

မိမိတို့ (မန္တလေး) မိမိတို့

ဖက်ရှင်ဒီဇိုင်းအသစ်များ

ညှပ်နည်းချုပ်နည်း

အုပ်စည်းချုပ်နည်း



<http://khtnetpc.webs.com>

For Knowledge & Educational Purposes

• ၁၉၉၈ ဇန်နဝါရီ ၁၇ ရက် ၁၀၀၀၊ ပထမအကြိမ်။

မျက်နှာပိုးပန်းသီး - ကံချစ်
မျက်နှာပိုးကွန်ပျူတာဒီပိုင်း - ကိုကိုမြင့်

စာမူခွင့်ပြုချက် ၇၂၇/၉၇(၁၁)၊ မျက်နှာပိုးခွင့်ပြုချက် ၆၂၁/၉၇(၁၁)၊ ထုတ်ဝေသူ
မောင်ဟန် (၀၈၂၆)၊ ကမ္ဘာလုံးစာပေ၊ ၂၅၉၊ နဝဒေးလမ်း၊ ဝါဆိုရပ်ကွက်၊ ဒေါပုံ၊ ရန်ကုန်မြို့။
မျက်နှာပိုးနှင့် အတွင်းပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ရွှေ (သုခပုံနှိပ်တိုက်) (၀၂၀၇၉)၊ ၁၂၈၊ ၄၆ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
အတွင်းပုံနှိပ် - ကိုဝင်းဦးနှင့် ညီမျှသူ။

စာအုပ်အရွယ် - ကိုမြင့်
ကွန်ပျူတာ - မေတ်
တန်ဖိုး - ၁၅၀၀ ကျပ်

အိမ်တွင်းမူပညာရပ်ဆိုင်ရာ စာအုပ်

ဝိနဝိနည်း
(မန္တလေး)

ဖက်ရှင်ဒီဇိုင်းအသစ်များ
ညှပ်နည်းချုပ်နည်း



ဝိနဝိနည်းစာအုပ်တိုက်

မာတိကာ

၁။ ဆယ်ကျော်သက်တို့အတွက် အပေါ်ဝတ်ဘလောက်စ်အကျို	၅
၂။ ခါးအထပ်ထပ် ခေါင်းစွပ်ဘလောက်စ်အကျို ချုပ်နည်း	၁၀
၃။ ဟာဝေယံရှပ် ချုပ်နည်း	၁၄
၄။ ခါနွေဆန်း ဝတ်စုံ ချုပ်နည်း	၁၉
၅။ ဂျင်းစကတ် ချုပ်နည်း	၂၅
၆။ စပန်အကျို ဘောင်းဘီ ချုပ်နည်း	၃၀
၇။ နှစ်ထပ်အကျိုချုပ်နည်း	၃၄
၈။ ဖက်ရှင်ဒီဇိုင်းသစ် အကျို ချုပ်နည်း	၄၃
၉။ လက်ပြတ်အကျိုအမျိုးမျိုး ချုပ်နည်း	၄၈
၁၀။ ရေခဲစအကျို ချုပ်နည်း	၅၉
၁၁။ ထိုင်းဘလောက်စ်အကျို လှလှလေး	၆၆
၁၂။ ပန်းကြယ်သီး တပ်ဝတ်ကြရအောင်	၇၂
၁၃။ ဇစ်တပ် ဘလောက်စ်အကျို ချုပ်နည်း	၇၆
၁၄။ ဘောလုံးပြောက် ဖက်ရှင်	၈၄
၁၅။ ရှပ်ကော်လာနှင့် ဘလောက်စ်အကျိုအမျိုးမျိုး ချုပ်ရအောင်	၈၈
၁၆။ လည်ထောင်ဘလောက်စ်အကျို ချုပ်နည်း	၉၅
၁၇။ ဇာဝတ်စုံလှလှ ချုပ်ဝတ်မယ်	၁၀၂
၁၈။ ဂါဝန်ရှည်အမျိုးမျိုး ချုပ်နည်း	၁၁၇
၁၉။ နွေဦးဝတ်စုံ ချုပ်နည်း	၁၂၉

ဆယ်ကျော်သက်တို့အတွက် အပေါ်ဝတ်ဘလောက်စ်အင်္ကျီ

သုငယ်ချင်း...

ပွဲလမ်းသဘင် အခမ်းအနားများ ဆင်မြန်း၍
သွားသော် မြင်သူတကာ ငေးမည့် ဘလောက်စ်အင်္ကျီ
လေးတွေ ချုပ်ကြဦးစို့။

ဥပမာ-ညီမလေး ကိုယ်တိုင်းက

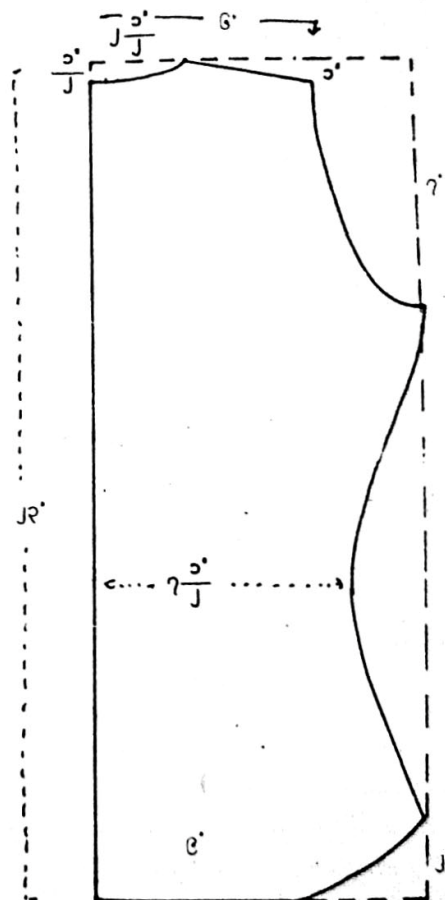
ပခုံး:	၁၂+၂	= ၆ လက်မ
ချိုင်း:	၁၄+၂	= ၇ လက်မ
ရင်	(၃၂+၄)+၁	= ၉ လက်မ
ခါး:	(၂၆+၄)+၁	= ၇ လက်မခွဲ
တင်	(၃၂+၄)+၁	= ၉ လက်မ
ခါးရှည်	၂၂+၁	= ၂၃ လက်မ
လက်ရှည်	၉+၁	= ၁၀ လက်မ
လက်ဝ	(၁၉+၂)+၁	= ၆ လက်မ
လည်ပင်း:		= ၆ လက်မ

နောက်ခြမ်း:

အင်္ကျီစကို နှစ်ခေါက် ခေါက်ပါ။ ပခုံးအကျယ်ကို
၆ လက်မ ထားပါ။ ရင်အကျယ်ကို ၉ လက်မ ထားပါ။
ပခုံးနှင့်ရင်ကို ဆက်ပေးလိုက်ရင် ချိုင်းအကွာအဝေးကို
ရပါလိမ့်မယ်။ ရင်မှ ခါးနှင့်တင်ကို ဆက်ပေးလျှင် နောက်
ကြောခြမ်းကို ရပါလိမ့်မယ်။ လည်ပင်းကို ၂ လက်မခွဲ
ဖောက်ပေးလိုက်ပါ။ ပုံ(၁) နောက်ခြမ်း:

ရှေ့ခြမ်း:

ရင်စင်းပြားကို အတွင်းသို့ ၄ လက်မ ခေါက်ပြီး
ကော်လာပုံကို ညှပ်ယူပါ။ ကော်လာအောက်ခြေထောင့်မှ
ခါးအောက်ခြေ တင်အထိ ၁ လက်မ စောင်းပြီး ညှပ်ပေးပါ။
ခါးအောက်ခြေကို ၃ လက်မ ဝိုက်ပေးပါ။ ချိုင်းကို ဝိုက်၍
ကိုယ်ထည်ကို ညှပ်ယူလိုက်ပါ။ ပုံ(၂) ရှေ့ခြမ်း:

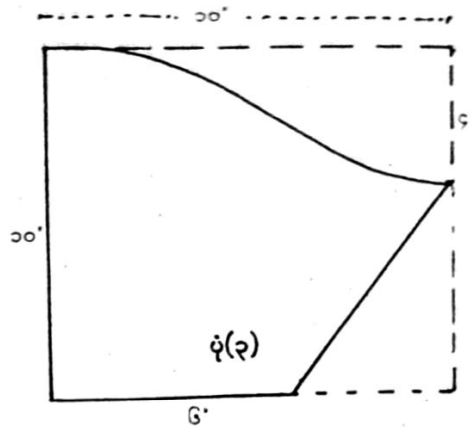


ပုံ(၁)

ပိတ်စကိုနှစ်ခေါက် ခေါက်ထားပါ

လက်ပုံက လက်ဖောင်း အောက်ရှုလေး။ မူလ
အတိုင်းအတာထက်က လက်ဖောင်းအတွန့်ထည့်ရန် ချိုင်း
ကို ၃ လက်မ ပေါင်းပေးရပါမယ်။ လက်ဝကတော့ ၄
အတိုင်းပါပဲ။ လက်ရှည်ကို ၁၀ လက်မ ယူပြီး လက်နှစ်ဘက်
ညှပ်ပေးပါ။ ပုံ(၃) လက်ညှပ်ပုံ

နောက်ခြမ်းကို လည်ပင်းကွပ်စနှင့် တွဲချုပ်ပါ။
ခါးအောက်ခြေ အနားများကို ခေါက်ပြီး ချုပ်ပေးရမယ်။
ရှေ့ခြမ်းကော်လာ ညှပ်ထားသည့်အတိုင်း မလှဘက်သို့

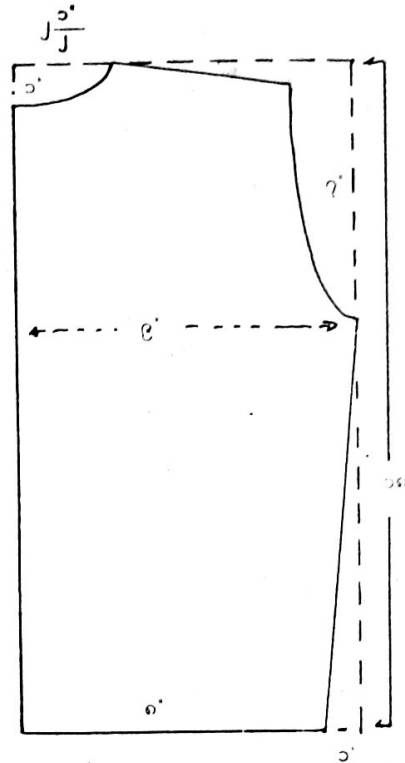


လှန်၍ တစ်ကြောင်းနှင့်ပေးပြီး ပုံဖော်ရပါမည်။ ပြီးမှ အလှဘက်သို့ လှန်ပေးပါ။ အောက်ဘက် ခါးစောင်းယူထားတာကိုလည်း မလှဘက်မှ တစ်ကြောင်းနှင့်ပေးပြီး အလှဘက်သို့ လှန်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ခါးအောက်ခြေများကို ခေါက်၍ ချုပ်ပါ။ ပခုံးတွဲပါ။ လက်တပ်ပါ။ လက်တပ်ဆင်ရာမှာ ပိုယူထားသည့် ပိတ်စကို ပခုံးတွဲသည့် နေရာမှာ တွန့်၍ ချုပ်ပေးသွားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လက်အဖျားကို ခေါက်၍ ချုပ်ပေးပြီး ဘေးတွဲပေးလိုက်ပါ။ ကြယ်သီးအလှတစ်လုံး တပ်ပေးရမယ်။ ကော်လာပေါ်မှာ ပန်းအလှတပ်ဆင်ပြီး ခါးအောက်ခြေမှ ပန်းပွင့်အလှ။ ဒါမှမဟုတ် လိပ်ပြာပုံလေး ကပ်ပေးရမယ်။ ချိုင်းမှ ရင်။ ခါးတစ်လျှောက်ကို ဖဲကြိုးအလှလေး ကပ်တပ်မယ်။ ပုံ(၄)

ကော်လာအပိုင်းတောက်လျှောက်နှင့် အပေါ်ဝတ်
အင်္ကျီလက်ပြတ်ပုံလေးကို ညှပ်ပြီး ချုပ်ကြည့်စို့။

ပခုံး:	၁၂+၂	=	၆ လက်မ
ချိုင်း:	၁၄+၂	=	၇ လက်မ
ရင်	(၃၂+၄)+၁	=	၉ လက်မ
ခါး:	(၂၈+၄)+၁	=	၈ လက်မ
ခါးရှည်	၁၇+၁	=	၁၈ လက်မ

ပက်ရှင်ဒီဇိုင်းအသစ်များ ညှပ်ရည်းမျှပ်ရည်း ၂၇



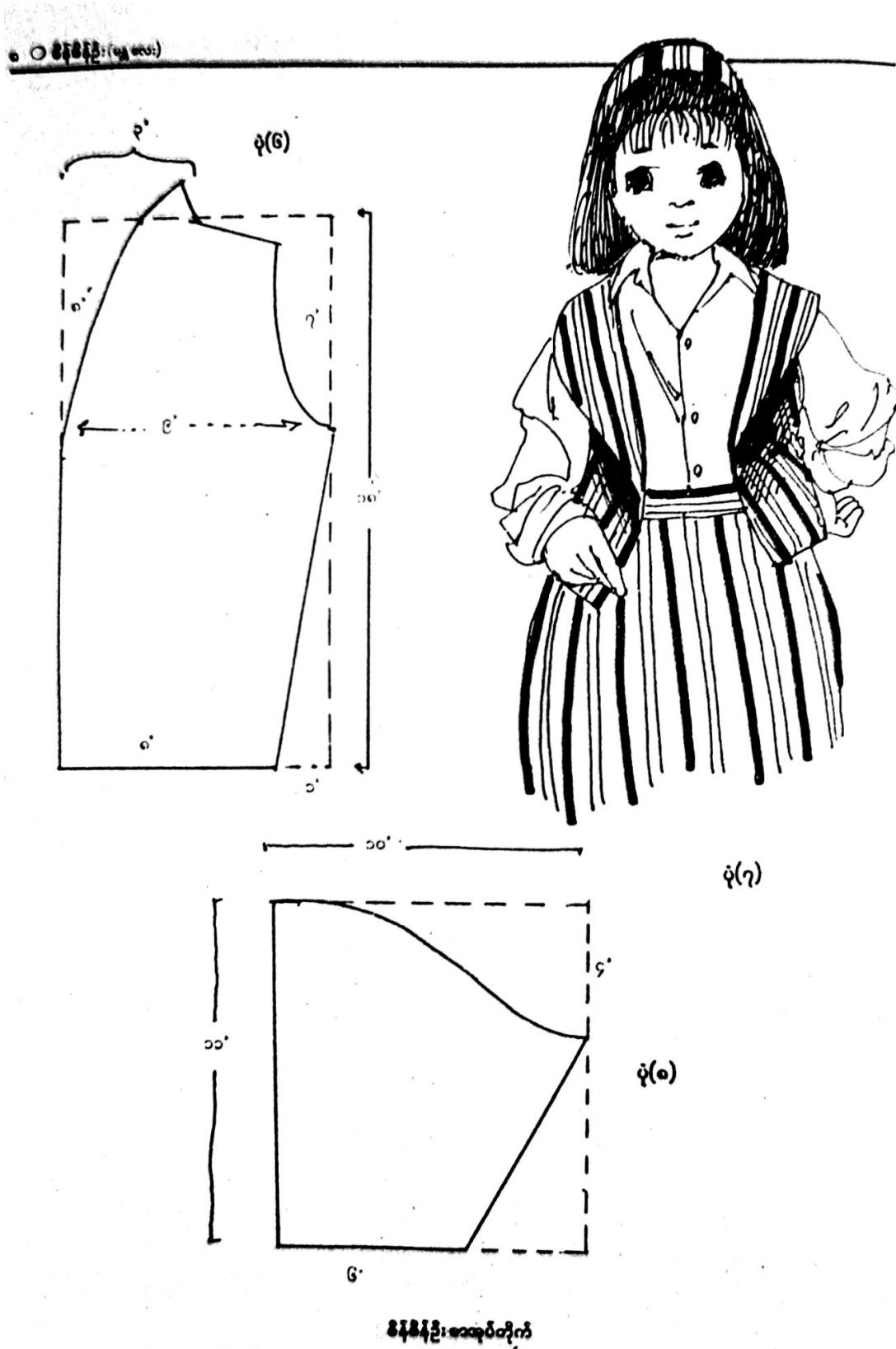
နောက်ခြမ်း:

ပိတ်စကို နှစ်ခေါက် ခေါက်ပါ။ ရင်အကျယ်ကို ၉ လက်မ ထားပါ။ ခါးကို ၈ လက်မ ထားပါ။ ချိုင်းအကျယ် ကို ၇ လက်မ ယူပြီး ပခုံးကို ၆ လက်မ ထားရပါမယ်။ ခါးကို အတည့်ထားပြီး နောက်ခြမ်းကို ညှပ်ပေးပါ။ ပုံ(၅)

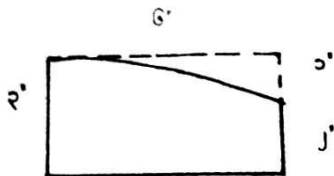
ရှေ့ခြမ်း:

လည်ပင်းအဝိုက်ကို ၈ လက်မထောင့်ချိုး ယူရပါ မယ်။ ကော်လာအဝိုက်အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ ကော်လာ အတွက် ၃ လက်မ။ ပခုံးအတွက် ၃ လက်မ လျာထားပြီး ကော်လာပြားကို ခေါက်ပြီးမှ ပခုံးမျဉ်းကို ဆွဲညှပ်လျှင်လည်း

စိန်စိန်စီးစာအုပ်တိုက်



ပုံ(၆)



ရပါတယ်။ ရင်စင်းအတွက် ၄ လက်မကို အတွင်းဘက်သို့ ခေါက်ပြီးမှ ညှပ်ရပါမယ်။ ပုံ(၆)

တွဲနည်း

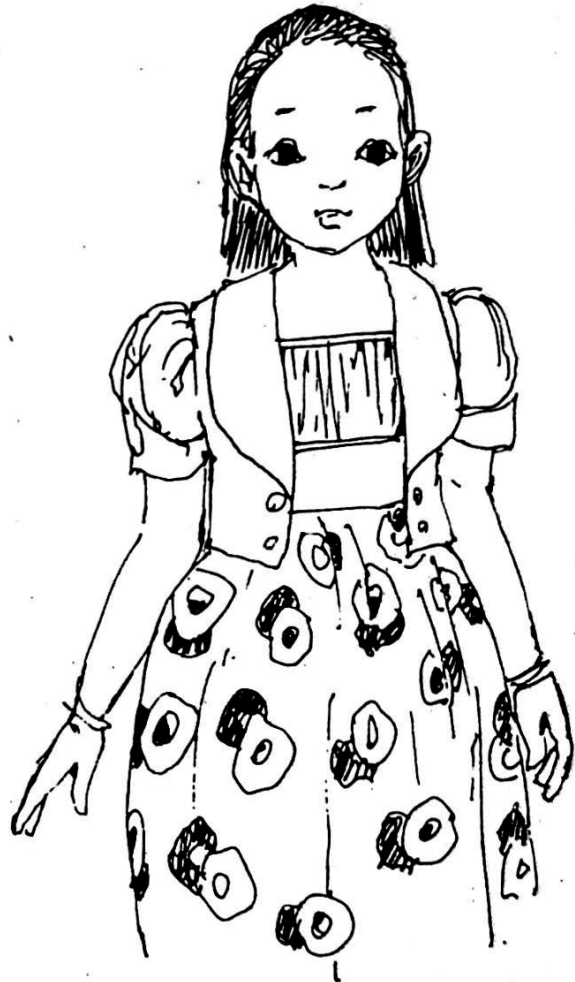
နောက်ခြမ်း လည်ပင်းအကွပ်စ တပ်ပါ။ ခါးအောက် ခြေ အနားများ ခေါက်ပြီး ချုပ်ပေးပါ။ ရှေ့ပိုင်း ကော်လာ ညှပ်ထားသည့်အပိုင်းကို မလှဘက်သို့ လှန်ပြီး ချုပ်ပါ။ ပြီးမှ အလှဘက်သို့ ပြန်လှန်ပေးပါ။ ကော်လာပုံချိုး၍ မီးပူဖြင့် ဖိပေးပါ။ ခါးအောက်ခြေအနားများကို ခေါက်ပြီး ချုပ်ရမယ်။ ပခုံးတွဲ၍ ချိုင်းတစ်ဝိုက်ကို ခေါက်ပြီး ချုပ်လိုက် ပါ။ ဘေးတွဲပေးနော်။ ပုံ(၇)

အပေါ်လက်ပြတ်အင်္ကျီကို လက်ဖောင်း အလုံး စည်းလေး ထည့်ပြီး ချုပ်ကြည့်ရအောင်။

လက်ရှည် ၁၀+၁ = ၁၁ လက်မ
လက်ဝ ၁၂+၂ = ၆ လက်မ

ပုံ(၈) ပုံ(၉)

ပခုံးထိပ်မှာအတွန့်ကလေးတွေ ထည့်ချုပ်ပေးပါ။
လက်စည်းအပေါ်မှာ အတွန့်ကလေးတွေ ထည့်ချုပ်ပေးပါ။
ပုံ(၁၀)



ပုံ(၁၀)



ခါးအထပ်ထပ်ခေါင်းစွပ်ဘလောက်စ် အကျိချုပ်နည်း

မင်္ဂလာပါရှင်...

အခု ဖော်ပြပေးမယ့် အကျိချုပ်နည်းကတော့ သူငယ်ချင်းတို့ရဲ့ အလှကို ပိုမိုမြှင့်တင်ပေးမယ့် အကျိချုပ်နည်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ခါးက အတွန့်အထပ်လေးတွေနဲ့ ကြယ်သီးအလှတယ်။ ခေါင်းစွပ်လက်ဖောင်းလက်ရှည် ဘလောက်စ် အကျိချုပ်နည်းလေး။ ချုပ်ကြည့်ရအောင်လား။

ဥပမာ - နမူနာကိုယ်တိုင်း တစ်ခု။

ပခုံး	၁၄+၂	=	၇ လက်မ
ချိုင်း	၁၈+၂	=	၉ လက်မ
ရင်	(၃၆+၄)+၁	=	၁၀ လက်မ
ခါး	(၃၆+၄)+၁	=	၁၀ လက်မ
တင်	(၄၀+၄)+၁	=	၁၁ လက်မ
ခါးရှည်	၁၈+၁	=	၁၉ လက်မ
လည်ပင်း		=	၁၈ လက်မ
လက်ရှည်	၂၀+၁	=	၂၁ လက်မ
လက်ဝ	၁၀+၂	=	၅ လက်မ

ခါးအတွန့်အထပ်အတွက်ပိတ်စ

(၁) အပေါ်ပိုင်းအကျယ်	၁၀ လက်မ
အပေါ်ပိုင်းအရှည်	၅ လက်မ
(၂) အောက်ပိုင်းအကျယ်	၁၀ လက်မ
အောက်ပိုင်းအရှည်	၇ လက်မ

ကိုယ်ထည်အလယ်ပိုင်း

ပခုံး	-	၁၄ လက်မ
ပခုံးအောက်	-	၁၃ လက်မ
ခါး	-	၁၀ လက်မ
ချိုင်းအောက်အရှည်	-	၆ လက်မ

ကိုယ်ထည်ဘေးပိုင်း

ချိုင်းအောက်အရှည်	-	၄ လက်မ
ချိုင်းအပေါ်အရှည်	-	၃ လက်မ
ခါးအကျယ်	-	၅ လက်မ

ခေါင်းစွပ်ဖြစ်သည့်အတွက် ရှေ့ခြမ်းနောက်ခြမ်း တစ်ပြိုင်တည်း ညှပ်ကြရအောင်။

နောက်ခြမ်း

လည်ပင်းပေါက် အောက်အနက် ၁ လက်မ ထားပြီး ဘေးအကျယ် ၄ လက်မ ထားပါ။ ပိတ်စ နှစ်ခေါက် ခေါက်ပါ။ ပခုံးအောက် ၄ လက်မ နေရာမှ အောက်သို့ ကိုယ်ထည်၏ ခါးကို ဝိုက်ယူပါ။ နောက်ခြမ်း ပုံ(၁)

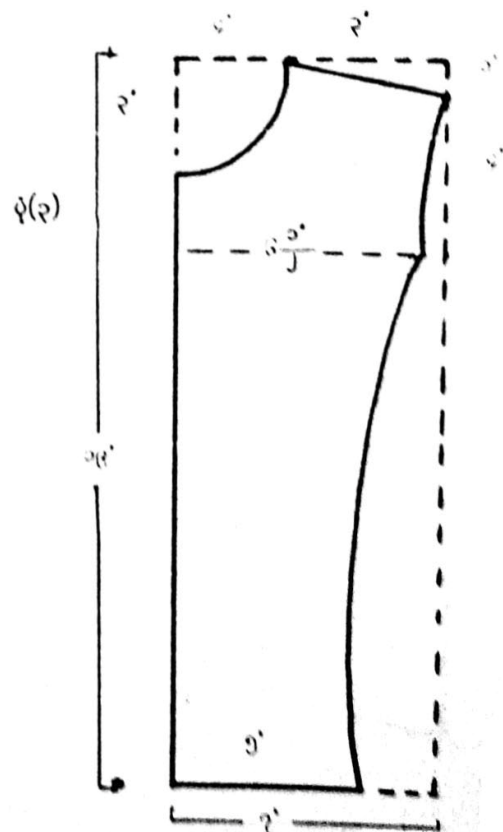
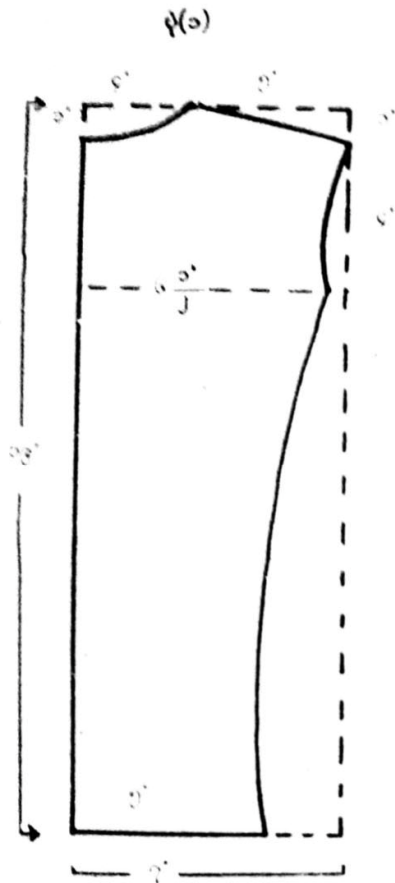
ကိုယ်ထည် ဘေးခြမ်း ချိုင်းအောက်ဘက် အရှည်ကို ညှပ်ရအောင်။ ချိုင်းအောက် အရှည် ၄ လက်မ။ ချိုင်းအပေါ် ၃ လက်မ ထားပြီး ခါးကို ၅ လက်မ ထား၍ ညှပ်ပေးရမယ်။ နောက်ခြမ်း ပုံ(၂)

ရှေ့ခြမ်း

ကိုယ်ထည် ရှေ့ခြမ်းကိုလည်း တစ်ပိုင်းစီ ညှပ်ရမယ်။ ကိုယ်ထည်အလယ်ပိုင်းကို ညှပ်ရန် ပိတ်စကို နှစ်ခေါက် ခေါက်ပါ။ လည်ပင်းပေါက် ဘေးအကျယ် ၄ လက်မ။ အောက်အနက် ၃ လက်မ ထားပြီး အပိုင်းပုံ ဖောက်ပေးပါ။ ပခုံးကို လက်မဝက် ချပေးပါ။ ချိုင်းကို ၄ လက်မ ဝိုက်ပါ။ ချိုင်းအောက် ရင်အကျယ်ကို ၆ လက်မခွဲ ထားပါ။ ခါးကို ၅ လက်မ ထား၍ တင်နေရာကိုလည်း ၅ လက်မ ထားပေးပါ။ ပုံ(၃)

