



# လေ့ကျင့်ခန်းစာရွက်

## လှုပ်ရှားမှုအတွက် အာရုံကြောစင်တာ

ဟန်ချက်ညီစွာနေတတ်စေရန်သင်ကြားပေးခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့၏ ဦးနှောက်သည် စစ်မှန်သောညှိနှိုင်းခြင်းနှင့် ထိန်းချုပ်ခြင်းဆိုင်ရာ ဆရာတစ်ဆူဖြစ်သည်။

ထိုကျွမ်းကျင်မှုများကို လေ့ကျင့်ရန် အောက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ပါ။

ရုပ်ရှင်ထဲတွင်ပြသသွားသကဲ့သို့၊ လေ့ကျင့်ခန်းများသည် သင်၏ဟန်ချက်ညီမှုအား လေ့ကျင့်သင်ကြားခြင်းနှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဦးနှောက်သည် မည်မျှစွမ်းဆောင်နိုင်ကြောင်း ပြသမည်ဖြစ်သည်။ လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်နေစဉ်အတွင်း သင့်ကိုယ်ခန္ဓာ၏ မည်သည့်အစိတ်အပိုင်းများ လှုပ်ရှားနေသည်ကို မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ ယခုလှုပ်ရှားမှုများသည် သာမန်မဟုတ်ခြင်းနှင့် အင်အားစိုက်ထုတ်စရာ မလိုသည့်တိုင်အောင် ဖြစ်စေသော်လည်း တတ်နိုင်သမျှ မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။

ကျေးဇူးပြု၍ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်စဉ်အတွင်း ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း သတိပြုပါ။ အကယ်၍ သင်နာကျင်မှုတစ်ခု (သို့မဟုတ်) သက်သောင့်သက်သာ မဖြစ်ပါက လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်းကို အချိန်မရွေးရပ်နားနိုင်ပါသည်။

ပျော်ရွှင်ပါစေ။

### လေ့ကျင့်ခန်း (၁) - ဘေးတိုက်အနေအထားဖြင့် ခြေထောက်များမခြင်း (သို့) မြှောက်ခြင်း

- ၁။ ကိုယ်နေဟန်ထား မတ်မတ်ဖြင့် စတင်ပါ။
- ၂။ အခု ဘယ်ဘက်ခြေထောက်တစ်ချောင်းတည်းဖြင့် မတ်တပ်ရပ်ပါ။
- ၃။ ညာဘက်ခြေထောက်အား ညာဘက်သို့မထားပါ။ တတ်နိုင်သမျှ မြင့်နိုင်သမျှမြင့်အောင် သင့်ကိုယ်ခန္ဓာ ဟန်ချက် ပျက်လှသည် အထိ မြှောက်ထားပါ။
- ၄။ လက်များအား ဆန့်ထုတ်လိုက်ပြီး ဟန်ချက်ညီအောင် ကြိုးစားပါ။
- ၅။ ခြေထောက်များအား ဖြည်းဖြည်းချင်း ပြန်ချပြီး တစ်ဖန် ပြန်လည်မြှောက်ပင့်ပါ။
- ၆။ ငါးကြိမ်မြောက် ပြုလုပ်ပြီးပါက နောက်ထပ်ခြေထောက်တစ်ဖက်အား ပြောင်းလဲပြုလုပ်ပါ။
- ၇။ အကယ်၍ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် သင့်အတွက် အလွန်ခက်ခဲပါက ထိုင်ခုံတစ်လုံး၏ နောက်မှ (သို့မဟုတ်) နံရံတစ်ခုအား ကိုင်ထား၊ ထောက်ထားကာ ထောက်ပံ့မှု ရယူနိုင်ပါသည်။

### လေ့ကျင့်ခန်း (၂) - ဒူးများကိုပင့်မြှောက်ပါ

- ၁။ မတ်တပ်ရပ်အနေအထားဖြင့် ပြန်လည်စတင်ပါ။
- ၂။ ဘယ်ဖက်ခြေထောက် တစ်ဖက်တည်းဖြင့် ရပ်ပြီး ညာဘက်ခြေထောက်အား သင့်ရင်ဘတ်ထိ ရောက်သည်အထိ မြှောက်နိုင်သမျှ မြှောက်ပင့်ပါ။
- ၃။ သင့်ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်အား ဘယ်ဘက်ခြေထောက်ပေါ်တွင် ကျရောက်ပါစေ။
- ၄။ မြှောက်ပင့်ထားသော ညာဘက်ခြေထောက်အား တဖြည်းဖြည်းချပါ။
- ၅။ နောက်ခြေထောက်တစ်ဘက်ဖြင့် ပြောင်းလုပ်ကြည့်ပါ။
- ၆။ သင်ကြိုက်နှစ်သက်သလောက် ဤလေ့ကျင့်ခန်းအား ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။



