။

လက်မောင်းကို သန်စွမ်းစေသည့် လေ့ကျင့်ခန်း

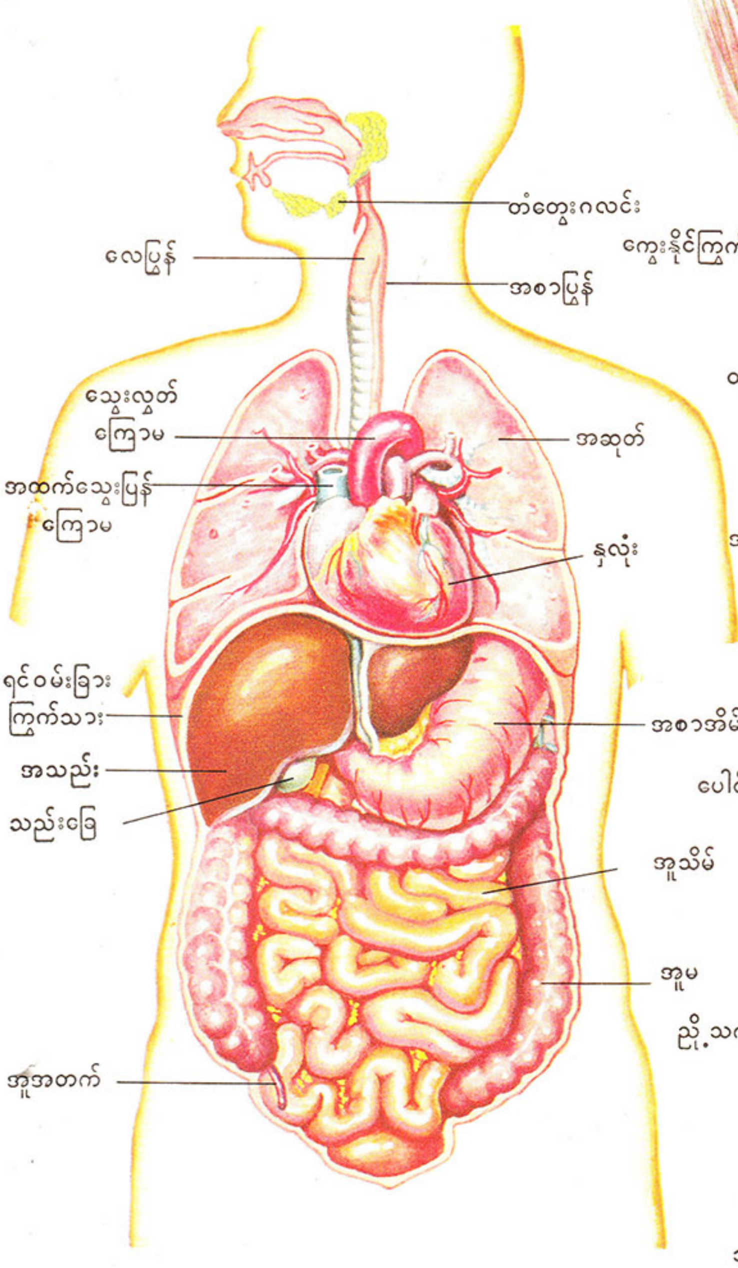
ဘားကျွမ်းအစွမ်းပြပွဲတွင် ပိရမစ်ပုံ ပြုလုပ်နေစဉ်

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်းသည် ကိုယ်ခန္ဓာကို ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်း စေသည်။ ဖျတ်လတ် စေ သည်။ ပျော့ပျောင်းစေသည်။ တယောက်ချင်း၊ အတွဲလိုက် သို့မဟုတ် အသင်းအဖွဲ့ဖြင့် လေ့ ကျင့် နိုင် သည်။ တခါတရံ ပေါ့ပါးသော အားကစားပစ္စည်းများကိုလည်း သုံးရမည်။ ဘားကျွမ်း ကစားရာတွင် တန်းပြိုင်ဘား၊ သံကွင်းဘား၊ မြင်းခုံဘားနှင့် ကြိုးစသည်တို့ဖြင့် ကစားနိုင်သည်။

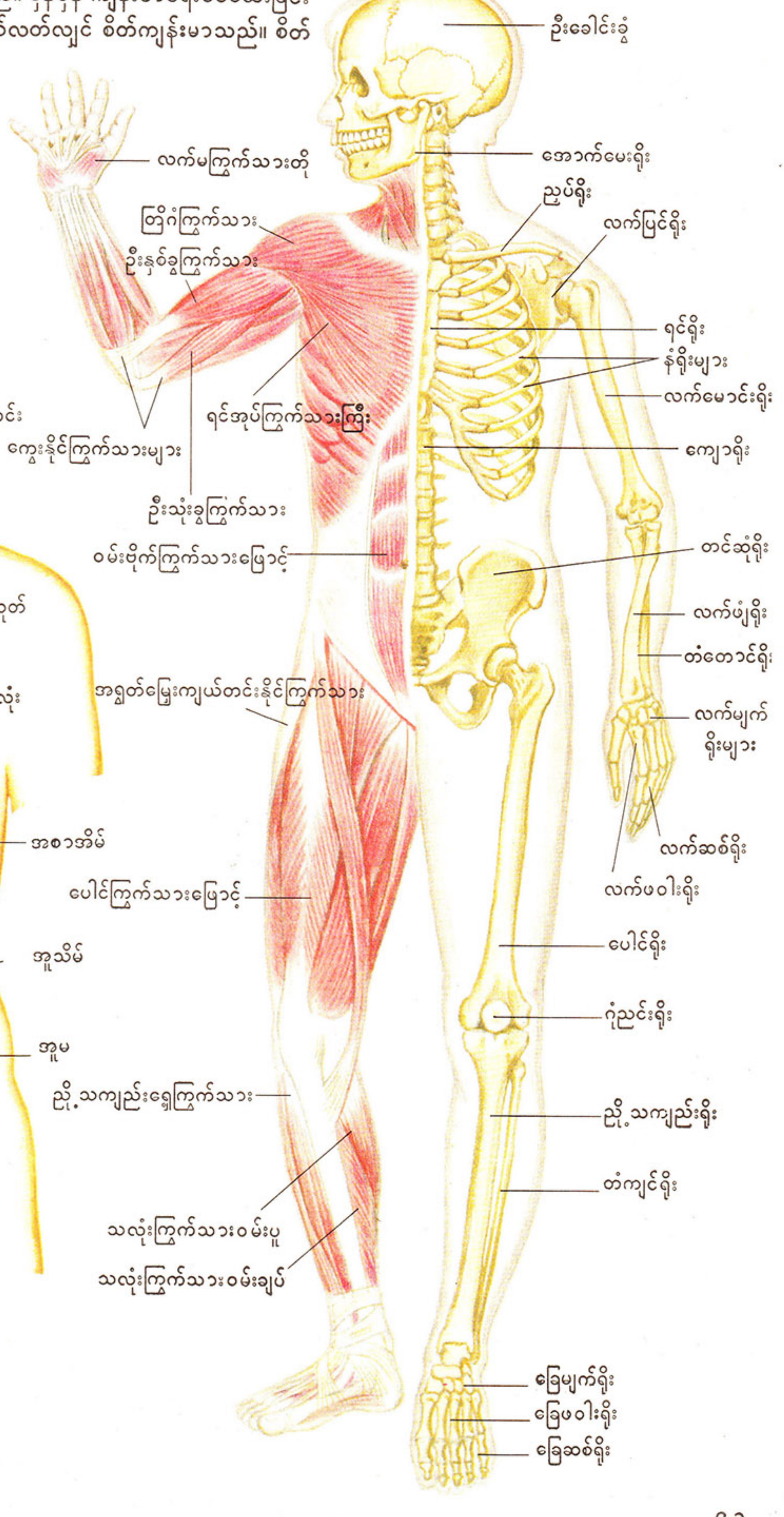
ကျန်းမာရေး

ရောဂါမရှိရုံဖြင့် ကျန်းမာသည်ဟု မဆိုနိုင်ပေ။ ကိုယ်၏ကျန်းမာမှု၊ စိတ်၏ချမ်းသာမှုနှင့် လူမှုရေး အဆင်ပြေမှုတို့ ပြည့်စုံပါမှ ပြည့်ပြည့်ဝဝ ကျန်းမာခြင်းနှင့် ပြည့်စုံသည်ဟု ဆိုနိုင်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်တခုလုံးရှိ စနစ်အဝဝသည် တာဝန်ဝတ္တရားများကို ပုံမှန်အတိုင်း ဆောင်ရွက်နေရမည်။ သင့်တင့်မျှတသော အာဟာရ လိုသည်။ သင့်တင့်မျှတသော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လိုသည်။ တကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေးသည် အရေးကြီးသည်။ မှန်မှန် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်းသည်လည်း အရေးကြီးသည်။ နိုးကြားတက်ကြွပြီး ဖျတ်လတ်လျှင် စိတ်ကျန်းမာသည်။ စိတ်ဝင်စားစရာအလုပ်တခုခု လုပ်နေရမည်။ အားလပ်ချိန်ကို ပျော်ရွှင်စွာ အသုံးချနိုင်ရမည်။ လူမှုဆက်ဆံရေးပြေပြစ်လျှင် အခြားသူများနှင့် ပျော်ရွှင်စွာ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံနိုင်သည်။

အစာခြေအင်္ဂါများ



အရိုးစုအဖွဲ့

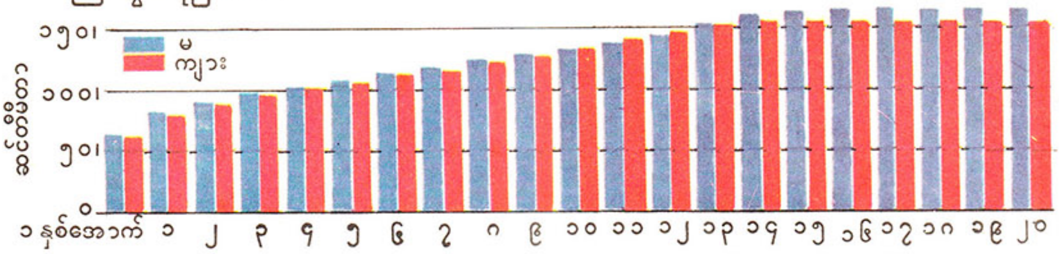


ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးခြင်း

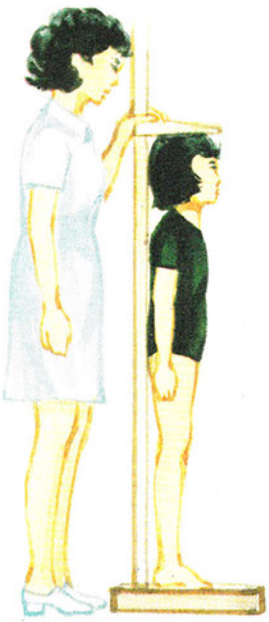
ခန္ဓာကိုယ်တွင် ဂလင်းအချို့သည် ကြီးထွားမှုကိုထိန်းချုပ်သည်။ အသက်ဆယ့်နှစ်နှစ်နှင့် ဆယ့်ရှစ်နှစ်အကြားတွင် ကလေးများ ကြီးကောင်ဝင်၏။ မိန်းကလေးသည် ဆယ်နှစ်၊ ယောကျ်ားလေးသည် ဆယ့်လေးနှစ်တွင် ထွားကျိုင်းစပြုပြီ။ ဆယ်နှစ်မှ ဆယ့်ခုနစ်နှစ်အတွင်း အရွယ်ပြောင်း၏။ဆယ့်တစ်နှစ်မှ ဆယ့်လေးနှစ်အရွယ်မိန်းကလေးတို့သည်အသက်တူယောကျ်ားလေးထက် အရပ်ပိုရှည်ပြီး အလေးချိန်ပိုများ၏။ ဆယ့်လေးနှစ်ကျော်လျှင်မူ ယောကျ်ားလေးက မိန်းကလေးကိုမီပြီး ကျော်သွားသည်။ အရပ်နှင့် ကိုယ်အလေးချိန်မှတ်တမ်း ထားသင့်သည်။

ဆေးစစ်ဆေးခြင်း

ကြီးထွားပုံပြဇယား

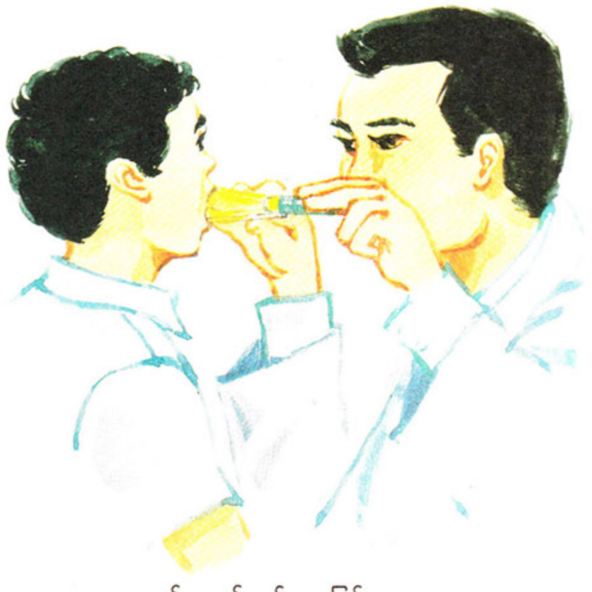


၁ နှစ်မှ နှစ် ၂၀ အထိ အရပ်မြင့်လာပုံ



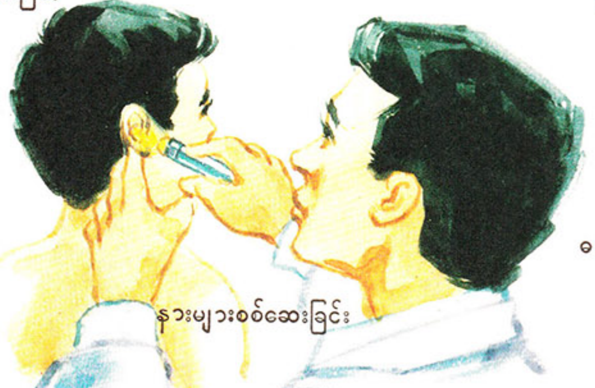
အရပ်အမောင်းတိုင်းခြင်း

အာရုံကြောတုံ့ပြန်မှု စစ်ဆေးခြင်း



လည်ချောင်း စစ်ဆေးခြင်း

ကိုယ်အလေးချိန်ယူခြင်း



နားများစစ်ဆေးခြင်း

ဓာတ်မှန်ရိုက်ခြင်း

ရင်အုပ်တိုင်းခြင်း

ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ခြင်း

ကျန်းမာစေရန် မှန်မှန်ဆေးစစ်ပါ။ ဆရာဝန်က ကြီးထွားနှုန်းကို မှတ်သားမည်။ အရပ်အမောင်းတိုင်းပြီး ကိုယ်အလေးချိန် ယူမည်။ မျက်စိ၊နား၊ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်း၊ သွား၊ ဆံပင်နှင့် အရေပြားတို့ကို စစ်ဆေးမည်။ အာဟာရဖြစ်အောင် စားနည်း၊ ကိုယ်လက်သုပ်ရှားနည်းတို့ကို ညွှန်ကြားမည်။ ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးများ ထိုးပေးမည်။ ကလေးသူငယ်တို့တွင် အအေးမိခြင်း၊ တုပ်ကွေး၊ ဝက်သက်၊ ကျောက်နှင့် ဗိုက်နာခြင်းတို့ ဖြစ်ပွားတတ်၍။ အခါအားလျော်စွာ ကာကွယ်ဆေးများထိုးရမည်။ ဆရာဝန်က သွေးစဒ်၊ ဓာတ်မှန်ရိုက်၊ တံတွေး၊ ဆီး၊ ဝမ်းတို့ကို စစ်ဆေးမည်။ အာဟာရဖြစ်မည့်အစာကို စားရမည်။ တစ်ညလျှင် အနည်းဆုံး ရှစ်နာရီ၊ ကိုးနာရီ အိပ်ရမည်။ သွားများကို သန့်ရှင်းအောင် ဂရုစိုက်ရမည်။ စိတ်ညစ်၊ စိတ်ဓာတ်ကျသူများသည်လည်း လိုအပ်သော ဆေးကုသမှုပြုရမည်။ စိတ်ကျန်းမာမှုသည် ကိုယ်ကျန်းမာမှုကဲ့သို့ အရေးကြီးသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

နားကြား မကြား မှန်မှန်စစ်ပါ။

မျက်စိ ဒဏ်ထိသည်ထင်လျှင် သို့မဟုတ် အမြင်မကြည်လင်ဟု ထင်လျှင် မျက်စိဆရာဝန်ထံပြပါ။

ငယ်သွား

ကြီးသွား

မကျန်းမာခြင်း

ကူးစက်တတ်သောရောဂါသည် ရောဂါပိုးများမှတဆင့်ပြန့်ပွားသည်။ ရောဂါပိုးသည် နွေးသော၊ မှောင်မိုက်သော၊ ညစ်ပတ်သောနေရာတို့၌ ကျက်စားတတ်၏။ အောက်တွင် အဆုတ်နာ၊ ဝမ်းကိုက်နှင့် တုပ်ကွေး များဖြစ်ပွားစေသော ဗက်တီးရီးယားအမျိုးမျိုးကို ဖော်ပြထားသည်။ သင်၏ ကိုယ်ခန္ဓာ၊ အိမ်နှင့် အိမ်၏ ပတ်ဝန်းကျင်ကို အစဉ်သန့်ရှင်းစေခြင်း၊ ကူးစက်တတ်သော ရောဂါပိုးများ သယ်ဆောင်တတ်သည့် ကြွက်များ၊ ယင်များကို သုတ်သင်ခြင်းများ ပြုလုပ်သင့်သည်။