ရှေ့ခြမ်းကိုယ်ထည် ဘေးအပိုင်းကို ညှပ်ရအောင်- ချိုင်းအဝိုက်ကို ၅ လက်မ ထားပေးပါ။ ချိုင်းအောက် ရင်

စိန်စိန်ဦး အောင်တိုက်



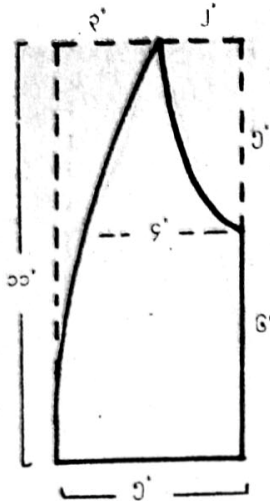
အကျယ်ကို ၄ လက်မ ယူရမည်။ ချိုင်းအောက် ခါးအရှည် ၆ လက်မ ရှိရပါမည်။ တင်အကျယ်က ၅ လက်မ ဖြစ်ပါ တယ်။ ပုံ(၄)

ခါးဘေးအတွန့်

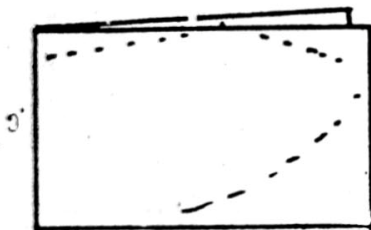
အပေါ်ပိုင်း အတွန့်လည်ရန်အတွက် ပိတ်စကို နှစ်ခေါက် ခေါက်ပါ။ အပိတ်ဘက်မှ အရှည် ၄ လက်မ ရှိပါသည်။ အပေါ်သို့ ၁ လက်မ စောင်းတင်ပြီး ၅ လက်မ နေရာမှာ အမှတ်မှတ်ပါ။ အောက်ခြေဘက်မှာ ၉ လက်မ ဝိုင်း၍ ဝိုက်ပေးရမည်။ ၎င်းအမှတ် နှစ်ခုကို ၃ လက်မ အရှည်ရှိတဲ့ မျဉ်းတစ်ကြောင်းဖြင့် ဆက်ပါ။ ပုံ(၅)

ခါးဘေးအတွန့် အောက်ဘက်ခြမ်းအတွက် ပိတ်စကို နှစ်ခေါက် ခေါက်ပါ။ အပိတ်ဘက်မှ အရှည် ၇ လက်မ

၅၂ ဝ ဝိနိဓိနိဗ္ဗာန (ပုဒ်)

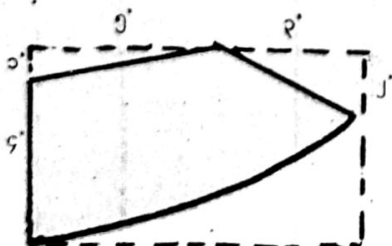


ပုံ(၄)



အစကိုနှစ်ခေါက်ခေါက်ပါ

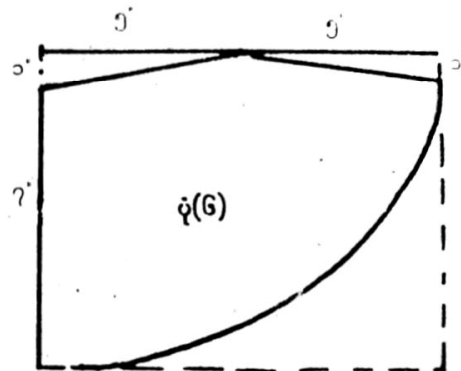
ပုံ(၅)



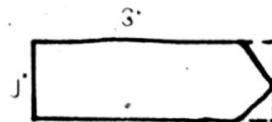
ရှိရပါမယ်။ အပေါ်သို့ ၁ လက်မ စောင်းတက်ပြီး ၅ လက်မ နေရာမှာ အမှတ်မှတ်ပါ။ အောက်ခြေမှ ၁၁ လက်မ ဝိုက်ပါ။ ၎င်းအမှတ်နှစ်ခုကို ၅ လက်မ အရှည်ရှိတဲ့ မျဉ်းတစ်ခုဖြင့် ဆက်ပေးပါ။ ပုံ(၆)

ခါးဘေးအတွန့်အပေါ်မှ ခါးပတ်စည်း

ပိတ်စလေးခု ရှိရပါမယ်။ အကျယ် ၂ လက်မ။ အရှည် ၆ လက်မဆို လုံလောက်ပါတယ်။ တစ်ဖက်ဘေးကို ဝိုက်ညှပ်ပေးလိုက်ရင် ဖြစ်ပါတယ်။ ပုံ(၇)



ပုံ(၇)



လက်ညှပ်နည်း

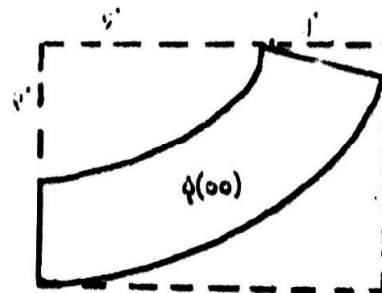
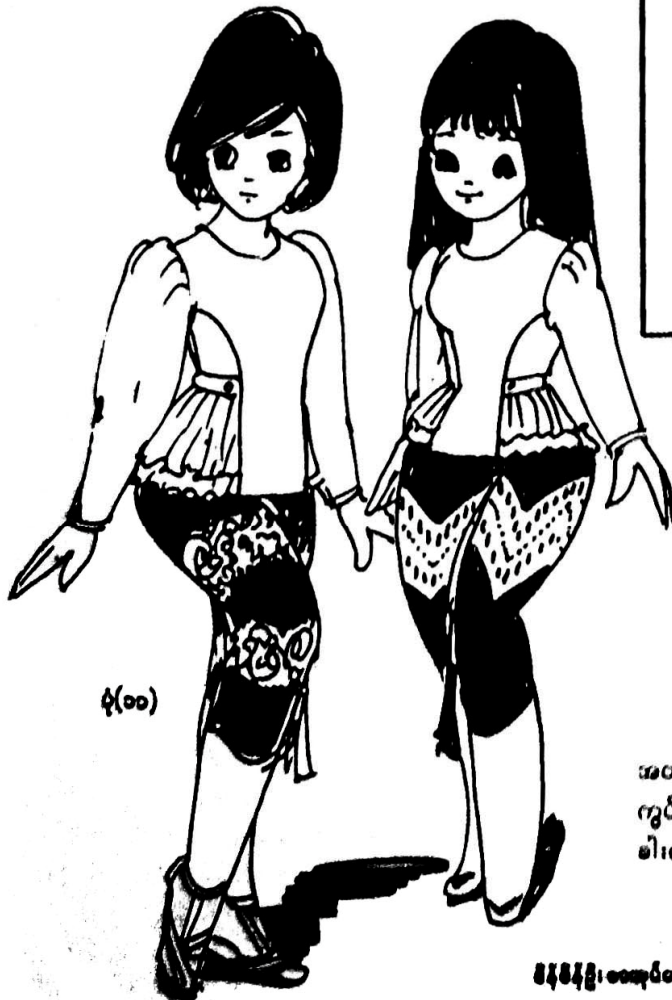
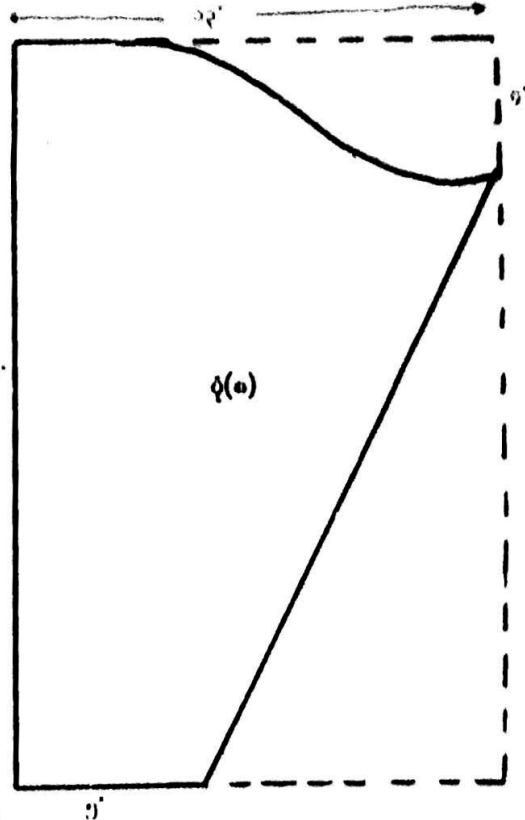
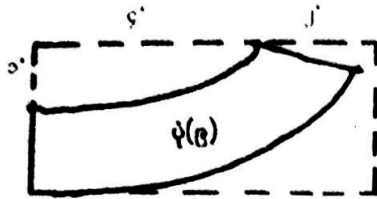
လက်နှစ်ဘက်ကို တစ်ပြိုင်တည်း ညှပ်မယ်။ ပိတ်စ နှစ်ခုကို အလယ်မှ နှစ်ခေါက် ခေါက်ပါ။ ချိုင်းအကျယ် ၁၃ လက်မ ထားပြီး အောက်သို့ ၄ လက်မချ၍ တစ်ဝက်စီ ဝိုက်ပေးပါ။ ချိုင်းကို ဝိုက်ပါ။ လက်အရှည်ကို လက်မ ၂၀ ယူထားပါတယ်။ လက်ဝဲကို ၅ လက်မ ထားပါ။ ချိုင်း နေရာနှင့် လက်ဝဲနေရာကို ဆက်ပေးပြီး ညှပ်ယူလိုက်ပါ။ ဒါဆိုရင် လက်ရပြီပေါ့။ ပုံ(၈)

လည်ပင်းကွပ်စ ညှပ်ရန် ပိတ်စကို နှစ်ခေါက် ခေါက်ပါ။ လည်ပင်းကွပ်စ အပြားအကျယ် ၁ လက်မ အနေအထားပြီး လည်ပင်းပုံစံအတိုင်း အလိုက်သင့် ညှပ် ပေးပါ။ ပုံ(၉) ပုံ(၁၀)

ဝိနိဓိနိဗ္ဗာနအုပ်တိုက်

မူပိုင်ခွင့်

ပန်းထွေးပါ။ ကိုယ်ထည်သေးခြင်းကို ဆက်ပါ။
လက်ထပ်၍ လက်အနားလုံးပါ။ ခါးအနားလုံးပါ။ လက်
တစ်လျှောက် ခါးထိ တစ်ကြောင်းနင်းပေးပါ။ ခါးဘေး
အတွက် နှစ်ထပ်ကို အလိုက်သင့် လိုက်ချုပ်ပေးပါ။ ခါးဘေး



အတွက်အပေါ်မှာ ခါးပတ်ကို ချုပ်ပေးရမည်။ လည်ပင်း
ကွပ်စကို အလိုက်သင့် တပ်ပြီး ကော်ကပ်ပေးရမည်။
ခါးဘေးအတွက် ဘီတင်လုံးပေးပြီးမှ တပ်ရမည်။ φ(၁၁)

မိန့်မိန့်စုစုစုစု

၁၄ ပန်းချီဆွဲပုံ (ပုံ ၁၀၀)

ဟာဝေယံရှပ်ချုပ်နည်း

မင်္ဂလာပါရှင်...

စိတ်လွတ်လပ် ပေါ့ပါးစေရန်အတွက် ဟာဝေယံရှပ်အင်္ကျီကို ချုပ်ဝတ်ပါ။ ပိန်ပိန်ဝဝ ပုပုရှည်ရှည် ဘယ်သူပဲ အတိတ် အဆင်ပြေစေရမယ်။ ယောကျ်ားလေး ဝတ်လည်း ကြည့်လို့ အောင်တယ်။ မိန်းမလေးဝတ်လည်း ကြည့်လို့ လှတယ်။

ဟာဝေယံရှပ် ချုပ်မယ်ဆိုရင်၊ ချုပ်ရမယ့်အစိတ် အပိုင်းတွေက နောက်ခြမ်း၊ ရှေ့ခြမ်း၊ ဇက်၊ ကော်လာ၊ ကုပ်ဖတ်၊ အိတ်ကပ်စသည်တို့ကို တစ်ချင်း ညှပ်ပေးပြီး တစ်ခုချင်း တွဲချုပ်ပေးလိုက်ရင် လှပတဲ့ ဟာဝေယံရှပ်အင်္ကျီ ကို ရရှိပါလိမ့်မယ်။

ခန့်မှန်းခြေ ကိုယ်တိုင်းတစ်ခုကို တိုင်းကြဦးစို့။

ပခုံး	၂၀+၂	= ၁၀ လက်မ
ချိုင်း	၂၀+၂	= ၁၀ လက်မ
ရင်	(၄၀+၄)+၂	= ၁၂ လက်မ
ခါး	(၄၀+၄)+၂	= ၁၂ လက်မ
တင်	(၄၀+၄)+၂	= ၁၂ လက်မ
ကိုယ်ရှည်	၃၀+၂	= ၃၂ လက်မ
နောက်လည်ပင်းတစ်ဝိုက် အကျယ်		= ၆ လက်မ
ရှေ့လည်ပင်းတစ်ဝိုက် အကျယ်		= ၁၂ လက်မ
လက်ရှည်	၁၀+၁	= ၁၁ လက်မ
လက်ဝ	၈+၁	= ၉ လက်မ
ချိုင်းတစ်ဝက်အကျယ်		= ၁၀ လက်မ
ချိုင်းအဝိုက်		= ၃ လက်မ
ကော်လာအရှည်		= ၁၈ လက်မ
ကော်လာအကျယ်		= ၃ လက်မခွဲ
ကုပ်ဖတ်အရှည်		= ၂၂ လက်မ

ကုပ်ဖတ်အကျယ်	= ၆ လက်မ	၄ လက်မ
အိတ်ကပ်အရှည်	= ၇ လက်မ	
အိတ်ကပ်အကျယ်	= ၆ လက်မ	

နောက်ခြမ်းညှပ်နည်း

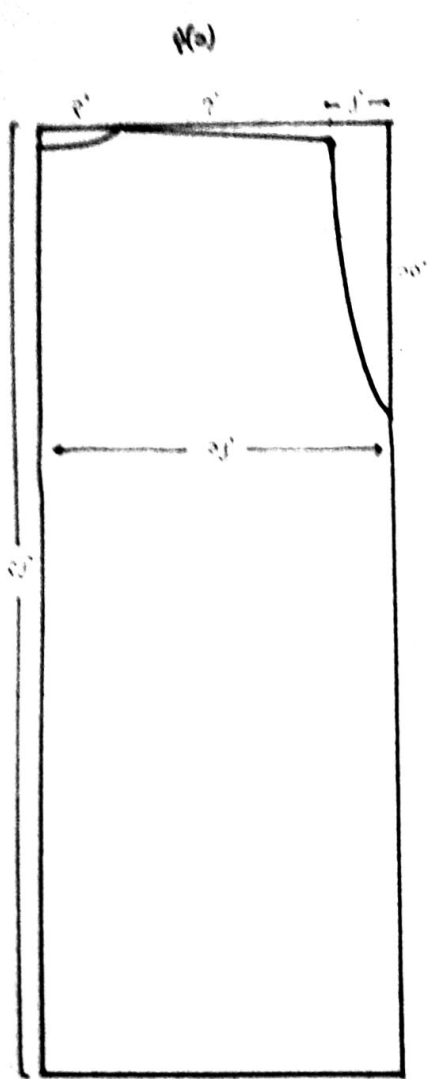
၂၄ လက်မ အကျယ်။ ၃၂ လက်မ အရှည်ရှိတဲ့ ပိတ်စတစ်ခုကို နှစ်ခေါက် ခေါက်ပါ။ ၁၂ လက်မ အကျယ်။ ၃၂ လက်မ အရှည်ရှိတဲ့ ပုံစံတစ်ခုကို ရပါလိမ့်မယ်။ ခေါက်စရဲ့ အပေါ် အလယ် ထောင့်ကို ၃ လက်မ အကျယ်။ လည်ပင်းပေါက်ကို အောက်သို့ လက်မဝက် ချပြီး ဖောက်ပေးပါ။ လည်ပင်းပေါက်ဘေးမှ အောက်သို့ ၁ လက်မ ဆင်းပြီး ပခုံးမျဉ်းကို ဆွဲပေးပါ။ ပခုံးမျဉ်းကို ရင်ကျယ်အမှတ်နှင့် အတွင်းဘက်သို့ ဝိုက်၍ ဆက်ပေးလိုက် လျှင် ချိုင်းအကွာအဝေးကို ရပါလိမ့်မယ်။ ရင်မှ ခါး၊ တင် တို့ကို မျဉ်းဖြောင့်အတိုင်း ဆက်ပေးစေလိုပါတယ်။ ခါးကို ဝိုက်ပေးစရာ မလိုပါ။ အညီအတညအတိုင်း ထားပေး ရမယ်။ ပုံ(၁)

ရှေ့ခြမ်းညှပ်နည်း

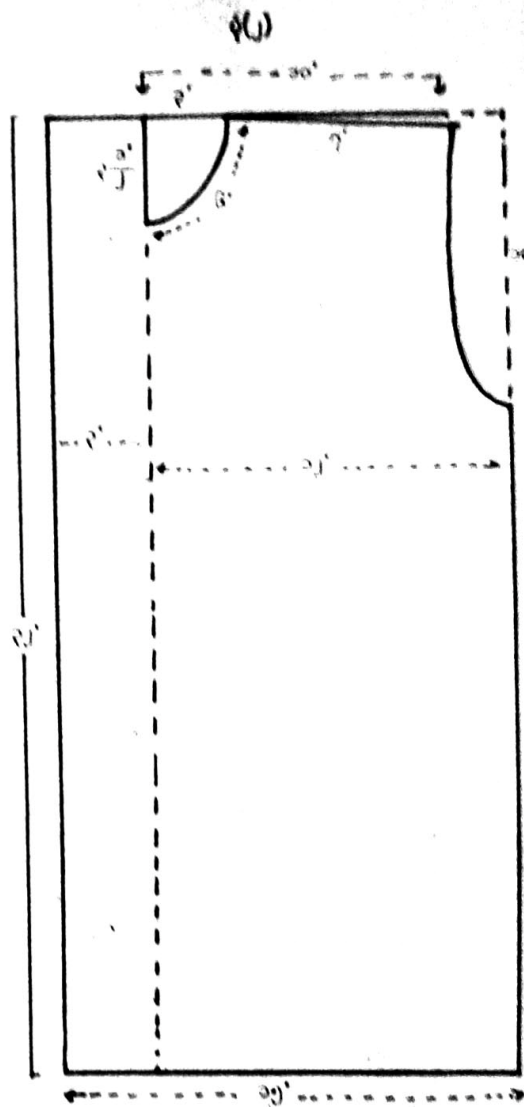
၁၅ လက်မ အကျယ်။ ၃၂ လက်မ အရှည် ရှိတဲ့ ပိတ်စတစ်ခု ရှိရပါမယ်။ ရှေ့ခြမ်းနောက်ခြမ်းအတွက်ပါ။ နောက်ခြမ်းထက်က ၃ လက်မ ဝိုယူထားတာက ရင်စင်းပြား ကြယ်သီးတပ်ရန် ခေါက်စာအတွက် ဝိုယူထားခြင်း ဖြစ် ပါတယ်။ ဝိုယူထားတဲ့ ရင်စင်းပြား ၃ လက်မကို အတွင်း ဘက်သို့ ခေါက်ပြီး လည်ပင်း အပေါက်ကို ဖောက်ပေးရ ပါမယ်။ လည်ပင်းကို ၆ လက်မ အကျယ်ဝိုက်၍ ဖောက် ပေးပါ။ ချိုင်းကို နောက်ခြမ်းထက်က အနည်းငယ်ပို၍ ဝိုက်ပေးရမယ်။ ပခုံးအကွာအဝေးကတော့ နောက်ခြမ်းနှင့် အတူတူပါ။ ရင်အကျယ်၊ ခါး၊ တင်အကျယ် အကွာအဝေး တွေကတော့ ၁၂ လက်မစီ ရှိရပါမယ်။ ပုံ(၂)

ပိန်ပိန်ဆွဲပုံအစုစုံ

မက်ရှင်စီမံခန့်ခွဲရေးအဖွဲ့ချုပ်မှ ညွှန်ကြားမှုဦးစီးဌာန



နောက်ခြမ်း



ရှေ့ခြမ်း

သက်ညွှပ်နည်း

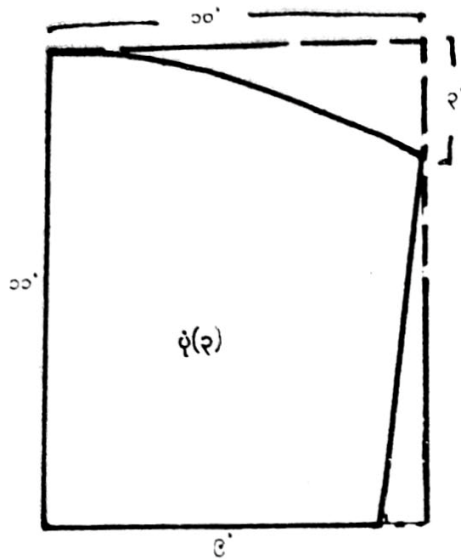
လက်ရှည်ကို ၁၁ လက်မ ထားပါ။ ချိုင်းအကျယ်ကို ၁၀ လက်မ ထားပါ။ လက်ဝဲကို ၉ လက်မ ထားပြီး ချိုင်းအနံကို ၃ လက်မ ခိုက်ပြီး ညှပ်ပေးလိုက်လျှင် လက်ဝဲကို ဖုံးပါမယ်။ ပုံ(၃)

ကော်လာညွှပ်နည်း

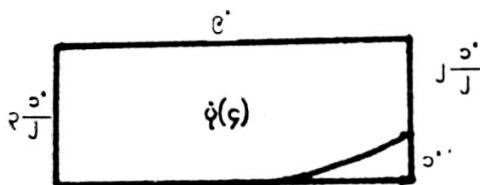
၁၈ လက်မ အရှည်။ ၃ လက်မခွဲ အကျယ်ရှိတဲ့ ပိတ်စသုံးခု လိုပါတယ်။ ပိတ်စ သုံးခုကို အလယ်မှ နှစ် ခေါက် ခေါက်ပါ။ အပေါ်ဘက်မှာ အညီယူ။ အောက်ဘက်မှာ လက်မဝက် ခိုက်ပေးပါ။ ဒါဆိုရင် ဟာဝေယ ကော်လာကို ညှပ်ယူလို့ ရပါပြီ။ ပုံ(၄)

မက်ရှင်စီမံခန့်ခွဲရေးအဖွဲ့ချုပ်

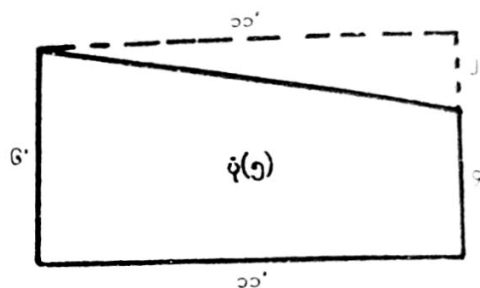
၁၆ ဝိနိဓိနိဗ္ဗာန် (ပုဒ်လေး)



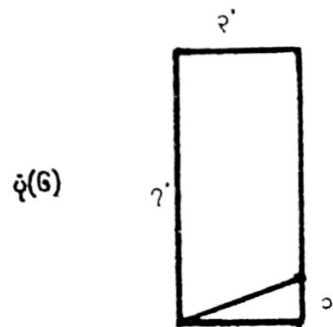
လက်



ကော်လာ



ဂုတ်ဖတ်



အိတ်ကပ်

ကုပ်ဖတ်ညှပ်နည်း

ကုပ်ဖတ်ညှပ်ယူရန် ၂၂ လက်မအရှည်။ ၆ လက်မ အကျယ်ရှိတဲ့ ပိတ်စတစ်ခု လိုပါတယ်။ ပန်းဘက် အပေါ် မှာ ၂ လက်မ စောင်း၍ ညှပ်ပေးပါ။ ပုံ(၅)

အိတ်ကပ်

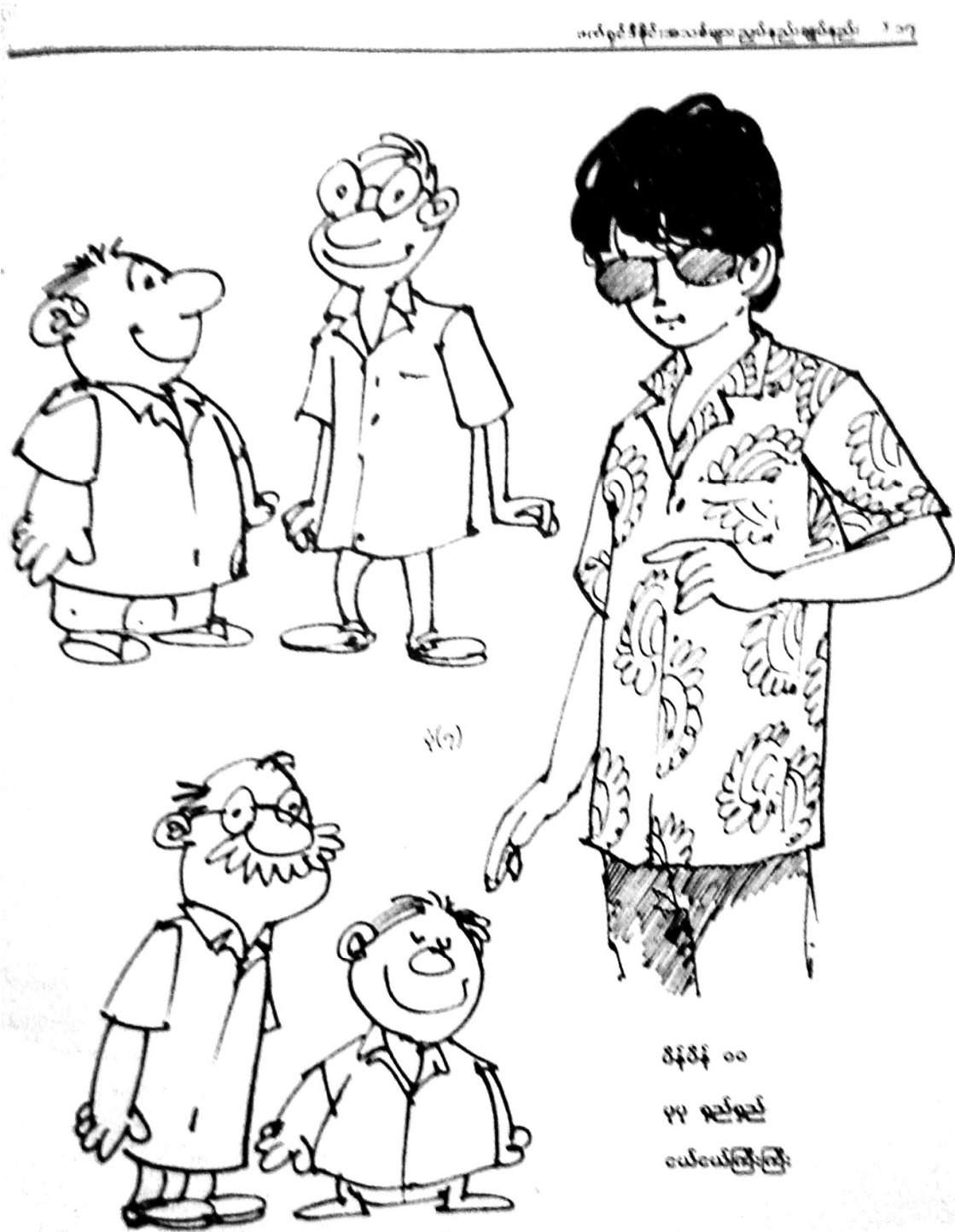
အိတ်ကပ်ညှပ်ရန် ပိတ်စတစ်ခုကို နှစ်ခေါက် ခေါက်ပါ။ အရှည် ၇ လက်မ ထားပေးပါ။ ၃ လက်မ အကျယ်ယူပြီး အောက်ခြေမှာ ၁ လက်မ ဝိုက်ပေးပါ။