**လေ့ကျင့်ခန်း (၃) - ခြေထောက်တစ်ဘက်တည်းပေါ်တွင် ချိန်ခွင်လျှာကဲ့သို့ ရပ်ခြင်း**

- ၁။ တည့်တည့်မတ်မတ်ပြန်ရပ်ကာ လက်နှစ်ဘက်အား ဘေးဘက်သို့ဆန့်ထားပါ (သို့မဟုတ်) သင့်တင်ပါးပေါ် တင်ထားပါ။
- ၂။ ခြေထောက်တစ်ဘက်အား မထားပြီး နောက်ခြေထောက်တစ်ဘက် အရှေ့ ထားပါ။
- ၃။ ယခု ချိန်ခွင်လျှာကဲ့သို့ ခြေထောက်ရှေ့တွင် ဘယ်ညာ တဖြည်းဖြည်းချင်း လှုပ်ရှားမှုပြုပါ။
- ၄။ သင့်ခြေထောက်များ မည်မျှလှုပ်ရှားမှုပြုရန် သင်ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါသည်။

**လေ့ကျင့်ခန်း (၄) - ခြေထောက်တစ်ချောင်းတည်းပေါ်တွင် ခြေဖျားထောက်လျှက်ရပ်ခြင်း**

- ၁။ ခြေထောက် နှစ်ချောင်းပေါ်တွင် ပထမဦးဆုံးမတ်တပ်ရပ်ပါ။
- ၂။ ညာဘက်ခြေထောက်အား မြှောင့်ပင့်ပြီး အနောက်ဘက်သို့ ကွေးထားပါ။
- ၃။ ညာဘက်ခြေထောက် တစ်ဖက်တည်းပေါ်တွင် ရပ်ပြီး သင့်ဖနောင့်အား ကြွလှိုက်ချလိုက် ပြုလုပ်ပါ။
- ၄။ တစ်ချိန်တည်းတွင် လက်နှစ်ဖက်အား ဆန့်တန်းထားခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ထိုသို့ပြုခြင်းအားဖြင့် သင့်အား ဟန်ချက်ညီစေမည် ဖြစ်သည်။
- ၅။ သင် ဟန်ချက်ညီအောင် မပြုလုပ်နိုင်ပါက ညာဘက်လက်အား ထိုင်ခုံနောက်မှ သို့မဟုတ် နံရံပေါ်တွင် ထောက်ထားပါ။
- ၆။ ခြေထောက်များ ဘယ်ညာ ပြောင်းလဲလိုက ပြောင်းလဲနိုင်သည်။

**လေ့ကျင့်ခန်း (၅) - မျဉ်းကြောင်းတစ်ခု (သို့) အမှတ်အသားတစ်ခုပေါ်တွင် ဟန်ချက်ညီအောင်နေခြင်း**

- ၁။ ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ကြိုးတစ်ချောင်းအား မြှောင့်တန်းစွာထားပါ။ တစ်နည်းအားဖြင့် မျက်နှာသုတ်ပုဝါ အကြီးအား လိပ်ထားပြီး ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ချထားနိုင်ပါသည်။
- ၂။ အတန်းတွင်းရှိ ရှိထားပြီးသား မျဉ်းတစ်ခုခုအားလည်း အသုံးပြုနိုင်သည် (သို့) မြေဖြူအသုံးပြုပြီး မျဉ်းမြောင့်တစ်ကြောင်း ဆွဲသားနိုင်သည်။
- ၃။ မျဉ်းကြောင်းပေါ်တွင် လျှောက်သွားပါ။ မျဉ်းပေါ်တွင်သာ တည့်တည့်မတ်မတ် လျှောက်ပါ။
- ၄။ အဆုံးတစ်ဖက်ကို ရောက်သွားလျှင် စမှတ်ဘက်သို့ ပြန်လျှောက်သွားပါ။
- ၅။ သင်လုပ်ရပါက မျက်စိပိတ်ထားပြီး ပြုလုပ်နိုင်သည်။

**အပိုလေ့ကျင့်ခန်း - တစ်ပြိုင်တည်းလုပ်ဆောင်မှု**

- ၁။ ခြေထောက်နှစ်ဘက်ပေါ်တွင် တည့်မတ်စွာရပ်ပါ။
- ၂။ ထို့နောက် လက်တစ်ဖက်ဖြင့် သင့်ခေါင်းကို အသာလေးပုတ်ပါ။
- ၃။ နောက်လက်တစ်ဖက်ဖြင့် သင့်ဗိုက်ပေါ်တွင် စက်ဝိုင်းကဲ့သို့ ရေးဆွဲပါ။
- ၄။ သင့်ခေါင်းကို ပုတ်နေသော စည်းချက်အတိုင်း သင့်ဗိုက်ပေါ်တွင် စက်ဝိုင်းပုံစံ ပြုလုပ်ပါ။
- ၅။ ယခု လေ့ကျင့်ခန်းသည် သင်၏ တစ်ပြိုင်တည်း လုပ်ဆောင်နိုင်မှု စွမ်းရည်ကို ပြသသည်။