ဗက်တီးရီးယားများ

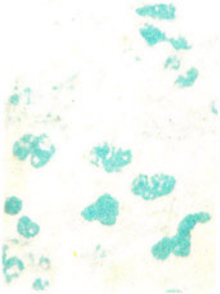
ဆယ်လမိုနဲလားဗက်ဆီလတ်

အစာအဆိပ်မဖြစ်ရန်

အစာကို ရေခဲသေတ္တာတွင် ထားပါ။

ရောဂါပိုးရှိသောကြွက်ကို သုတ်သင်ပါ။

အိုးခွက်တို့ကို သန့်ရှင်းအောင် ဆေးကြောပါ။



ကျူဗာကယ်ဗက်တီးရီးယား

အဆုတ်နာ ကာကွယ်ရန်

ဝမ်းကိုက်ရောဂါပိုး

ဝမ်းကိုက် ကာကွယ်ရန်

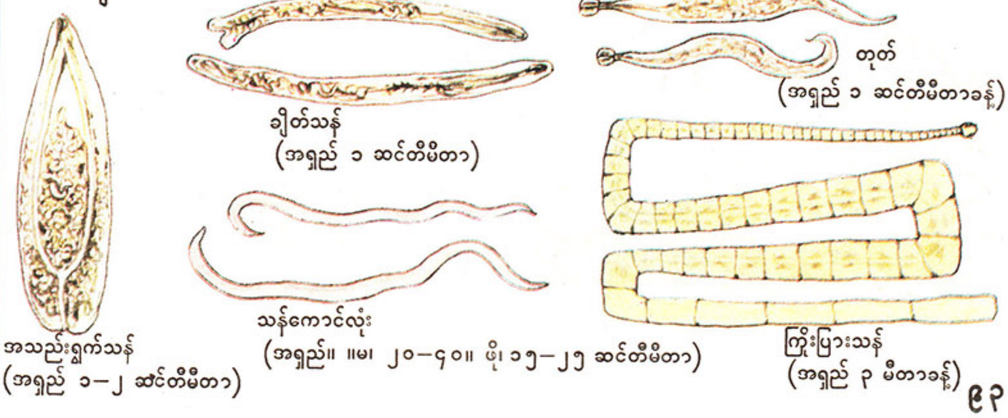
တုပ်ကွေး ကာကွယ်ရန်

ကာကွယ်ဆေးထိုးပါ။

အအေးမိ၍ နှာချေလျှင် ပါးစပ်အုပ်ပါ။

မအိပ်မီ ပလုတ်ကျင်းပါ။

ကပ်ပါးများ



ဒဏ်ရာရလျှင် ရောဂါပိုးမဝင်ရန် ပတ်တီးစီးရမည်။ အထက်ပုံတွင် ပတ်တီးစီးနည်းအမျိုးမျိုးကို ပြထားသည်။

ရှုတ်တရက်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရလျှင် လိုက်နာရမည့်အချက်များ

၁။ ဆရာဝန်ခေါ်ပြပါ။

၂။ ဒဏ်ရာမှ သွေးထွက်မထွက် ကြည့်ပါ။ သွေးထွက်လျှင် ချက်ချင်း သွေးတိတ်အောင် လုပ်ပါ။

၃။ မေ့မြောနေသူ အသက်မရှူလျှင် ချက်ချင်း အသက်ရှူ ကူပေးပါ။

၄။ ဒဏ်ရာအခြေအနေ မသိရသေးမီ ဒဏ်ရာရနေသူကို မတ်တတ်ရပ်လည်း မနေစေရ။ထိုအတူ ထိုင်လည်း မနေစေရ။ ဆရာဝန်မလာမီ နေရာ မရွှေ့ပြောင်းရ။ နွေးထွေးအောင် ထားပါ။

၅။ မေ့မြောနေသူကို အရည်မတိုက်နှင့်။ လေပြွန်ထဲအရည်ဝင်ပြီး မွန်းသွားနိုင်သည်။

၆။ တည်ငြိမ်အောင်နေပါစေ။ မိမိ စိတ်ပူပင်နေသည်ကို လူနာမသိပါစေနှင့်။

အန္တရာယ်ကင်းအောင်နေနည်း

အချိန်အထက်ကိရိယာကိုင်လျှင် သတိထားပါ။အမြင့်တက်လျှင် သတိထားပါ။ မည်သည့်အရပ်သို့ သွားနေသည်ကို သတိပြုပါ။ ဗိုက်နာခြင်းသည် အစားလွန်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ စက်ဘီးစီးလျှင် လမ်းဘေးက စီးရမည်။အရမ်းမစီးရ။

လမ်းအန္တရာယ်များ

ယာဉ်တိုက်မှုကြောင့် နှစ်စဉ် လူသန်းပေါင်းများစွာ အသက် ဆုံးရှုံးရသည်။ ယာဉ်မောင်းသူကသာ လမ်းစည်းကမ်းများကို ရိုသေလိုက်နာမည် ဆိုလျှင် လမ်းအန္တရာယ် ကင်းမည်။ ကားဘီးနှင့် ဘရိတ်များကို အချိန်မှန်စစ်ဆေးပါ။ ကားကို တစ်လ တစ်ခါ စစ်ဆေးပါ။ ကားမောင်းလျှင် သတိကြီးစွာ ထားပါ။ မိမိအသက်ကိုသာမက သူတပါး၏အသက်ကိုပါ ထိခိုက်နိုင်သည်ကို သတိချပ်ပါ။

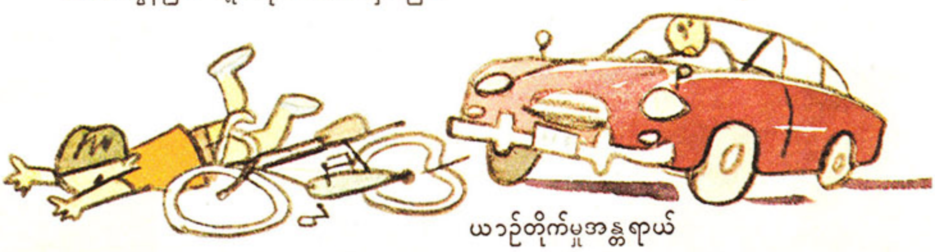
မတော်တဆလူချင်းတိုက်မိနိုင်သည်ကို သတိထားပါ။

အမြင့်မှကျခြင်း

အစားလွန်ခြင်း သို့မဟုတ် အစားမှားခြင်း

ပေါ့ဆသောကြောင့်ရသည့်ဒဏ်ရာများ

ချွန်ထက်သည့်ကိရိယာများကြောင့် ရသည့် အရှအနများ



ယာဉ်တိုက်မှုအန္တရာယ်

သီရိဂေဟာ

ကလေးသူငယ်များသည် တာဝန်သိသော၊ ရိုးသားသော ပြည်သူများ ဖြစ်လာဖို့လိုသည်။ ပြည်သူ့သားကောင်းများဖြစ်လာအောင် ပျိုးထောင်ရေးသည် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ ခိုင်မြဲသည့် အိမ်ထောင်စုဘဝအပေါ် အခြေခံသည်။ အိမ်ထောင်တစ်ခု ပျော်ရွှင်စွာ ရပ်တည်ရေးသည် အိမ်ထောင်စုသားတိုင်း တာဝန်ကျေပွန်သည့်အပေါ် တည်သည်။ ကစားရာဘွင် စုပေါင်း ကစားရသည်မှာ ပျော်စရာကောင်းသော်လည်း အိမ်အလုပ်ကို တာဝန်ခွဲယူသည့်အခါ မလွယ်ကူပေ။ ဤကဏ္ဍတွင် အဆင်ပြေသောအိမ်ထောင်တစ်ခု ဖြစ်လာရေးကို ဖော်ပြမည်။

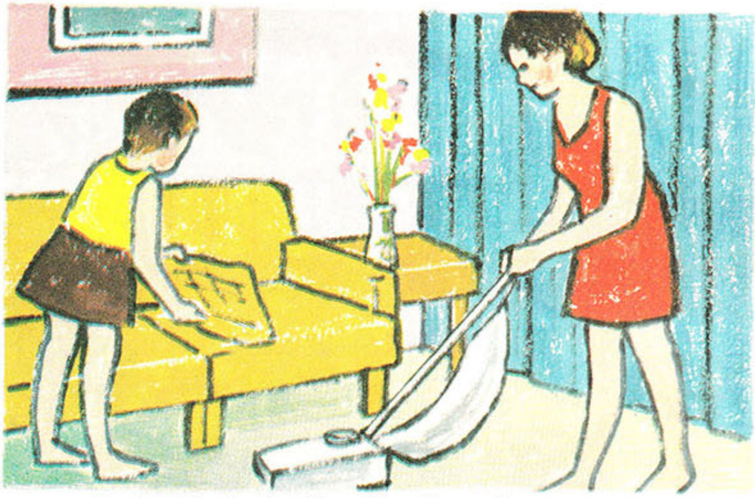
အားလပ်ချိန်ကို ပျော်ရွှင်စွာ အသုံးချနေသော မိသားစု

မိသားစုဘဝ

မိသားစုတစ်ခုတွင် မိဘသည် အိမ်ထောင်ဦးစီးအကြီးအကဲ ဖြစ်သည်။ မိဘကသာ ဦးဆောင်မှု ပေးရသည်။ နံနက်စောစောတွင် အဖေ အလုပ်မသွားမီ၊ သားသမီးများ ကျောင်းမသွားမီ စားသောက်ရန် အမေသည် တအိမ်လုံးအတွက် နံနက်စာကို စီမံသည်။ သားသမီးများ ကျောင်းမှပြန်လာလျှင် အမေကို ကူညီလုပ်ကိုင်ပေးကြသည်။ အိမ်၏တာဝန်ကို ခွဲဝေယူခြင်းဖြင့် သားသမီးများ၏အသိစိတ်တွင် မိမိကိုယ်မိမိ အားကိုးလိုစိတ်၊ တာဝန်ယူလိုစိတ်၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်လိုစိတ်များ ကိန်းအောင်းလာသည်။

အမေနှင့်သမီး မီးဖိုတွင် ချက်ပြုတ်နေကြစဉ်

သမီးက ထမင်းပွဲကို ကူညီပြင်ဆင်သည်။



အမေနှင့်သမီး အိမ်တွင် ရှင်းလင်း လှည်းကျင်းနေစဉ်

အဖေနှင့်သား ပန်းခြံတွင် ပေါင်းသင် မြက်ရိတ်နေကြစဉ်

အမေနှင့်သမီး ပန်းကန်ဆေးနေကြစဉ်

ကုလားထိုင်ပျက်တစ်ခုကို အဖေနှင့်သား ပြုပြင်နေကြစဉ်

မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်း

မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းမရှိလျှင် အထီးကျန်ဘဝဖြစ်မည်။ ပျော်ရွှင်မှုကင်းမည်။ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းရှိမှ ပျော်စရာကောင်းသည်။ ကစားဖော်လိုသည်။ စိတ်အားငယ်လျှင် နှစ်သိမ့်စကားဆိုမည့် မိတ်ဆွေကောင်းလိုသည်။ အတူကစားမည်။ ရုပ်ရှင်အတူသွားမည်။ အဆွေခင်ပွန်းဟူသည် နှစ်ဦးနှစ်ဝ အကျိုးပြုသူများဖြစ်သည်။ တခါတရံ သူ့အတွက်ကိုယ်က လုပ်ပေးရသည်။ ကိုယ့်ဘက်က အဆင်မပြေသော်လည်း သူ့ကိစ္စကို အလျှင် ဆောင်ရွက်ပေးရသည်။ သူ့အလို ကိုယ့်အလို မတူကြ။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံခြင်းဖြင့်သာ အချင်းချင်း နားလည်မှုရလာမည်။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးက တာဝန်သိစိတ်၊ စဉ်းစားဆင်ခြင်စိတ်၊ ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်လိုစိတ်နှင့် နားလည်မှုတို့ကို သင်ကြားပေးလိမ့်မည်။

ကစားဖော်ချင်း အတူကစားနေကြစဉ်

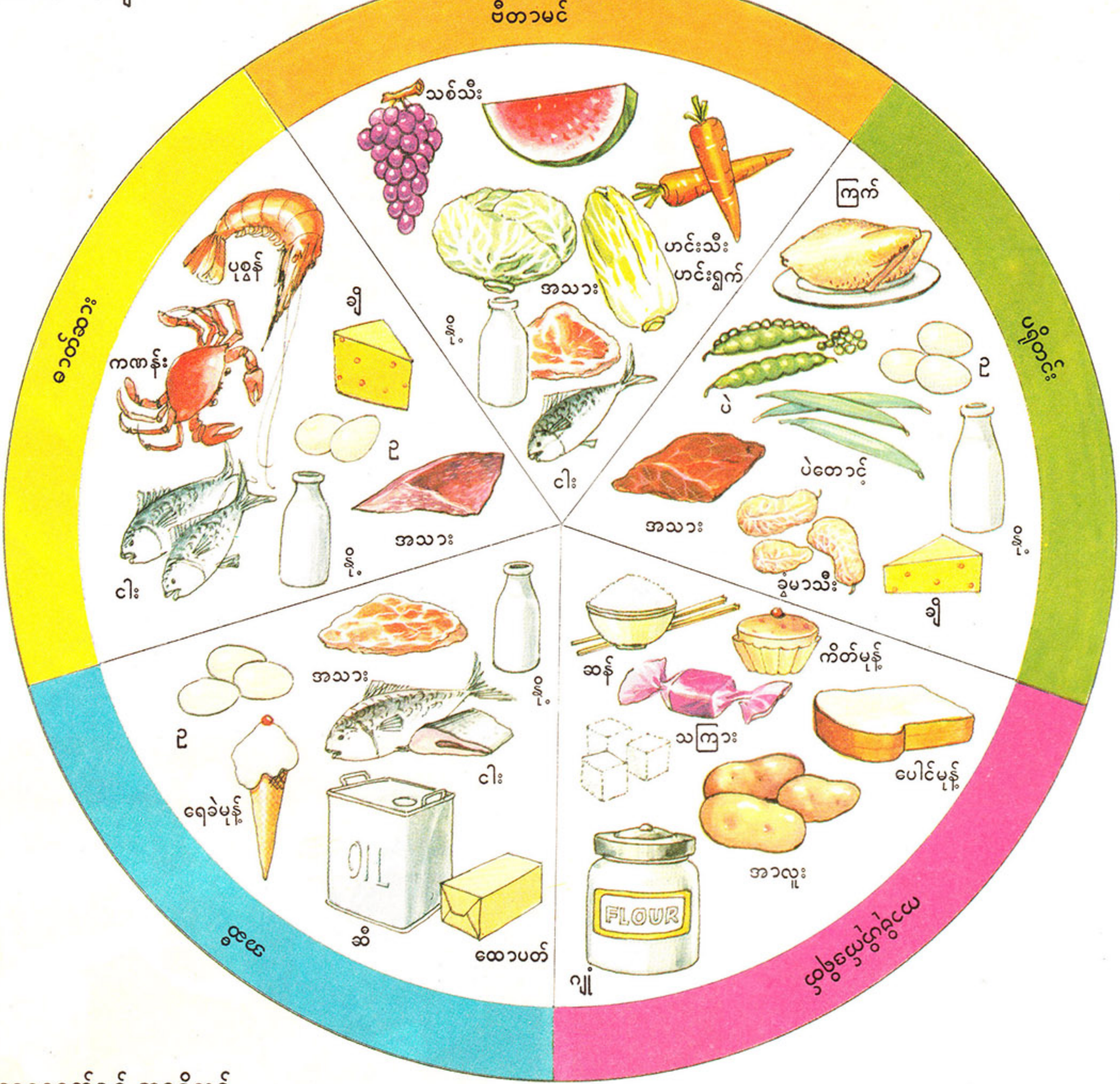
ဘုတ်တလုတ်တောက်တဲ့

မွေးနေ့ကိတ်မုန့် အတူစားကြသည်။

ကျန်းမာသန်စွမ်းခြင်းနှင့် အားအင်ပြည့်ဖြိုးခြင်း

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရန် အာဟာရဓာတ်လိုသည်။ အစာတွင်ပါသည့် အာဟာရဓာတ်မှ စွမ်းအင်ရသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖွံ့ဖြိုးစေသည်။ ပျက်စီးယိုယွင်းသွားသည့် တစ်ရှူးများကို အစားထိုးပေးသည်။ အစာတွင် 'ဗီတာမင်' ပါသည်။ အစာထဲတွင်ပါသည့် ဗီတာမင်ကို စုပ်ယူရန်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်၏ ဇီဝကမ္မလုပ်ငန်းတို့ လုပ်ကိုင်နိုင်ရန် ဗီတာမင်က ကူညီသည်။ အာဟာရဓာတ်ကို အဓိကအားဖြင့် 'ပရိုတင်း'၊ 'ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်'၊ 'အဆီ'၊ 'ဓာတ်သတ္တု'နှင့် 'ဗီတာမင်' ဟူ၍ ငါးမျိုးခွဲခြားသည်။

အစားအစာကားချပ်



အာဟာရဓာတ်နှင့် အာနိသင်

ကိုယ်ခန္ဓာ ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားရန် ပရိုတင်းလိုသည်။ ပျက်စီးသည်တို့ကို ပရိုတင်းက ပြန်လည်တည်ဆောက်ပေးသည်။ လိုသည့်စွမ်းအင်ကို ပေးနိုင်သည်။ အသား၊ ငါး၊ ဥ၊ နို့၊ ပဲအမျိုးမျိုးနှင့် ခွံမာသီးတို့မှ ပရိုတင်းရနိုင်သည်။