ပုံ(၆) ပုံ(၇)

ချုပ်နည်း

ရှေ့ခြမ်းနောက်ခြမ်းကို မလှ မလှချင်း မျက်နှာချင်း ဆိုင်ပြီး ဘိကြီးတစ်ကြောင်း နင်းပေးပါ။ ချုပ်ကြောင်း ပြန်ပြီး ဖြောင့်စေရန် ချုပ်ကြောင်းကို မီးပူဖြင့် ဖိပေးပါ။ ကုပ်ဖတ်တတ်ရန် လည်ပင်းဘေးမှ အောက်သို့ ၄ လက်မ အနေမှာ ပန်း ဟိုဘက်ထိပ်နှင့် ဒီဘက်ထိပ် ဆက်မိအောင် မျဉ်းတစ်ကြောင်းဆွဲပြီး ကုပ်ဖတ်ကို တပ်ပေးပါ။ ကုပ်ဖတ် ရှေ့ခြမ်းကို ၂ လက်မခွဲ အနေမှ ခေါက်ပြီး ချုပ်ပေးပါ။ ပန်းဘက်မှ ပိုနေသည့်အစကို ညှပ်ထုတ်ပြီး လက်တပ် ပေးပါ။ လည်ပင်း အလိုက်သင့် ညှပ်ပေးပြီး ရင်စင်းပြား ကို အတွင်းဘက်သို့ ခေါက်ပါ။ ကော်လာတပ်ပါ။ ကော်လာ ညှပ်ထားသည့် အစကို အပေါ်ဘက်နှင့် ဘေးနှစ်ဘက်ကို ဘိကြီးတစ်ကြောင်း နင်းပေးပြီး တစ်ဖက်သို့ လှန်ပြီး

ဝိနိဓိနိဗ္ဗာန် စာအုပ်တိုက်



၁၈ ဝ မိန့်မိန့်ဦး(မူလေး)



ယောက်ျားလေး ဝတ်ဝတ်
မိန့်ကလေးဝတ်ဝတ်
ကြည့်လို့မရိုင်းတာက
ဟာဝေယံရှပ်

အလှဘက်မှာ ၁ လက်မ အကျယ်ချန်ပြီး ကော်လာတပ်
ပေးပါ။ အိတ်ကပ်ကို အပေါ်ဘက်မှာ ၁ လက်မအနေ
ခေါက်၍ ချုပ်ပေးပါ။ ဘေးနှစ်ဘက်နှင့် အောက်ဘက်မှာ
လက်မဝက်အနေ ခေါက်၍ ချုပ်ပေးပါ။ ဘယ်ဘက်
ရင်ပတ်မှာ အိတ်ကပ် တပ်ပေးပါ။ ခါးအောက်ခြေကို
၁လက်မ အပြားအနေ ခေါက်၍ ချုပ်ပေးပါ။ လက်အဖျား
ကို တစ်လက်မအနေ ခေါက်၍ ချုပ်ပေးပါ။ ပြီးလျှင်
ဘေးတွဲပေးပါ။ ကြယ်သီးတပ်ပေးလိုက်လျှင် အားလုံး
ပြီးသွားပါပြီ။ ဟာဝေယံ ရုပ်အင်္ကျီကို ရပြီပေါ့။ ပုံ(၈)



မိန့်မိန့်ဦးစာအုပ်တိုက်

ခါနွေဆန်း ဝတ်စုံချုပ်နည်း

မင်္ဂလာပါရှင်-

နွေဦးအတွက် ဝတ်စုံလှလှ စိတ်ကူးမိလို့ ပြောပြပါရစေလား။ နွေနေ့ပူပူမှာ လေပူတိုက်တဲ့ဒဏ်ကို ခံနိုင်ဖို့ အတွက် ဒီလို အင်္ကျီပုံစံကို ချုပ်ဝတ်စေလိုပါတယ်။ ပုံစံလေးက ဒီလိုပါ။ ခေါင်းစွပ်ဘလောက်စံ လက်ရှည်။ ချုပ်လို့ လိုက်ဖက်မယ့် အစက တက်ထရွန်အတွက် ရှန်စ၊ စပန့်၊ မိမိ နှစ်သက်ရာအစနှင့် ချုပ်ဝတ်ပါ။ လိုအပ်သည့် အတိုင်းအတာက သုံးတောင်ဆုံရင် လှလှပပ ချုပ်ဝတ်လို့ ရတယ်ပေါ့။

ဝတ်ချင်တယ်လား ကိုယ်တိုင်တိုင်းပြီး ချုပ်ဝတ်စို့နော်။

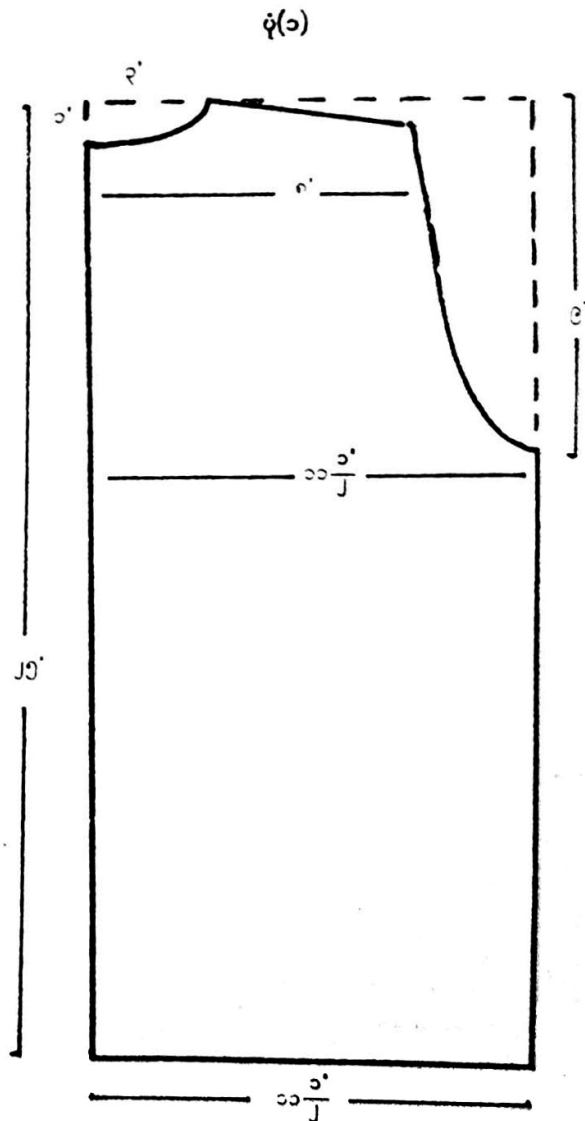
ပခုံး:	$၁၆ + ၂$	= ၈ လက်မ
ချိုင်း:	$၁၈ + ၂$	= ၉ လက်မ
ရင်:	$(၄၀ + ၄) + ၁$	= ၁၁ လက်မခွဲ
ခါး:	$(၄၀ + ၄) + ၁$	= ၁၁ လက်မခွဲ
တင်:	$(၄၀ + ၄) + ၁$	= ၁၁ လက်မခွဲ
ခါးရှည်:	$၂၄ + ၁$	= ၂၅ လက်မ
လက်ရှည်:	$၂၀ + ၁$	= ၂၁ လက်မ
လည်ဝ:	$(၁၀ + ၂) + ၁$	= ၆ လက်မ

နောက်ကြောခြမ်း

ပိတ်စကို နှစ်ခေါက် ခေါက်ပါ။ လည်ပင်းကို အဝိုင်း ဖောက်ပါ။ ချိုင်းကို သိပ်မပိုက်ပါနဲ့။ ရင်၊ ခါး၊ တင် သုံးခုကို အညီယူပါ။ ပုံ(၁)

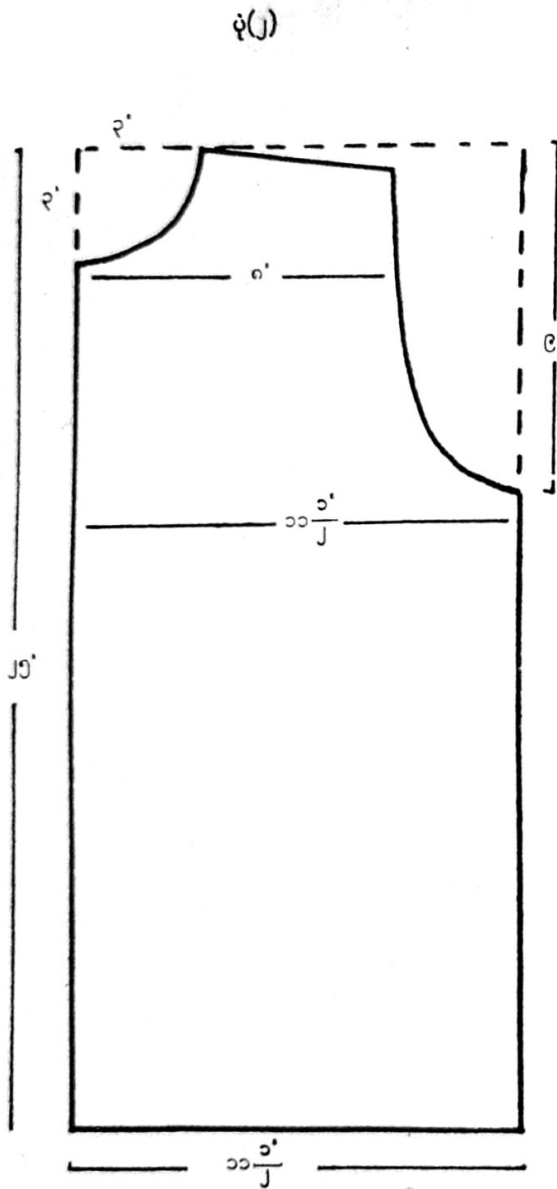
ရှေ့ခြမ်း

ခါးရှည်၊ ရင်၊ ခါး၊ တင် စသည်တို့က နောက်ခြမ်း အတိုင်းအတာနှင့် အတူတူပါပဲ။ ချိုင်းကို အတွင်းဘက်သို့ ပိုက်ပါ။ လည်ပင်းကို ၃လက်မ အကျယ်။ ၃ လက်မအနက် အဝိုင်းပုံစံ ဖောက်ပေးပါ။ ပုံ(၂)

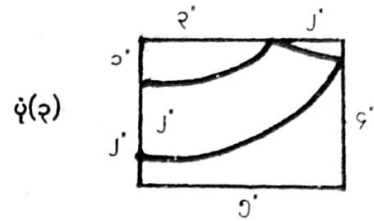


နောက်ခြမ်း

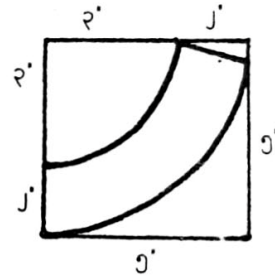
၂၀ ဝိနိဓိနိဗ္ဗိတိ (မန္တလေး)



အခြေခံ



နောက်လည်ပင်းကွပ်စ



ရှေ့လည်ပင်းကွပ်စ

ပုံ(၄)

လည်ပင်းကွပ်စ

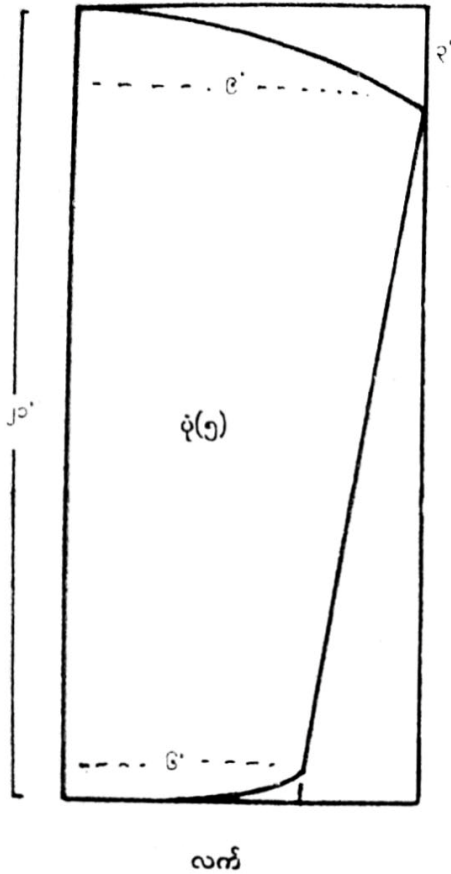
လည်ပင်းကွပ်စလေးကို ကြည့်ပြီး ညှပ်ပါဦး။

ပုံ(၃)

ပိတ်စကို နှစ်ခေါက် ခေါက်ပါ။ ဘေးအကျယ် ၃ လက်မ။ အောက်အနက် ၁ လက်မ။ လည်ပင်းပြား ဘေးအကျယ် ၂ လက်မ ထားပြီး ဝိုင်း၍ ညှပ်ပေးပါ။ အဲဒါက နောက်ခြမ်းအတွက်နော်။

ပုံ(၄)က ရှေ့ခြမ်းအတွက်ပေါ့။ လည်ပင်းပေါက် အကျယ် ၃ လက်မ။ အနက် ၃ လက်မ ထားပြီး လည်ပင်းပြား အကျယ် ၂ လက်မ အညီထားပြီး အဝိုင်းပုံ အလိုက် သင့် ညှပ်လိုက်မယ်ဆိုရင် ရှေ့ခြမ်းရပြီပေါ့။

ဝိနိဓိနိဗ္ဗိတိ စာအုပ်တိုက်



လက်ညှပ်နည်း

ပိတ်စကို နှစ်ခေါက် ခေါက်ပြီး ညှပ်ပေးပါ။ လက်အရှည်ကို ၂၁ လက်မ ထားနော်။ လက်ဝက ၆ လက်မ အကျယ် ထားပေးရမယ်။ ချိုင်းအကျယ် ၉လက်မ မှတ်သားထားပြီး အောက်သို့ ၃ လက်မ ဆင်း၍ အပေါ်သို့ ခုံးပြီး ဝိုက်ညှပ်လိုက်ရင် ရိုးရိုးလက်ပုံလှလှ ရပါလိမ့်မယ်။

ပုံ(၅)

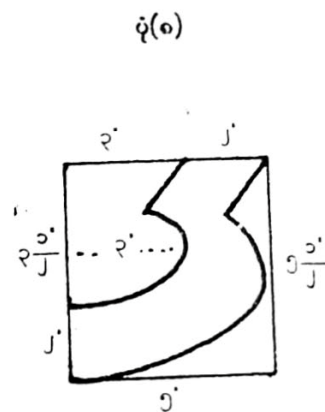
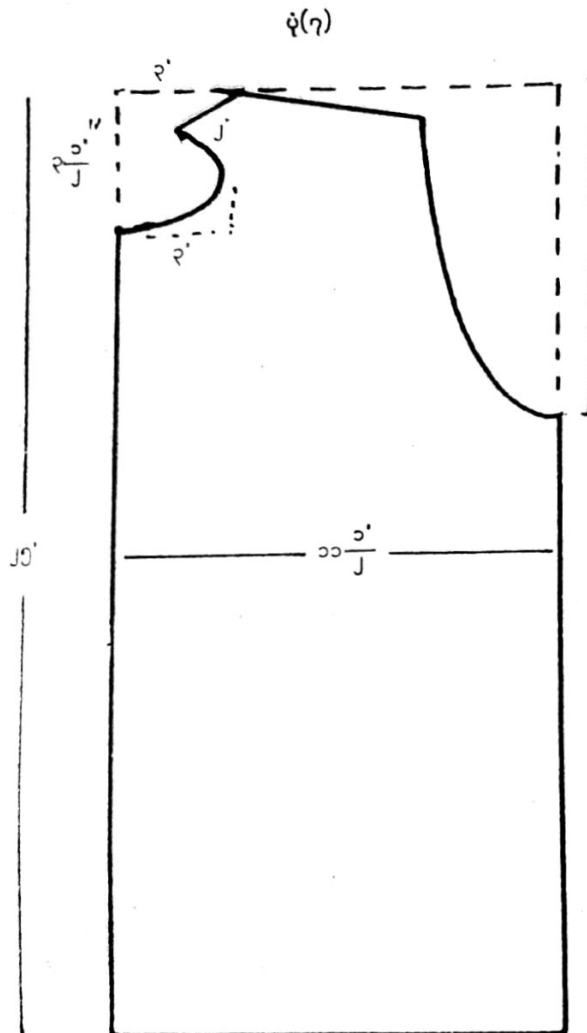
အစညှပ်ပြီးပြီဆိုရင် တွဲပြီးချုပ်ရအောင် ဦးစွာ ပထမ ပခုံးကို ဘိကြီး ၂ ပြားအနေ တစ်ကြောင်း ချုပ်ပါ။ ထို့နောက် လက်ကို ပခုံးနှင့် တွဲချုပ်ပေးပါ။ လည်ပင်း ကွပ်စက အတွင်းဘက်မှာ တစ်ကြောင်းနင်းပြီး အပြင်ဘက် အလှဘက်သို့ လှန်ပြီး အလိုက်သင့်ချုပ်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါ

တယ်။ လက်အနားကို ၁ လက်မ အပြားအနေ ခေါက်ချုပ် ပေးပါ။ ခါးအနားကိုလည်း ၁ လက်မ အပြားအနေ ခေါက်၍ ချုပ်ပေးပါ။ ပြီးလျှင် ဘေးတွဲ ချုပ်ပေးပါ။ ခေါင်းစွပ်ဘလောက်စ် လက်ရှည်အင်္ကျီကို ရပါလိမ့်မယ်။

ပုံ(၆)

• လည်ပင်း ပုံစံပြောင်းပေးလိုက်ရင် ကြည့်ရတဲ့ အမြင်အာရုံမှာ ပုံသဏ္ဌာန်အားလုံး ပြောင်းလဲသွားတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ နောက်ကျောချမ်းနှင့် လက်ပုံစံကိုတော့

၂၂ ဝိနိဓိနိဗ္ဗိတိ (မန္တလေး)



လိုက်လျှင် လှပတဲ့ လည်ပင်းပုံ ဆန်းဆန်းလေးကို ရရှိပါမယ်။ ပုံ(၇)

လည်ပင်းကွပ်စ

ပြောင်းပေးစရာ မလိုပါ။ လည်ပင်းကလွဲရင် အတိုင်းအတာ အားလုံး အတူတူပဲထားပြီး ညှပ်လို့ ရပါတယ်။ ရှေ့ခြမ်းပဲ လည်ပင်းပုံစံပြောင်းပြီး ညှပ်ပေးကြဦးစို့လား။ လည်ပင်း ဘေးအကျယ် ၃ လက်မ၊ လည်ပင်း အောက်အနက် ၃လက်မခွဲ ထား၍ ပခုံးထောင့်မှ အောက်ဘက်သို့ ထောင့် ချွန်ပုံစံ ၂ လက်မအနေ မျဉ်းပြောင်းတစ်ကြောင်း ဆွဲပြီး ၁ လက်မအနေ ထောင့်ပြန်ချိုးပြီး ဝိုင်း၍ ဝိုက်ညှပ်ပေး

လည်ပင်းပေါက် ဘေးအကျယ် ၃ လက်မ။ အောက်အနက် ၃ လက်မခွဲ ရှိရပါမယ်။ လည်ပင်းပြား အကျယ်က ၂ လက်မ။ ပုံသဏ္ဌာန်က လည်ပင်းပေါက် ပုံစံအတိုင်း အလိုက်သင့် ညှပ်ပေးရမယ်။ ပိတ်စတစ်ခုကို နှစ်ခေါက် ခေါက်ထားပါ။ ၅ လက်မ၊ ၅ လက်မခွဲ အကျယ် စရိယာရှိရင် ညှပ်လို့ရပါတယ်။ ပုံ(၈)

ဝိနိဓိနိဗ္ဗိတိစာအုပ်တိုက်

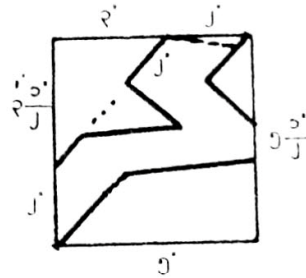


ကြယ်ပွင့်ပုံ လည်ပင်းပေါက်လှလှလေးနဲ့ တစ်မျိုး
တစ်နဲ့ ချုပ်ကြဦးစို့။ လည်ပင်းပေါက် အတိုင်းအတာ
အကျယ်တွေလည်း သိပြီးပြီနော်။ ကိုယ်ထည်ကလည်း
အတူတူပဲဖြစ်တာရှိ အထူး ပြောပြနေစရာ လိုမယ်မထင်ပါ။

ပုံ(၁၂)



ပုံ(၁၁)



လည်ပင်းပုံက ကြယ်ပွင့်ပုံ ထောင့်ချိုးလေးတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အတိုင်းအတာတွေကိုတော့ ပုံမှာ ကြည့်လိုက်ရင် ပိုရှင်းသွားပါလိမ့်မယ်။ ပုံ(၁၀)

လည်ပင်းပုံ ကွပ်စကတော့ အလိုက်သင့် လိုက်ညှပ်ပေးလိုက်ရုံပါပဲ။ ပုံ(၁၁)

ညှပ်ပြီးသား အစလေးတွေကို တစ်စချင်း တွဲချုပ်လိုက်ကြရအောင်။ နောက်ကျောခြမ်းကို နောက်ကျောခြမ်းလည်ပင်းကွပ်စ ကပ်ချုပ်ပါ။ တစ်ဖက်သို့ လှန်ပြီး ကော်နဲ့ထိန်းပါ။ ရှေ့ခြမ်းကိုလည်း ရှေ့ခြမ်းလည်ပင်း ကွပ်စနဲ့ကပ်ချုပ်ပါ။ တစ်ဖက်သို့ လှန်ပြီး ကော်နဲ့ထိန်းပါ။ ရှေ့ခြမ်းနောက်ခြမ်းကို ပခုံးတွဲပါ။ လက်ထပ်ပါ။ လက်အနားလုံး၊ ခါးအနားလုံးပြီး ဘေးတွဲလိုက်လျှင် ကွဲပြားခြားနားတဲ့ အင်္ကျီပုံစံ လှလှလေးကို ရရှိပါလိမ့်မယ်။ ပုံ(၁၂)

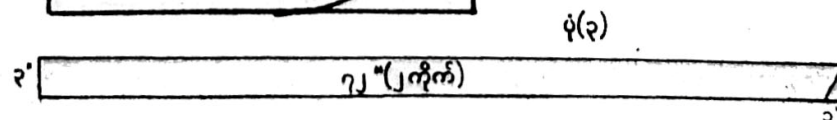
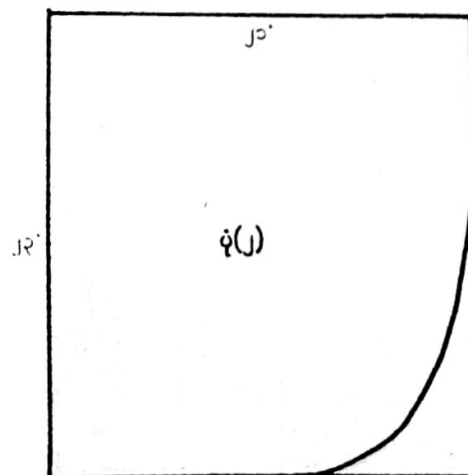
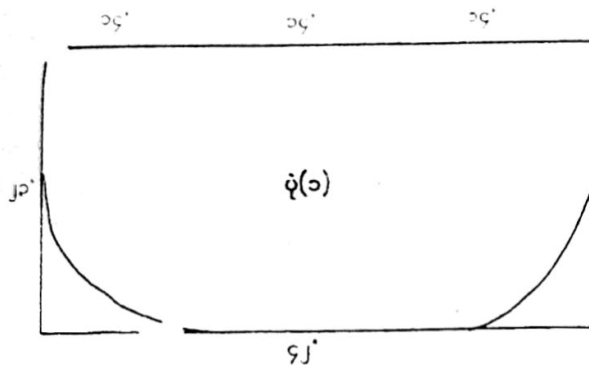


ဂျင်းစကတ်ချုပ်နည်း

မင်္ဂလာပါရှင်...

