ကလေးကဗျာများကိုအသုံးပြု၍ အဟာရဓါတ်အကြောင်းမည်သို့သင်တန်းပေးနည်း

အရှဏ်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်း၏ ကျောင်းပြင်ပပညာရေးဆရာဆရာမ လက်စွဲ အတွဲ-၁ (မြန်မာစာ ကလေးကဗျာ) စာမျက်နှာ ၉၄ ပါ ဗီတာမင်ဟူသော ကဗျာကိုအသုံးပြုကာ အဟာရပညာ (ကျန်းမာရေး) အသိပညာကို ပေးနိုင်ပါသည်။

ပထမဦးစွာ အဆိုပါကဗျာအား တစ်ယောက်တစ်ရွက်ဝေပေးပါ။ သင်တန်းသည် ခက်ခက်ခဲခဲ မဟုတ်ပါ။ သင်တန်းသား/သူများနေ့စဉ် ပြုလုပ်ရသည့် အပြုအမူများထဲမှ ထမင်းချက်ခြင်းအကြောင်းကို အခြေပြုဆွေးနွေးပို့ချခြင်းနည်းဖြစ်ပါသည်။

ပထမဦးစွာ ထမင်းကိုဘယ်ကရသလဲဟုမေးပါ။ ဆန်ကရကြောင်းပြန်ဖြေပါလိမ့်မည်။ ဆန်ဘယ်ကရသလဲမေးပါ။ စပါးကရသည်ဟုပြန်ဖြေလာပါမည်။ စပါးအဆင့်မှ ဆန်အဆင့်သို့ ကူးပြောင်းပုံကို မေးမြန်းပါ။

ဆန်အမျိုးအစားနှင့် အမည်နာမများကို သိသလောက် ပြောပြခိုင်းပါ။

ပုသိမ်ပေါ်ဆန်းမွှေး၊ငကြို၊ငစိန်၊ဆန်လုံးညို၊စက်လတ်ဆန် စသည်ဖြင့် အမည်များပြန်ပြောလာပါမည်။

ဆန်ဝယ်လျှင်မည်သည့်အချက်များကိုစဉ်းစားပြီးဦးစားပေးဝယ်သလဲမေးပါ။

ပြန်ပြောချက်များကို ချရေးပါ။

ရပ်ရွာများတွင် အလှူပွဲများရှိပါက စပါးလုံးများဝိုင်းဝန်းရွေးပေးခြင်း နှင့် လုပ်အားပေးကူညီခြင်း ပြုဖူးပါသလားမေးပါ။တောခလေ့သည်ချစ်စရာကောင်းကြောင်းဂုဏ်ယူပြောကြားပါ။

စပါးလုံးရွေးနေသည့်အမေအိုတစ်ဦး၏ ဓါတ်ပုံကိုပြပါ။ဘာလုပ်နေသည်ဟု ထင်သလဲ မေးပါ။

ဘာကြောင့် စပါးလုံးရွေးသလဲမေးပါ။

စပါးလုံးနှင့် ကျောက်များ ခရုများ ကောက်ရိုးများပါသောကြောင့်ရွေးကြောင်းပြန်ဖြေလာပါမည်။

စပါးလုံးကိုစားမိပါကဘာဖြစ်နိုင်သလဲမေးပါ။

သွားနာနိုင်ခြင်း၊အစာအိမ်နာခြင်း၊အူအတက်ရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ခြင်းစသည်ဖြင့်သိသလောက်ပြောပါစေ။