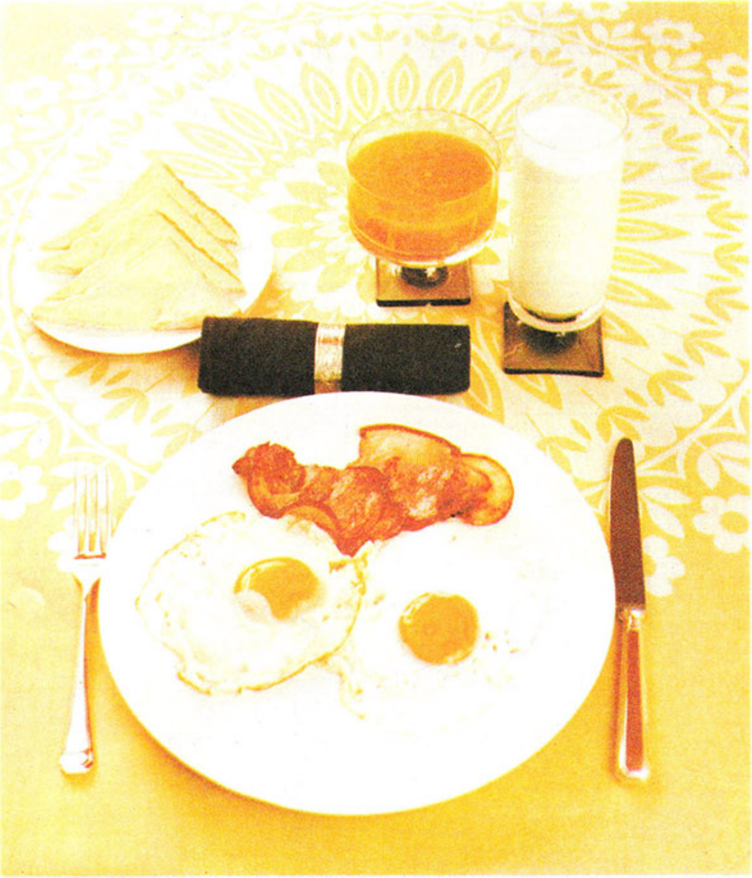
ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်သည် စွမ်းအင်ဖြည့်ပေးသည့် အဓိကအစာဖြစ်သည်။ အစာတွင် ပါသည့် စွမ်းအင်ကို ကယ်လိုရီဖြင့် ဖော်ပြသည်။ တစ်ကယ်လိုရီသည် ဂရမ် ၁၀၀၀ ရှိသော ရေပမာဏကို တစ်ဒီဂရီဆင်တီဂရိတ်တိုးမြှင့်ရန် လိုအပ်သော အပူပမာဏဖြစ်သည်။ မျှတသောအစာတွင် ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ် ၄၅ ရာခိုင်နှုန်း ပါသည်။ ပေါင်မုန့်၊ အာလူး၊ ဂျုံ၊ အခြားကောက်နှံများ၊ သကြား၊ သစ်သီး၊ နို့ တို့တွင် ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ကြွယ်ဝသည်။

အဆီသည် အရေးကြီးသော စွမ်းအင်ပေး အာဟာရဓာတ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ထောပတ်၊ မာဂျရင်း၊ ဆီ၊ နို့၊ ဥ၊ ငါး၊ အသားနှင့် ခွံမာသီးတို့တွင် အဆီဓာတ်ပါသည်။ အဆီအချို့ကို များများစားလျှင် နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်သည်။

ကယ်လဆီယမ်၊ မဂ္ဂနီဆီယမ်၊ ဖော့စဖရတ်၊ သံ၊ အိုင်အိုဒင်းနှင့်ပိုတက်ဆီယမ် တို့သည် ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် လိုအပ်သည်။ အရိုးနှင့်သွား ခိုင်မာရန် ကယ်လဆီယမ်၊ မဂ္ဂနီဆီယမ်နှင့် ဖော့စဖရတ်တို့ လိုသည်။

လူ့ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာစေရန် ဗီတာမင်လိုသည်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်သည် ဗီတာမင် မထုတ်နိုင်။ ထို့ကြောင့် လိုသည့်ဗီတာမင်ကို အစာမှ ရယူသည်။ အစားအစာထဲမှ အာဟာရဓာတ်ထုတ်ရန်နှင့် အစာခြေရန်တို့ကို ဗီတာမင်က အကူအညီပေးသည်။

ခန္ဓာကိုယ်၏ ဇီဝကမ္မလုပ်ငန်းတို့အတွက် ရေလိုသည်။ အာဟာရဓာတ်သည် ရေတွင်ပျော်ဝင်ပြီးမှ ခန္ဓာကိုယ်နေရာအနှံ့အပြားသို့ ရောက်သည်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင် ရေ ၆၅ ရာခိုင်နှုန်း ပါဝင်သည်။

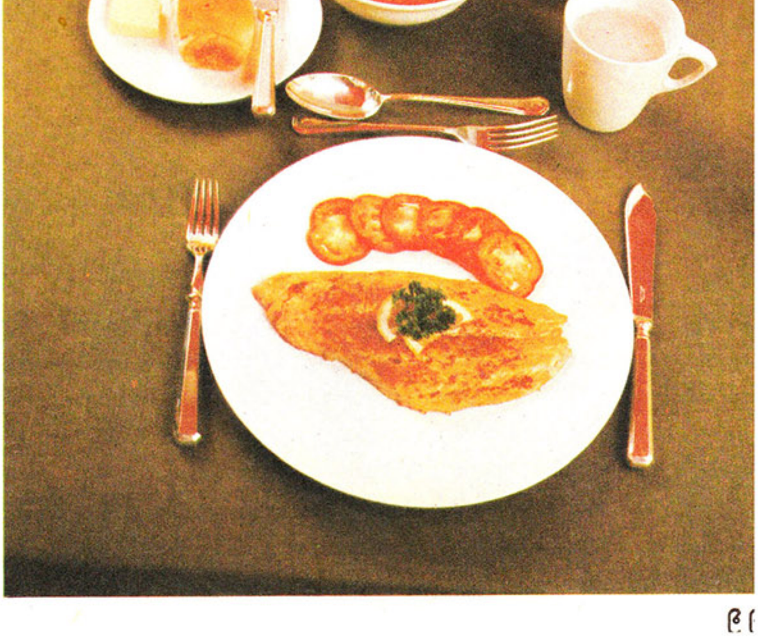


မျှတသော အစားအစာများ ပါသည့် နံနက်စာ။ ရှောက်မျိုးနွယ် သစ်သီး သို့မဟုတ် သစ်သီးဖျော်ရည်၊ ဝက်ပေါင်ခြောက်၊ ကြက်ဥ၊ နို့ သို့မဟုတ် အခြား အဖျော်ယမကာတခုခု ပါဝင်သည်။

မျှတသောအစားအစာများ ပါသည့် နေ့လယ်စာ။ အမဲကင် သို့မဟုတ် ဝက်နံရိုး၊ ပဲသီး၊ ထောပတ်ထမင်း၊ မုန်လာဥနီ သို့မဟုတ် ခရမ်းချဉ်သီး၊ ပေါင်မုန့်လုံး၊ အချိုပွဲနှင့် နို့ သို့မဟုတ် အခြား အဖျော်ယမကာတခုခု ပါဝင်သည်။

မျှတသော စားသောက်ဖွယ်များ

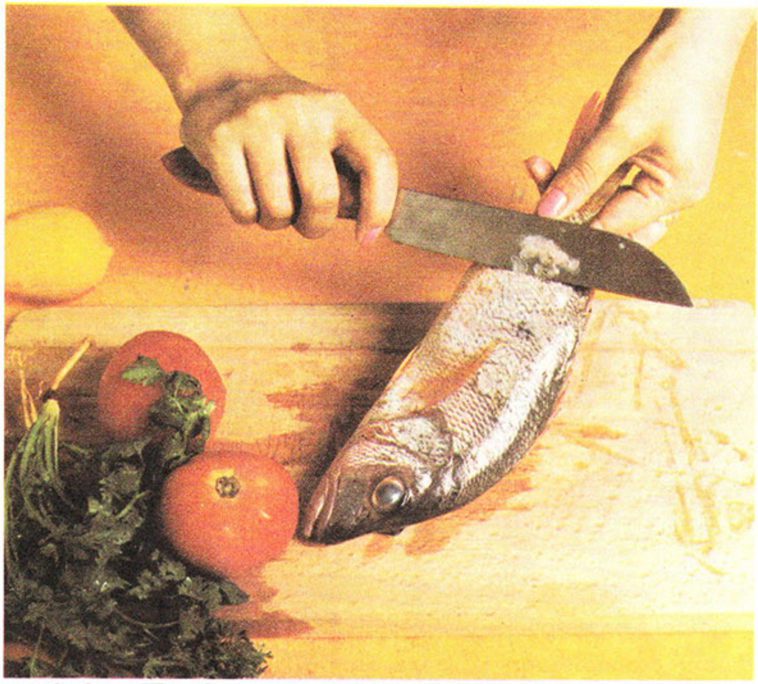
အစာကို အာဟာရဓာတ် တန်ဖိုးအလိုက် အုပ်စုကြီးလေးခု ခွဲထားသည်။ နို့ နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများ ပါဝင်သော နို့အုပ်စု၊ အသားအုပ်စု၊ ပေါင်မုန့်နှင့် ကောက်နှံ မျိုးအုပ်စု၊ သစ်သီးနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်အုပ်စုတို့ ဖြစ်သည်။ မျှတသော စားဖွယ် တွင် ထိုအုပ်စုလေးခုမှ အစာများ ပါသည်။



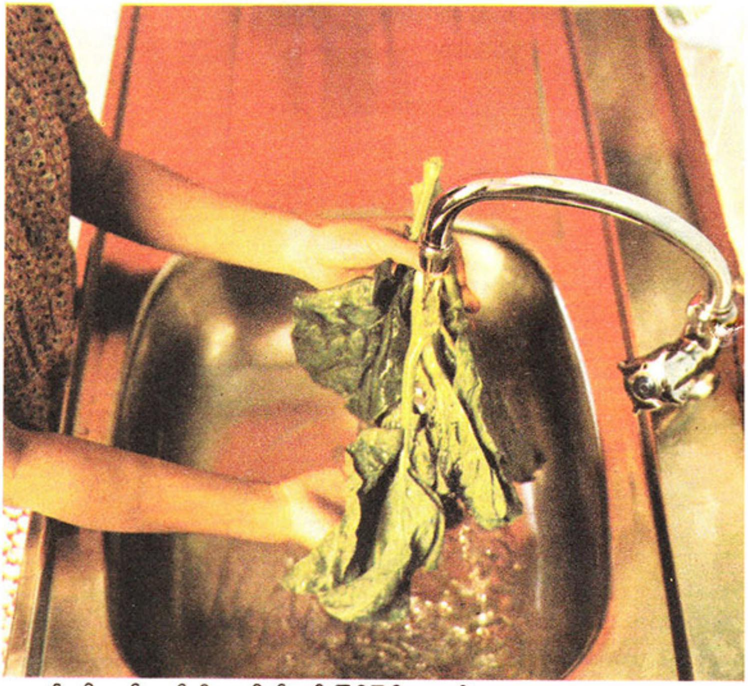
မျှတသောအစားအစာများ ပါသည့် ညစာ။ ငါးကင်နှင့် ခရမ်းချဉ်သီး၊ စွပ်ပြုတ်၊ ပေါင်မုန့်လုံး၊ အချိုပွဲ၊ နို့ သို့မဟုတ် အခြား အဖျော်ယမကာတခုခု ပါဝင်သည်။

အစားအစာပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ခြင်း

ချက်ပြုတ်နည်းမှန်လျှင် အာဟာရဓာတ်အပြည့်အဝ ရသည်။ ဟင်းမချက်မီ ရေဆေးရာတွင် နည်းမမှန်သဖြင့် အချို့ အာဟာရဓာတ်တို့မှာ ဆုံးရှုံးရသည်။ ဥပမာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွင် ပါသည့် ဗီတာမင်တို့သည် ရေတွင် ပျော်ဝင်လွယ်သည်။ ဟင်းမချက်မီ ချိုးဖြတ်ပြီး ကြာကြာ ရေဆေး၊ ကြာကြာရေစိမ်လျှင် ဗီတာမင်များ ဆုံးရှုံးသည်။



ငါးကို အကြေးသင်ကာ ဆူးတောင်များ ခုတ်ပစ်ရသည်။



ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကို ရေပိုက်တွင် မြန်မြန်ဆေးပါ။

ဗီတာမင် မဆုံးရှုံးရန် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကို အပိုင်းကြီးကြီး လှီးဖြတ်ရသည်။

မုန်လာဥဝါ၊အာလူးတို့ကို အခွံနွှာလျှင် အခွံအောက်၌ ကပ်နေသည့် အာဟာရဓာတ်များ မဆုံးရှုံးရန် ပါးပါးနွှာပါ။

အာလူး၊မုန်လာဥဝါတို့၏အခွံအောက်၌အာဟာရဓာတ်များပါသဖြင့်အခွံနွှာလျှင် ပါးပါးနွှာရမည်။ ရောဂါပိုးစင်အောင် ရေပုံးထဲတွင် ခဏနှစ်ဆေးပါ။ ဟင်းရွက်ကို အပိုင်းကြီးကြီးလှီးပါ။ လှီးပြီးလျှင် ရေတွင်ကြာကြာမစိမ်ရ။ ဗီတာမင်အချို့မှာ ရေတွင် ပျော်ဝင်လွယ်သဖြင့် အာဟာရဓာတ် ဆုံးရှုံးတတ်သည်။ လှီးပြီး မြန်မြန် ချက်ပါ။ ကြာကြာလေသလပ်ခံလျှင် အာဟာရဓာတ် ဆုံးရှုံးမည်။

အသားကို ရေဆေးလျှင် နာနာမပွတ်တိုက်ရ။ ခဲနေသောအသားကို မချက်မီ အလျှင် အသားမှရေခဲတို့ကို ပျော်စေရမည်။ ခုတ်လှီးသည့်အခါ အကြောကို ကန့်လန့်လှီးရသည်။ သို့မှသာ ချက်သည့်အခါ ပိုနူးညံ့သည်။

ရေခဲစိမ်ငါးကိုဝယ်လျှင် အကြေးသင်ပြီး၊ ခုတ်ထစ်ပြီး ရနိုင်လျှင် ကောင်းသည်။ အသင့်ချက်ရန်သာ ဖြစ်သည်။ ငါးစိမ်းဆိုလျှင် အကြေးသင်ရ၊ ခုတ်လှီးရ တာဝန် ပိုလာမည်။ အကြေးသင်လျှင် အမြီးမှကိုင်ကာ ခေါင်းအထိသင်ရမည်။ ခေါင်းနှင့် အမြီးကို ဖြတ်ပစ်မည်။ အသည်း၊ အူတို့ကိုဖယ်မည်။ ကြိုက်လျှင်မူ အားလုံးကိုထည့် ချက်နိုင်သည်။

ယောက်သွား၊ ခရု၊ ကမာ စသည့် အခွံပါ အစားအစာတို့ကို ချက်ပြုတ်လျှင် အခွံခွာရသည်။ ပုစွန်၊ ကဏန်းတို့ကိုမူ အခွံပါ ချက်ပြုတ်စားသုံးနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် အခွံထဲမှ ထုတ်ယူကြော်ချက်ကာ အခွံထဲ ပြန်ထည့်ပြီး စားနိုင်သည်။

ချက်နည်းပြုတ်နည်း

အစာကို ချက်၊ ပြုတ်၊ ဖုတ်၊ မီးကင်၊ မီးမြှိုက်၊ ကျပ်တင်၊ ပေါင်း၊ ကြော်၊ ကြို၍ စားသုံးနိုင်သည်။ အစာကို မီးကျီးပြင်းပြင်းတွင် ကင်နိုင်သည်။ မီးမြှိုက်နိုင်သည်။ အမဲကင်၊ ဝက်သားကင်တို့ကို ဤနည်းအတိုင်း စီမံသည်။ အမဲ၊ ဝက်၊ ငါးတို့ကို မီးမကင်မီ ဆီလူးပေးရသည်။ ကြော်လျှင် ဆီများများလိုသည်။ ပေါင်းခြင်းမှာ အစာကို အိုးထဲထည့်ကာ ပြုတ်ခြင်းတမျိုးပင် ဖြစ်သည်။ အမဲသားနှင့်ကြက်ကောင်လုံးကို မီးအေးအေးတွင် ကင်နိုင်သည်။အစာကို အိုးခွက်တို့တွင် ထည့်ကာ လျှပ်စစ်မီးဖိုတွင် ဖုတ်နိုင်သည်။

ပေါင်းရန် နှစ်ဆင့်ပေါင်းအိုး လိုသည်။ အထက်အိုးတွင် ပေါင်းမည့်အသားကို ထည့်ရမည်။ အောက်အိုးတွင် ရေထည့်၍ ရင်းရေကို ဆူအောင် အပူပေးရမည်။

အချို့အစာကို ကြော်ချက် ချက်နိုင်သည်။ ရေအနည်းငယ်ထည့်ပြီး ပြုတ်ကြော်သဘောမျိုး ချက်နိုင်သည်။ ကြက်ဥကိုခွဲကာ ရေတွင် ကြော်နိုင်သည်။ ကြက်ဥရေကြော်ဟု ခေါ်သည်။

အမဲသား၊ ကြက်သား၊ ဝက်သားနှင့် အသီးအရွက်တို့ကို ရေလုံပြုတ်နိုင်သည်။ အမဲသားစတူး၊ ကြက်သားစတူးဟု ခေါ်သည်။

အသီးအရွက်၊ ကြက်ဥ စသည်တို့ကို ဆူနေသော ရေတွင် ခဏထည့်ပြုတ်ပြီး စားသုံးနိုင်သည်။

အာဟာရဓာတ် မဆုံးရှုံးအောင် ချက်ပြုတ်သည့်နည်းများ ရှိသည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်သည် ကြာကြာချက်ပြုတ်လျှင်၊ မီးပြင်းပြင်းတွင်ချက်ပြုတ်လျှင် ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်ဆားများ၏ အာနိသင် ပျက်ပြယ် ဆုံးရှုံးနိုင်သည်။ ချက်ပြုတ်နေစဉ် အိုးကို လုံအောင်ဖုံးပါ။ သို့မှသာ အာဟာရဓာတ်တို့ မဆုံးရှုံးပဲရှိလိမ့်မည်။