ဂျင်းစ မထူမပါးကို စကတ်ပုံ လှလှဆန်းဆန်း လေးတွေ ချုပ်ဝတ်ကြရအောင်။ အရပ်မှသူဝတ်လည်း ကြည့်ကောင်း၏။ အရပ်မြင့်သူဝတ်လည်း လိုက်ရမယ်။ အရွယ်စုံဝတ်လို့ အဆင်ပြေအောင် ရေးပေးလိုက်ပါမယ်။

(၁) ဂျင်းစကို အနားတွန့်လေးများနဲ့ စကတ်ပုံချုပ်ဝတ်မလား



ပုံ(၄)

ပုံ(၃)

၂၆ (၁) ခုံစီမံခန့်ခွဲရေး

ခါးအောက်အရှည် ၂၃ လက်မ

ခါးအကျယ် ၂၈ လက်မ $(၂၈+၂) \times ၃ = ၄၂$ လက်မ

တင်အကျယ် ၃၆ လက်မ

ခါးစည်းကြိုးအရှည် ၇၂ လက်မ (၂၇ကိုက်)

ပိတ်စကို ခါးမှာပတ်ပြီး ခါးရှေ့ပိုင်းမှာ ထပ်၍

ခါးဘေးမှာ ကြိုးချည်ပြီး ဝတ်တဲ့ပုံစံဆိုတော့ ရှေ့ခြမ်း

တစ်ခြမ်းစာအတွက် ပိတ်စကို ပိုယူပြီး ညှပ်ပေးရမယ်။

ခါးအောက်ခြေ ချွေးထက်နားတစ်ဝိုက်ကို ဝိုင်း၍ ညှပ်ပေး

လိုက်ပါ။ ပုံ(၁)

ပိတ်စကို နှစ်ခေါက် ခေါက်ပြီး ညှပ်မယ်ဆိုရင်

အကျယ် ၂၁ လက်မ။ အရှည် ၂၃ လက်မ ထားပြီး

ဘေးတစ်ဖက်ကို ခပ်ဝိုင်းဝိုင်းလေး ညှပ်ပေးရပါမယ်။ ပုံ(၂)

အနားကွပ်ရန် ပိတ်စ ၃ လက်မ အကျယ်ရှိပြီး

အရှည်အလုံအလောက် ဖြစ်ပါစေ။

ခါးစည်းကြိုးညှပ်ရန်အတွက် ပိတ်စနှစ်ခု ထပ်၍

ညှပ်ပါ။

ခါးစည်းကြိုးအရှည် ၂ ကိုက် ၇၂ လက်မ

ခါးစည်းကြိုးအကျယ် ၃ လက်မထားပြီး ဘေးမှ

၁လက်မစောင်း၍ ခါးစည်းကြိုးကို ညှပ်ရမယ်။ ပုံ(၃)

ညှပ်စများကို ပြန်လည် စုစည်းကြည့်ရဲ့။

အတွန့်ထည့်ရန် ညှပ်ထားသည့် အစကို တစ်ဖက်

အနားများလုံး၍ ချုပ်ပေးပါ။ ခါးအောက်အရှည် ညှပ်ထား

သည့် ပိတ်စရဲ့ အောက်ခြေအနားများမှာ သွား၍ ကပ်တွန့်

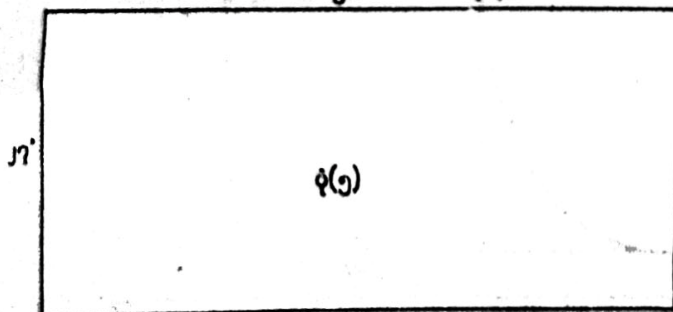
ချုပ်ပေးပါ။ ခါးစည်းကြိုးချည်ရန် ညှပ်ထားသည့် ပိတ်စကို

ဘေးနှစ်ဖက်နှင့် အပေါ်ဘက်ကို ချုပ်ပါ။ အလှဘက်သို့

လှန်ပြီး အောက်ဘက်ကို အတွင်းသို့ ခေါက်၍ ခါးအောက်

အရှည် ညှပ်ထားသည့် အစနှင့် တွဲချုပ်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၅၆' ပုံ(၄)



(၂) ထဘီကပ်ချုပ်နည်း

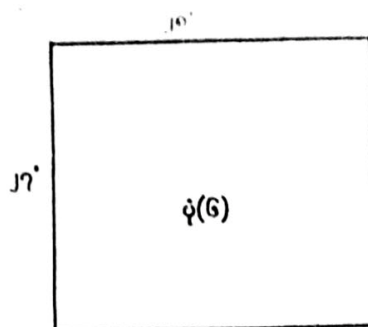
အစကို နှစ်ခေါက် ခေါက်ပါ။ နှစ်ခေါက် မခေါက်

ချင်လျှင်လည်း အပြန်အတိုင်း ညှပ်လို့ ရပါတယ်။

ခါးအကျယ် $(၂၈+၂) \times ၄ = ၅၆$ လက်မ

ခါးအောက်အရှည် = ၂၇ လက်မ ရှိတဲ့ ပိတ်စ

တစ်ခုကို ၃ ညှပ်ယူပါ။ ပုံ(၅) ပုံ(၆)



ခါးခေါက်၊ တင်ခေါက်ထည့်ရန် ပိတ်စကို နှစ်ခေါက်

ခေါက်ပါ။ ပုံမှန် ခါးအနေဆိုရင် ၄ လက်မ ယူပြီး ခါးသိပ်

ကို သေးနေလျှင် ၃ လက်မ ယူပေးရမယ်။ ၄ လက်မ

ဘေးအတွင်းဘက်သို့ ၁ လက်မ အကွာအဝေးခြားစီ

လိုက်၍ မှတ်ပါ။ ၉ လက်မ နေရာသို့ ရောက်လျှင် ရပ်ပါ။

၅ လက်မ နေရာမှ အောက်သို့ ၇ လက်မခွဲအရှည်

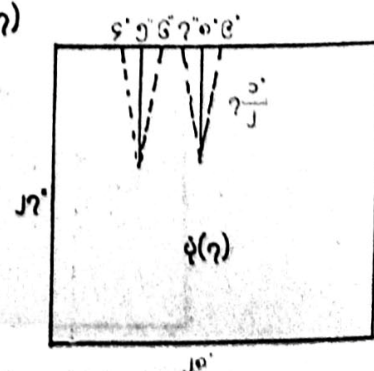
မျဉ်းမှတ်တစ်ခု ဆွဲပါ။ ဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်စီမှ အမှတ်

များနှင့် တစောင်းဆက်ပေးပါ။ ၈ လက်မ နေရာမှလည်း

အောက်သို့ မျဉ်းမှတ်တစ်ခုဆွဲပြီး ဘေးအမှတ် နှစ်ခုနှင့်

ဆက်ပေးရမယ်။ အရှည် ၂၇ လက်မ၊ အကျယ် ၂၈လက်မ

ထားပေးပါ။ ပုံ(၇)

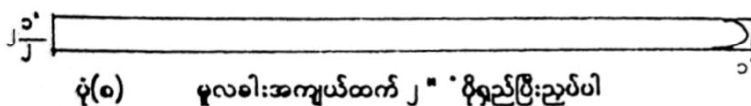


ခါးပတ်ပြား ညှပ်ရန်အတွက် ပိတ်စတစ်ခုကို နှစ်ခေါက် ခေါက်ပါ။ ၂ လက်မခွဲ အရှည်ရှိပါစေ။ အကျယ်ကတော့ မူလ ခါးအကျယ်ထက်က ၂ လက်မ ပိုရှည်ပြီး ညှပ်ပေးရပါမယ်။ ထိပ်တစ်ဖက်ကို ဝိုင်းပေးပါ။

ပုံ(၈)

ခါးပတ်ကို ဘေးနှစ်ဘက်နှင့် အပေါ်ဘက်ကို ချုပ်၍ တစ်ဖက်သို့ လှန်ပေးပါ။ အတွင်းသို့ ကော်ထည့်ပြီး ပုံစံ ကျအောင် မီးပူဖြင့် ဖိပေးပါ။ တင်ဒေါက်ကို တိုင်းတာ မှတ်သားထားသည့်အတိုင်း လိုက်ချုပ်ပေးပါ။ ခါးရှေ့ဒေါက် ကို အသေမချုပ်ဘဲ ခေါက်၍ ပုံဖော်ပေးရမှာဖြစ်သည့်အတွက် ကော်ဖြင့် ထိန်းထားပါ။

ခါးအောက်ခြေ ၁၀ လက်မ နေရာထိ အနားလုံး၍ ချုပ်ပေးပါ။ သို့မဟုတ် အပြားခေါက်၍ ချုပ်ပေးပါ။ ထို နေရာမှ အောက်ခြေအဆုံးထိ ပိတ်စတစ်ခုကို ထပ်၍ တစ်ကြောင်း နင်းပေးပါ။ အောက်ခြေတစ်ဝိုက် အနားများ ကို ၁ လက်မ အပြားအနေ ခေါက်၍ ချုပ်ပေးပါ။ ချုပ်ကြောင်းကို အတွင်းဘက်သို့ သွင်းပြီး အပေါ်ခြမ်းကို မိမိစိတ်တိုင်းကျ ခေါက်လိုက်ပါ။ အပေါ်ခြမ်း ခေါက်ထား သည့် အစနှင့် ခါးပတ်ကို တွဲချုပ်ပေးပါ။ အတွင်းဘက် မှာ ခါးပတ်နှင့်အညီ ယူပြီး ခါးပတ်ပိုညှပ်ထားသည့် အစကို အပေါ်ဘက်ရှေ့ခြမ်းမှာ ထားရမည်။ ခါးပတ်နှင့် ခါးတစ်ဝိုက်တွဲ၍ ချုပ်ပေးပါ။ ပြီးလျှင် ကင်းခြေလိုက်ပေးပါ။ ခါးပတ်ကို ချိပ်တပ်ပြီး ချုပ်ကြောင်းအတွင်းသို့ ထား၍ ဝတ်လိုက်ရပါပဲ။ ပုံ(၉)



(၃) ဂျင်းစကတ်အရှည်ချုပ်နည်း

ခြေမျက်စိထိအရှည် ခူးဘေးအခွဲ ဂျင်းစကတ်ပုံစံ ချုပ်နည်းက-

ခါးအကျယ် ၂၆ လက်မ

တင်အကျယ် (၃၆+၄)+၄ = ၁၃ လက်မ

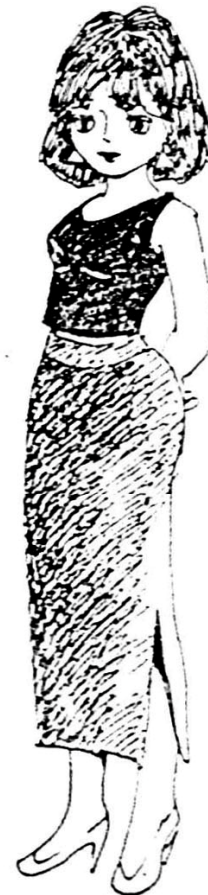
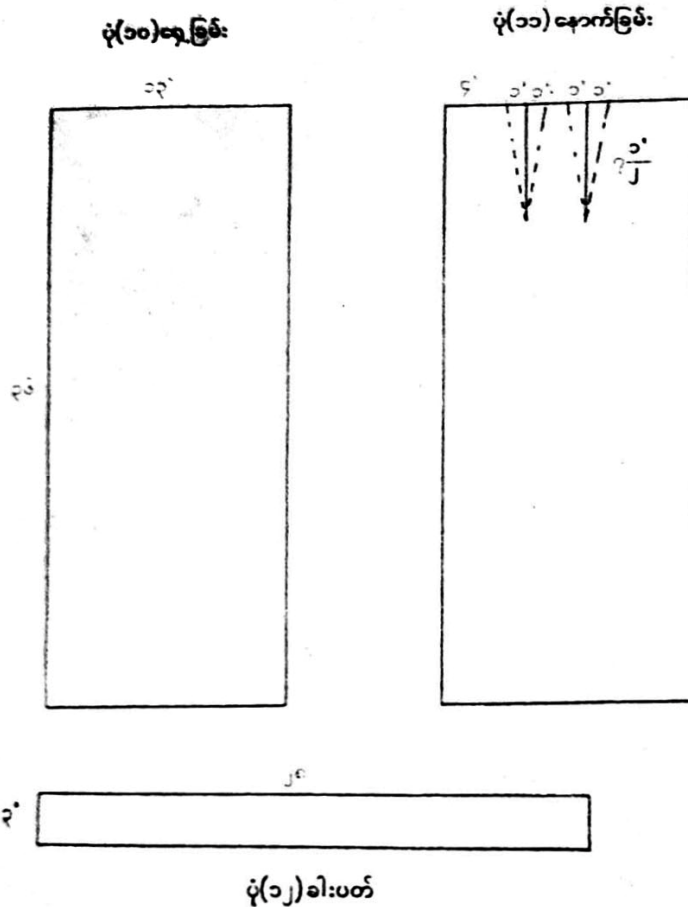
ခါးအောက်အရှည် ၃၆ လက်မ ရှိတဲ့ အတိုင်းတစ်ခု ကို ညှပ်ပြီး ချုပ်ကြဦးစို့။

ပိတ်စကို နှစ်ခေါက် ခေါက်ပြီး ညှပ်ပေးပါ။ ခါး နောက်ခြမ်းမှာ တင်အတွက် ဒေါက်ထည့်ပေးပြီး ရှေ့ခြမ်း ကို ဒေါက်မထည့်ဘဲ ခေါက်ပြီး ချုပ်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပုံ(၁၀)

နောက်ခြမ်းပိတ်စကို နှစ်ခေါက် ခေါက်ပါ။ အပိတ် ဘက်မှနေ၍ ဒေါက်ထည့်ရန် မှတ်သားပါ။ တင်နှစ်ဖက် အတွက် အားလုံးပေါင်း ဒေါက်လေးခု ရှိရပါမယ်။ ပုံ(၁၁)

၂၈ မိန်းမနံပါတ် (မူလ)



ပုံ(၁၃)

ခါးပတ်ပြား

၃ လက်မအရှည်၊ ၂၈ လက်မ အကျယ်ရှိတဲ့ ခါးပတ်ပြားတစ်ခု လိုပါတယ်။ ပိတ်စနစ်ကို ထပ်၍ ညှပ်ပေးပါ။ ပုံ(၁၂)

ချုပ်နည်း

တင်ဒေါက်ထည့်ပါ။ ရှေ့ခြမ်းအတွက် ဒေါက်ကို ခေါက်၍ ချုပ်ပါ။ အစနစ်ကို ထပ်၍ ဘေးတစ်ကြောင်းစီ နင်းပေးပါ။ ဦးဘေးတစ်ဖက်အောက်ခြေကို ခွဲ၍ အနားလုံး ပေးပါ။ အောက်ခြေအနားတစ်ဝိုက်ကို ခေါက်ချုပ်ပေးပါ။ ခါးပတ်အောက် ခါးနောက်အလယ်ကို ၁၀ လက်မခွဲပြီး စစ်ဆွဲတပ်ပေးပါ။ ထိုအပေါ်မှ ခါးပတ်ကို အလိုက်သင့်

လိုက်ချုပ်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါရတယ်။ ခါးပတ်မှာ ချိတ်တပ် ပေးပါ။ ပုံ(၁၃)

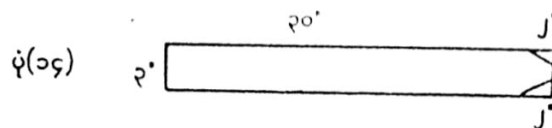
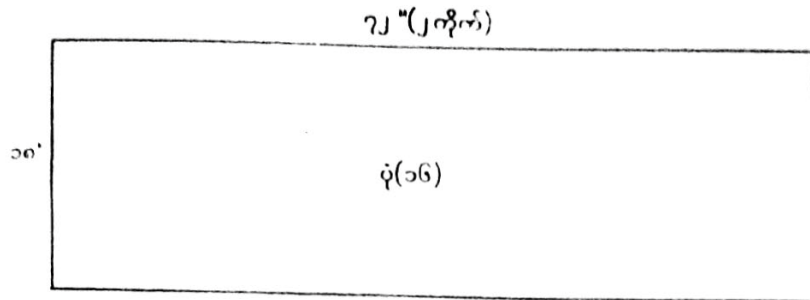
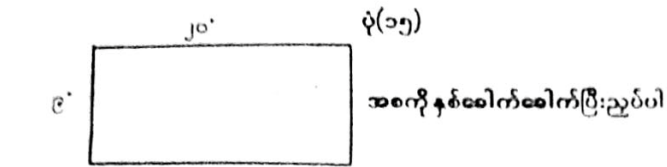
(၄) အောက်ခြေအဝဲ ကျင်းစကတ်ချုပ်နည်း

ခါးပတ်ကို အရင်ဦးစွာ ညှပ်ကြမယ်။

၃ လက်မအရှည်၊ ၃၀ လက်မ အကျယ်ရှိတဲ့ ပိတ်စနစ်ကို ထပ်မှ ၂ လက်မစီ စောင်းပြီး ညှပ်ပေးပါ။ ပုံ(၁၄)

ခါးပတ်အောက်မှအစ ပိတ်စကို နှစ်ခေါက် ခေါက်ပါ။ အရှည် ၉ လက်မ အကျယ်၊ ၂၀ လက်မ ညှပ်ပေးပါ။ ပုံ(၁၅)

မိန်းမနံပါတ်အဆင့်တိုက်



အောက်ခြေ အတွန့်ဝဲတပ်ရန်အတွက် ပိတ်စမှာ ၂ ကိုက်အကျယ်၊ ၁၈ လက်မအရှည် ရှိရပါမယ်။ ပုံ(၁၆)
ခါးပတ်ကို မလှဘက်မှ အပေါ်ရယ် ဘေးနှစ်ဖက် ရယ် တစ်ကြောင်းစီနင်းပေးပြီး အလှဘက်သို့ လှန်၍ တစ်ကြောင်းစီ ထပ်နင်းပေးပါ။ ထို့နောက် ခါးပတ်အောက် မှ တပ်ရန် ညှပ်ထားသည့်အစကို ဘေးအဖျားနှစ်ဘက်ကို ခေါက်၍ ဇစ်တပ်ပေးပါ။ ပြီးလျှင် ခါးပတ်အောက်မှ အနည်းငယ်တွန့်၍ ချုပ်ပေးပါ။ ခါးပတ်မှာ ကြယ်သီးတပ် ပေးပါ။ အပေါ်နှစ်ပိုင်း တွဲချုပ်ပြီးလျှင် အောက်ခြေအတွန့် တပ်ရန် ညှပ်ထားသည့်အစနှင့် ဆက်၍ ဘွဲ့ချုပ်ပေးရပါ မည်။ အစ၏ ယိပ်နှစ်ဖက်ကို ဘေးတစ်ကြောင်းနင်းပေး ရမည်။ အပေါ်ဘက်နှင့် ကပ်ချုပ်သည့်နေရာမှာ အတွန့် အထပ်များများလေး တွန့်ပေးပြီး ချုပ်ရမည်။ အောက်ခြေ အနားလုံးပေးလိုက်လျှင် လိုအပ်သည့်ပုံကို ရပါလိမ့်မယ်။
ပုံ(၁၇)



ပုံ ၁ မိန့်ပိန်ခြင်း (လူ့ အလေး)

စပန့်အင်္ကျီ ဘောင်းဘီချုပ်နည်း

သုငယ်ချင်း...

မိန့်ပိန်ဝဝ ကြီးကြီးငယ်ငယ် အရွယ်မရွေး ဝတ်လို့ အဆင်ပြေမယ်။ ဝတ်လို့လွယ်တယ်။ ကြည့်လို့ လှမယ် ဆို။ စပန့်သားကို ဝယ်ပြီး ကိုယ်တိုင် ချုပ်ဝတ်ကြည့်စမ်းပါ။ ကုန်ကျစရိတ် သက်သာပြီး ဝတ်ရတဲ့ နေရာမှာလည်း ဘယ်လောက် အရသာရှိသလဲဆိုတာ သုငယ်ချင်း သိရအောင်၊ အံဝင်ခွင်ကျ စိတ်တိုင်းကျဖြစ်အောင် ချုပ်ဝတ်လေတော့။

နောက်ခြမ်း

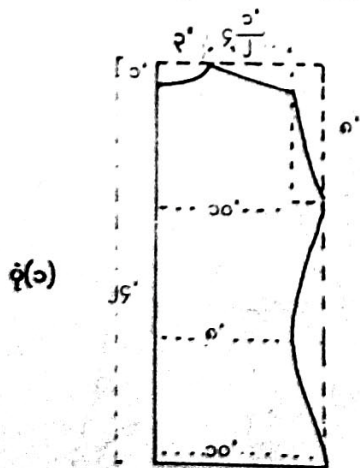
နောက်ကျောခြမ်း လည်ပင်းကို ၃ လက်မ အကျယ်။ ၁ လက်မ အောက်ချပြီး အဝိုင်းပုံ ဖောက်ပေးပါ။ ပခုံးအချယ်ကို မူလအတိုင်းထက်က ၁ လက်မ ပိုယူပြီး ညှပ်ပေးပါ။ ချိုင်းကတော့ ကွက်တိတိုင်းမှ လက်ပုံလှပါလိမ့်မယ်။ ရင်အကျယ်ကို ၄ လက်မနဲ့စား၊ ၁ လက်မနဲ့ပေါင်း။ ခါးအတိုင်းအတာကိုလည်း ၄ လက်မနဲ့စားပြီး ၁ လက်မပေါင်း။ တင်ကို တိုင်းလို့ရတာကိုလည်း ၄ နဲ့ စားပြီး ၁ လက်မပေါင်းပေးပြီးမှ ညှပ်ပါ။ ခါးအရှည်ကိုလည်း မူလ

အတိုင်းအတာထက်က ၁ လက်မ ပိုရှည်ပြီး ညှပ်ပေးပါ။
နောက်ခြမ်းပုံ ပုံ(၁)

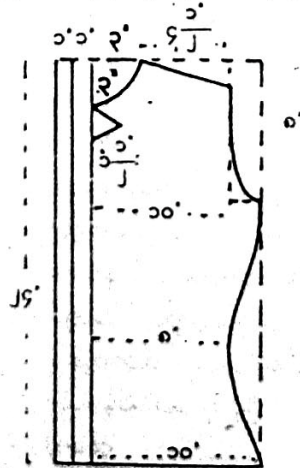
ရှေ့ခြမ်း

ရှေ့ခြမ်းညှပ်မယ်ဆိုရင် နောက်ကျောခြမ်းထက် ရင်စင်းပြားကို ပိုချန်ပေးရပါမယ်။ အပေါ်ရင်စင်းပြားအတွက် ၁ လက်မ ပိုချန်ပြီး အောက်ရင်စင်းပြားအတွက် ၂ လက်မ အကျယ် ချန်ရပါမယ်။

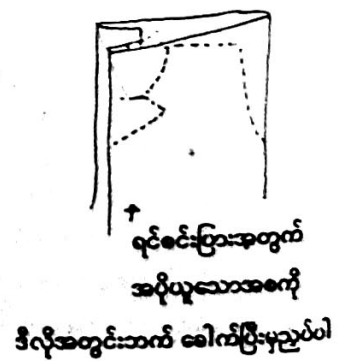
လည်ပင်းပုံ ဆန်းဆန်းလှလှလေးကို ညှပ်ကြည့်ဦး။ လည်ပင်းအဝိုင်းရဲ့ အောက်က နံနွင်းမကင်းကွက်ပေး ညှပ်ပေးမယ်။ ပထမဦးစွာ လည်ပင်းအဝိုင်းကို ၃ လက်မ အကျယ်။ ၃ လက်မ အနက် ထားပြီး ညှပ်ပေးပါ။ နောက်တော့ ၁ လက်မခွဲ အရှည်ရှိတဲ့ ထောင့်ပြတ်မျဉ်း အချွန်ကလေး နှစ်ခုတို့ကို ပုံမှာ ပြထားတဲ့အတိုင်း ဆွဲပါ။ ပြီးလျှင် ထိုအချွန်ရဲ့ အတွင်းဘက်ကို ညှပ်ထုတ်လိုက်ရင် လှပတဲ့ လည်ပင်းပုံကို ရပါလိမ့်မယ်။ ရင်အကျယ်၊ ခါးအကျယ်၊ တင်အကျယ်တွေကဖြင့် နောက်ခြမ်းနည်းတူ ညှပ်ရပါမှာပါ။ ပုံ(၂) ပုံ(၃)



နောက်ခြမ်း



ပုံ(၂) ရှေ့ခြမ်း



ပုံ(၃)

လက်ပုံညှပ်ကြည့်ပါဦး

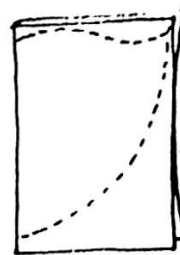
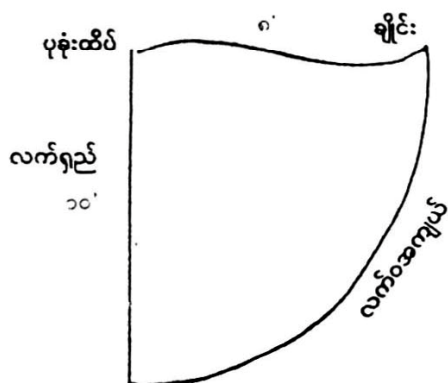
လွယ်လွယ်လေးနဲ့ ဆန်းဆန်းလေးလှတဲ့ ပုံစံပါ။
ချိုင်းအောက် အရှည်မပါဘဲ အတွန့်အထပ် အဝဲတွေ
အများကြီး ဖြစ်နေမယ်။ ပခုံးအပေါ်ကလည်း အတွန့်
ထည့်ပေးစရာ မလိုပါဘူး။ အချို့ကလည်း ဆင်နားရွက်လို့
လွယ်လွယ်ခေါ်ကြတယ်။

လက်အရှည်ကို တိုင်းလို့ရတာထက်က ၁ လက်မ
ပေါင်းပေးမယ်။ ချိုင်းအကျယ်ကို မူလ အတိုင်းအတာ
အတိုင်းပဲ ထားမယ်။ လက်ဝကို အတွန့်များများ လိုချင်ရင်

ချိုင်းအကျယ်ကို အပေါ်ထိယူပြီး ညှပ်ရမယ်။ လက်ဝကို
အတွန့်ပုံမှန်လောက် ရချင်ရင် ချိုင်းကို ပခုံးမျဉ်းနဲ့
တစ်ပြေးညီထားပြီး ညှပ်ပေးပါ။ ပုံ(၄) ပုံ(၅)

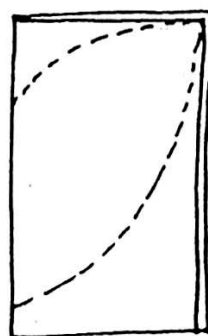
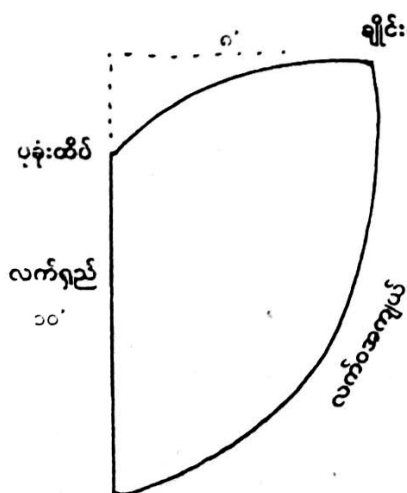
တွဲနည်း

ပခုံးတွဲပြီးမှ လက်တပ်ပါ။ တို့နောက် လည်ပင်း
ကွပ်စ ကပ်ချုပ်ပေးပါ။ လည်ပင်းကွပ်စရယ်၊ ရင်စင်းပြား
ရယ်၊ ခါးအောက်ခြေတွေကို ကော်ကပ်ပြီး မီးပူတိုက်ပေး
ပါ။ လက်ဝကို ဘီတင်လုံးပေးပါ။ ခါးတစ်ဝိုက်ကို လက်
ချုပ်လိုက်ပေးပြီးလျှင် ဘေးတွဲလို့ ရပါပြီ။ ပုံ(၆)



ပုံ(၄)

ဒီလိုခေါက်ပြီးညှပ်ပါ



ပုံ(၅)

ဒီလိုခေါက်ပြီးညှပ်ပါ

ချိုင်းကို အပေါ်ဘက်ထိယူပြီးညှပ်ရင်
အတွန့်အထပ်တွေပိုများပြီး လက်ဝပိုကျယ်ပါတယ်

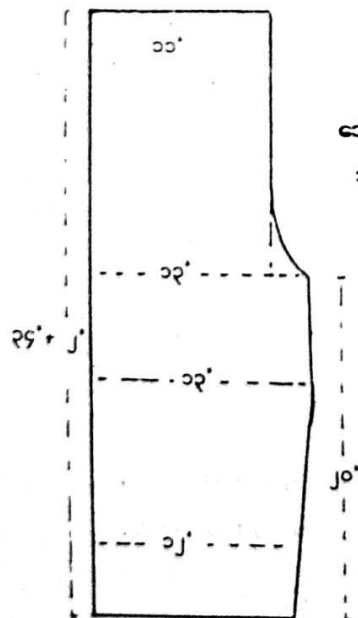


ခါးမှပွထိအရှည်	=	၁၆ လက်မ
ခါးကျယ်	=	၃၀ လက်မ
ပွအကျယ်	=	၁၅ လက်မ
ပေါင်အကျယ်	=	၁၃ လက်မ
ခြေကျင်းဝတ်အကျယ်	=	၂၄ လက်မ
ခါးစည်းကြိုးအရှည်	=	၁၅ လက်မ
" အကျယ်	=	၂ လက်မ
ခါးမှခြေမျက်စိထိအရှည်	=	၃၄ လက်မ
ပွမှခြေမျက်စိထိအရှည်	=	၂၀ လက်မ

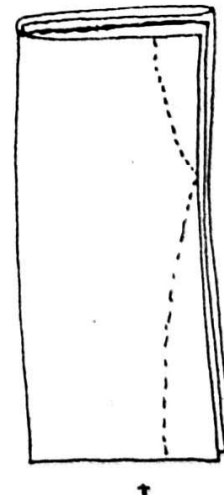
 $\dot{\psi}(\gamma)$

သားရေကြိုးပြားကြီးထည့် စပန့်ဘောင်းဘီရှည်၊
ခြေထောက်အောက်ပိုင်းကို အပွအကား ယူထားသည့်
စတိုင်(လ်)ပေါ့ ခါးရှေ့ပိုင်းမှာ ကြိုးအလှစည်းရန် တပ်ဆင်
ပေးမယ်နော်။ ခါးအတွင်းဘက်မှာ လက်နှိုက်ရန် ဖောက်
အိတ်တစ်ခု ပါပါမယ်။ အတိုင်းအတာတွေ သိပြီးရင်
ညှပ်ကြည့်ပါ။

ရှေ့ခြမ်းနှစ်ခြမ်းကို ခါးမှ ဂွထိ အရှည်ကို အရင် ဦးစွာ ချုပ်ပါ။ ရှေ့ခြမ်းရဲ့ဘေးကို ၇ လက်မခွဲထားပါ။ ဖောက်အိတ်တပ်ရန်အတွက် ရှေ့ခြမ်းနှစ်ခု ဆက်ထားသည့်



ဘောင်းဘီညှပ်ရန်
အတိုင်းအတာ

 $\dot{\psi}(\eta)$ 

အစကိုလေးခေါက်ခေါက်ပုံ

မိန့်မိန့်ဦးစာအုပ်တိုက်

ဧကရာဇာမှ ဇောက်အိတ်ထိ အရှည် ၉ လက်မ အိတ်ကပ် အရှည် ၁၁ လက်မ၊ အိတ်ကပ်အကျယ် ၆ လက်မ၊ လက်နှိုက်ရန် အကျယ် ၆ လက်မ။

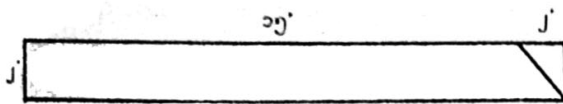
ရပါလိမ့်မယ်။

ပုံ(၈) ပုံ(၉) ပုံ(၁၀)

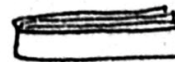
ဇောက်အိတ်တပ်ရန် ညှပ်ထားသည့်အစကို ဘေး နှစ်ဘက်နှင့် အောက်ခြေကို ဘီကြီးတစ်ကြောင်း နင်း ပေးပါ။ ထို့နောက် ဘောင်းဘီမှ အိတ်ကပ်တပ်ရန် ညှပ်ထား သည့်ဧကရာနှင့် အလိုက်သင့် တပ်ပေးပါ။ ပြီးလျှင် နောက် ခြမ်းကို ခါးမှပွထိ အရှည်ကို ချုပ်ပါ။ ချုပ်ကြောင်းကို ဓားစက်လိုက်ပေးပြီး ခါးမှာ သားရေကြိုးအပြားကြီး ထည့်၍ ချုပ်ပေးပါ။ သားရေကြိုးအထက်နားမှာ တစ်ကြောင်း နင်းပါ။ သားရေကြိုးအလယ်ဗဟိုမှာ တစ်ကြောင်းနင်းပေး ပါ။ သားရေကြိုးရဲ့အောက်မှာ တစ်ကြောင်းနင်းပေးပါ။ ကြိုးနှစ်ခုကို ရှေ့ခြမ်းမှာ တပ်ဆင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ခါးအလျှော့အတင်း(သို့မဟုတ်) ခါးမှာ အလှချည်ရန်အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ ခါးစည်းကြိုးကို မလှဘက်မှာ ပတ်လည် တစ်ကြောင်းနင်းပြီး အလှဘက်သို့ လှန်ပေးပါ။ ရှေ့ခြမ်းမှ ၆ လက်မ အလယ်မှာ ချန်၍ သားရေကြိုးအပေါ်မှာ ထပ်၍ နင်းပေးပါ။ ခြေထောက်အောက်ခြေကို အနားလုံး ပေးပါ။ ခြေထောက်အောက်ခြေအဖျားမှာ အောက်ဝှေ့အရှည် ကို ချုပ်လိုက်ပါ။ လိုအပ်သည့် စပန်ဘောင်းဘီလှလှကို



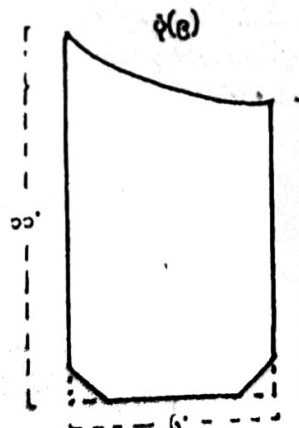
ပုံ(၁၀)



ပုံ(၈) ခါးစည်းကြိုး



လေးခေါက်ခေါက်ပြီးညှပ်ပါ



ပုံ(၉)

အိတ်ကပ်

၉' အနှစ်စုကိုထပ်၍ညှပ်ပါ

ဒီဇိုင်းအသစ်တိုက်

နှစ်ထပ်အင်္ကျီချုပ်နည်း

မင်္ဂလာပါရှင်...