ထိုထက်ပိုသောအကြောင်းအရာများကို သတိထားစဉ်းစားမိပါသလားဟုမေးပါ။

ဝိုင်းဝန်းဆွေးနွေး၍ ဆွေးနွေးအဖြေရှာနိုင်ရန် စဉ်းစားချိန် ၃ မိနစ်ခန့်ပေးလိုက်ပါ။

အဖွဲ့လိုက်တွေးဆချက် များကို နံရံတွင်မှတ်တမ်းပြုကပ်ထားခိုင်းပါ။

ထမင်းဘယ်လိုချက်သလဲဟုမေးပါ။

မီးသွေးဖြင့်ချက်သည် အိုးဖြင့်ချက်သည် စသည်ဖြင့်ဖြေပါလိမ့်မည်။

ထမင်းမချက်ခင် ဆန်ရေဆေးသည့် ကိစ္စကို ပြောလာစေရန် အစဖော်ပေးပါ။

ဘယ်လိုဆေးသလဲမေးပါ။ ဘယ်နကြိမ်လောက်ဆေးလေ့ရှိသလဲမေးပါ။

ရေခမ်းချက်သည် ရေငှဲ့ချက်သည်စသည်ဖြင့်ဖြေဆိုလာပါမည်။

ထမင်းရေကို သွန်လိုက်သလား။ မသွန်ရင်ဘယ်နေရာတွေမှာသုံးနိုင်လဲမေးပါ။

ပြီးလျှင်ကဗျာပါ အကျိုးတရားကိုရွတ်ပြပါ။

အဆာပြေ သောက်နိုင်ခြင်း။ လေကြေခြင်း ၊ဆီး ဝမ်းသွေးလေ ညီညွတ်မျှတခြင်း စသည်ဖြင့် ပြောပြပါ။

ဘီ ဝမ်း ချို့တဲ့လျှင် ဖြစ်တတ်သောရောဂါများကိုပြောပြပါ။

ဆန်ဆေးရေ ၏ အသုံးဝင်ပုံကိုပြောပြပါ။

အိမ်မွေးတိရိ စ္ဆာန်များကို ဆန်ဆေးရေဖြင့်သောက်ရေပေးနိုင်ကြောင်း ၊ဝက်အစရှိသည်တို့ကို အစာကျွေးရာတွင်ဆန်ဆေးရေကို ထည့်သွင်းကျိုချက်ပေးခြင်းဖြင့် ဝက်များ အင်အားတိုးကြောင်း စသည်ဖြင့်ပြောပါ။

သစ်ပင်များအား ဆန်ဆေးရေဖြင့်လောင်းခြင်းအားဖြင့် အဟာရဓါတ်ရသဖြင့် ဖွံ့ဖြိုးကြောင်းပြောပါ။

ဆန်ဆေးရေ ဖြင့် မျက်နှာသစ်ပါက အေးမြလန်းဆန်းကြောင်းနှင့် အသားအရေတင်းရင်း စိုပြေကြောင်း ပြောပြပါ။

ဆန်ဆေးရေ သည် အခြားသောပရဆေးများနှင့်တွဲဖက် လိမ်းကြံခြင်း သောက်သုံးခြင်းတို့ ပြုလုပ်နိုင်သည့် ဆေးတစ်ပါးဖြစ်ကြောင်းပြောပါ။

ဆန်ကို ရေထပ်ခါထပ်ခါမဆေးသင့်ကြောင်းပြောပြပါ။

ထမင်းရေကို မသောက်သုံးချင်လျှင်လည်း မုန့်ညှင်းချဉ်ပြုလုပ်၍ရကြောင်းပြောပြပါ။

စီးပွါးရေး၊ စိုက်ပျိုးရေး ၊မွေးမြူရေး နှင့် ကျန်းမာရေးအတွက် ဘီဝမ်းဓါတ်သည် အရေးကြီးကာ တန်ဖိုးရှိကြောင်းပြောပြပါ။

အချိန်ရလျှင်

ရွှေလမှာ ယုန်ဝတ်လို့

ဆန်ဖွတ်သည့်အဖိုးအို

ဟူသောကဗျာကိုရွတ်ဖတ်ပြပါ။ ရှေးယခင်က ဘီဝမ်း ခါတ်ကို အပြည့်အဝရကြကြောင်း

ယခုခေတ်တွင် ဆန်များကို စက်ဖြင့်ကြိတ်ခွဲခြင်း ဖွဖွေးအောင်ပြုလုပ်ကြခြင်းတို့ကြောင့် အဟာရဓါတ်များ တဖြေးဖြေးနည်းလာကြောင်း ထို့ကြောင့် ဆန်ကိုအထပ်ထပ်အခါခါဆေးကြောခြင်းကို ရှောင်ရှားသင့်ကြောင်း စသည်ဖြင့် ကလေးကဗျာတစ်ပုဒ်ကိုအသုံးပြုကာ အဟာရပညာနှင့် အဟာရ တန်ဖိုးကို အရှင်းလင်းဆုံးနှင့် အမှတ်မိလွယ်ဆုံး သင်တန်းပို့ချ အသိပညာပေးနိုင်ပါသည်။

ကလေးကဗျာပင်ဖြစ်ပါစေ အသုံးပြုတတ်ပါက တန်ဖိုးရှိကြောင်းနှင့် မြန်မာစာပေကို လေ့လာ လိုက်စား သင့်ကြောင်း သတိပြုမိစေလိုသောရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ရေးသားရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

စိုင်းနွန်ခေး

မြန်မာစာ ပါရဂူ (ကျမ်းပြု)

noom.khay@yahoo.com

http://aryonethit.weebly.com