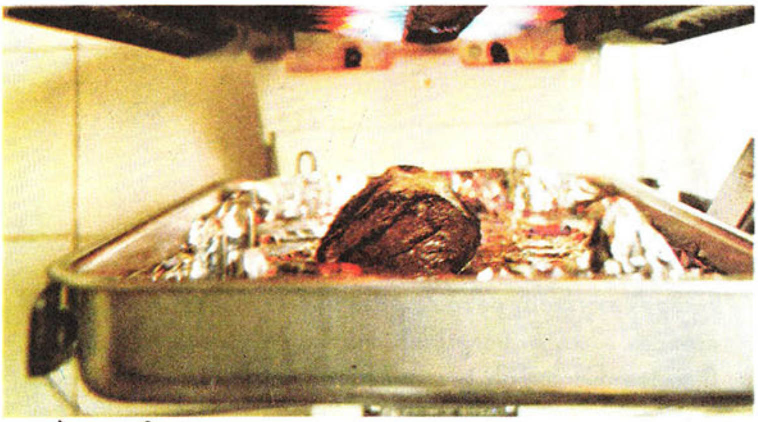
အသား သို့မဟုတ် ပရိုတင်းပါသော အစားအစာတို့ကို မီးပြင်းပြင်းတွင် ကြာကြာ ချက်ပြုတ်လျှင် အရသာမရှိ ဖြစ်တတ်သည်။ ပရိုတင်းဓာတ်လည်း ပျက်ပြုန်းသွားမည်။ အကောင်းဆုံးနည်းမှာ မီးကျီးအေးအေးတွင် ကင်ခြင်း၊ ပြုတ်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

ဝက်သားကိုမူ ကြာကြာချက်ပြုတ်ရမည်။သို့မှသာ ဝက်သားတွင်ပါလေ့ရှိသည့် ဝမ်းကောင်များ၊ ဗက်တီးရီးယားများ သေသည်။

အဆီနည်းသောငါးများကိုမူ ပေါင်းပြီး စားနိုင်သည်။ အဆီများသောငါးတို့ကိုမူ ကင်လျှင်၊ ကြော်လျှင်၊ ဖုတ်လျှင် အရသာ ပိုရှိမည်။

နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းတို့ကို မီးအေးအေးတွင် ချက်ပြုတ်ပါ။ သို့မှသာ အာဟာရဓာတ် ပြည့်ပြည့်ဝဝရမည်။ နို့ပါအစာတို့ကိုလည်း မီးအေးအေးတွင် ဖုတ်နိုင်သည်။

ကြက်သားကျက်ကျက်ကြော်



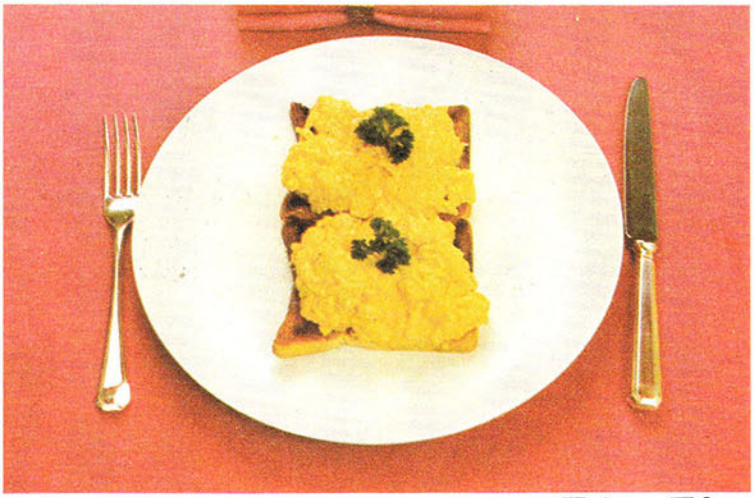
အမဲသားကင်

ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပြုတ်

ဖုတ်ပြီးကိတ်မုန့်

လွယ်ကူသော ချက်ပြုတ်နည်းအချို့

ဟင်းချက်တတ်လျှင် ပျော်စရာကောင်းသည်။ ယောကျ်ားလေးရော မိန်းကလေးပါ အချက်အပြုတ် တတ်သင့်သည်။ မီးဖိုချောင်တွင် ဓားကိုင်ရာ၌သတိထားပါ။ မီးဖိုနားတွင်လည်း သတိထား လုပ်ကိုင်ပါ။ သတိမရှိလျှင် ထိခိုက်ကျွဲရှတတ်သည်။ ဟင်းကောင်းချက်တတ်ရန် အလေ့အကျင့်များများ လိုသည်။ ချက်ပြီး အရသာမရှိလျှင် ကောင်းအောင်ထပ်ချက်ပါ။ ဤစာနှစ်မျက်နှာတွင် ရိုးရိုးချက်ပြုတ်နည်းများကို ဖော်ပြထားသည်။ ချက်ပြီးနောက် ယခုပြထားသည့် ပုံထဲကအတိုင်း ဟုတ်မဟုတ် ချင့်ချိန်ပါ။



ကြက်ဥမွှေကြော်

ပြင်သစ်အာလူးချောင်းကြော်

ကြက်ဥမွှေကြော်

ပါဝင်ပစ္စည်း (၂ ယောက်စာ)

ကြက်ဥ ၂ လုံး
နို့ အနည်းငယ်
ဆားကြိုက်သလောက်
ငရုတ်ကောင်း
ထောပတ် သို့မဟုတ် မာဂျရင်း ဇွန်းကြီး ၂ ဇွန်း

နည်း

ကြက်ဥကို အနည်းငယ် ခေါက်ပါ။ နို့၊ ဆားနှင့် ငရုတ်ကောင်းတို့ ထည့်မွှေပါ။ ထောပတ် သို့မဟုတ် မာဂျရင်းကို အရည်ပျော်ပြီး အရောင်ညိုသည်အထိ မီးအေးအေးဖြင့် ချက်ပါ။ ပူလာလျှင် ကြက်ဥထည့်ပါ။ မီးလျှော့ပြီး ကြက်ဥအနည်းငယ်ခဲလာသည်အထိ ထားပါ။ ဒယ်အိုးထဲရှိကြက်ဥကို ပျော့ပြီး နို့ဆီအရောင်ဖြစ်သည်အထိ မွှေပါ။ပေါင်မုန့်မီးကင်နှင့် စားနိုင်သည်။

အာလူးချောင်းကြော်

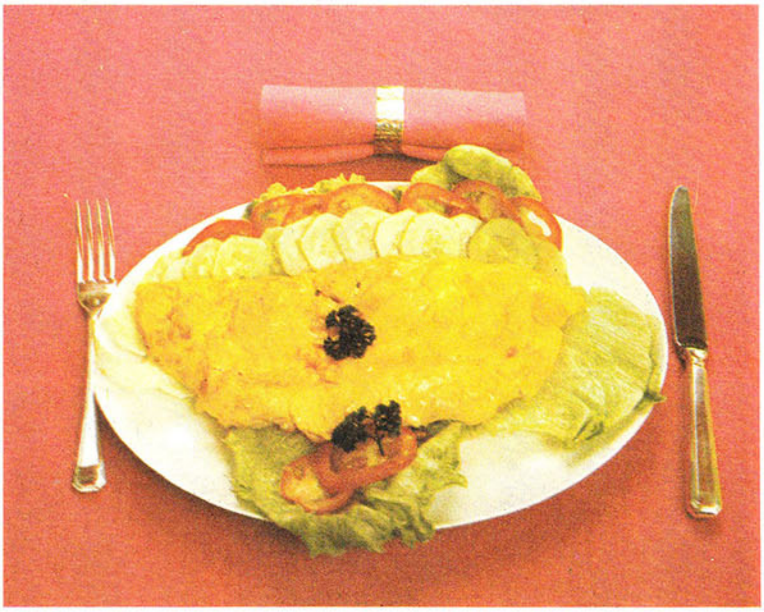
ပါဝင်ပစ္စည်း (၂ ယောက်စာ)

အာလူး ၂ လုံး
ဆား အနည်းငယ်
ဆီ ဇွန်းကြီး ၄ ဇွန်း

နည်း

အာလူးများကို အခွံနွှာပြီး လက်နှစ်လုံးခန့် အချောင်းများလှီးပါ။ ရေဆေးပြီး ခြောက်အောင် ပိတ်ပါးစ သို့မဟုတ် ရေစုပ်စက္ကူဖြင့် ထုပ်ထားပါ။ဒယ်အိုးတွင် ဆီထည့်ကာချက်ပါ။ ဆီကျက်လျှင် အာလူးများ နီလာသည်အထိ ကြော်ပါ။ ထို့နောက် ဆယ်ယူကာ ဆီစစ်အောင်စက္ကာပေါ်၌ထားပါ။ အမဲကင် သို့မဟုတ် အမဲပြုတ်ကြော်နှင့် စားနိုင်သည်။

ကြက်ဥခေါက်ကြော်



ကြက်ဥခေါက်ကြော်

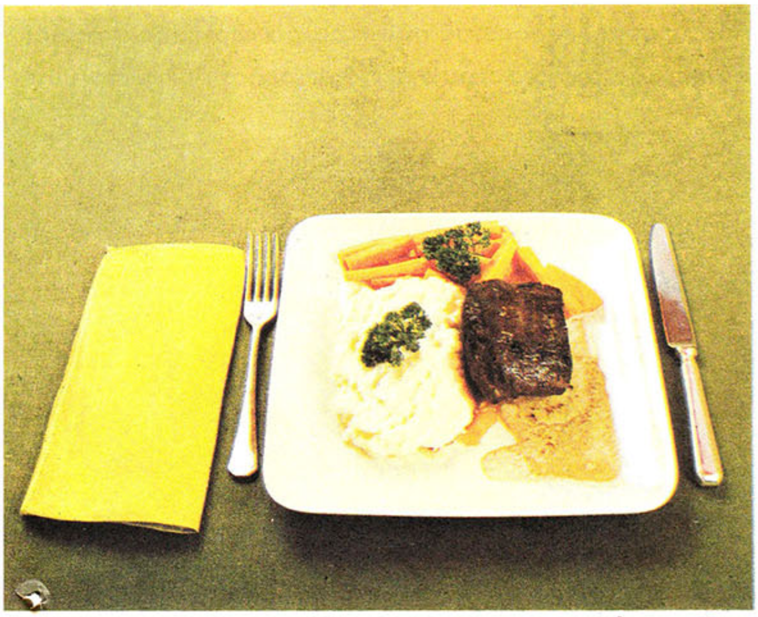
ပါဝင်ပစ္စည်း (၂ ယောက်စာ)

ကြက်ဥ ၃ လုံး
ဝက်သားကျပ်တင် ၂ လွှာ
ကြက်သွန် ၁ ဥ
ဆားနှင့် ငရုတ်ကောင်း ကြိုက်သလောက်
ထောပတ်၊ မာဂျရင်း သို့မဟုတ် ဟင်းချက်ဆီ

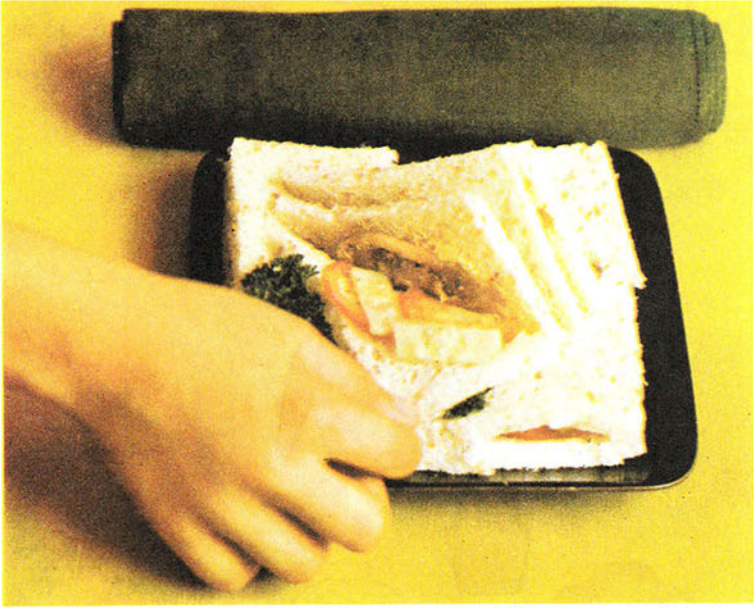
နည်း

ကြက်ဥကို အနည်းငယ်ခေါက်ပါ။ ဝက်သားကိုစင်းပါ။ ကြက်သွန်အကွင်းလိုက်လှီးပါ။ ဝက်သား၊ကြက်သွန်နှင့် ဆားတို့ကိုကြက်ဥတွင် ထည့်ပါ။ ထောပတ်ချက်ပြီး ကြက်ဥအရောကိုထောပတ်ပူထဲ လောင်းထည့်ပါ။ အောက်ဘက်က အရောင်ညိုလာသည်အထိကြော်ပါ။ ကြက်ဥပြားကိုခေါက်လိပ်ပြီး ညိုလာသည်အထိ ကြော်ပါ။ ထို့နောက် ပန်းကန်ထဲထည့်ကာ ငရုတ်ကောင်းဖြူးပါ။ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဆလတ်ရွက်၊ သခွားသီး၊ မုန်လာရွက်တို့ဖြင့် လှပအောင်ပြင်ဆင်ပါ။ ချက်ချင်းစားနိုင်သည်။

ဝက်သားကျပ်တင်အစား မှို၊ ဝက်ပေါင်ခြောက်၊ ကဏန်း သို့မဟုတ် ပုစွန်တို့ကို ထည့်ကြော်နိုင်သည်။



အမဲသားကင်



ကြက်သားညှပ်ပေါင်မုန့်

အမဲသားကင်

ပါဝင်ပစ္စည်း (၂ ယောက်စာ)
အမဲသား ၂ တုံး
ဆား အသင့်အတင့်
ငရုတ်ကောင်း
ထောပတ် သို့မဟုတ် မာဂျရင်း

နည်း
ရေခဲသေတ္တာထဲမှ ခဲနေသောအမဲသားကို ပျော့အောင်လုပ်ပါ။ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းတို့နှင့် နယ်ပါ။ တစ်နာရီခန့်ထားပါ။ အမဲသားကို ထောပတ် သို့မဟုတ် မာဂျရင်း သုတ်ပါ။ အသားပေါ်တွင် ထောပတ်ခဲ ၁ ခု ၂ ခု တင်ပါ။ မီးအေးအေးတွင် ၅ မိနစ်ခန့် ကင်ပါ။ အမဲသားကို တဘက်လှည့်ကာ ထောပတ်သုတ်ပြီး ယခင်အတိုင်း နောက်ထပ် ၃ မိနစ်မှ ၅ မိနစ် ကင်ပါ။
အမဲကင်ကို အာလူးပြုတ်ခြေ၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ အာလူးချောင်းကြော်၊ ပဲ၊ မုန်လာဥဝါ၊ ပဲတောင့်တို့နှင့် စားနိုင်သည်။

သစ်သီးကျောက်ကျော

ပါဝင်ပစ္စည်း
မက်မုန်သီး ၁ ဗူး သို့မဟုတ် အခြားသစ်သီး ၁ ဗူး
ကျောက်ကျော ၁ ထုပ်
ရေ
သကြား
ပြောင်းမှုန့် သို့မဟုတ် ကော်မှုန့် ၃ ဇွန်း
နို့ပန်းကန်ဝက်

နည်း
ကျောက်ကျောခွက်ကို ၅ မိနစ် အအေးခံပါ။ သစ်သီးဗူးကို ဖောက်ပြီး စကာတွင် တင်စစ်ပါ။ အရည်ကို သိမ်းထားပါ။ ကျောက်ကျောကို ရေနှင့် ဖျော်ပါ။ သစ်သီးကို ခွက်အောက်ဆုံးတွင်ထားကာ ကျောက်ကျောအနည်းငယ်လောင်းထည့်ပါ။ ခဲအောင် အနည်းငယ်စောင့်ပါ။ ခဲလျှင် ကျန်ကျောက်ကျော ဖျော်ရည်ကို လောင်းထည့်ပါ။ ရေခဲသေတ္တာတွင် အအေးခံပါ။ ပုံမပျက်အောင် ဓားဖြင့် လှီးဖြတ်ပါ။

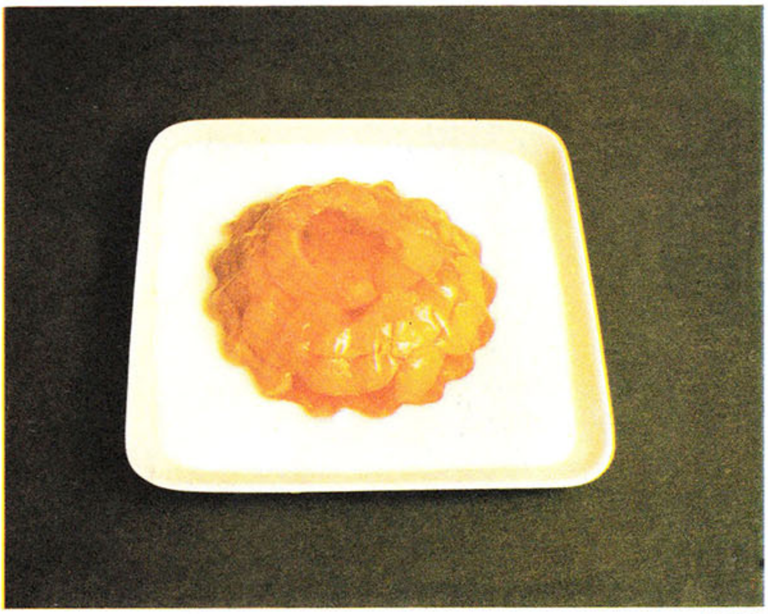
မုန့်နပ် (ပူတင်းမုန့်)
လက်ကျန်သစ်သီးရည်ကို ဒယ်တွင်ထည့်ကာ အပူပေးပါ။ နွားနို့ နှင့် ပြောင်းမှုန့်ထည့်ပါ။ ထို့နောက် သကြားလိုသလောက်ထည့်ပြီး ပျစ်ခဲလာသည်အထိကျိုပါ။ မွှေပေးပါ။ အအေးခံကာ ဂျယ်လီနှင့် စားသုံးနိုင်သည်။

ကြက်သားညှပ်ပေါင်မုန့်

ပါဝင်ပစ္စည်း
ကြက်သားပြုတ်ကြော် အနည်းငယ်
ဆားနှင့် ငရုတ်ကောင်း သင့်တင့်ရုံ
သခွားသီးတခြမ်း
ခရမ်းချဉ်သီး ၂ လုံး
ထောပတ်
ပေါင်မုန့် ၄ ချပ် (အသားညှပ်ပေါင်မုန့် ၄ ခု ရသည်။)