နှစ်ထပ်အင်္ကျီ နှစ်ရောင်စပ် အင်္ကျီတွေ အဝင်များ အဝတ်များနေတာမို့ ချုပ်နည်း ညှပ်နည်းလေး ပြောပြချင်ပါတယ်။ သူတို့ဆီကလာတဲ့အတိုင်း ဝယ်ဝတ်ရင်လည်း ဈေးက မသေးလှ။ ဒီမှာတင် ချုပ်ရောင်းတာတွေကလည်း အစဦးနဲ့ ချုပ်ခနဲဆို ဝယ်ဖို့က မလွယ်သေး။ ပြီးတော့ အံ့ကျဖြစ်ဦးမှ။ မိန်းကလေးဆိုတာ အရွယ်ရောက်တာနဲ့ လှချင်ပေမယ့် ဝတ်ချင်စားချင်ကြတယ် မဟုတ်လား။ အဆင်ပြေသူတွေအတွက် ဘယ်လို အခက်အခဲမှ မရှိပေမယ့် အဆင်မပြေသူတွေအတွက် အလှအပ အဝတ်အစားကို ကိုယ်တိုင် ချုပ်နိုင်အောင်လို့ပါ။ မိမိရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ပြောတတ်ဆိုတတ် လိမ်းတတ်ဖိးတတ် ဝတ်တတ်စားတတ်မှ ကဲ့ရဲ့ပြစ်တင် ရှုံးချခြင်းမှ အထိုက်အလျောက် ကင်းလွတ်နိုင်လိမ့်မယ်။ အချိန်ရယ်၊ နေရာဒေသရယ်၊ ရာသီဥတုရယ် လိုက်ပြီး လိုက်လျောညီထွေ ရှိမယ့် အစအရောင် ပုံစံတွေ ချုပ်ဝတ်ရင် မိမိအတွက်ရော၊ ပတ်ဝန်းကျင်အတွက်ရော အဆင်ပြေပါလိမ့်မယ်။ ဒီအင်္ကျီပုံစံလေးတွေက ရှုပ်ရှက်ခက်တဲ့ အလှမျိုး မဟုတ်ပါ။ ရှင်းရှင်းလေးနဲ့ ကျော့မော့လှပစွာ ဝတ်ဆင်နိုင်ဖို့အတွက်ပါ။ မူလ ကိုယ်တိုင်း ထက်က ပိုတိုင်းပြီး ချုပ်ကြဦးဖို့။

- ပခုံး: ၁၅+၂ = ၇ လက်မခွဲ
- ချိုင်း: ၁၆+၂ = ၈ လက်မ
- ရင် (၃၆+၄)+၁ = ၁၀ လက်မ
- ခါး (၃၂+၄)+၁ = ၉ လက်မ
- တင် (၄၀+၄)+၁ = ၁၁ လက်မ
- ခါးရှည် ၂၆+၁ = ၂၇ လက်မ
- လက်ရှည် ၁၅ လက်မ
- အပေါ်ပိုင်းလက်ရှည် ၁၀+၁ = ၁၁ လက်မ
- အောက်ပိုင်းလက်ရှည် ၅+၁ = ၆ လက်မ
- တံတောင်ဆစ်အောက်လက်ဝအကျယ် ၁၀ လက်မ
- လည်ပင်း: ၁၅ လက်မ

ရင်ခေါက် ၉ လက်မ
အိတ်ပုံ: ၅ လက်မ ၆ လက်မ
ကြိုးစည်းအတွက် ကြိုးအရှည် ၁၀ လက်မ၊ ၁၅ လက်မ
စသဖြင့်ပေါ့လေ တိုင်းတာရပါမယ်။

လှိုင်းအိအပွင့်ရိုက်နှင့် လှိုင်းအိပြောင်
နှစ်ရောင်စပ်နှစ်ထပ်အင်္ကျီချုပ်နည်း

နောက်ခြမ်းညှပ်နည်း

အစကို နှစ်ခေါက် ခေါက်ပါ။ ပခုံးမျဉ်းကို ၇လက်မခွဲ ထားပြီး ထိုအထဲမှ လည်ပင်းကို ၃ လက်မ ဖောက်ပေးပါ။ ပခုံးကို အောက်သို့ ၁ လက်မချယူပါ။ လည်ပင်းကိုလည်း အောက်သို့ ၁ လက်မ ချပေးပါ။ ချိုင်းကို ၈ လက်မ အကျယ် ဝိုက်၍ ဖောက်ရမယ်။ ရင်အကျယ်ကို ၁၀ လက်မ ထားပါ။ ခါးအကျယ်ကို ၉ လက်မထားပြီး တင်အကျယ်ကိုတော့ ၁၁ လက်မ ထားပေးရပါမယ်။ ခါးအရှည်ကို ၂၇ လက်မ လျာထားပြီး ညှပ်ပေးရပါမယ်။
ပုံ(၁) နောက်ခြမ်း

ရှေ့ခြမ်းညှပ်နည်း ပုံ(၂) ရှေ့ခြမ်း

လည်ပင်းအကျယ် ၃ လက်မ
လည်ပင်းအောက်အနက် ၄ လက်မ
လည်ပင်းဘေးပခုံးအကျယ် ၄ လက်မခွဲ
ပခုံးအောက်သို့ ၁ လက်မ ချပေးပါ။
ချိုင်းအဝိုက်အကျယ် ၈ လက်မ
ရင်အကျယ် ၁၀ လက်မ ထားပါ။ (လေးခေါက်ချိုးပုံစံ)
ခါးအကျယ် ၉ လက်မ
တင်အကျယ် ၁၁ လက်မ
ခါးအရှည် ၂၇ လက်မ
စသည့် အတိုင်းအတာများအတိုင်း တိုင်းတာ သတ်မှတ်ထားပြီး လည်ပင်းကို ခပ်ဝိုက်ဝိုက်ကလေး ညှပ်ပေးပါ။

နှစ်ဘက်အတွက်ပါ။ ပိတ်စနစ်ခုရဲ့ အလယ်မှာ မှော့ထည့်၍
ဘေးပတ်လည်ကို ကင်းခြေလိုက်ပေးလျှင် ပခုံးမှာ အရန်သင့်
ကပ်ချုပ်လို့ ရပြီပေါ့။ ပုံ(၄)

ရှေ့အပေါ်ခြမ်းညှပ်နည်း

ခါးအရှည်	၁၉ လက်မ	
ပခုံးအကျယ်	၇ လက်မခွဲ	(နှစ်ခေါက်ချိုး)
ရင်အကျယ်	၁၀ လက်မ	
ချိုင်းအကျယ်	၈ လက်မ	

ခါးအောက်ခြေဝိုက်သည့် နေရာမှာ ၃ လက်မ
ဝိုက်ပေးရမယ်။ လည်ပင်းအကျယ်ကို ၄ လက်မ ယူပြီး
လည်ပင်းဘေး ဖုခုံးအကျယ်ကို ၃ လက်မခွဲ ထားပေးပါ။
ချိုင်းကို ရှေ့အောက်ခြမ်း ပုံစံအတိုင်း ဝိုက်၍ ညှပ်ပေးပါ။
လည်ပင်းကို ယူ (u)ပုံသဏ္ဌာန် ၁၁ လက်မ အရှည်ဝိုက်၍
ညှပ်ပေးပါ။ လည်ပင်းပေါက် အောက်ဘက်မှ ခါးဆီသို့
၃လက်မဝိုက်၍ ခါးဘေးဘက်မှ ၂လက်မ ဝိုက်ယူပြီး
ခါးအောက်ခြေ အဝိုင်းကို ညှပ်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပုံ(၅)

စိန်စိန်ဦးစာအုပ်တိုက်

၃၆ ဝ ဖန်စီနီ (ယူလေး)

လက်အပေါ်ပိုင်း

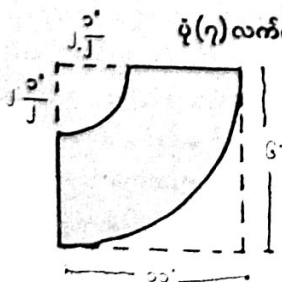
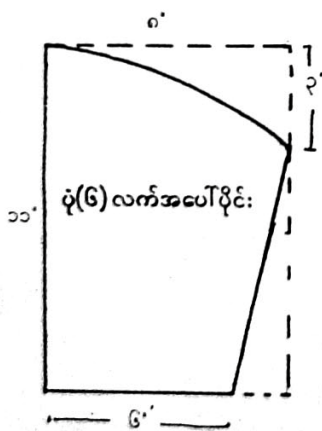
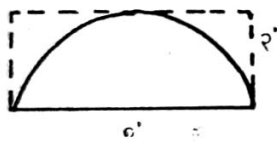
ရိုးရိုးလက်၊ လက်ပုံစံပါ။ လက်ရှည်ကို ၁၁ လက်မထား။ လက်ဝကို ၆ လက်မထားပြီး၊ ချိုင်း အကျယ်ကိုတော့ ၈ လက်မထားရမယ်။ ချိုင်းကို ၃ လက်မ အကျယ်ပိုက်၍ ပန်းထိပ်သို့ ဆက်ပါ။ ချိုင်းနေရာမှ အောက်ဘက်လက်ဝဆီသို့ မျဉ်းဖြောင့်တစ်ကြောင်းဖြင့် ဆက်၍ ညှပ်ယူလိုက်လျှင် လက်အပေါ်ပိုင်းကို ရပါမယ်။

ပုံ(၆)

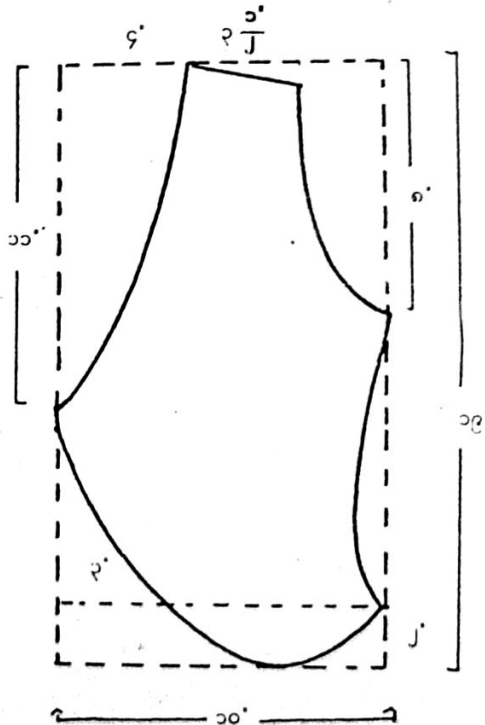
လက်အောက်ပိုင်း

ပိတ်စကို လေးခေါက် ခေါက်ပါ။ ၆ လက်မ ပတ်လည် အကျယ်ရှိတဲ့ ပိတ်စဆိုလျှင် ညှပ်လို့ရပါတယ်။

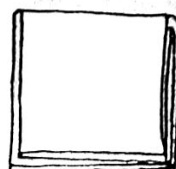
ပုံ(၄) လေးရန်ညှပ်စ



ပုံ(၇) လက်အောက်ပိုင်း



ပုံ(၅) ရှေ့အပေါ်ခြမ်း



ဒီလိုလေးခေါက်ခေါက်ပါ

ဖန်စီနီ စာအုပ်တိုက်

နောက်ခြမ်းကို လည်ပင်းကွပ်စတပ်၍ ချုပ်ပါ။
ခါးအနားလုံးပေးပါ။ ရှေ့ခြမ်းနှင့် နောက်ခြမ်း အလှချင်း
ဖျက်နှာချင်းဆိုင်အပ်၍ ပခုံးတွဲချုပ်ပေးပါ။ လက်အပေါ်ပိုင်း
ကို ပခုံးမှာ လာ၍ ချုပ်ပါ။ လက်အောက်ပိုင်းကို လက်
အပေါ်ပိုင်း အောက်ခြေနှင့် ဆက်ပြီး အလိုသင့် ချုပ်ပေးပါ။
လက်ဖျားများကို ဖိတင်လိုက်ပေးပါ။ လက်ရော ကိုယ်ထည်
ပါ ဘေးတစ်ကြောင်းစီ ချုပ်ပြီး ကင်းခြေလိုက်ပေးပါ။

ပုံ(၁၀)

ပိုးစနစ်ရောင်စပ် နှစ်ထပ်အင်္ကျီချုပ်နည်း

ကိုယ်တိုင်း တိုင်းပါ တိုင်းတာရရှိတဲ့ အတိုင်းအတာ
တွေကို မှတ်သားထားပြီး ပခုံးကို နှစ်ခေါက်ချိုး ညှပ်မှာ
ဖြစ်တဲ့အတွက် ၂ နဲ့စားပေးပြီး ချိုင်းကိုလည်း ၂နဲ့စားပါ။
ရင်နဲ့ ခါး တင်တို့ကို လေးခေါက်ချိုးညှပ်မှာ ဖြစ်တဲ့
အတွက် ၄ နဲ့စားပြီး ချုပ်စာ၊ ညှပ်စာအတွက် ၁ လက်မ
ပေါင်းပေးပါ။ လည်ပင်းဖောက်ပါ။ ပခုံးကို အောက်သို့
ချ၍ ညှပ်ပါ။ ပခုံးနဲ့ရင်ကို ဆက်ပေးလိုက်လျှင် ချိုင်း
အကွာအဝေးကို ရပါလိမ့်မယ်။ ရင်၊ ခါး တင်တို့ကို ဆက်
ညှပ်ယူလိုက်ရင် နောက်ခြမ်းကို ရရှိပါမယ်။ ပုံ(၁၁)

ရှေ့ခြမ်း

အပေါ်ရင်စင်းပြားအတွက် ၁ လက်မ ပိုယူပါ။
အောက်ရင်စင်းပြားအတွက် ၂ လက်မ ပိုယူပေးပါ။
လည်ပင်းကို ဇွီ(V)ပုံ ၇ လက်မအရှည် ဖောက်ပေးပါ။
ချိုင်းကို အတွင်းဘက်သို့ ဝိုက်ပြီး နောက်ခြမ်း ကိုယ်ထည်
အတိုင်းအတာအတိုင်း ထားပြီး ညှပ်ပေးလိုက်လျှင် ရပါ
တယ်။ ပုံ(၁၂)



ပုံ(၁၀)

လက်အတွက်ကြိုးအလှချည်ရန် ပိတ်စနစ်

၁'

ပုံ(၈)

၁၅"

ရင်ဘတ်အတွက်ကြိုးအလှချည်ရန် ပိတ်စနစ်

၁'

ပုံ(၉)

၂၀"

စိန်စိန်နီ စာအုပ်တိုက်

၃၈ ဝ ဖိနပ်နည်း (ယူလေး)

လည်ပင်းကွပ်စ

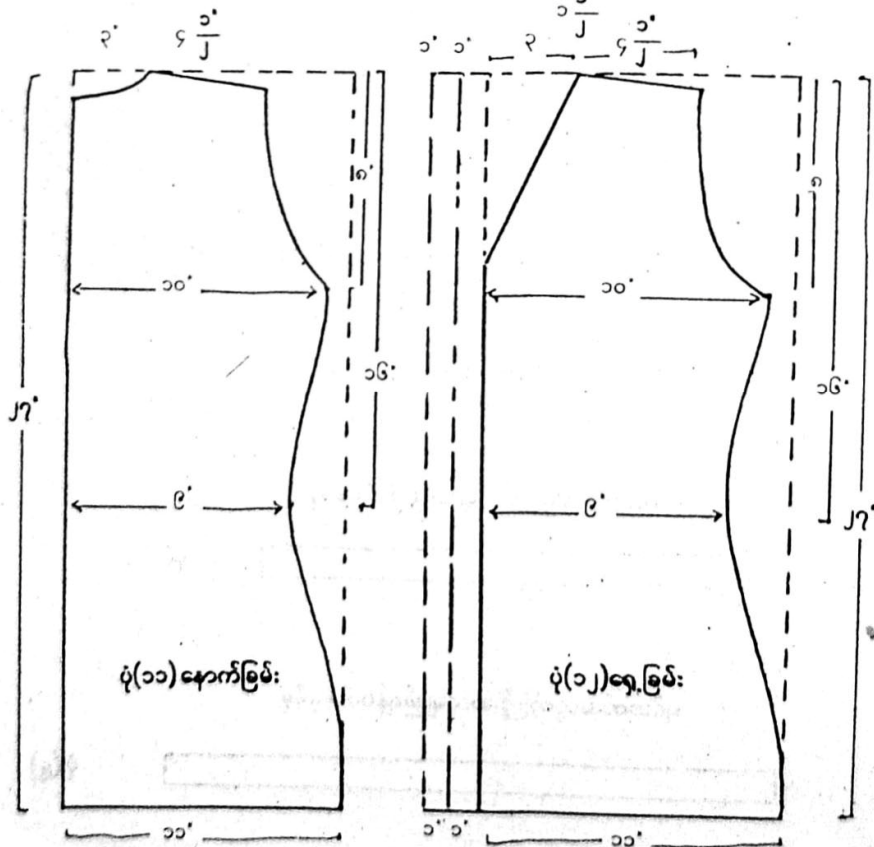
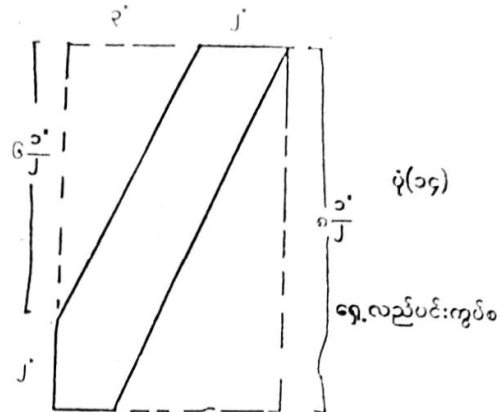
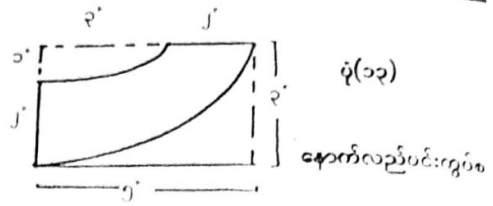
လည်ပင်းပုံစံအတိုင်း အလိုက်သင့် ညှပ်ပေးရပါပဲ။
ပုံ(၁၃)၊ ပုံ(၁၄)

ရှေ့အပေါ်ခြမ်း

ခါးရှည်ကို လက်မ ၂၀ ထားပေးပါ။ လည်ပင်းကို
၄ လက်မဖောက်ပြီး ပခုံးအကျယ်ကို ၃ လက်မ ယူပါ။
ချိုင်းကို ၈ လက်မ ထားပါ။ လည်ပင်းအောက်အရှည်ကို
၁၁ လက်မ အရှည်ထားပြီး ညှပ်ပေးပါ။ ခါးအောက်ခြေကို
အဝိုင်းလေး သုံးခုဖြင့် ဝိုက်၍ ညှပ်ပေးပါ။ ပုံ(၁၅)

လက်ညှပ်ရန်

ပိတ်စနစ်ကို နှစ်ခေါက် ခေါက်ပါ။ လက်ရှည်ကို
၂ လက်မ ထားပါ။ ချိုင်းအကျယ်ကို ၈ လက်မ ထားပါ။
ချိုင်းအောက်သို့ ၃ လက်မ ချ၍ ဝိုက်ပေးပါ။ လက်ဝကို
၆ လက်မထားပြီး ညှပ်ပေးပါ။ ပုံ(၁၆)



ဖိနပ်နည်း စာအုပ်တိုက်

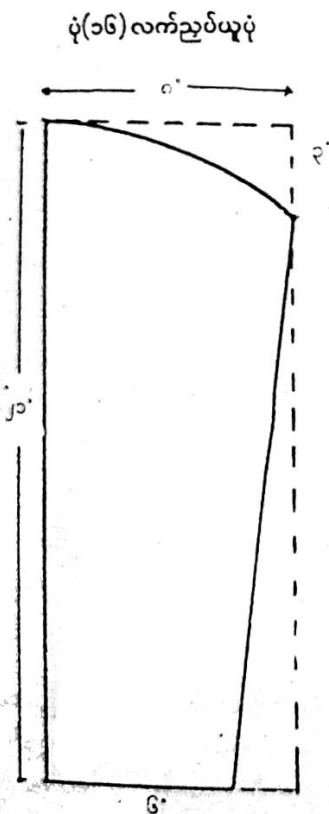
ကြီးချည်ရန်ပိတ်စ

၁ လက်မအကျယ်၊ လက်မ ၂၀ အရှည်ရှိတဲ့ ပိတ်စနှစ်ခုဆိုရင် ရပါတယ်။ ပုံ(၁၇)

တွဲနည်းချုပ်နည်း

နောက်ခြမ်းကို၊ လည်ပင်းကွပ်စ တပ်ပါ။ ခါးအနား လုံးပါ။ ရှေ့အပေါ်ခြမ်း လည်ပင်း၊ ရင်ပတ်နှင့် ခါးတစ်ဝိုက် ကင်းခြေလိုက်ပြီး အလိုက်သင့် ချုပ်ပေးပါ။ ရှေ့အပေါ် ခြမ်းကို ရှေ့ခြမ်းနှင့် ကော်ကပ်ပေးပြီး နောက်ခြမ်းနှင့် ပုခုံးတွဲပါ။ လက်တပ်ပါ။ ဘေးတွဲပေးပါ။ ပုံ(၁၈)

ပဲစနှင့် တက်ထရွန်ကွက် နှစ်ရောင်စပ် နှစ်ထပ်အင်္ကျီချုပ်နည်း



နောက်ခြမ်း

အတိုင်းအတာများကို ပုံမှာကြည့်ပြီး နောက်ခြမ်းကို ညှပ်ပေးပါ။ ချိုင်းကို ကျယ်ကျယ်ဖောက်ပေးပါ။ ခါးကို သိမ်းပြီး ယူပေးပါ။

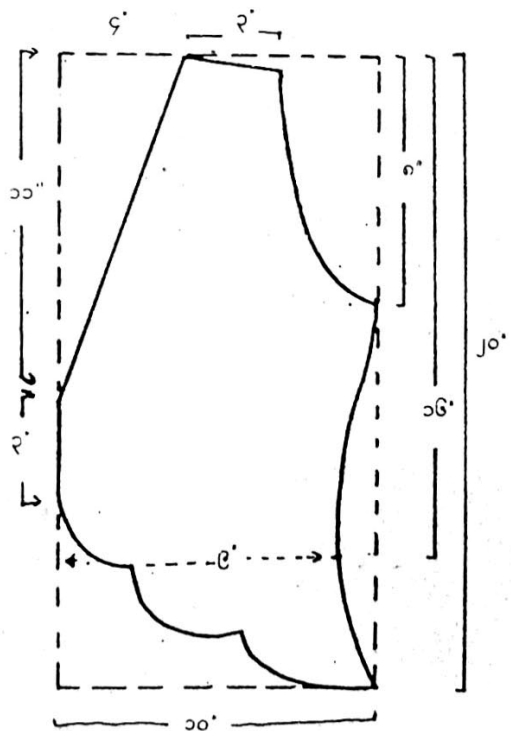
ရှေ့ခြမ်း

နောက်ခြမ်းဘက်က လည်ပင်းအောက်သို့ ပို့ပြီး ကျယ်ယူတာရယ်၊ ချိုင်းကို အတွင်းသို့ ပိုဝိုက်တာရယ် ဒါပဲ ကွာပါတယ်။ ကိုယ်ထည်က အတူတူပါပဲ။ ပုံ(၂၀)