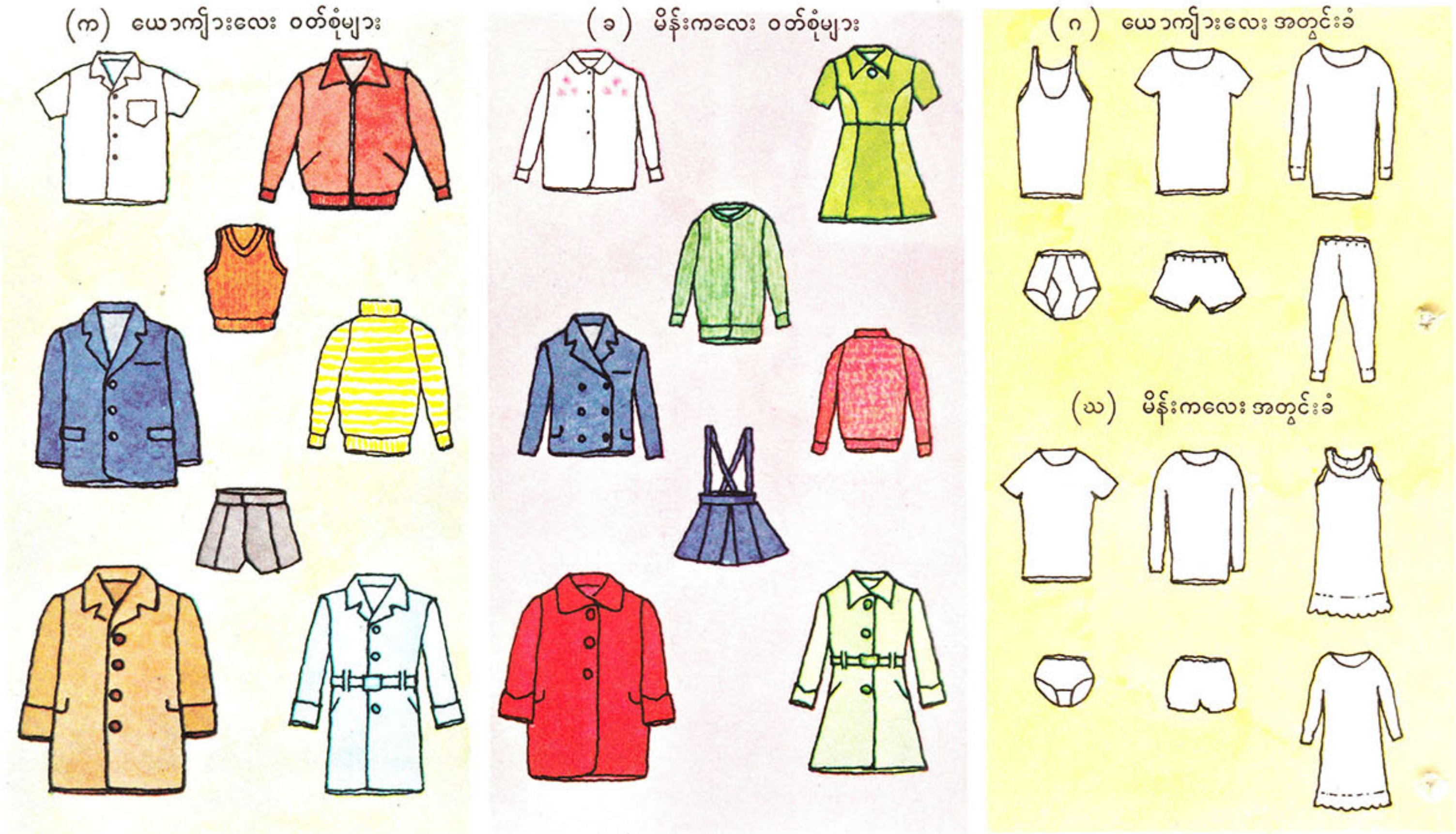
နည်း
ကြက်သားပြုတ်ကြော်ကို အသားနွှင်ပြီး ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းတို့နှင့် နယ်ပါ။ သခွားသီးနှင့် ခရမ်းချဉ်သီးတို့ကို အကွင်းလိုက် လှီးပါ။ ပေါင်မုန့် ဘေးသားများ လှီးပစ်ပါ။ကြက်သား၊ သခွားသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီးတို့ကို ပေါင်မုန့်လွှာပေါ် တင်ပြီး ထောပတ်သုတ် ပေါင်မုန့်တစ်လွှာဖြင့် ဖုံးအုပ်ပါ။ထောင့်ဖြတ်လှီးလျှင် ၄ ချပ်စီ ရသည်။ အဝတ်ဖြင့် ထုပ်ထားပါ၊ ကြက်သားအစား ဝက်သား၊ နာနတ်သီးဗူး၊ အမဲကင်၊ မုန်လာဥနီ၊ ကြက်ဥခြေကြော်၊ ခရမ်းချဉ်သီးတို့ဖြင့်လည်း ပြုလုပ်နိုင်သည်။

သစ်သီးကျောက်ကျော



အဝတ်အထည်ရွေးခြင်း

အဝတ်ဝယ်လျှင် သင့်တင့်သောဈေးနှုန်းဖြစ်ရအောင် ဂရုစိုက်ဝယ်ပါ။ လှတိုင်း၊ဈေးကြီးတိုင်း အကောင်းထင်ပြီးမဝယ်ပါနှင့်။ လိုသည်ကိုသာဝယ်ပါ။ အတိုင်းအဆနှင့်သုံးစွဲရန် သတိချပ်ပါ။



အခြေခံလိုအပ်သော အဝတ်အထည်။ ။သမနွေးပိုင်း၌ နေထိုင်လျှင် ဆောင်းဝတ် ကုတ်အင်္ကျီ၊ အခြားဆောင်းထည်၊ နွေးထည်များ၊ စကတ်၊ ဗလောက်အင်္ကျီ၊ ဘောင်းဘီရှည်နှင့် အတွင်းခံတို့ လိုသည်။ အပူပိုင်းတွင်နေလျှင် အနွေးထည်မလို။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဤအဝတ်အထည်များကို အများအားဖြင့် ကိုယ်တိုင်ချုပ်သည် ထက် ဆိုင်မှသာ ဝယ်လေ့ရှိသည်။

အသင့်ချုပ်ပြီးအထည်ဆိုလျှင် အဆင်အသွေး သာမက ချုပ်ပုံ ကောင်း မကောင်း၊ ဈေးသင့်မသင့်၊ အမျိုးမှန်မမှန်ကို သတိထားရမည်။ အရွေးကောင်း လျှင် တာရှည်ခံသည်။ ပိုက်ဆံကုန် သက်သာသည်။

မကြာခဏ လျှော်ဖွပ်ရမည့် အဝတ်တို့မှာ အမျိုးမှန်ရမည်။ ခိုင်ရမည်။ ချုပ်ရိုး သေသပ်ရမည်။ ရှုံ့တွခြင်း မရှိစေရ။ ကြယ်သီး၊ ဇစ်တို့ ပါမပါ သတိထားစစ်ဆေး ရမည်။ ကိုယ်နှင့် အံကိုက်တော်ရမည်။ တော်မတော် ဝတ်ကြည့်ရမည်။

အတွင်းခံသည် ခိုင်ခံ့သည့်ပစ္စည်းအမျိုးအစား ဖြစ်ရမည်။ မကြာခဏလျှော် ဖွပ်သည့်ဒဏ် ခံနိုင်ရမည်။ ရေခိုးရေငွေ့စုပ်သည့် အဝတ်အထည် ဖြစ်လျှင် ကောင်း၏။ ပူအိုက်သည့်ရာသီတွင် အတွင်းခံသည် ချွေးစုပ်လျှင် နေထိုင်ရသက်သာသည်။

အခြားပစ္စည်းတို့မှာ လိုအပ်သလိုဝယ်ရန် ဖြစ်သည်။ ဤနေရာတွင် အခြေခံ လိုအပ်ချက်တို့ကိုသာ ဖော်ပြထားသည်။ဖိနပ်ဝယ်လျှင် တန်မတန်စွပ်ကြည့်ရမည်။ အရောင်ရွေးရာ၌လည်း အဝတ်နှင့် လိုက်ဖက်အောင် သတိထားရမည်။အားကစား အတွက်လည်း ဖိနပ်လိုမည်။ လက်ကိုင်အိတ်၊ လက်အိတ်၊ လည်စည်း၊ ခေါင်းစည်း ပဝါ၊ ခါးပတ် စသည်တို့ကို အင်္ကျီ၊ ဘောင်းဘီနှင့်လိုက်အောင် အဆင်အသွေး ရွေးတတ်ရမည်။

ယောကျ်ားလေးနှင့် မိန်းကလေး အသုံးအဆောင်များ

လက်ဖြင့်လျှော်ရသော အဝတ်အထည်များ

နူးညံ့သော ချည်မျှင်များဖြင့် ရက်လုပ်သည့် အဝတ်အထည်တို့ကို လက်ဖြင့် လျှော်ရသည်။

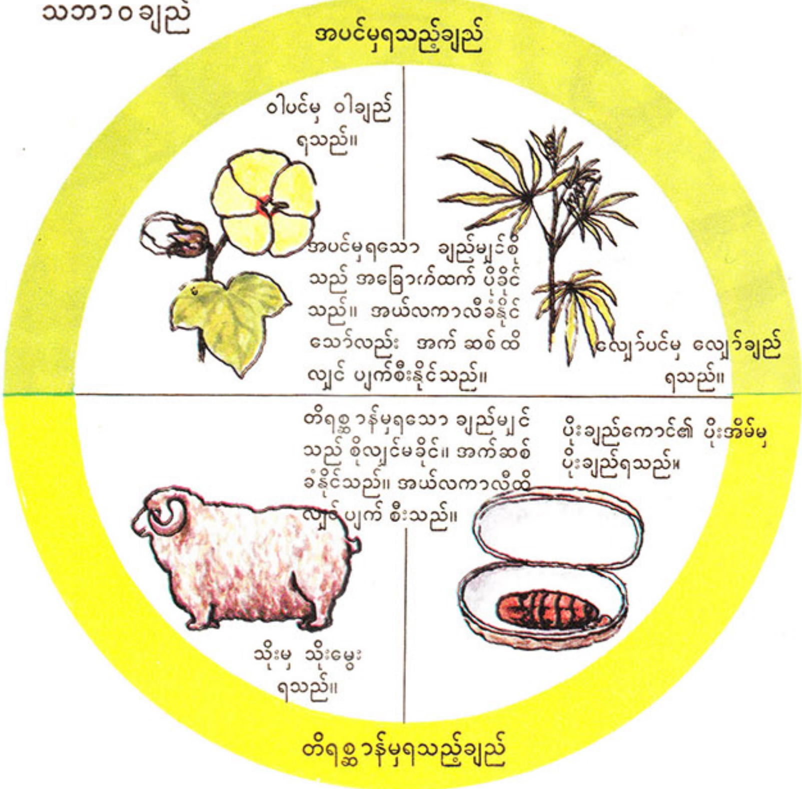
အင်္ကျီကို မည်သို့လျှော်ဖွပ်ရန် အညွှန်းများပြထားသည်။ ချည်ထည်ကို လွယ်ကူစွာ လျှော်ပြီး မီးပူတိုက်နိုင်သည်။ အခြားအထည်ဘို့ကိုမူ အညွှန်းအတိုင်း လျှော်ဖွပ်ပါ။

ချည်ထည်တို့ကို အဝတ်လျှော်စက်တွင် လျှော်ဖွပ်နိုင်သည်။

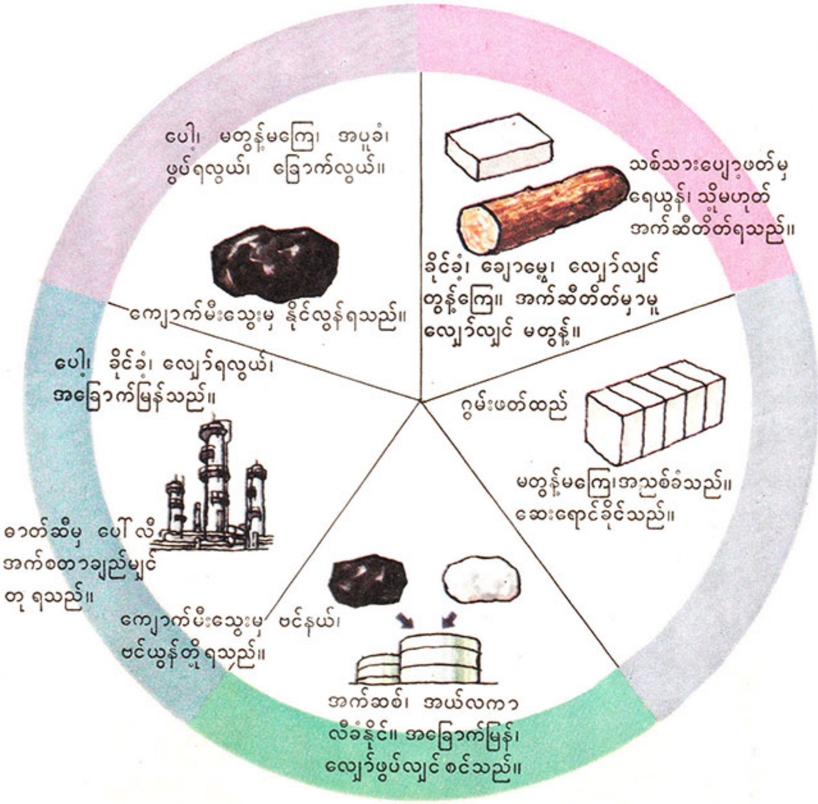
ချည်မျှင်အမျိုးမျိုး

ချည်မျှင် အမျိုးမျိုးရှိသည်။ သိုးမွေး၊ ဝါချည်၊ ပိုးချည်၊ လိုင်နင်၊ ပိုက်ဆံလျှော်မျှင်တို့သည် သဘာဝချည်မျှင်များ ဖြစ်ပြီး နိုင်လွန်၊ အော်လွန်၊ အက်ဆီတိတ်၊ ရေယွန်၊ ဒက်ကရွန်တို့သည် ချည်မျှင်တုများ ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့ဖြင့် အဝတ်အထည် ရက်လုပ်သည်။ နွေမိုးဆောင်းရာသီတို့နှင့် သင့်လျော်သည့် အဝတ်ကို ဝတ်ဆင်သင့်သည်။ သိုးမွေးထည်ကို ဆောင်းတွင်ဝတ်ပြီး ချည်ထည်တို့ကို နွေတွင်ဝတ်ရမည်။

သဘာဝချည်

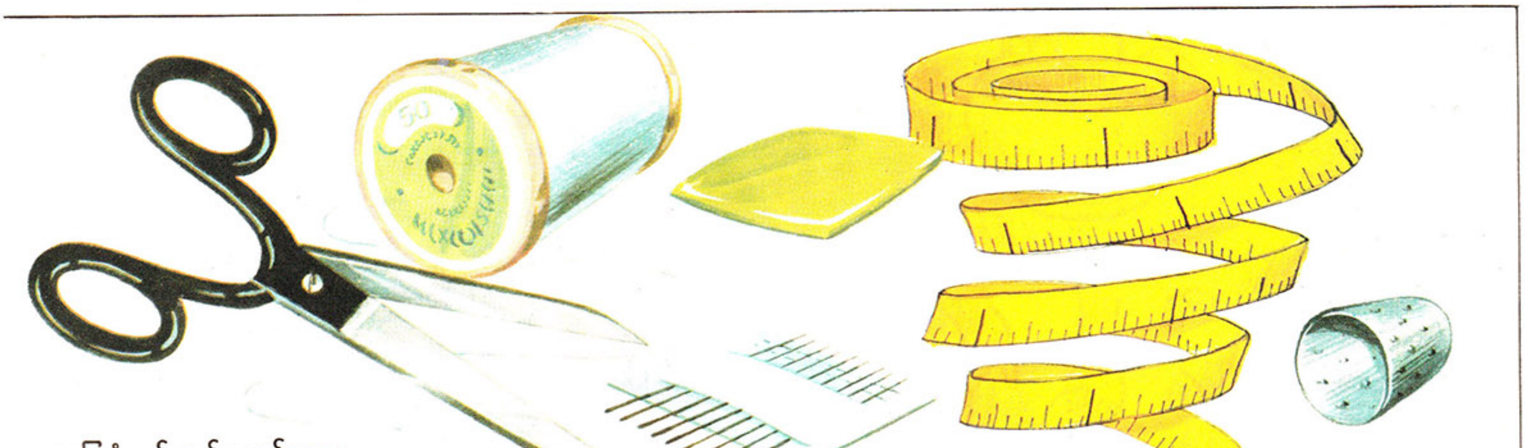


ချည်မျှင်တု



အပ်ချုပ်ခြင်း

အင်္ကျီပုံရိုး ချုပ်တတ်လျှင် အသုံးဝင်သည်။ အပေါက် ဖာနည်း၊ အစုတ် ချုပ်နည်း တို့ကို တတ်ကျွမ်းလျှင်လည်းအကျိုးရှိသည်။ အပ်ချုပ်တတ်ပြီဆိုလျှင် ကိုယ့်စိတ်ကြိုက်ပုံအမျိုးမျိုးကို ချုပ်ဝတ်နိုင်သည်။



အခြေခံအပ်ချုပ်ပစ္စည်းများ

အပ်ချုပ်ရာတွင် လိုအပ်သော အခြေခံပစ္စည်းများမှာ ကတ်ကြေး၊ အပ်ချည်၊ ခဲမှတ်ပြား၊ ပေကြိုး၊ အပ်၊ အပ်ထောက်တို့ဖြစ်သည်။

လက်ချုပ်

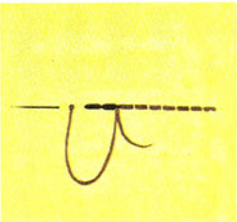
အပေါက်ဖာခြင်းနှင့် အစုတ်ချုပ်ခြင်းတို့ကို လက်ဖြင့် ချုပ်သည်။ ကတ်ကြေး၊ အပ်ချည်၊ အပ်၊ တွယ်အပ်၊ အပ်ထောက်နှင့် အပ်စိုက်ဖုံတို့ လိုသည်။ ရိုးရိုး အင်္ကျီချုပ်ရန် ပေကြိုး၊ ခဲမှတ်ပြားနှင့် အဝတ်စတွင်မျဉ်းသားရန် ပေတံတို့ လိုသည်။ အပ်ချုပ်သေတ္တာတွင် ထိုပစ္စည်းအားလုံး ထည့်ထားနိုင်သည်။ အိမ်တွင် အပ်ချုပ်ပစ္စည်းစုံရှိလျှင် ကောင်းသည်။ သို့မှသာ ကြယ်သီးပြုတ်သည်ကို အလွယ်တကူ တပ်နိုင်သည်။ အစုတ်အပြဲကို ချုပ်နိုင်သည်။

အပ်ပေါက်ထိုးတတ်အောင် လေ့ကျင့်ပါ။

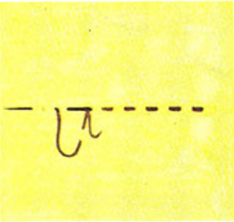
ပိုရှည်ခိုင်ရန် အပ်ချည်နှစ်ပင်ပူးကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ တခါတရံ အစုတ်ချုပ်ခြင်း၊ သီခြင်း၊ အနားလုံးခြင်း၊ အပ်ပြန်ပေါက်ခြင်းတို့၌ နှစ်ပင်ပူးအပ်ချည် သုံးရန် လိုလာမည်။

ရိုးရိုးချုပ်ရိုးများ

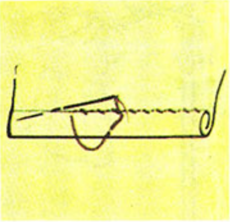
အပ်ပြန်ပေါက်ချုပ်ရိုး

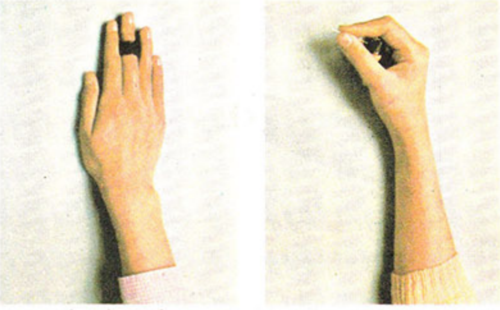


အသီလေးချုပ်ရိုး



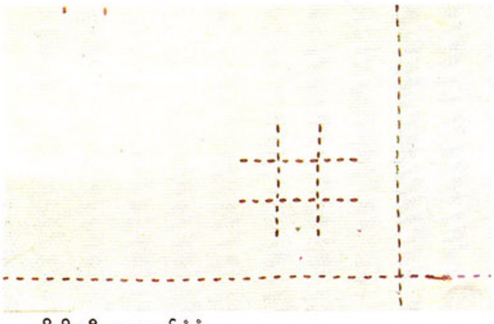
အပ်စောင်းထိုးချုပ်ရိုး





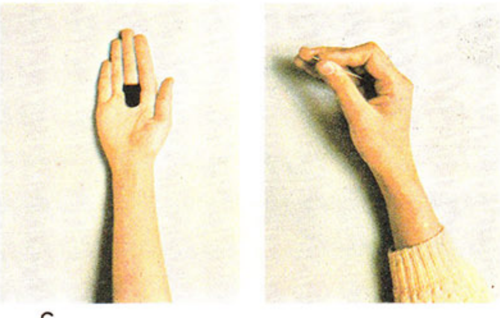
လက်ချုပ်အပ်တို သုံးသည့်အခါ အပ်ထောက်ကို မှန်ကန်စွာ ကိုင်တွယ်ပုံ

ချုပ်လုပ်သည့်အခါ အဝတ်စကို မှန်ကန်စွာ ကိုင်တွယ်ရသည်။



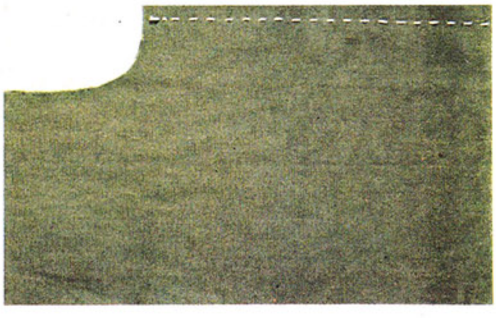
ရိုးရိုးသီထားသည့်ပုံစံ

လက်ချုပ်အပ်ရှည် သုံးသည့်အခါ အပ်ထောက်ကို မှန်ကန်စွာ ကိုင်တွယ်ပုံ

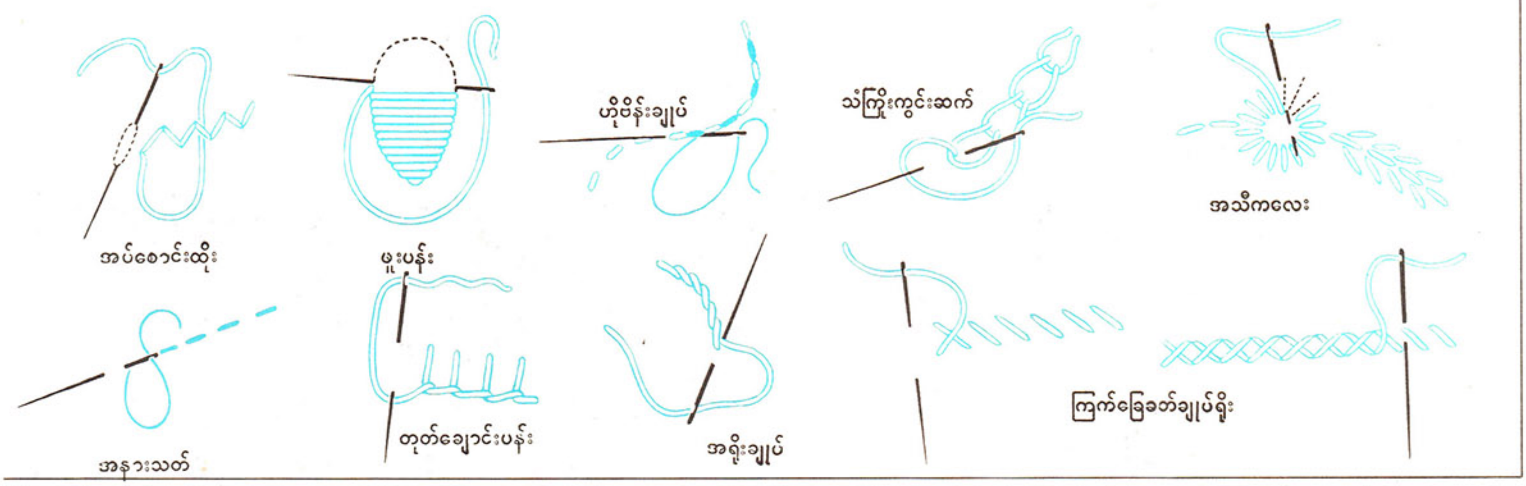


အဝတ်စ ကိုင်တွယ်ပုံ

စက်တွင်မချုပ်မီ လက်ဖြင့်သီထားသည့်ပုံစံ

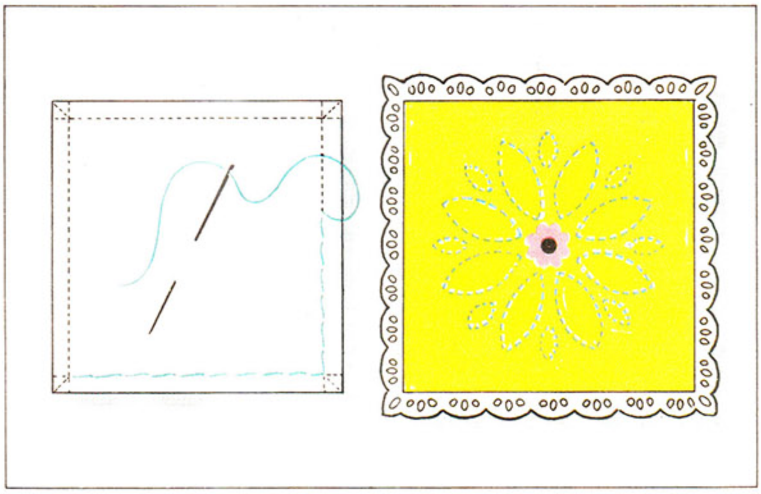


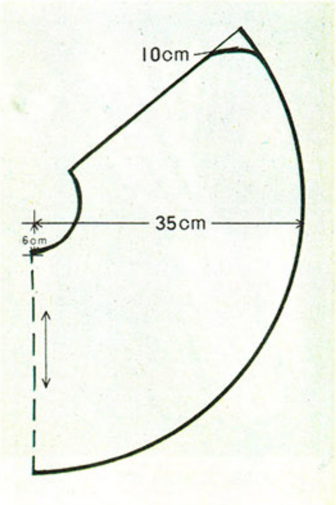
ပန်းထိုးပုံစံအချို့



ဇာထိုးပန်းထိုး

ဇာထိုးပန်းထိုးသည် ရောင်စုံချည်များဖြင့် အဆင်မျိုးစုံဖော်သည့် အချုပ်အလုပ်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ တတ်မြောက် ကျွမ်းကျင်လာပြီ ဆိုလျှင် အင်္ကျီ၌ ပန်းအမျိုးမျိုး၊ အဆင်အမျိုးမျိုး ဖော်နိုင်သည်။ ယာဘက်တွင် ရိုးရိုးပန်းပုံစံများ ပြထားသည်။



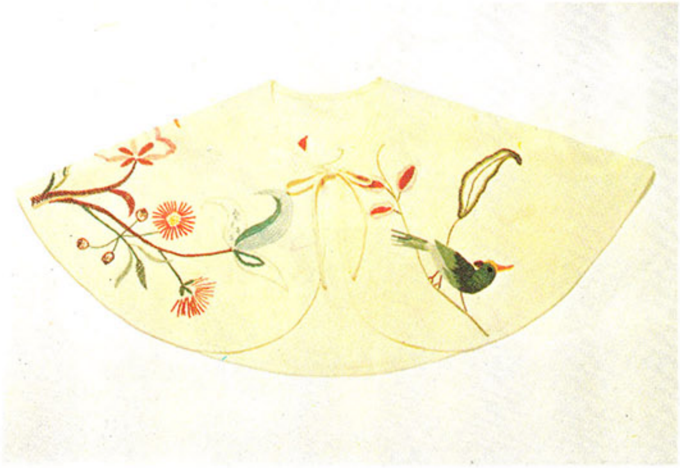


နှင်းကာချုပ်နည်း

ပုံတွင် ပြထားသည့် အတိုင်းနှင့်အညီ အဝတ်စကို ဖြတ်ပါ။ အနားလုံးရန် ပတ် ပတ် လည် တွင် တစ်ဆင်တီမီတာ ပိုဖြတ်ပါ။ ထို့နောက် အပ်စောင်းထိုး ချုပ်နည်းဖြင့် အနားလုံးပါ။ ပြီးလျှင် ပန်းပုံစံအမျိုးမျိုး ဖော်နိုင်သည်။

လက်ကိုင်ပဝါချုပ်နည်း

ပိတ်ချောစ လေးပိုင်းတစ်ပိုင်း မီတာ၊ ဇာနားအနည်းငယ်နှင့် ရောင်စုံ အပ်ချည်များ ဝယ်ပါ။ ပိတ်စကို အလျား ၂၃ ဆင်တီမီတာ၊ အနံ ၂၃ ဆင်တီမီတာ ဖြတ်ပါ။ အပ်စောင်းထိုးပြီး အနားလုံးပါ။ ထို့နောက် ပန်းပုံစံ လှလှလေးတစ်ခု ထိုးပါ။ ပြီးလျှင် အနားလေးဘက်တွင် ဇာနား တပ်ပါ။ ထိုအခါ အထက်ပါပုံအတိုင်း လက်ကိုင်ပဝါ လှလှလေးတစ်ထည် ဖြစ်လာမည်။

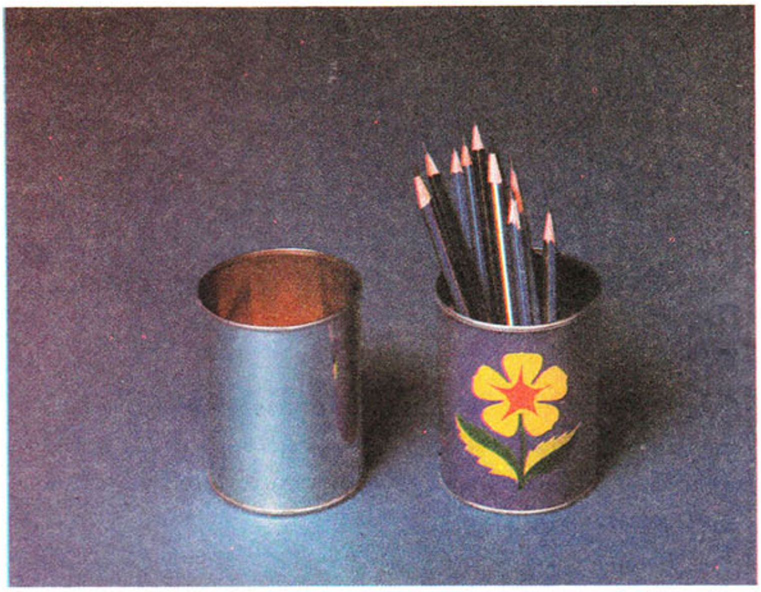


မိန်းကလေးတစ်ယောက် စက်ချုပ်နေပုံ

အခန်းပြင်ဆင်ပုံ

မိမိနေသည့်အိမ်ခန်းကို စိတ်ကြိုက်ပြင်ဆင်နိုင်သည်။ အရောင်အသွေး စိတ်ကြိုက်ရွေးရန် မိခင်က အကြံဉာဏ်ပေးမည်။ မျက်စိပသာဒတွင် ကျက်သရေရှိအောင် မည်သည့်အရောင်များကို သုံးမည်ဟု ပထမ ဆုံးဖြတ်ရမည်။ ထို့နောက် သင်၏လက်ဖြစ် ပစ္စည်းများဖြင့် စိတ်တိုင်းကျ ပြင်ဆင်မွမ်းမံနိုင်သည်။

အိမ်ခန်းကို နေချင်စဖွယ်ဖြစ်အောင် ဤကဲ့သို့ မွမ်းမံနိုင်သည်။



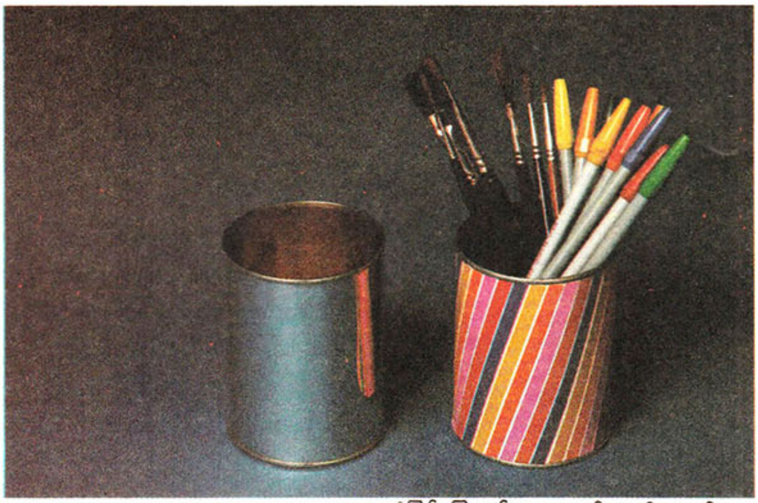
ဗူးခွံဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည့် ရောင်စုံခဲတံခွက်

အိမ်ခန်းအလှဆင်သည့် ပစ္စည်းအမျိုးမျိုးကို ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ဗူးလွတ်များရှိလျှင် ၎င်းတို့ကို လွှင့်မပစ်ပါနှင့်။၎င်းတို့ဖြင့် ခဲတံထည့်စရာ၊စုတ်တံထည့်စရာများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ရှေးဦးစွာ ဗူးခွံတွင် ပွန်းပဲ့ပိန်ရှုံ့ မှုရှိမရှိကို သေချာစွာ စစ်ဆေးပါ။ရေးခြယ်ရိုက်နှိပ်ထားသည့် စာများ၊ပုံများရှိပါက ၎င်းတို့ကိုဓားဖြင့် ခြစ်ပစ်ရမည်။ ထို့နောက် စက္ကူဒီဇိုင်းပုံတစ်ခု ပြုလုပ်ကာ ဗူးခွံပေါ်တွင်ကပ်ပါ။ အတွင်းအပြင်တွင် ကြိုက်ရာဆေးရောင်ကို ခြယ်ပါ။ ဆေးခြောက်လျှင် ဒုတိယအကြိမ် ထပ်မံ ဆေးခြယ်ပါ။ ခြောက်လျှင် ဗူးကိုရေတွင်စိမ်ကာ ကပ်ထားသော စက္ကူဒီဇိုင်းပုံကို ခွာပစ်ပါ။ ဗူးကိုရေခြောက်အောင် သုတ်ပါ။ ပြီးလျှင် ဆေးရောင်တွင် ထင်ကျန်ရစ်နေသော ဒီဇိုင်းပုံကို နှစ်သက်ရာ ဆေးရောင်ခြယ်နိုင်ပြီ။ ပုံတွင်ပြထားသည့် ခဲတံထည့်ဗူးတွင် အောက်ခံအပြာရင့်ရောင်၊ ပန်းအဝါရောင်နှင့် ဝတ်ဆံလိမ္မော်ရောင်၊ သစ်ရွက်အစိမ်းရင့်ရောင်တို့ ခြယ်ထားသည်။