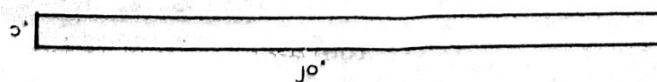
အိတ်ကပ်

ပိတ်စလေးခုကို နှစ်ခေါက် ခေါက်ပြီး ညှပ်ပေးပါ။

ပုံ(၁၅)ရှေ့အပေါ်ခြမ်း



ပုံ(၁၇)ကြီးချည်ရန်ပိတ်စ

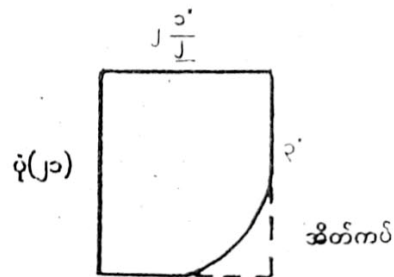
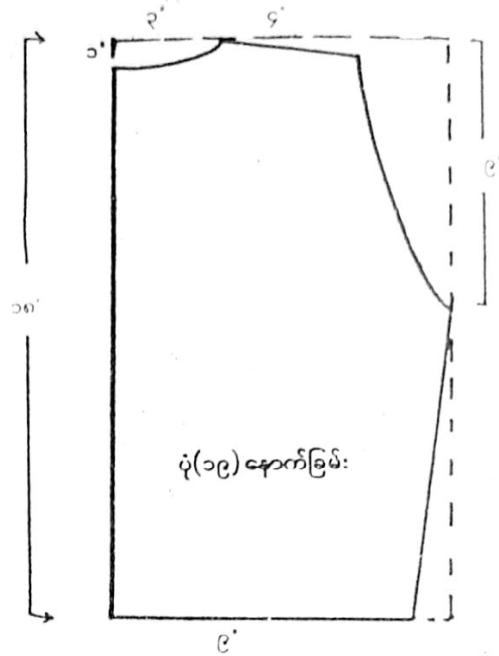


စိန်စိန်ဦးစာအုပ်တိုက်

၄၀ ဝ ဖိနပ်နံနံ (မူလ)



ပုံ(၁၈)



၂လက်မခွဲအကျယ်၊ ၃ လက်မအရှည်ထား၍ ညှပ်ပေးပါ။
ပုံ(၂၁)

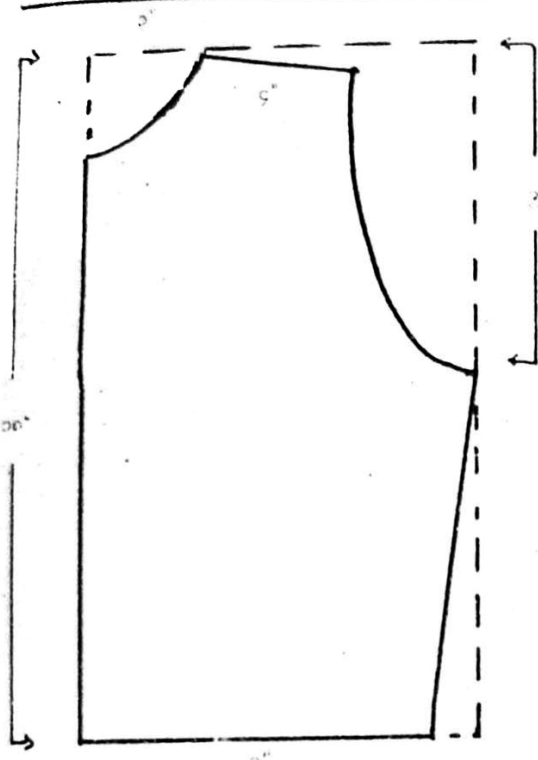
လက်ညှပ်မယ်

လက်ညှပ်မယ်ဆိုရင် ရိုးရိုးလက်တုံပွလေး ညှပ်ပေးရုံပါပဲ။ ချိုင်းအကျယ် ၉ လက်မ ထားပါ။ လက်ရှည်ကို ၈ လက်မ ထားပါ။ လက်ဝကို ၇ လက်မ ထားပေးရမယ်။ ချိုင်းကို ၃ လက်မစိုက်ပြီး ညှပ်ပေးရုံပါပဲ။ ပိတ်စကို နှစ်ခေါက် ခေါက်ပြီး ညှပ်ပေးပါ။ ပုံ(၂၂)

လက်အနား

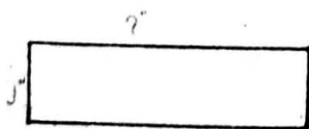
ပိတ်စတစ်ခုကို နှစ်ခေါက် ခေါက်ပါ။ ၂လက်မ

ဖိနပ်နံနံ: စာအုပ်တိုက်



ပုံ(၂၀) ရှေ့ခြမ်း

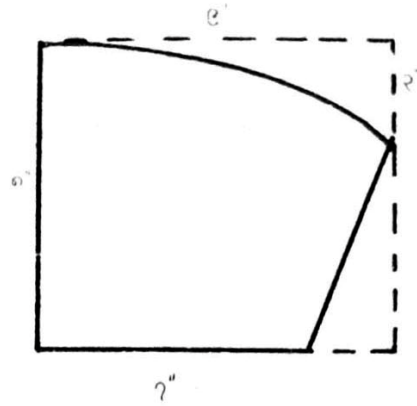
ပုံ(၂၃) လက်အနား



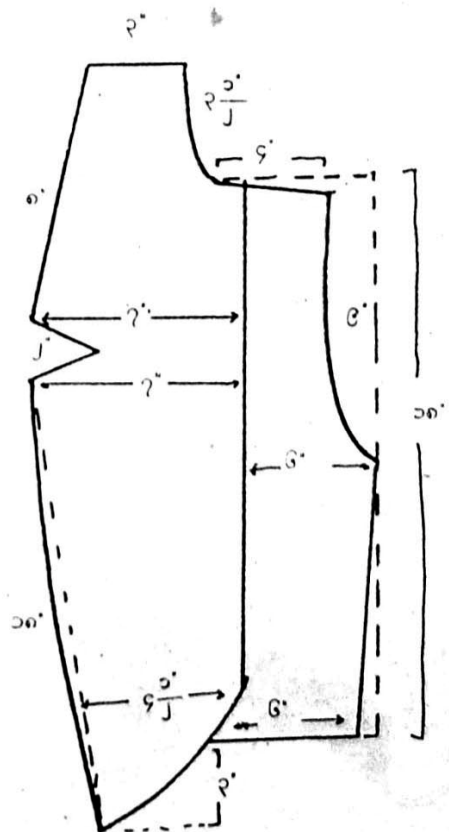
အကျယ်၊ ၇ လက်မ အရှည်ရှိတဲ့ ပိတ်စနစ်ကို ညှပ်ပေးပါ။
လက်နှစ်ဖက်အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ ပုံ(၂၃)

ရှေ့အပေါ်ခြမ်း

ရှေ့အပေါ်ခြမ်းက နှစ်ရောင်စပ်ဖြစ်တဲ့အတွက်
နက်လာနဲ့အပိုင်းက တစ်ရောင်၊ ချိုင်းဘက် အပိုင်းက
တစ်ရောင်။ တစ်ပိုင်းခြင်း ညှပ်ပေးပါ။ ပုံမှာ ပြထားသည့်
အတိုင်းအတာများကို သေချာစွာ ကြည့်ပါ။ အသေးစိတ်
တိုင်းတာမှတ်သားပြီး ညှပ်ယူပါ။ ရှေ့အပေါ်ပိုင်းက နှစ်ထပ်



ပုံ(၂၂) လက်

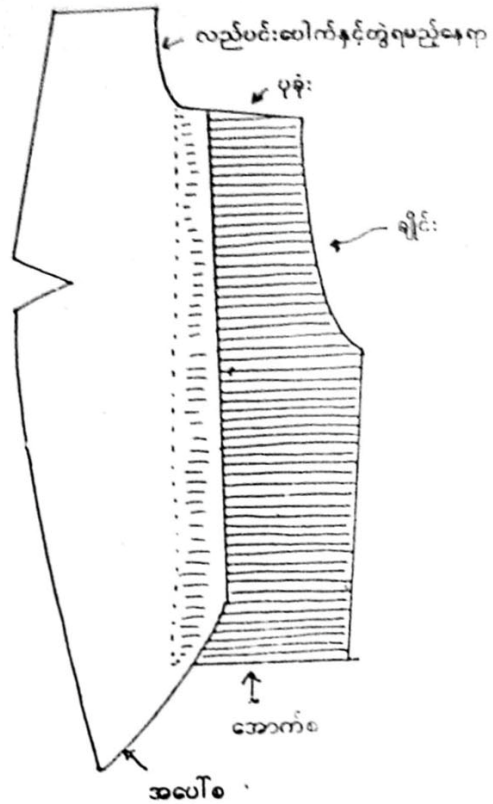


ပုံ(၂၄-က) ရှေ့အပေါ်ခြမ်း

၆၂ ဝိနိဗ္ဗိတိ (မူလ)



ပုံ(၂၅)



ပုံ(၂၄-ခ)

ကော်လာပုံကို တစ်ဆက်တည်း ညှပ်ယူထားတာပါ။
ချုပ်သည့် အခါ နောက်ခြမ်း လည်ပင်းနှင့် ပခုံး
တစ်ဆက်တည်း ချုပ်ရုံပါပဲ။ ပုံ(၂၄-က) ပုံ(၂၄-ခ)

ချုပ်နည်း

ရှေ့ခြမ်း၊ နောက်ခြမ်း ပခုံးတွဲ၊ ကော်လာ တစ်ဆက်
တည်း ချုပ်၊ လက်တပ် ဘေးတွဲလိုက်လျှင် ရပါပြီ။
တွဲနည်းချုပ်နည်း အသေးစိတ်ကို ရှေ့မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။
ပုံ(၂၅)



ပတ်ရှင်ဒီဇိုင်းသစ် အကျီချုပ်နည်း

မင်္ဂလာပါရှင်...

နှစ်သစ်မှာ အကျီပုံစံအသစ်ကလေးတွေ ချုပ်ဝတ်ကြစို့လား။

အကျီပုံစံအကြောင်း နည်းနည်းအစီရင်ခံပါရစေရှင်။ အလွယ်ပြောရမယ်ဆိုရင်ဖြင့် ခေါင်းစွပ်ဖြတ်ဆက် ကြိုးချည် အကျီပေါ့။ လက်က ရိုးရိုးလက်ပုံပါ။ ရှေ့ခြမ်းက ဖြတ်ဆက်ပုံ အောက်ခြေခါးနားဆီမှာ အခွဲလေးတွေ ထည့်ထားပြီး ဖဲပွင့်လေးတွေ ထည့်ပေးထားပါတယ်။ လည်ပင်းက အဝိုင်း၊ ရှေ့ပိုင်းက ခါးသေတင်ကား ယူထားပြီး နောက်ပိုင်းကတော့ ရိုးရိုးပုံ ကို ကြိုးကလေးနှစ်ခု ထည့်ပေးထားပါတယ်။

စကတ်ပုံလေးကို ကြည့်ကြည့်စို့။ ခါးဆီမှာ ပိန်ပိန် ရွှေးရွှေးလေး ယူထားပြီး ခြေကျင်းဝတ်ဆီမှာ ဝတ်ကားကားလေး ညှပ်ထားတဲ့ အစပေါင်းများစွာနဲ့ ချုပ်ထားတဲ့ ပုံပါ။

ဒါဆိုရင် အကျီရော စကပ်ပါ ညှပ်ပြီး ချုပ်ရအောင်-

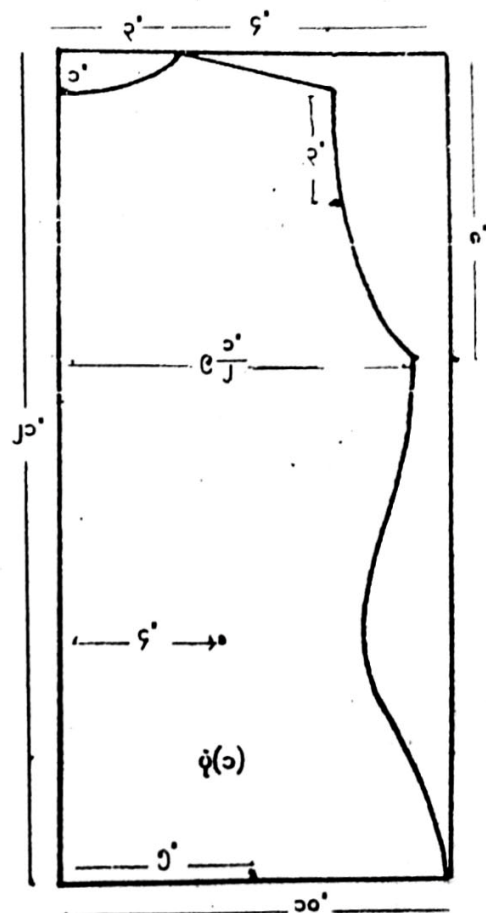
အကျီနောက်ခြမ်း ညှပ်နည်း

ပခုံး	၁၄+၂	= ၇ လက်မ
ချိုင်း	၁၆+၂	= ၈ လက်မ
ရင်	(၃၄+၄)+၁	= ၉ လက်မခွဲ
ခါး	(၂၆+၄)+၁	= ၇ လက်မခွဲ
ခါးရှည်	၂၀+၁	= ၂၁ လက်မ
တင်	(၃၆+၄)+၂	= ၁၁ လက်မ

နောက်ခြမ်းကို သုံးပိုင်းခွဲပြီး ညှပ်ရပါမယ်။ ဖြတ်ဆက်ပုံ ဖြစ်နေလို့ပါ။ အလယ်က တစ်ပိုင်း ဘေးတစ်ဖက် စီက တစ်ပိုင်းစီ ညှပ်ပေးရမှာပါ။ အတိုင်းအတာတွေကတော့ ပုံမှာ ပြထားတဲ့ အတိုင်းပါပဲ။

အစက အရောင်မတူတာ စပ်ပြီး ချုပ်တာ မဟုတ်တဲ့ အတွက် တစ်စတည်း တစ်ရောင်တည်းကိုပဲ ချုပ်ထားတာ ဖြစ်လို့ ဒီလို ညှပ်ရင်ရပါတယ်။ ပိတ်စကို နှစ်ခေါက် ခေါက်ပါ။ ပခုံးမျဉ်းကို မှတ်ပါ။ လည်ပင်းကို ၃ လက်မ မှောက်ပါ။ အောက်သို့ ၁ လက်မ ချပြီး ဝိုက်ယူပါ။

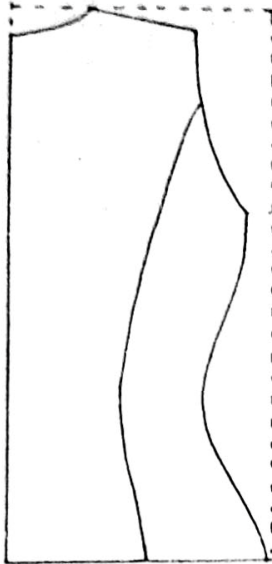
ချိုင်းကို ၈ လက်မထားပြီး ဝိုက်ညှပ်ပေးပါ။ ရင်အကျယ် ကို ၁ လက်မ ပေါင်း၍ ခါးအကျယ် ပုံမှန်ထား။ တင် အကျယ်ကို ၂ လက်မပေါင်း၊ ခါးအောက်ခြေက ၁ လက်မ ဝိုက်ပြီး ရိုးရိုးပဲ ညှပ်ယူလိုက်ရင် ရပါတယ်။ ပုံ(၁)



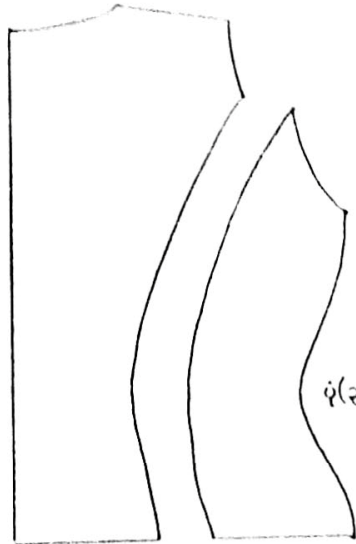
ထိုညှပ်ပြီးသားပုံကိုပု ပခုံးမှ အောက်သို့ ၃ လက်မ နေရာမှာ အမှတ် မှတ်ပါ။ ခါးကို အလယ် ၄ လက်မ နေရာမှာ အမှတ် မှတ်ပါ။ တင်ကို ၅ လက်မ နေရာမှာ အမှတ် မှတ်ပါ။ ၎င်းအမှတ် သုံးခုကို အတွင်းဘက်သို့

၄၄ ဝ မိန့်မိန့် (မူလ)

ဝိုက်ပြီး ဆက်လိုက်ပါ။ ဆက်ပြီးရင် လိုမျိုးအတိုင်း
ညှပ်လိုက်ပါ။ ပုံ(၂) ပုံ(၃)



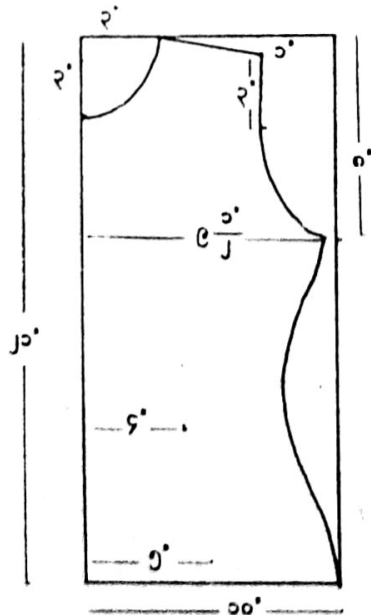
ပုံ(၂)
နောက်ခြမ်း



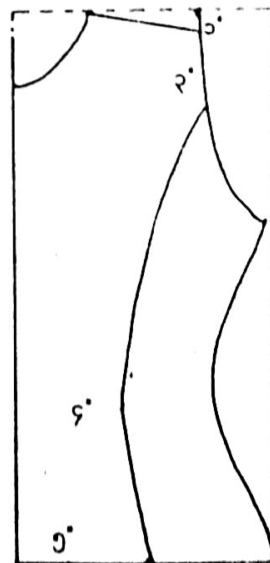
ပုံ(၃)

အင်္ကျီရှေ့ခြမ်းညှပ်နည်း

လည်ပင်းအကျယ် ၃ လက်မ ထားပါ။ အောက်သို့
၄ လက်မချပြီး အဝိုင်းပုံ ဝိုက်ညှပ်ပေးပါ။ ညှပ်တဲ့ပုံစံ



ပုံ(၄)

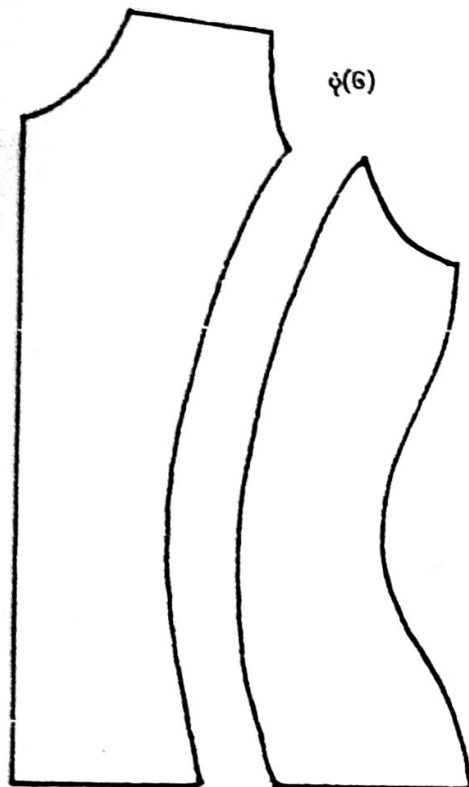


ပုံ(၅)ရှေ့ခြမ်း

ကျန်တာအားလုံးကတော့ နောက်ခြမ်းနည်းတူ ပါပဲ။
ပုံ(၄) ပုံ(၅) ပုံ(၆)

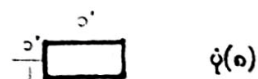
မိန့်မိန့် စာအုပ်တိုက်

မက်ရှင်ဒီဇိုင်းအသစ်များ ညှပ်ရည်းစူးရည်း ၁၅၅



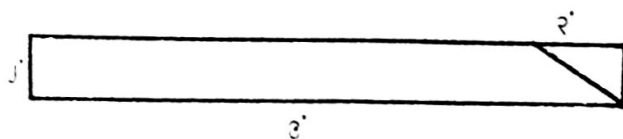
ခါးစည်းကြိုးကို ဒီလိုညှပ်ပါ

၁၈ လက်မ အရှည်။ ၂ လက်မ အကျယ်ရှိတဲ့ ခါးစည်းကြိုး လေးခုကို ညှပ်ပါ။ တစ်ဖက်က အညီထားပြီး တစ်ဖက်ထိပ်က တစောင်းထား၍ ညှပ်ပေးပါ။ စောင်းရမယ့် အကွာအဝေးက ၃ လက်မ ဖြစ်ပါတယ်။ ပုံ(၉)



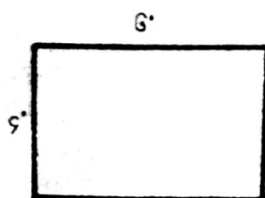
ဝဲပွင့်ချည်ရန်ကြိုး

ပုံ(၉)



ဝဲပွင့်ညှပ်ရအောင်

၆ လက်မ။ အရှည် ၄ လက်မ အကျယ်ရှိတဲ့ ပိတ်စ လေးခုကို ညှပ်ပါ။ အလယ်မှချုပ်ရန် ၁ လက်မ အရှည်။ လက်မဝက် အကျယ်ရှိတဲ့ ပိတ်စနှစ်ခုကို ညှပ်ပါ။ ပုံ(၇) ပုံ(၈)



ပုံ(၇)ဝဲပွင့်

ခါးစည်းကြိုးကို နှစ်ခေါက်ခေါက်ညှပ်ပါ

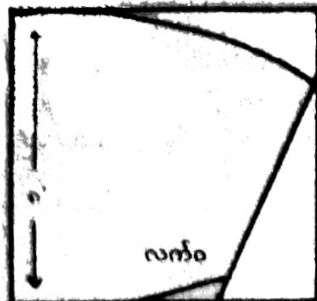
လက်ညှပ်ကြိုးစို့

လက်ရှည် ၇+၁ = ၈ လက်မ
လက်ဝ ၁၀+၁+၂ = ၅ လက်မခွဲ
ချိုင်း ၁၆+၂ = ၈ လက်မ

လက်ပုံစံက ရိုးရိုးလက်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်အတွက် အစနစ်ခုကို ယူ၍ နှစ်ခေါက် ခေါက်ပါ။ ချိုင်းအကျယ်ကို ၈ လက်မ ထားပါ။ လက်ဝအကျယ်ကို ၅ လက်မခွဲထားပြီး လက်ရှည်ကိုတော့ ၈ လက်မ ထားပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ချိုင်းမှ အောက်သို့ ၄ လက်မ ချပြီး လက်မောင်းရင်း ထိပ်နှင့် ခုံး၍ ဆက်ပေးပါ။ လက်ဝကို လက်မဝက် ဝိုက်ပြီး ညှပ်ပေးလိုက်ရင် လက်ပုံစံကို ရပါမယ်။ ပုံ(၁၀)

စိန်စိန်ဦးစာအုပ်တိုက်

၃၆) မြေပုံချက် (မူလ)



ရင်း

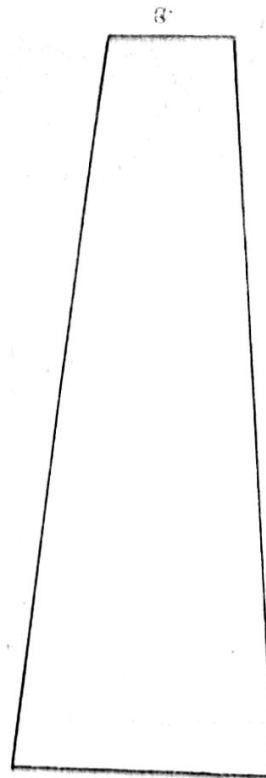
ပုံ(၁၀)

၁၂

အားလုံး ညှပ်ပြီးပြီဆိုရင် တစ်စချင်း တွဲပြီး ချုပ် လိုက်ကြရအောင်။ နောက်ညှပ်ထားသည့် အစများထဲမှ အလယ်ကအစကို ယူပြီး ခါးနေရာမှာ ခါးစည်းကြိုးများကို ချုပ်၍ တပ်ပေးပါ။ ပြီးမှ ဘေးတစ်ဖက်စီကို အလယ်က အစပေါ်မှာ တင်ပြီး ချုပ်ပေးပါ။ ကင်းခြေ(တေးစက်) လိုက်ပေးပါ။ လည်ပင်းကွပ်စ တပ်ပေးလိုက်ပါ။ အောက်ခြေ အနား လုံးပေးပြီးရင် ရှေ့ခြမ်းချုပ်ကြည့်စို့။ အပိုင်းသုံးပိုင်း ညှပ်ထားသည့် အစများ တစ်ပိုင်းခြင်းစီ အရင်ဦးစွာ ကင်းခြေ လိုက်ပါ။ အောက်ခြေမှာ ၅ လက်မလောက် အခွံလေး ချန်ပြီးမှ အပေါ်ပိုင်းကို တွဲချုပ်ပေးပါ။ လည်ပင်း ကွပ်စ တပ်ပါ။ အောက်ခြေအနားများ လုံးပါ။ ပန်းတွဲပြီး လက်တပ်ပေးပါ။ လက်အနားလုံး၍ ဘေးတွဲလိုက်လျှင် လှပတဲ့ အင်္ကျီပုံစံကို ရပါလိမ့်မယ်။

စကတ်ချုပ်မယ်ဆိုရင် အပေါ်ပိုင်းမှာ ၃ လက်မ အကျယ်။ အောက်ပိုင်းမှာ ၇ လက်မ အကျယ်။ အရှည် ၃၆ လက်မရှိတဲ့ ပိတ်စ ၁၁ စကို ညှပ်ပြီး တစ်စချင်း ပြန်ဆက်၍ ချုပ်ပါ။ အောက်ခြေအနားလုံး ခါးအပေါ်ဘက် မှာ ၆ လက်မခွံပြီး စစ်ဆွဲတပ်ပေးပါ။ ခါးပတ်ပြားလေးနဲ့ ကပ်ချုပ်ပေးမယ်ဆိုရင် စကတ်ပုံဆန်းဆန်း ရပါမယ်။

ပုံ(၁၁) ပုံ(၁၂) ပုံ(၁၃) ပုံ(၁၄) ပုံ(၁၅)



၁၂'

ပုံ(၁၂)

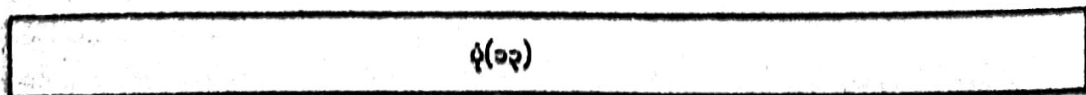
(ညှပ်ပြီးဖြန့်ထားပုံ)

ခေါက်ပြီးမှညှပ်ပုံ



၆'

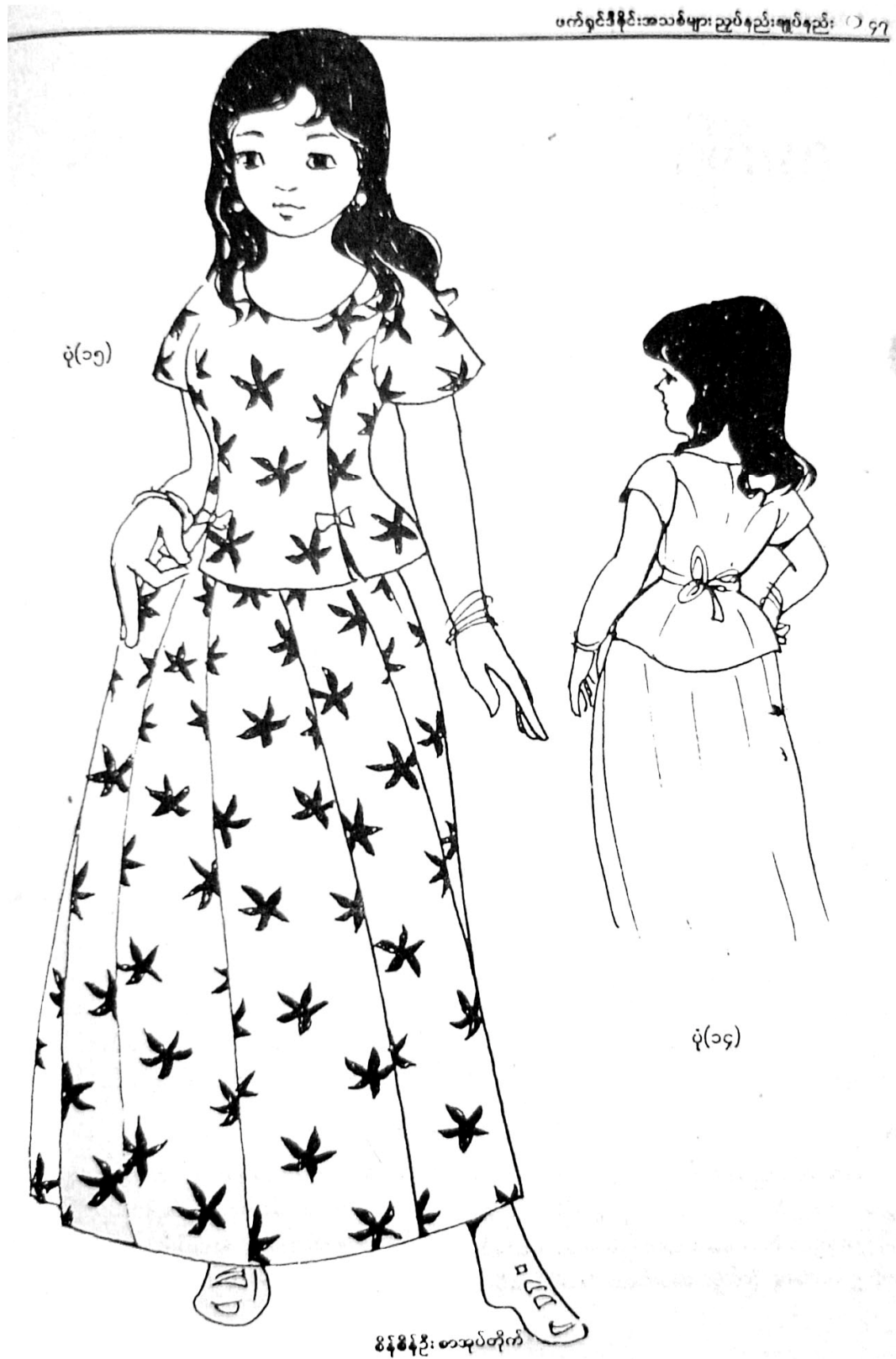
ပုံ(၁၁)



ပုံ(၁၃)

၁၇'

ခါးပတ်ပြား



လက်ပြတ်အင်္ကျီအမျိုးမျိုးချုပ်နည်း

- ၁။ ရုပ်ကော်လာနှင့် လက်ပြတ်အင်္ကျီချုပ်နည်း
- ၂။ ခါးတိုရင်စေ့ လက်ပြတ်အင်္ကျီချုပ်နည်း
- ၃။ ခါးရှည်ရင်စေ့ လက်ပြတ်အင်္ကျီချုပ်နည်း
- ၄။ စတစ်ကော်လာနှင့် ခေါင်းစွပ်လက်ပြတ်အင်္ကျီချုပ်နည်း
- ၅။ ရုပ်ကော်လာနှင့် လက်ပြတ်အင်္ကျီချုပ်နည်း

ပခုံး	၁၆+၂	= ၈ လက်မ
ချိုင်း	၁၅+၂	= ၇ လက်မခွဲ
ရင်	(၃၂+၄)+၁	= ၉ လက်မ
ခါး	(၃၂+၄)+၁	= ၉ လက်မ
တင်	(၃၂+၄)+၁	= ၉ လက်မ
လည်ပင်း	၁၅+၁	= ၁၆ လက်မ
ကုပ်ဖတ်အရှည်		= ၁၇ လက်မ
ကုပ်ဖတ်အကျယ်		= ၆ လက်မ
အိတ်ကပ်အကျယ်		= ၆ လက်မ
အိတ်ကပ်အရှည်		= ၇ လက်မ
အိတ်ဖုံးအရှည်		= ၂ လက်မခွဲ
အိတ်ဖုံးအကျယ်		= ၆ လက်မ
ခါးရှည်		= ၂၅ လက်မ

နောက်ခြမ်း

ပိတ်စကို နှစ်ခေါက် ခေါက်ပါ။ လည်ပင်းကို ၂ လက်မခွဲ ဖောက်ပေးပါ။ ပခုံးကို လက်မဝက်ချပြီး ချိုင်းကို အနည်းငယ် ဝိုက်ပေးပါ။ ရင်နှင့်တင်ကို ဆက်ပေးပါ။ ပုံ(၁)

ရှေ့ခြမ်း

နောက်ခြမ်း ညှပ်ထားသည့် ပိတ်စထက်က ရှေ့ခြမ်း အတွက် ပိတ်စကို ၂ လက်မ ဝိုကျယ်ပြီး ယူပါ။ ရင်စင်းပြား ကြယ်သီးတပ်ရန်အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ ရင်စင်းပြားကို ၅ လက်မခွဲ ဝိုက်ပြီး ဖောက်ပေးပါ။ ချိုင်းအဝိုက်

ကို နောက်ခြမ်းထက်က လက်မဝက်လောက် ဖက်ဝိုက်ပေးလိုက်ရင် ရပါတယ်။ ရင်စင်းပြားကို ခေါက်ပြီးမှ လည်ပင်းပေါက်ကို ညှပ်ယူရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျန်တာအားလုံးကတော့ နောက်ခြမ်းနည်းတူ ညှပ်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပုံ(၂)

အိတ်ကပ်

ရင်ပတ်တစ်ခြမ်းစီမှာ အိတ်ကပ်တပ်ရမှာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ၆ လက်မအကျယ်၊ ၇ လက်မအရှည်၊ ပိတ်စနှစ်ခု လိုပါတယ်။ နှစ်ခုစလုံးကို အိတ်ဖုံးတပ်ပေးရပါမယ်။ အိတ်ဖုံးအကျယ် ၆ လက်မ ရှိပြီး အိတ်ဖုံး အရှည်က ၂ လက်မခွဲ ရှိရပါမယ်။ ပိတ်စ လေးခုကို နှစ်ခေါက်ခေါက်ပြီး အောက်ခြေဘက်မှ ဝိုက်၍ ညှပ်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပုံ(၃) ပုံ(၄)

ကုပ်ဖတ်

ကုပ်ဖတ်အရှည် ၁၇ လက်မ၊ အကျယ် ၆ လက်မ ရှိတဲ့ ပိတ်စတစ်ခု လိုပါတယ်။ ကုပ်ဖတ် အရှည်ကို မူလပခုံးထက်က ၁ လက်မ ပိုယူပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပိတ်စနှစ်ခေါက် ခေါက်ပါ။ ၆ လက်မ အပိတ်ဘက်မှ နေ၍ တစ်ဖက်အောက်သို့ ၁ လက်မဆင်းပြီး မျဉ်းတစ်ကြောင်း ဆွဲပါ။ အောက်ခြေမှ အပေါ်သို့ ၂ လက်မ တက်ပြီး မျဉ်းတစ်ကြောင်း ဆွဲပေးပါ။ အလယ်မှာ ၃ လက်မ ကျန်ပါစေ။ ဒါဆို ကုပ်ဖတ်ညှပ်လို့ ရပါလိမ့်မယ်။ ပုံ(၅)

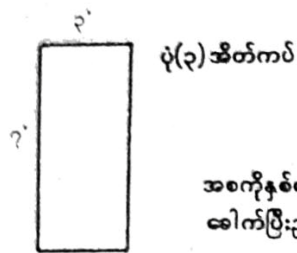
ကော်လာ

၁၆ လက်မအရှည် ၄ လက်မအကျယ် ပိတ်စသုံးခု လိုပါတယ်။ ကော်လာညှပ်ရန် ပုံတွင် ပြထားသည့်အတိုင်း အောက်ဘက်မှ အရှည်ကို ၈ လက်မယူ၊ ဘေးအကျယ်ကို ၄ လက်မ ထားပါ။ ခေါက်စဘက်ကို အညှပ်

ဘက်မှာ အလိုက်သင့် တစ်ကြောင်းနင်းပြီး အလှဘက်သို့ လှန်ပေးပါ။ ရင်စင်းပြားကို အတွင်းသို့ ခေါက်ပြီး ကော်လာ နှင့် ငုံ့၍ ချုပ်ပေးပါ။ ချိုင်းတစ်ဝိုက်ကို အနားလုံး ချုပ်ပေးပါ။ အိတ်ကပ်ကို ချိုင်းဘက်မှ နေ၍ ၃ လက်မ အကွာ အဝေး၊ ၃ လက်မ အမြင့်ရှိသည့် နေရာမှာ ကပ်ချုပ်ပေးပါ။ အိတ်ဖုံးကို မလှဘက်မှာ တစ်ကြောင်းနင်းပြီး အလှဘက်သို့ လှန်ပေးပါ။ ထို့နောက် အိတ်ကပ်အပေါ်မှာ အလိုက်သင့် ကပ်ချုပ်ပေးရုံပါပဲ။ ချိုင်းကို အနားလုံးပေးပါ။ ခါးအောက်ခြေကို အနားလုံးပြီး ဘေးတွဲချုပ်ပေးပါ။

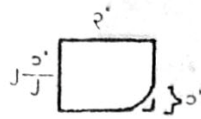
ပခုံး	၁၄+၂	=	၇ လက်မ
ချိုင်း	၁၄+၂	=	၇ လက်မ
ရှင်	(၃၂+၄)+၁	=	၉ လက်မ

၅၈ ဝိနိဓိနိဋ္ဌိ (ယူလေး)



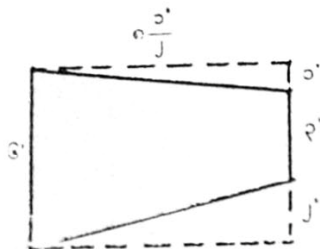
ပုံ(၃) အိတ်ကပ်

အစကိုနှစ်ခေါက်
ခေါက်ပြီးညှပ်ပါ။

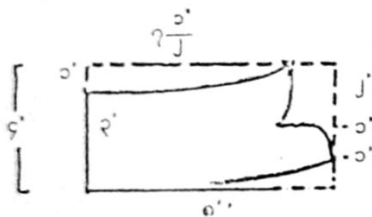
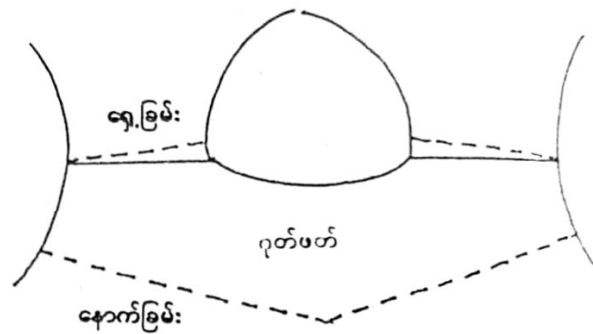


ပုံ(၄) အိတ်ပုံ

ပိတ်စကိုလေးခုထပ်ပြီးမှ
နှစ်ခေါက်ခေါက်ညှပ်ပါ။



ပုံ(၅) ဂုတ်ဖတ်



ပုံ(၆) ကော်လာ

ပိတ်စကိုနှစ်ခေါက်
ခေါက်ပြီးညှပ်ပါ။



ခါး (၂၈+၄)+၁ = ၈ လက်မ
ရင်ဒေါက် = ၉ လက်မ
လည်ပင်း = ၁၅ လက်မ
ခါးရှည် ၁၅+၁ = ၁၆ လက်မ

နောက်ခြမ်းညှပ်နည်း

ပခုံးကို ၇ လက်မ ထားပါ။ ချိုင်းကို ၇ လက်မ
ဝိုက်ပေးပြီး ရင်ကို ၉ လက်မ ယူပါ။ ခါးကို ၈ လက်မ
ထားပါ။ လည်ပင်းကို ၂ လက်မခွဲ ဖောက်ပါ။ လည်ပင်း
၂ လက်မခွဲနေရာမှာ အမှတ်မှတ်၍ လက်မဝက် အောက်ချပြီး
လည်ပင်းဖောက်ကို ဝိုက်ညှပ်ပေးပါ။ လည်ပင်းပေါက်
ဘေးမှ အောက်သို့ ၁ လက်မ စောင်းယူပြီး ၄ လက်မခွဲ
အရှည်နေရာမှာ အမှတ် မှတ်ပါ။ ထိုအမှတ်မှ အောက်သို့
၇ လက်မ နေရာမှာ အမှတ်တစ်ခု ထပ်၍ မှတ်သားထားပါ။

ထိုအမှတ် နေရာမှာ ရင်အကျယ် မျဉ်း ၉ လက်မကို
မှတ်ထားပါ။ ပခုံးထိပ်နှင့် ရင်ကို ဝိုက်ပြီး ဆက်ပေးလိုက်
လျှင် ချိုင်းကို ရပါမယ်။ ရင်နေရာမှ အောက်သို့ ၁ လက်မ
စောင်းပြီး မျဉ်းတစ်ကြောင်း ဆွဲပါ။ ခါးအကျယ်ကို ရရှိ
ပါလိမ့်မယ်။ ခါးအောက်မှ လက်မဝက် ဝိုက်၍ ညှပ်ပေးပါ။
ခါးအရှည် ၁၅ လက်မကို ၁ လက်မ ပေါင်းပေးပြီး ၁၆
လက်မ ထား၍ ညှပ်ပေးရမယ်။ ပုံ(၈) နောက်ခြမ်းပုံ

ရှေ့ခြမ်းညှပ်နည်း

နောက်ခြမ်း ညှပ်စထက်က ရှေ့ခြမ်းညှပ်ရန်
ပိတ်စကို ရင်စင်းပြားအတွက်ရယ်၊ ရင်ဒေါက်အတွက်ရယ်
ပိုယူပြီး ညှပ်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အပေါ်ရင်စင်းပြား
အတွက် ၁ လက်မ ပိုယူပြီး အောက်ရင်စင်းပြားအတွက်
၂ လက်မ ပိုယူပေးရပါမယ်။ ရင်ဒေါက်အတွက် ခါးအကျယ်



ရင်ဆိုင်

စိန်စိန်ဦးစာအုပ်တိုက်



၅၂ ဝ စိန်စိန်နီနီ (မန္တလေး)

၉ လက်မ အမှတ်နေရာနှင့် ဆက်ပေးပါ။ ရင်ဒေါက် မှတ်သားပြီး ရင် ၂ လက်မ အကျယ်စီရှိတဲ့ လည်ပင်း ကွပ်စကို အလိုက်သင့် လိုက်ညှပ်ပေးပါ။

ပုံ(၁၀)၊ ပုံ(၁၁) ပုံ(၁၂)

ချုပ်နည်း

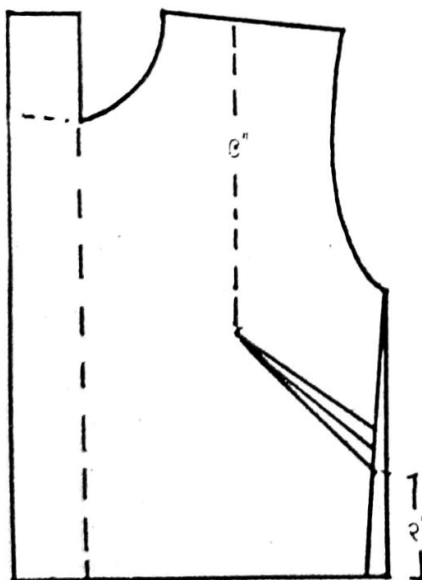
ပခုံးတွဲချုပ်ပါ။ လည်ပင်းကွပ်စ တပ်ပါ။ ဒေါက်ထည့် ပေးပါ။ လည်ပင်းကွပ်စနှင့် ရင်စင်းပြားကို ကော်ကပ် မီးပူတိုက် လုပ်ပေးပါ။ ချိုင်းတစ်ဝိုက်ကို ကော်ကပ်မီးပူ တိုက်ပေးပါ။ နောက်ကျော ခါးအောက်ခြေကိုလည်း ကော်ကပ် မီးပူတိုက်ပေးပါ။ ရှေ့ခြမ်း နှစ်ခြမ်းရဲ့ ခါးအောက်ခြေကိုလည်း ကော်ကပ်မီးပူတိုက် လုပ်ပေးပါ။ လည်ပင်းတစ်ဝိုက်ကို လက်ချုပ်လိုက်ပေးပါ။ ချိုင်းတစ်ဝိုက် နှင့် ခါးပတ်လည်ကိုလည်း လက်ချုပ်ဖြင့် ချုပ်ပေးပါ။ ဘေးတစ်ကြောင်းစီ တွဲချုပ်ပေးပြီး နှိပ်သီးတပ်ပေးလိုက်ရုံ ပါပဲ။ ပုံ(၁၃)

(၃) ခါးရှည်ရင်စေ့ လက်ပြတ်အင်္ကျီချုပ်နည်း

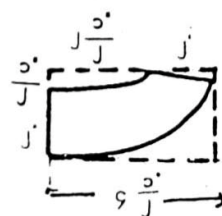
ခါးရှည်	$၂၄+၁$	=	၂၅ လက်မ
ပခုံး	$၁၄+၂$	=	၇ လက်မ
ချိုင်း	$၁၄+၂$	=	၇ လက်မ



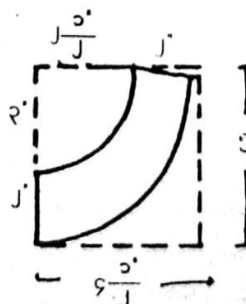
ပုံ(၁၃)



ပုံ(၁၀) ရင်ထောက်ထည့်ပုံ



ပုံ(၁၀) နောက်ခြမ်း လည်ပင်းကွပ်စ



ပုံ(၁၂) ရှေ့ခြမ်း လည်ပင်းကွပ်စ

နက်ရှိုင်းစိတ်ထားနှင့် နက်ရှိုင်းစိတ်ထား ၀ ၃၃

ရင်	(၃၂+၄)+၁	=	၉ လက်မ
ခါး	(၂၈+၄)+၁	=	၈ လက်မ
ဖာ	(၃၆+၄)+၁	=	၁၁ လက်မ
ရင်ခေါက်		=	၉ လက်မ

နက်ရှိုင်း

ပိတ်စကို နက်ခေါက် ခေါက်၍ လည်ပင်းကို ၃ လက်မ ဖောက်ပါ။ လည်ပင်းအောက် အနက်ကို ၁ လက်မ ချထားပါ။ ပခုံး ၁ လက်မချပြီး ချိုင်းကို ၇ လက်မ ဝိုက်ယူ၍ ရင်ဖျဉ်းနှင့် သွားဆက်ပေးပါ။ ရင်၊ ခါး၊ ဖာကို ဝိုက်ပြီး ဆက်ပေးပါ။ ခါးအောက်ခြေကို အညီ ဖုတ်ပါ။ ကိုယ်ရှည်ကို ၂၅ လက်မ ထားပြီး ညှပ်ပါ။

ပုံ(၁၄)

ချောခြင်း

ပိတ်စနစ်နက်သည့်အနက် အောက်ရင်စင်းပြားကို ၂ လက်မ ထားပေးရမည်။ အပေါ် ရင်စင်းပြားကို ၂ လက်မ ထားပေးရမည်။ လည်ပင်းကို ၃ လက်မအကျယ် ၄ လက်မအနက်ထားပြီး အရှည်ကို ဝိုက်၍ ဝိုင်းပေးရမည်။

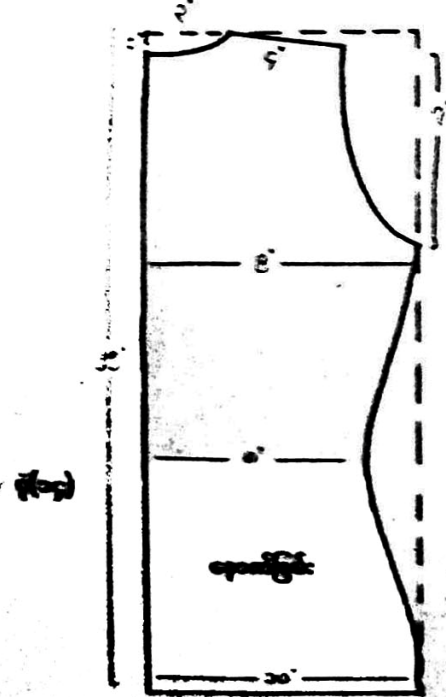
ပခုံးကို ၁ လက်မချပါ။ ချိုင်းကို နောက်ခြမ်းထက်က အနည်းငယ် အတွင်းသို့ ဝိုက်ပေးပါ။ ခါးရှည်က နောက် ခြမ်းနှင့် အတူတူပဲ ဖြစ်ပါစေ။ ရင်အကျယ် ၉ လက်မ၊ ခါးအကျယ် ၈ လက်မ၊ ဖာအကျယ် ၁၀ လက်မထားပြီး ခါးအောက်ခြေကို အညီယူ၍ ညှပ်ပေးလိုက်လျှင် ချောခြင်းကို ရပါမည်။ ပုံ(၁၅)

ရင်ခေါက်

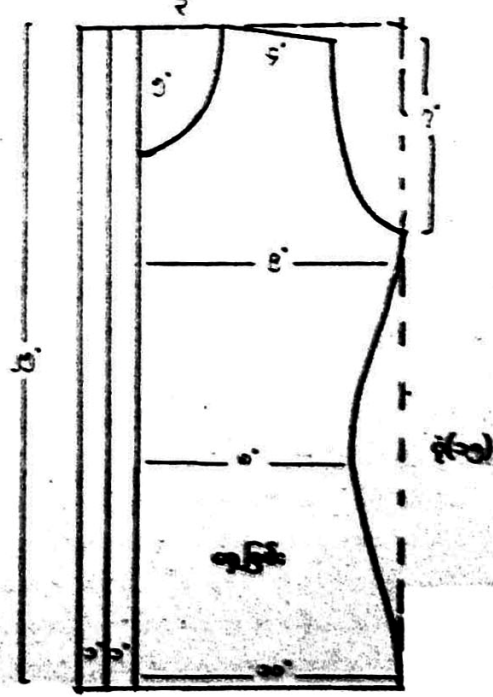
နောက်ခြမ်းနှင့်ချောခြင်း ရင်ခေါက်ထည့်နည်းက အတူတူပါပဲ။ လည်ပင်းဘေးအကျယ် ၁ လက်မ၊ ထိုမှ အောက်သို့ ၉ လက်မနေရာမှာ အမှတ်မှတ်၊ အောက်ခြေမှ အပေါ်သို့ ၂ လက်မ နေရာမှာ အမှတ်မှတ်ပြီး ၎င်းအမှတ် နက်ခိုက် ဆက်၍ ချုပ်လိုက်လျှင် အလယ်ခေါက်လှလှကို ရပါမည်။ ပုံ(၁၆) နောက်ခြမ်းရင်ခေါက်

ပုံ(၁၇) ချောခြင်း ရင်ခေါက်

လည်ပင်းကွပ်စက အလိုက်သင့်ညှပ်ပေးလိုပါ။ ပုံ(၁၈) နောက်ခြမ်း ပုံ(၁၉) ချောခြင်း

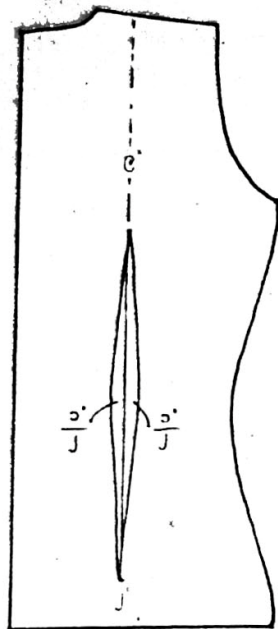


ပုံ(၁၄)

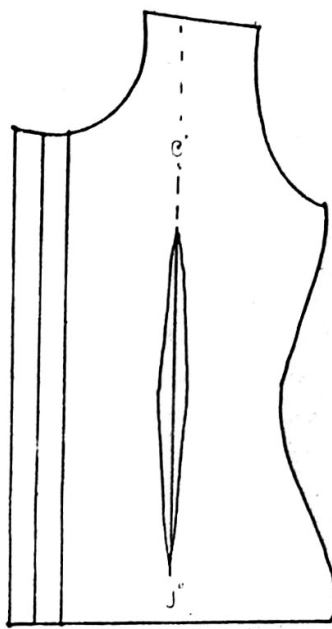


ပုံ(၁၅)

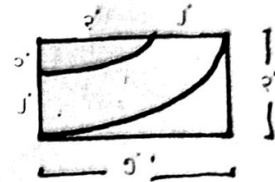
ပုံ ၁၆ နောက်ခြမ်းထောက်



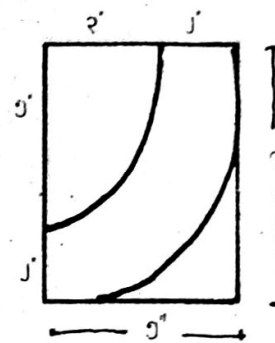
ပုံ(၁၆) နောက်ခြမ်းထောက်



ပုံ(၁၇) ရှေ့ခြမ်းထောက်



ပုံ(၁၈) နောက်လည်ပင်းကွပ်စ



ပုံ(၁၉) ရှေ့လည်ပင်းကွပ်စ

တွဲနည်း

ပန်းတွဲ၊ လည်ပင်းကွပ်စတပ်၊ ရင်ဒေါက်ထည့်၊ ချိုင်းအနားလုံး၊ ခါးအနားလုံးပြီး ဘေးတွဲပေးလိုက်ရင် ဖြစ်ပါတယ်။ ပုံ(၂၀)

(၄) စတင်ကော်လာနှင့် ခေါင်းစွပ်လက်ပြတ်အင်္ကျီချုပ်နည်း

နောက်ခြမ်း၊ ရှေ့ခြမ်းကို တစ်ပြိုင်တည်း ညှပ်ယူလို့ ရပါတယ်။ အစနစ်ကို နှစ်ခေါက် ခေါက်ပြီး နောက်ခြမ်း ပုံရာထား၍ ညှပ်လိုက်ပါ။ အတိုင်းအတာများကို ပုံမှာ ပြသထားပါတယ်။ ပုံ(၂၁)

နောက်ခြမ်းပုံညှပ်ထားသည့် အစကိုမှ ရှေ့ခြမ်း အတွက် ညှပ်မယ်ဆိုရင် လည်ပင်းပေါက်ကို ကျယ်ကျယ် ဖောက်ပေး၊ ချိုင်းအပိုက်ကို ပိုကျယ်ပြီး ပိုက်ပေးရမယ်။ လည်ပင်းအောက်မှာ အခွံလေး ထည့်ပေးလိုက်လျှင် ဖြစ်ပါ တယ်။ ရှေ့ခြမ်း လည်ပင်းအောက်မှ အောက်သို့ ၅လက်မ ခွဲပေးပါ။ ပုံ(၂၂) ပုံ(၂၃)



ပုံ(၂၀)

မိန့်မိန့်အုပ်ထုပ်

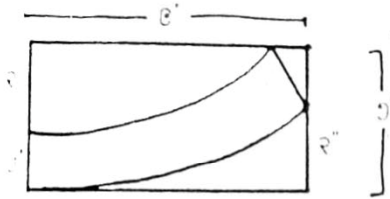
ရင်ပတ်အခွဲနေရာမှာ တပ်ရန် ပိတ်စ ပုံ(၂၄) ပုံ(၂၅)

ပုံ(၂၄)