ဗူးခွံကိုလှပစေရန်ပြုလုပ်သည့် လွယ်ကူသောနည်းသည် ဗူးခွံပေါ်တွင် ဆေးရောင်စုံ မတ်ရပ်စင်းကြောင်းများ ရေးဆွဲခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ပြထားသည့်ဗူးခွံတွင် ခရမ်းရောင်၊ ပန်းရင့်ရောင်၊ လိမ္မော်ရောင်၊ အပြာရင့်ရောင်နှင့် အဝါရင့်ရောင် မတ်ရပ်စင်းကြောင်းများ ဆွဲထားသည်။ ဆေးရောင်တမျိုးနှင့်တမျိုး မရောစေရန် အရောင်တရောင်နှင့် တရောင်အကြားတွင် ကွက်လပ်များ ချန်ထားရသည်။ ရောင်စုံအစင်းကြောင်းများပေါ်တွင် အခြားပုံစံများ ထပ်ဖြည့်မဆွဲမီ၎င်းမျဉ်းကြောင်း အားလုံး ခြောက်မခြောက်ကို သေချာစွာ စစ်ဆေးရသည်။

မိမိအခန်းတွင် စက္ကူပန်းများ၊ အရုပ်လှလှများ စသည်ဖြင့် မိမိလက်ဖြစ်ပစ္စည်းများကို ကပ်ထားသည့် သစ်သားပြားတစ်ချပ်ကိုလည်း အလှအပအဖြစ် ထားနိုင်သည်။ ဖခင်၏အကူအညီဖြင့် မိမိကြိုက်ရာပုံဖြတ်ထားသည့် မိမိကြိုက်သည့် အရွယ်အစားရှိသည့် သစ်သားပြားတစ်ခုကိုလည်း စာကြည့်စားပွဲနားတွင်ဖြစ်စေ၊ အိပ်ရာခေါင်းရင်းတွင်ဖြစ်စေ ချိတ်ဆွဲထားနိုင်သည်။

နိုင်ငံပေါင်းစုံမှ အမှတ်တံဆိပ်များ၊ ကျောင်းတံဆိပ်များကိုစုဆောင်းထားလျှင်လည်း ၎င်းတို့ကို ပြောင်ပိတ်စဖြင့် ချုပ်ထားသည့် ကူရှင်အဖုံးပေါ်တွင် ကပ်ချုပ်နိုင်သည်။



ဗူးခွံဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည့် စုတ်တံခွက်

ပန်းချီနှင့်လက်မှုပစ္စည်းများဖြင့် မွမ်းမံထားသည့် သစ်သားပြား

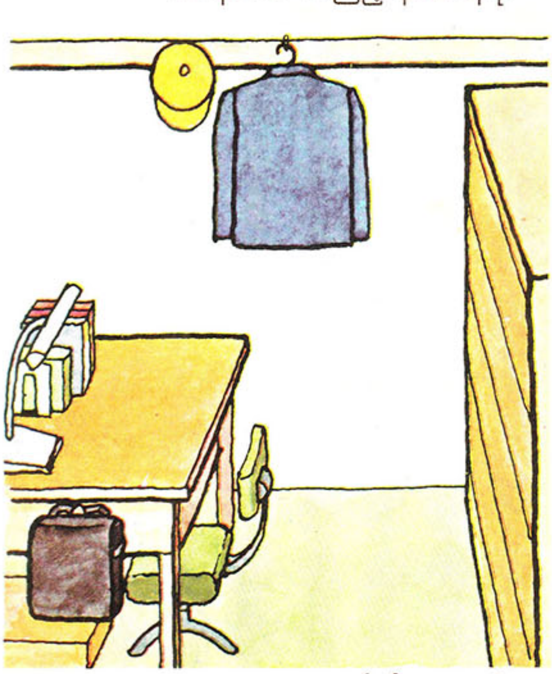
သပ်ရပ်သော စာကြည့်ခန်းတစ်နေရာ

ပိုက်ဆံအကုန် သက်သာသည့် နည်းဖြင့် အခန်းကို စိတ်ကြိုက် မွမ်းမံနိုင်သည်။ အရောင်အသွေးလွင်ရုံ၊ လှရုံသာမဟုတ် သပ်ရပ်သန့်ရှင်းဖို့လည်း လိုသည်။

အရုပ်များကို စာအုပ်စင်ပေါ်တွင် စာအုပ်များ၊ စုဆောင်းထားသော ခရုခွံများနှင့်အတူ သပ်သပ်ရပ်ရပ် စီထားပါ။ အခြား ကစားစရာများကိုလည်း စနစ်တကျ ထားပါ။ ကြက်တောင်ရိုက်ဘက်တံ၊ ဗေ့စဘောရိုက်တုတ်၊ လက်အိတ် စသည်တို့ကို ဗီရိုတွင် ထည့်ပါ။ ဖိနပ်များကို သူ့နေရာနှင့်သူ ထားပါ။ အဝတ်ဟောင်းများ ထည့်စရာ ခြင်းတစ်ခု ရှိပါစေ။ အခန်းထဲဝင်ကြည့်လျှင် ညဝတ်အင်္ကျီက ကြမ်းပြင်ပေါ် ပုံနေပြီး အင်္ကျီဟောင်းများ အိပ်ရာ ပေါ်တွင် ပြန့်ကျဲ နေလျှင် ကြည့်မကောင်းပေ။

ညီ သို့မဟုတ် ညီမနှင့်အတူ တွဲနေရလျှင် ကန့်လန့်ကာဖြင့် အခန်းကန့်ပေးရန် မိဘကို ပြောပါ။

ရှုပ်ထွေးသောအခန်း



သပ်ရပ်သောအခန်း

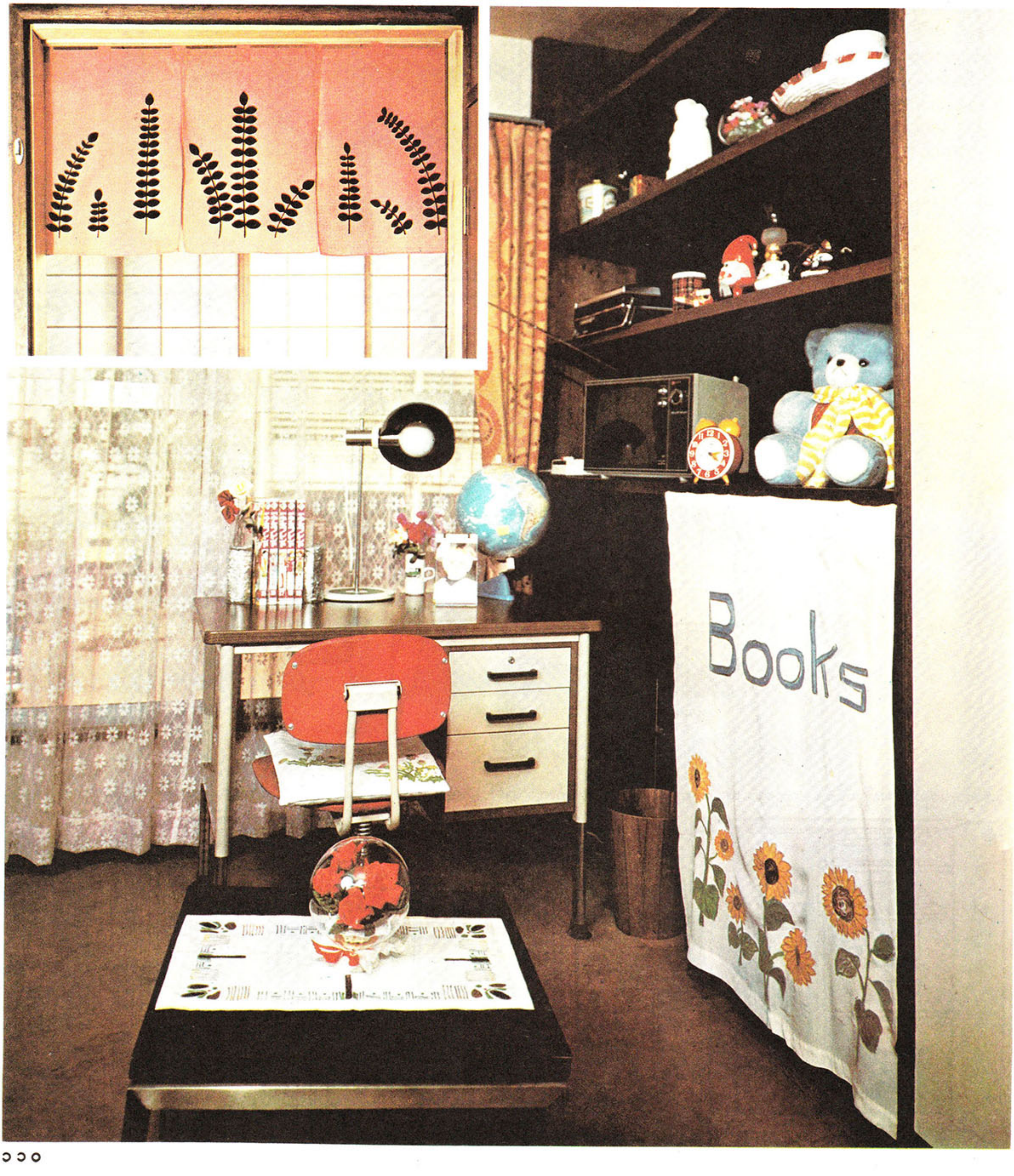
အားကစားပစ္စည်းများကို ဗီရိုတွင် ထည့်ထားသည်။

ကန့်လန့်ကာခြားလိုက်လျှင် အခန်းနှစ်ခန်း ဖြစ်လာသည်။

အိပ်ရာကို ကန့်လန့်ကာဖြင့် ကာနိုင်သည်။

နေချင့်စဖွယ် သပ်ရပ်သောအခန်း

အလုပ်ပြီးလျှင် ရှုပ်ထွေးနေသောအခန်းကို သပ်ရပ်အောင် ပြန်လည်ပြုပြင်ပါ။ သို့မှသာ အမွှမ်းအမံတို့သည် ကျက်သရေရှိကာ တင့်တယ်လာမည်။ သပ်ရပ် သန့်ရှင်းသည့်အခန်းတွင် စိတ်ကြည်လင်မှုရသည်။ ကောင်းကောင်း စာကျက်နိုင်သည်။ အနားယူနိုင်သည်။ တနေကုန် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်လာပြီး သပ်ရပ်သန့်ရှင်းသော အခန်းကို တွေ့လိုက်ရလျှင် စိတ်ကြည်လင် ရွှင်လန်းသွားမည်။



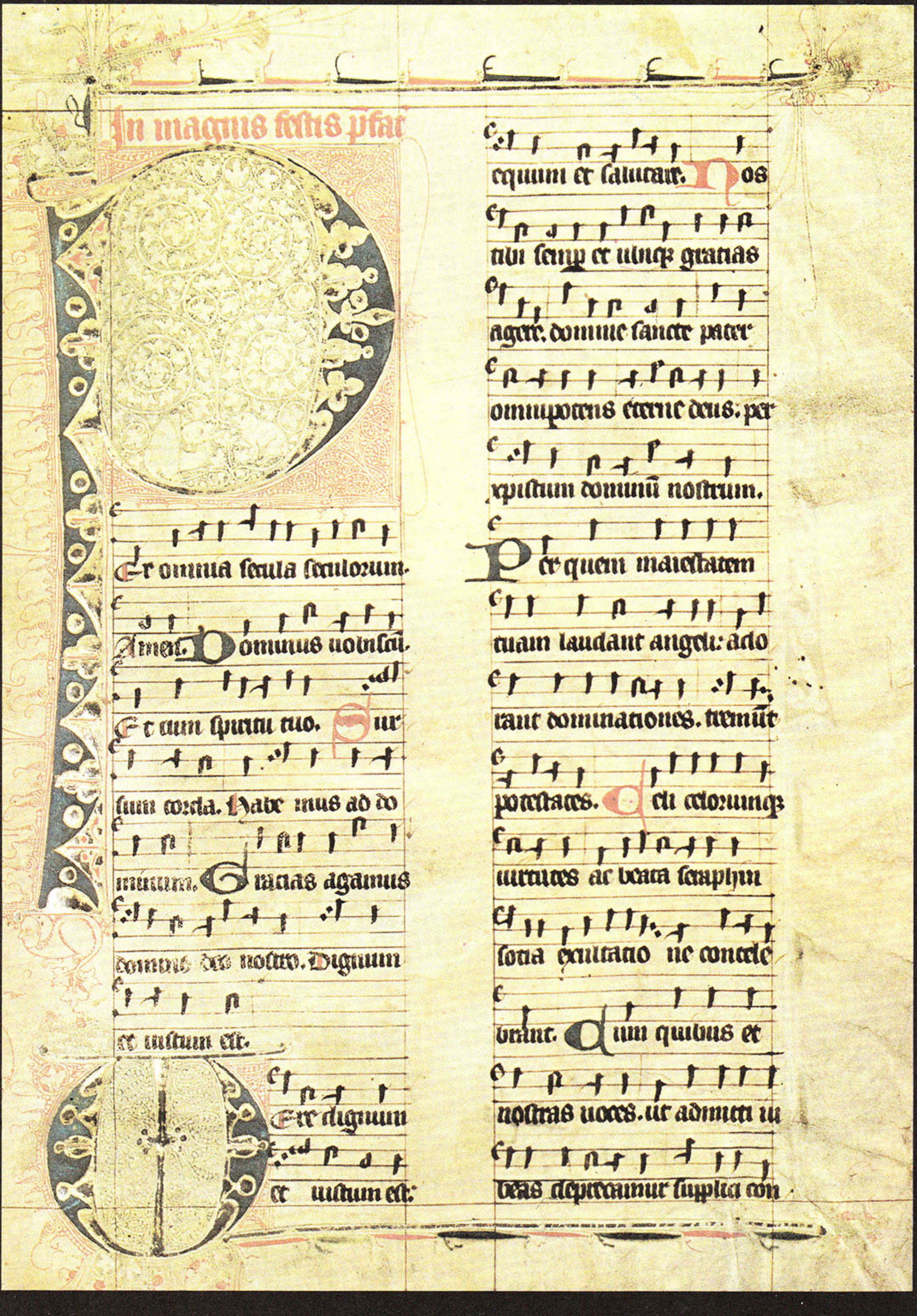
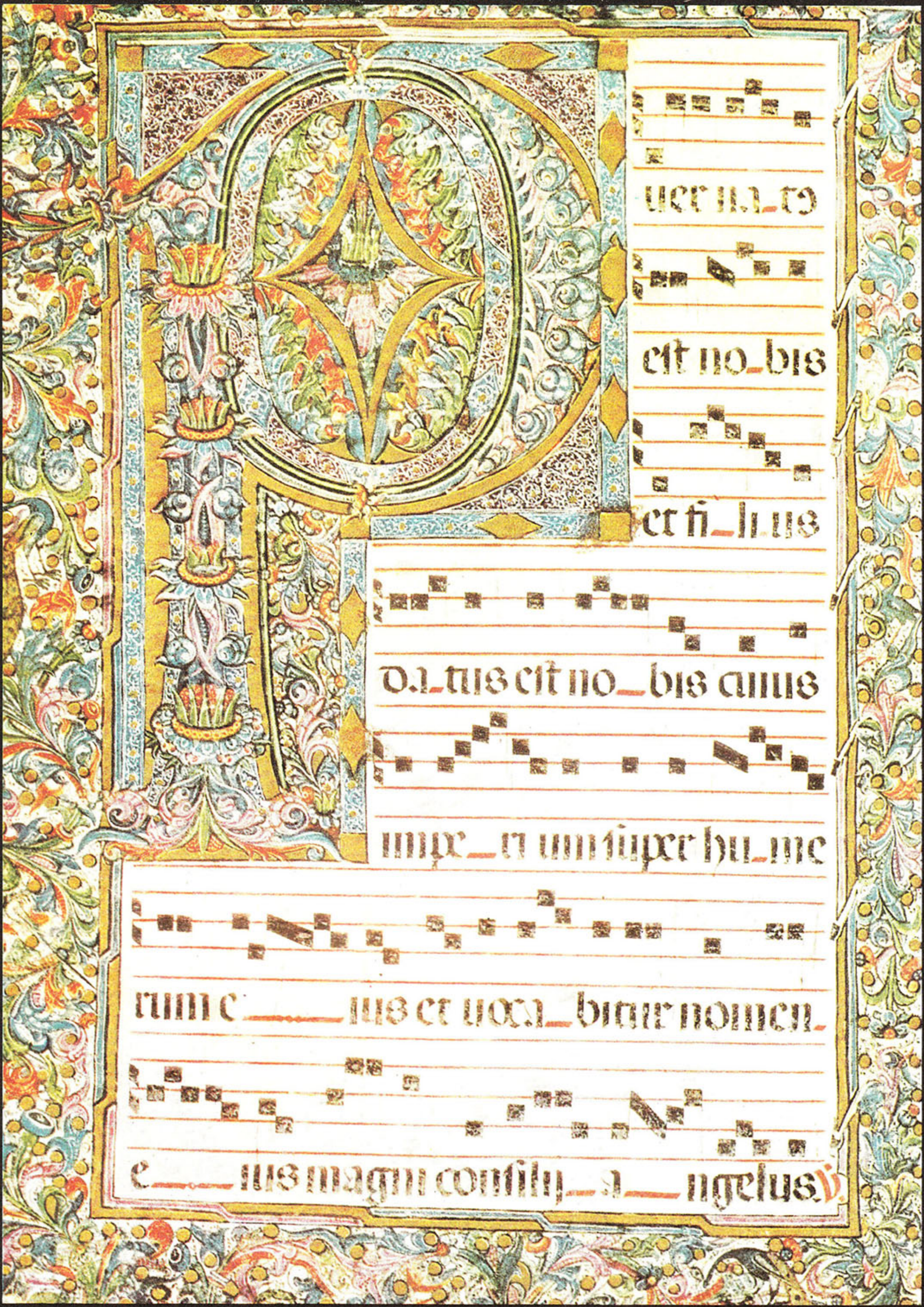
ဝေါဟာရစာရင်း

ကရော့ချစ်	Crotchet
ကလာရီနက်	Clarinet
ကလက်	Clef
ကာနီဗယ်အော့ သည်အဲနီးမဲ	*Carnival of the Animals*
ကာမင်	*Carmen*
ကီး	Key
ကီးညွှန်	Key-signature
ကေးဒင်း	Cadence
ကောနက်ခရာ	Cornet-a-piston
ကော့	Chord
ကိုဗင်	Koben
ကက်စတာနက်	Castanets
ကောင်တာပွိုင့်	Counterpoint
ကျူူဗာကယ်ဗက်တီးရီးယား	Tubercle bacteria
ကြိုးတပ်တူရိယာ	Stringed instrument
ကွေဗာ	Quaver
ကွန်ဂိုဒရမ်	Congo drum
ခလုတ်ခုံပါတူရိယာ	Keyboard instrument
ချာဒင်၊ ဂျင်း ဗက်ပတစ် ဆီမွန်	Chardin, Jean-Baptiste-Simeon
ချိုင်ကော့စကီ၊ ပျိုတာ အီလျစ်	Tchaikovsky, Piotr Ilyich
ချိုင့်ဝှမ်းထဲက အလင်းရောင်	*The Light in the Valley*
ဂရီဂေါရီယန်ချန့်	*Gregorian Chant*
ဂီတသံ ကဗျာဆရာ	Tone-poet
ဂန္ထဝင်ဂိုဏ်း	Classical School
ငန်းရေအိုင်	*Swan Lake*
ငယ်ကျွမ်းဆွေ	*The Old Pal*
စကိုး	Score
စတားအင်စထရိုက်ဖော်အဲဗား	*Stars and Stripes Forever*
စထရာဗင်စကီ၊အီဂေါ် ဖီဒိုရိုဗစ်	Stravinsky, Igor Fedorovich
စနဲဒရမ်	Snare drum
စူးခြစ်ပုံဖော်နည်း	Drypoint
စင်ဒရယ်လာ	*Cinderella*
စဥ့်ရုပ်ထုခြင်း	Terracotta Sculpture
စိတ်ကူးယဥ်ဂိုဏ်း (ဂီတ)	The Romantic School (Music)
စန္ဒရားကန်ချားတိုး နံပါတ် ၁	*Piano Concerto No. 1*
စိန့်ဆောင်း	Saint Seans
ဆီဗီးမှဆံပင်ညှပ်သမား	*The Barber of Seville*
ဆီမီကွေဗာ	Semiquaver
ဆီမီဗရိ	Semibreve
ဆော်ဆာဖုန်း	Sousaphone
ဆော်ရင်တိုကို ပြန်ခဲ့ပါ	*Come Back to Sorrento*
ဆို	So
ဆိုနာတာ	Sonata
ဆိုပရာနိုဂလော့ကင်စပီယယ်	Soprano-glockenspiel
ဆိုပရာနိုဇိုင်လိုဖုန်း	Soprano-xylophone
ဆိုပရာနိုမက်တယ်လိုဖုန်း	Soprano-metallophone
ဆိုရန် မယ်လိုဒီ	*Soran Melody*
ဆက်ဇိုဖုန်း	Saxophone
ဆက်ဟွန်း	Saxhorn
ဆင်ဖိုနီ	Symphony
ဆင့်တတ်	*Sanctus*
ဆန်တာ လူစီယာ	*Santa Lucia*
ဆပ်ဒိုမင်းနင့်	Sub-dominant
ဆယ်လမိုနဲလားဗက်ဆီလတ်	Salmonella bacillus
ဆွိ	Suite
ဇာတိမြေကို နှုတ်ဆက်ပါတယ်	*Good-bye to Home Town*
ဇိုင်လိုဖုန်း	Xylophone
ဉာဏ်စမ်းရုပ်ဆက်	Jig-saw puzzle
တယောကြီး	Double-bass
တယောလေးလက်	String quartet
တယောလတ်	Viola
တိနစ်ကလင်း	*Tinikling*
တီ	Ti
တေးသွား	Melody
တောနစ်	Tonic
တော့စကာ	*Tosca*
တက်ဆတ် နှင်းဆီဝါ	*Yellow Rose of Texas*
တင်တိုကီ	*Tentoki*
တင်ပနို	Timpano
တိတ်ဆိတ်ည	*Silent Night*
တန်ဟွိုင်ဇာ	*Tannhauser*
တမ်ပို	Tempo
တမ်ဗိုရင်း	Tamborine
တွေးနေသူ	*The Thinker*
ထရမ်ပက်	Trumpet
ထရယ်ဗယ်ကလက်	Treble clef
ထရွိုင်ကာ	*Troika*
ထရွမ်ဗုန်း	Trombone
ဒရမ်ကြီး	Bass drum
ဒါကာပို	Da Capo
ဒီပူစီ၊ ကလော့	Debussy, Claude
ဒေးဗစ်	*David*
ဒေါ့ချ်ဘော	Dodge-ball
ဒို	Do
ဒိုမင်းနင့်	Dominant
ဒက်ဖနီနှင့် ကလို	*Daphnis and Chloe*
ဒယ် ဆန်ညို	*Dal Segno*
ဒယ် ဖရိုင်းရှု	*Der Freischutz*
ဒြပ်မဲ့ပုံ	Abstract picture
ဒွန် ဂျိယိုဗန်နီ	*Don Giovanni*

နချုရယ်	Natural
နယူးဝါး ဆင်ဖိုနီ	*New World Symphony*
နရီ	Time
နရီချိန်စက် (မက်ထရိုနုမ်း)	Metronome
နရီညွှန်	Time Signature
နေရစ်တော့ နပိုလီ	*Farewell to Napoli*
နိုးဇာတ်	No play
နတ်ကရက်ကာ	*Nutcracker*
နတ်ပလွေ	*The Magic Flute*
နုတ်	Note
နွေလယ်ညအိပ်မက်	*A Midsummer Night's Dream*
နွေဦးတေး	*Spring Song*
နွေ၏နောက်ဆုံးနှင်းဆီ	*Last Rose of Summer*
နှာနီရိန်းဒီးယားသမင်	*The red-nosed Reindeer*
နှင်းဆီရိုင်း	*The Wild Rose*
ပရိုကိုဖီယက် ဆာရဂေး ဆာရဂဲဗစ်	Prokofiev, Serge Sergeevitch
ပါဆီဖာ	*Parsifal*
ပီတာ ဂရိုင်း	*Peter Grimes*
ပူစီနီ၊ ဂီယာကိုမို	Puccini, Giacomo
ပေါ ဂိုဂင်	Paul Gauguin
ပက်ဆိတ်	Passage
ပက်သဲတစ် ဆင်ဖိုနီ	*Pathetique Symphony*
ပစ်ကိုလိုပလွေ	Piccolo
ပုံစံထပ်ခြင်း၊ အဆင်ထပ်ခြင်း	Motif (Art)
ပယ်လီယာနှင့် မယ်လီဆောင်း	*Pelleas and Melisande*
ပျာနို	Piano
ပျာနစ်ဆီမို	Pianissimo
ပွန်ဒီလာဥရောပ	*Pont de l' Europe*
ဖရန်ဆက်စကာ၊ပီရို ဒယ်လာ	Francesca, Piero Della
ဖလာမင်ကို အက	Flamenco dance
ဖလက်	Flat
ဖာ	Fa
ဖီဂါရို၏လက်ထပ်ပွဲ	*The Marriage of Figaro*
ဖူနီကူလီ ဖူနီကူလာ	*Funiculi Funicula*
ဖဲချပ်အိမ်	*The House of Cards*
ဖော့	*Faust*
ဖော်တေ	Forte
ဖော်တစ်ဆီမို	Fortissimo
ဖင်တေဆီ	*Fantaisie*
ဖျူ	Fugues
ဖြူသော ခရစ္စမတ်	*White Christmas*
ဖွန်ညနေခင်း	*Afternoon of a Faun*
ဗဆွန်း	Basson
ဗရူဂဲ၊ ပီတာအကြီး	Brueghel, Pieter The Elder
ဗရင်ဒင်းဗတ် ကန်ချားတိုး	*Brandenburg Concertos*
ဗရစ်တင်၊အက်ဒဝပ် ဗင်ဂျမင်	Britten, Edward Benjamin
ဗရမ့်၊ ယိုဟာနက်	Brahms, Johannes
ဗာတောက်၊ ဗီလာ	Bartok, Bela
ဗာမီယာ၊ ဂျင်	Vermeer, Jan
ဗာရေ	Baroque

ဗာလာလိုင်ကာ	Balalaika
ဗားမျဉ်း	Bar-lines
ဗီဇေ၊ ဂျော့	Bizet, Georges
ဗီသိုဗင်၊ လုဒဗစ် ဖန်	Beethoven, Ludwig van
ဗေ့ကလက်	Bass clef
ဗေ့ဇိုင်လိုဖုန်း	Bass-xylophone
ဗောရစ် ဂိုဒူနော့	Boris Godunov
ဗော်လဂါလှေထိုးသား၏ တေးသံ	*Song of the Volga Boatmeu*
ဗိုရက်၊အင်တိုနင်	Dvorak, Antonin
ဗိုလာရို	*Bolero*
ဗင်ဂဝန် ဆိုလို	*Bengawan Solo*
ဗင်ဂိုး၊ ဗင်းဆင့်	Van Gogh, Vincent
ဗင်နဲဒစ်တတ်	*Benedictus*
ဗင်နိုင် လီနိုလီယမ်	Vinyl linoleum
ဗင်နယ်	Vinal
ဗင်ယွန်	Vinyon
ဗိုင်ဗရာဖုန်း	Vibraphone
ဗတ်၊ယိုဟန် ဆီဗာစတီယန်	Bach, Johann Sebastian
ဗယ်ဒီ၊ ဂီယူဆက်	Verdi, Giuseppe
ဗယ်လက်စကျူး၊ ဒေဂို	Velasquez, Diego
ဗွန်ဂိုဒရမ်	Bongo drum
မဒမ်ဗတ်တာဖလိုင်း	*Madame Butterfly*
မပြီးဆုံးသေးသောဆင်ဖိုနီ	*Unfinished Symphony*
မာရင်ဗာ	Marimba
မိ	Mi
မီးငှက်	*The Firebird*
မူဇော့စကီ၊ မိုဒက် ပီထရိုဗစ်	Mussorgsky, Modest Petrovich
မူလသံ (ဂီတ)	Natural (Music)
မေဂျာသံစဉ်	Major Scale
မော်ဒရေတို	Moderato
မိုဒီဂလီယာနီ၊ အမီဒီယို	Modigliani, Amedeo
မိုနေး၊ကလော့	Monet, Claude
မိုးဇတ်၊ဗော့ဖဂန် အာမာဒွိုက်	Mozart, Wolfgang Amadeus
မိုးတစ်	Motif
မက်ဆီယာ	*Messiah*
မက်ဇိုပျာနို	Mezzo-Piano
မက်ဇိုဖော်တေ	Mezzo-Forte
မိုက်ကယ်အန်ဂျလို	Michelangelo
မင်ဒယ်ဇို၊ ဖီးလစ်	Mendelssohn, Felix
မင်နင်	Minin
မိုင်ညူဝေါ့	*The Minute Waltz*
မိုင်နာသံစဉ်	Minor Scale
မိတ်ဖက်သံ	Harmony
မယ်လိုဒစ်	Melodic
မျိုးနွယ်စု	Tribal
မြတ်သောည	*Holy Night*
ယာမရှိတ	Yamashita
ယုဇုရု	*Yuzuru*
ယူဂျင်း အန်နီဂျင်	*Eugene Onegin*
ရာဗယ်၊ မောရစ်	Ravel, Maurice
ရီဂိုလက်တို	*Rigoletto*

ရီမီနစ်ဆင်စီယာ	*Reminiscencia*
ရူးဒေါ့	Rudolph
ရေ	Re
ရေးနွား၊ ပီယာ ဩဂတ်	Renoir, Pierre Auguste
ရော့စီနီ၊ ဂီယိုအက်စီနို အန်တိုနီယို	Rossini, Gioacchino Antonio
ရိုမင့် ဒါမူ	*Romance d' amour*
ရိုက်ခတ်တူရိယာ	Capercussion instrument
ရိုက်ချက်	Beat
ရိုက်အော့စပရင်း	*Rite of spring*
ရစ်	Rit. (Ritardando)
ရစ်သမ်	Rhythm
ရတ်ဂဘီ	Rugby
ရပ်ဆိုဒီ အက်စပါညော	*Rhapsodie Espagnole*
ရပ်နားသင်္ကေတ	Rest
ရွန်ဒိုပုံသဏ္ဌာန်	Rondo Form
ရှခုဟချိ (ဂျပန်ကလာရီနက်)	Shakuhachi
ရှိနိုဗုအဲ့ (ဂျပန်ပလွေ)	Shinobue
ရှူးဗတ်၊ဖရန့်	Schubert, Franz
ရှောစောင်နီ	*Red Shawl*
ရှိုပင်၊ဖရက်ဒရစ်	Chopin, Frederic
ရှစ်သံစု	Octave
ရှပ်	Sharp
လာ	La
လာ ကူကာရာချာ	*La Cucaracha*
လာဂို	Largo
လာ ထရာဗီယာတာ	*La Traviata*
လာ ဗိုဟင်း	*La Boheme*
လာ မိုစမယ်	*La Mousme*
လာ အက်စပါညော	*L' Espagnole*
လုဒဗစ်၏ရာဇပလ္လင်	*Throne of Ludwig*
လေမှုတ်တူရိယာ	Wind instrument
လိုရေလီ	*Lorelei*
လိုဟင်ဂရင်	*Lohengrin*
လက်ခတ်	Clapper
လစ်၊ ဖရန့်	Liszt, Franz
လန်ဒန် ဆင်ဖိုနီ	*London Symphony*
လန်ဒန်ဒယ်ရီ အဲယား	*Londonderry Air*
လျူတောင်း	Lute
လှိမ့်တီးကော့	Broken Chord
လျှာခင်အော်ဂင်	Reed-organ
လျှပ်စစ်အော်ဂင်	Electric organ
ဝါးတား မျူးဆစ်	*Water Music*
ဝီလျံ တဲ	*William Tell*
ဝေဗာ၊ကား မာရီယာ ဖွန်	Weber, Carl Maria von
ဝေါ့ ကပွဲဖိတ်စာ	*Invitation to Waltz*
ဝဂ္ဂနာ၊ဝီလဟမ် ရစ်ချဘ်	Wagner, Wilhelm Richard
သဘောကောင်းသောငန်း	*The Good-natured Goose*
သံစဉ်	Scale
သက်မဲ့ဝတ္ထုပုံ	Still-life

သစ်ထွင်းပန်းချီ	Woodcut
သည်ဆပ်ပရိုက် ဆင်ဖိုနီ	*The Suprise Symphony*
သည်ဒိုင်းယင်း ဆွမ်း	*The Dying Swan*
သည်ဗာတား ဗရိုက်	*The Bartered Bride*
သည်ရိ	*The Reed*
သည်ရင်းအော့နီဗေလူး	*The Ring of the Nibelungs*
သည်ဝါရှင်တန် ပို့	*The Washington Post*
ဟနိဝ	*Haniwa*
ဟ်ရှိဒါ၊ ရှန်ဆို	Hishida, Shunso
ဟေဒင်၊ ဖရန့်ဂျိုးဇက်	Haydn, Franz Joseph
ဟိုဗိန်းချုပ်	Holbein Stitch
ဟင်ဒယ်၊ ဂျော့ ဖရက်ဒရစ်	Handel, George Frederic
ဟန်ဂေရီယန် ရပ်ဆိုဒီ	*Hungarian Rhapsodies*
ဟပ်ဆီကော့	Harpsichord
အကန့် (ဂီတ)	Measure (Music)
အချစ်စစ်	*True Love*
အခြေခံမျဉ်းငါးကြောင်း	Staff
အစက်ပါနုတ်	Dotted note
အဆင်ပုံစံ	Pattern
အဒါဂျီယို	Adagio
အမျိုးသားဂိုဏ်း (ဂီတ)	The National School (Music)
အလိုဟာအိုအီ	*Aloha Oe*
အလယ်ဂရို	Allegro
အလယ်ဂရက်တို	Allegretto
အသံအတိုးအကျယ်	Dynamic (Music)
အသံ၏ အနိမ့်အမြင့်	Pitch
အသည်းရွက်သန်	Fluke
အာပက်ဂျီယို	Arpeggio
အာဗီညွန်တံတားပေါ်မှာ	*On the Bridge of Avignon*
အာမာရီလီ	*Amaryllis*
အာရီရင်း	*Arirang*
အေတမ်ပို	A Tempo
အော်ရေတိုရီယိုဂီတ	Oratorio
အော်လွန်	Orlon
အိုဆိုလေမီအို	*O Sole Mio*
အိုဗို	Oboe
အိုရိဂမိ	Origami
အိုးဗလက်ဂျို	*Old Black Joe*
အက်ဆီဒင်တယ်	Accidental
အက်ဆယ်လာရင်ဒို	Accelerando
အောက်မေ့ဖွယ်	*Remembrance*
အောက်သံတယောကြီး (ချယ်လို)	Violoncello
အင်နီ လော်ရီ	*Annie Laurie*
အင်ပရက်ရှင်းနစ်ပန်းချီ	Impressionist Art
အိုင်ဒါ	*Aida*
အန်ဒန်တေ	Andante
အယ် ကက်ပီတန်	*El Capitan*
ဩသယ်လို	*Othello*

In magnis festis pfat
Per omnia secula seculorum.
Amen. Dominus uobiscum.
Et cum spiritu tuo. Sur
sum corda. Habe mus ad do
minum. Gratias agamus
domino deo nostro. Dignum
et iustum est.
Vere dignum
et iustum est.
equum et salutare. Nos
tibi semper et ubique gratias
agere. domine sancte pater
omnipotens eterne deus. per
xpistum dominum nostrum.
Per quem maiestatem
tuam laudant angeli: ado
rant dominationes. tremunt
potestates. Celi celorumque
uirtutes ac beata seraphyn
socia exultatione concele
brant. Cum quibus et
nostras uoces. ut admitti iu
beas deprecamur supplici con

uer natus
est nobis
et filius
datus est nobis cuius
imperium super hume
rum eius et vocabitur nomen
eius magni consilij angelus

Read more Shwe Thway Journals at

🡻 Click below link 🡻

https://www.facebook.com/shwethwayjournal/