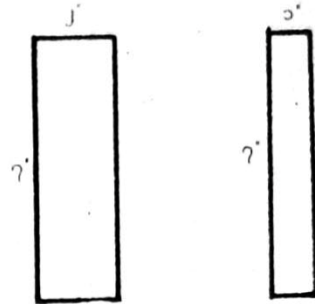
ပုံ(၂၅)

စတင်ကော်လာ

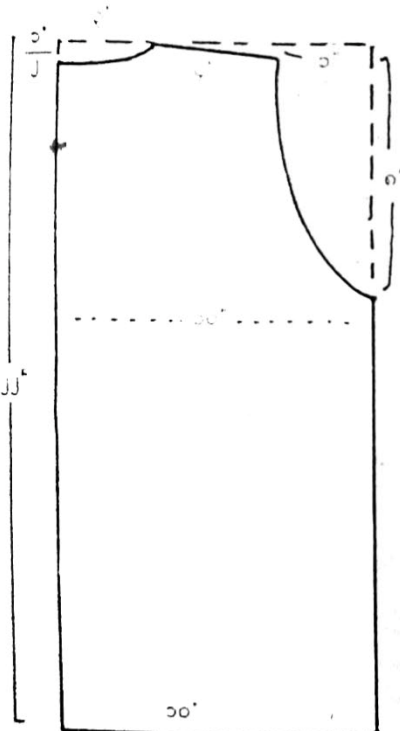
အလျား ၁၈ လက်မ၊ အနံ ၅ လက်မရှိတဲ့ ပိတ်စ သုံးခုကို နှစ်ခေါက် ခေါက်ပါ။ ပုံ(၂၆)မှာ ပြထားသည့် အတိုင်း လျာသား၍ ညှပ်ယူပါ။



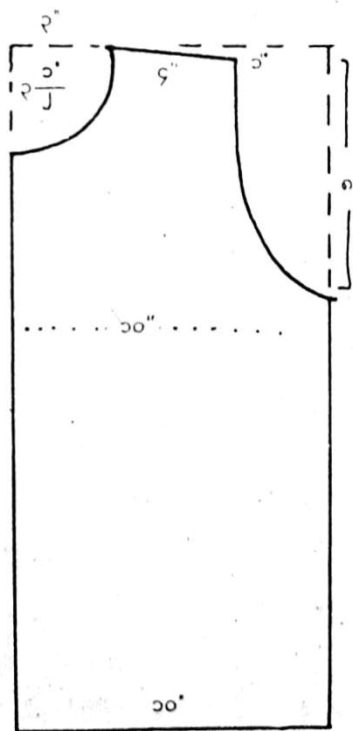
ပုံ(၂၆)စတင်ကော်လာ



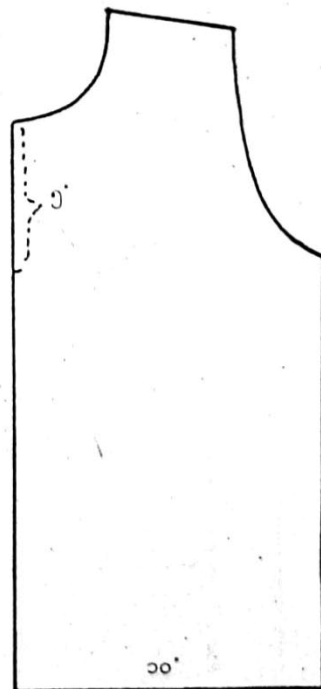
ရင်ဘတ်အခွဲနေရာမှ တပ်ရန်ပိတ်စ



ပုံ(၂၁)နောက်ခြမ်း



ပုံ(၂၂)ရှေ့ခြမ်း



ပုံ(၂၃)ရှေ့ခြမ်းလည်ပင်းပေါက်မှ ဆောက်သို့ ၅ လက်မ ခွဲပေးပါ။

ချုပ်နည်း

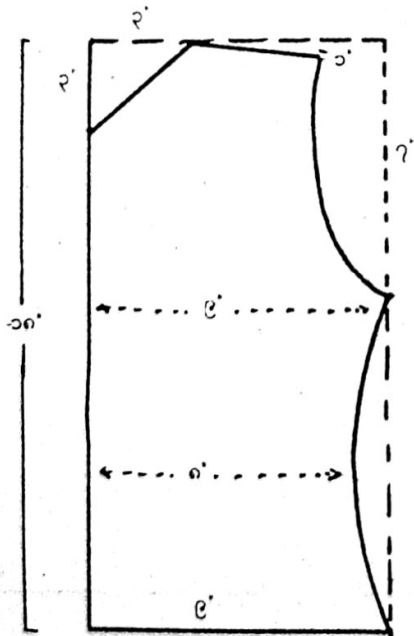
(၅) အလောက် လက်ပြတ်အကျိုးရရှိရန်:

နောက်ခြမ်း

ရှင်အကျယ်နှင့် တင်အကျယ်ကို အညီယူပြီး ခါးကို အတွင်းဘက်သို့ ၁ လက်မဝိုက်၍ ညှပ်ပေးပါ။ လက်ပြတ် အင်္ကျီအားလုံး ပခုံးကို ၁ လက်မချ၍ ညှပ်ပေးပါ။ ခါးရှည် ၁၈ လက်မ ထားပါ။ ချိုင်းကို သိပ်မဝိုက်ပါနှင့်။ လည်ပင်း ကို ၃ လက်မအကျယ်၊ ၃ လက်မအနက်ထားပြီး တစောင်း ညှပ်ပြီး ဖောက်ပေးပါ။ ပုံ(၂၈) နောက်ခြမ်း

ရှေ့ခြမ်း

ခေါင်းစွပ်အင်္ကျီဖြစ်သည့်အတွက် ရှေ့ခြမ်းကို အလုံးစုံ
ရေးပေးစရာ လိုမည်မထင်ပါ။ ချိုင်းအိုက်ကို နောက်ခြမ်း



မှောက်ခြင်းပုံ(၂၈)



၃၂၇)

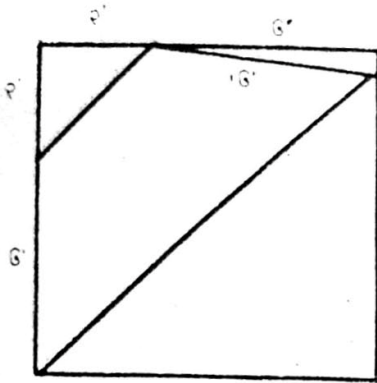
အထက်က လက်မဝက် ပိုဝိုက်ပေးပါ။ လည်ပင်းအကျယ်
၃ လက်မ၊ အနက် ၆ လက်မ အမှတ်နှစ်ခုကို တစောင်း
ညှပ်ပေးပါ။ ကိုယ်ရှည် ကိုယ်ကျယ်ကတော့ နောက်ခြမ်း
နည်းတူပါပဲ။ ပုံ(၂၉) ရှေ့ခြမ်း

ကော်လာအပြားညှပ်နည်း

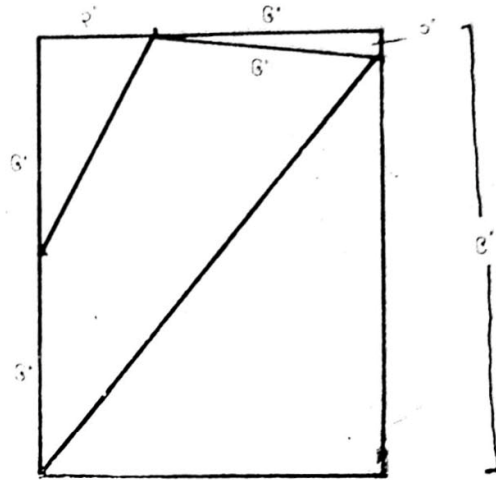
နောက်ခြမ်း လည်ပင်းပေါက်ဘေးမှ ၆ လက်မ နေရာမှာ အမှတ် မှတ်ပါ။ လည်ပင်းပေါက်အောက်မှ အောက်သို့ ဆက်၍ ၆ လက်မနေရာမှာ အမှတ် မှတ်ပါ။ ၎င်းအမှတ်နှစ်ခုကို တစောင်း ဆက်ပေးလိုက်ပါ။ နောက် ခြမ်းအတွက် ကော်လာအလှကို ရပါမယ်။ ပုံ(၃၀)

ရှေ့ခြမ်းလည်ပင်းဘေးမှ ၆ လက်မ အကျယ်၊

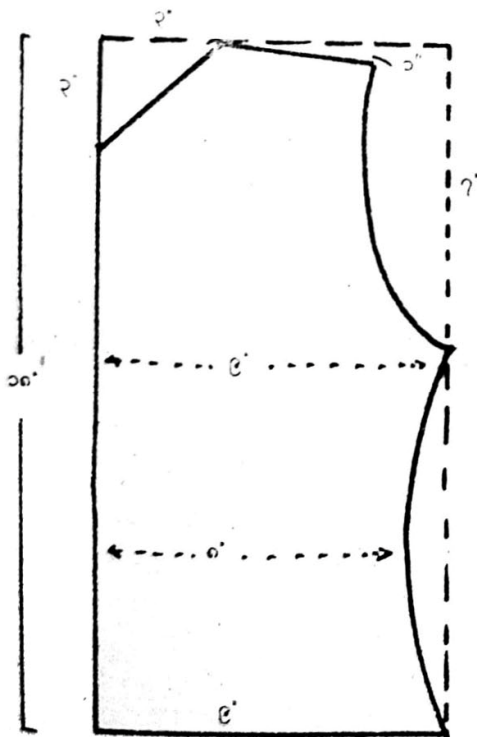
ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ အသိပညာ အတွက် အသုံးပြုရန်



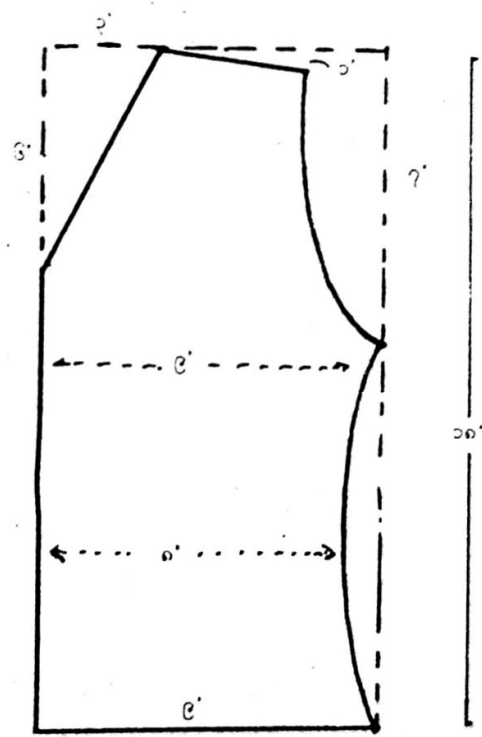
ပုံ(၂၀) ကော်လာအပြား နောက်ခြမ်း



ပုံ(၂၁) ကော်လာအပြား ရှေ့ခြမ်း



ပုံ(၂၂)

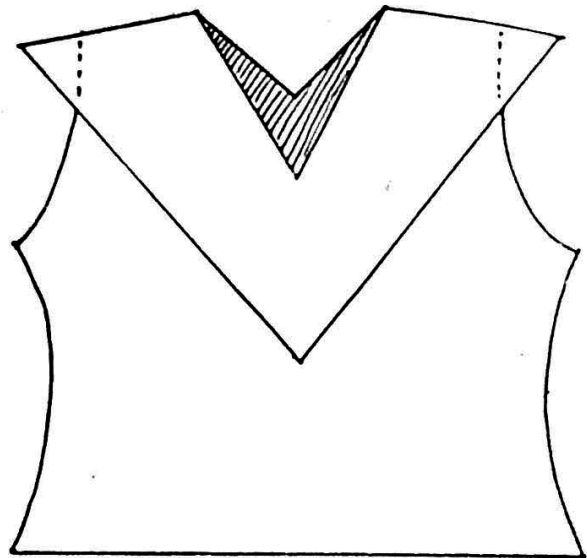


ပုံ(၂၃) ရှေ့ခြမ်း

အသိပညာအတွက်



ပုံ(၃၂)



ပုံ(၃၂)အပြီးအနီးပုံ

လည်ပင်းအောက်မှလည်း ၆ လက်မအကျယ် အမှတ်များ မှတ်၍ ဆက်ပေးပါ။ ပုံ(၃၁)

တွဲနည်း

ပန်းတွဲပါ။ ကော်လာအပြားကိုလည်း ပန်းတွဲသည် ပုံစံအတိုင်း ပန်းတစ်လျှောက်ကို ချုပ်ပေးပါ။ ပြီးနောက် လည်ပင်းပေါက်နှင့် အလှလှချင်း မျက်နှာချင်းဆိုင်၍ လည်ပင်းပတ်လည်တစ်လျှောက်ကို တစ်ကြောင်း နင်းပေးပါ။ အလှဘက်သို့ လှန်၍ အောက်ခြေပတ်လည်ကို အာလှ တပ်ပေးပါ။ ချိုင်းအနားလုံး ဘေးတွဲပြီး ခါးအနားလုံးပေးပါ။ ပုံ(၃၂)



ရေခဲစအင်္ကျီချုပ်နည်း

မင်္ဂလာပါရှင်...

အေးအေးလူလူ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး လွတ်လွတ်လပ်လပ် ဆင်နိုင်ရန်အတွက် ဘလောက်(စ်) အင်္ကျီဆန်းလေးများကို ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်နော်။

လှိုင်းအင်္ကျီချုပ်နည်း

လှိုင်းအိစလေးကို အင်္ကျီလှလှ ချုပ်ဝတ်ကြရအောင်။ လိုချင်တဲ့ အတိုင်းအတာလေးကို တိုင်းပြီး မှတ်ထားပါ။

ပခုံး	၁၄+၂	=	၇ လက်မ
ချိုင်း	၁၆+၂	=	၈ လက်မ
ရင်	(၃၆+၄)+၁	=	၁၀ လက်မ
ခါးမတိုင်းဘဲ ချန်ထားရပါမယ်။			
တင်	(၅၂+၄)+၁	=	၁၄ လက်မ
ခါးရှည်	၂၃+၁	=	၂၄ လက်မ

နောက်ကျောခြမ်း

နောက်ကျောခြမ်းကို ညှပ်ကြည့်ရအောင်။ ပိတ်စကို နှစ်ခေါက် ခေါက်ပါ။ ခါးရှည်ကို မှတ်ပါ။ ပခုံးကို ဖျောက်ပြီး လည်ပင်းကို တစ်ဆက်တည်း ဖောက်ပါ။ လည်ပင်းအောက်အနက် ၂ လက်မချ၍ ပခုံးဘက်သို့ ခုံးပြီး ဝိုက်ယူလိုက်ပါ။ ရင်အကျယ်နဲ့ ပခုံးထောင့်စွန်းကို သွားဆက်လိုက်ရင် လိုအပ်တဲ့ နှိုင်းအကွာအဝေးကို ရပါ လိမ့်မယ်။ အတွင်းဘက်သို့ ဝိုက်ပြီး ဆက်ပေးပါ။ ရင်ကျယ် နှင့် တင်ကျယ်ကို မျဉ်းပြောင့် တစ်ကြောင်းဖြင့် ဆက်ပေးပါ။ အောက်ခြေအနားကို ၁ လက်မဝိုက်၍ ညှပ်ပေးလိုက်လျှင် နောက်ကျောခြမ်းကို ရရှိပါလိမ့်မယ်။ ပုံ(၁)

ရှေ့ခြမ်း

ရှေ့ခြမ်း ညှပ်ကြဦးစို့။ ခေါင်းစွပ်အင်္ကျီဖြစ်သည့် အတွက် ပိတ်စနှစ်ခေါက် ခေါက်ပါ။ ပခုံးအကျယ်ကတော့

၇ လက်မပါပဲ။ လည်ပင်းအောက်အနက်က ၄ လက်မ ထားပေးပါ။ ချိုင်းက ၈ လက်မ၊ ရင်က ၂၀ လက်မဖြစ်ပြီး တင်အကျယ်ကို ၁၇ လက်မ ယူထားပါတယ်။ ခါးအောက် ခြေက ၁ လက်မ ဝိုက်ပေးရမှာပါ။ ပခုံးကို ဖျောက်ပြီး လည်ပင်းနှင့် တစ်ဆက်တည်း ဝိုက်ယူပါ။ ချိုင်းကို အတွင်းဘက်သို့ ဝိုက်ပြီး ရင်နှင့်တင်ကို ဆက်ပေးလိုက် လျှင် ရှေ့ခြမ်းကို လွယ်လင့်တကူ ရရှိလိမ့်မယ်။ ပုံ(၂)

လက်ညှပ်နည်း

လက်ရှည်	၈ လက်မ
လက်ဝ	၁၁ လက်မ
ပခုံးရင်းထိပ်နှင့် ချိုင်းအောက်ဘက်အရှည်	၁၄ လက်မ
ချိုင်းအောက်အရှည်	၂ လက်မ

အစကို နှစ်ခေါက် ခေါက်ပါ။ လက်ရှည်မှတ်ပါ။ လက်မောင်းရင်းထိပ်နှင့် ချိုင်းအောက်ဘက်ကို ဆက်လိုက် ရင် ချိုင်းအကွာအဝေးကို ရပါလိမ့်မယ်။ ၃ ချိုး၊ ၁ ချိုး ခုံး၍ ညှပ်ပေးပါ။ လက်ဝကို အတွန့်ထည့်မှာဖြစ်သည့် အတွက် ၁၁ လက်မ ထားပေးပါ။ ပုံ(၃)

လက်အလယ်ကအစည်းလေး

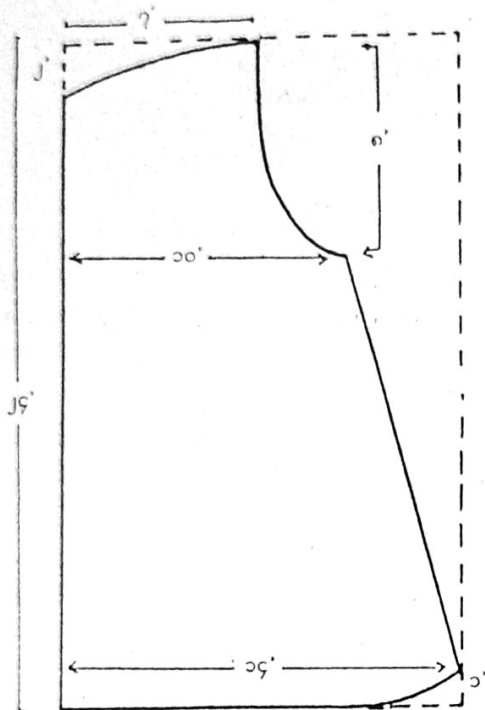
လက်အလယ်က အစည်းလေး ထည့်ရန်အတွက် ပုံမှာ ပြထားသည့်အတိုင်း၊ အလျား ၁၃ လက်မ အနံ ၁ လက်မခွဲ ရှိတဲ့ ပိတ်စနှစ်ခု လိုပါတယ်။ ပုံ(၄)

လက်အောက်ဆွဲ

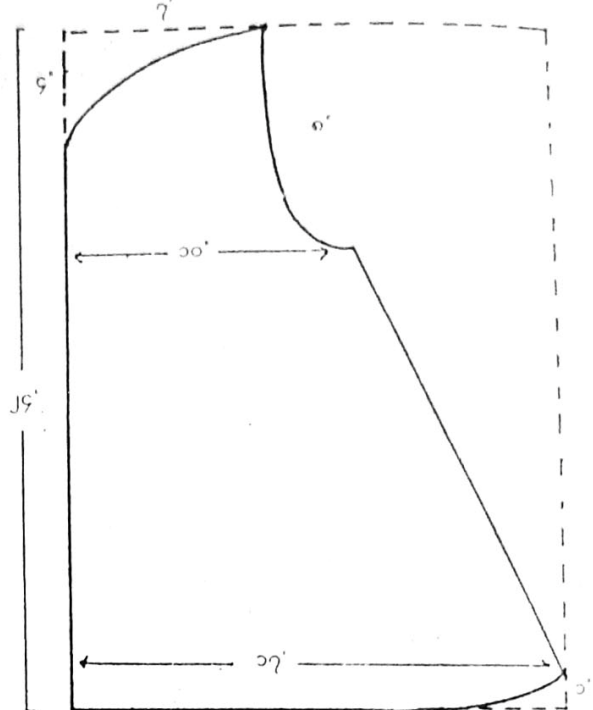
လက်အောက်ဆွဲ အတွန့်အဝဲလေးအတွက် ညှပ်ရ မယ့် ပိတ်စက အလျား ၃၀ လက်မ၊ အနံ ၄ လက်မဆိုရင် လုံလောက်ပါပြီ။ ပုံ(၅)

လည်ပင်းကွပ်စကို လည်ပင်းပုံစံအတိုင်း အစကို နှစ်ခေါက် ခေါက်ပြီး ညှပ်ပေးပါ။

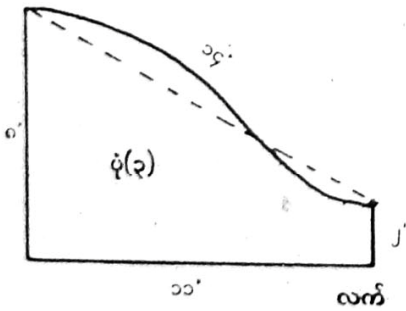
၆၀ ဝိနိဓိနိဗ္ဗိတိ (မူလ)



ပုံ(၁) မျက်နှာ:

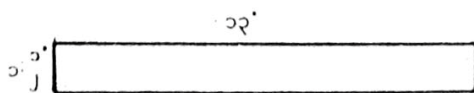


ပုံ(၂) ရှေ့ခြမ်း:



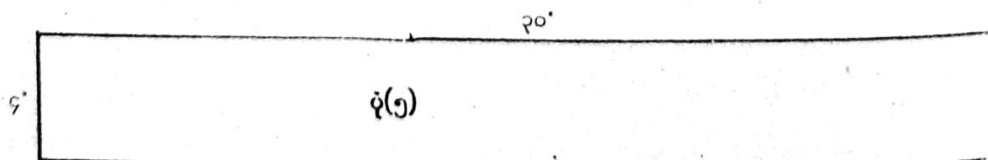
ပုံ(၃)

လက်



လက်အလယ်စီး

ပုံ(၄)



ပုံ(၅)

လက်အောက်ဆွဲ

ဝိနိဓိနိဗ္ဗိတိ:မာအုပ်တိုက်

စိတ်တိုင်းကျတဲ့ အင်္ကျီညှပ်စလေးတွေ ရပြီဆိုရင် ချုပ်ကြည့်လိုက်ကြရအောင်နော်။

နောက်ကျောခြမ်း လည်ပင်းကွပ်စတွဲပါ။ ကော်ကပ်ပါ။ လက်ချုပ်လိုက်ပါ။ ခါးအောက်ခြေအနားကို ကော်ကပ် လက်ချုပ်လိုက် လုပ်ပေးပါ။

ရှေ့ခြမ်းချုပ်လျှင် ရှေ့ခြမ်းပိတ်စပေါ်သို့ နောက် ကျောခြမ်း ပိတ်စကို အညီထပ်၍ တင်ပါ။ ထို့နောက် လည်ပင်းကွပ်စကို ၎င်းအပေါ်မှ တင်၍ ဘေးတောင့်စွန်းမှ ရှေ့ခြမ်း၊ နောက်ခြမ်းကို လည်ပင်းကွပ်စနှင့်တွဲ၍ ၂ လက်မ ချုပ်ပေးပါ။ ကျန်ရှိသည့် ရှေ့ခြမ်းတွင် ရှေ့ခြမ်းနှင့် လည်ပင်းစွပ်စသာ ချုပ်ရမယ်။ တစ်ဖက်တောင့်စွန်းသို့ ရောက်လျှင်လည်း ၂ လက်မအနေသာ တွဲချုပ်ပေးရပါ မယ်။ လည်ပင်းကွပ်စကို အလိုက်သည့်လှန်၍ ကော်ကပ် လက်ချုပ်လိုက် လုပ်ပေးပါ။ လည်ပင်းမှ အောက်သို့ ၅ လက်မ အနေမှာ အဝိုင်းပုံစံလျာထား၍ စာအလှ တပ် ဆင်ပေးပါ။ ပြီးလျှင် အောက်ခြေအနားကို ကော်ကပ် လက်ချုပ်လိုက်ပါ။ လက်ညှပ်ထားသည့် အစကို ပခုံးအပေါ် မှာ တွန့်၍ ချုပ်ပေးပါ။ လက်အလယ်စည်း ပိတ်စပေါ်သို့ လက်ဝကို တင်ပြီး တွန့်၍ ချုပ်ပေးပါ။ လက်အလယ်စည်း ပိတ်စပေါ်သို့ လက်အောက်ဆွဲ ပိတ်စကိုတင်ပြီး အတွန့် အထပ် များများနှင့် ချုပ်ပေးစေလိုပါတယ်။ လက်အောက် အနားများကို ဘီတင်လုံးပေးပါ။ ချုပ်ကြောင်းအားလုံး ကင်းခြေလိုက်ပြီး ဘေးတွဲပေးလိုက်ပါ။ ပုံ(၆)



ပုံ(၆)

ရေခဲအင်္ကျီချုပ်နည်း

ခါးရှည်	၂၄ လက်မ
ပခုံး	၁၀ လက်မ
ချိုင်း	၁၈ လက်မ
ရှင်	၃၆ လက်မ
တင်	၅၄ လက်မ

နောက်ခြမ်း

ပိတ်စကို နှစ်ခေါက် ခေါက်၍ ညှပ်ပါ။ ခါးအရှည် ၂၄ လက်မ ထားပါ။ လည်ပင်းအကျယ်ကို ၄ လက်မ ထားပြီး၊ အနက်ကို ၂ လက်မ ထားပါ။ ပခုံးအကျယ်ကို အနားလုံးချုပ်ရန်အတွက် ၁ လက်မထားပါ။ ချိုင်းအကျယ် ကို ၉ လက်မ ဝိုက်ပေးပါ။ ရင်အကျယ်က ၁၀ လက်မ၊

တင်အကျယ်က ၁၃ လက်မ ထားပြီး ညှပ်ပေးပါ။ ပုံ(၇)

ရှေ့ခြမ်း

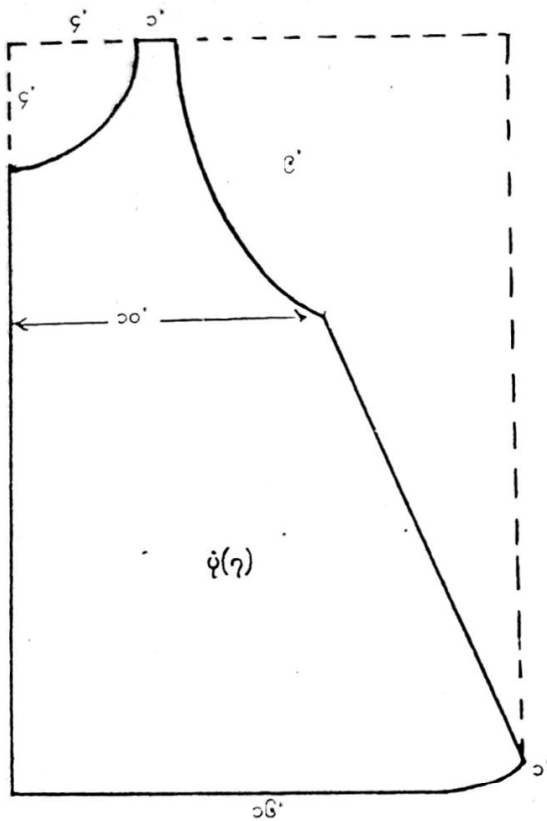
ခါးအရှည် ၂၄ လက်မ ထားရမယ်။ ရင်အကျယ်ကို ၁၀ လက်မထားပြီး၊ တင်အကျယ်ကို ၁၆ လက်မ ထားပါ။ လည်ပင်းအကျယ် ၄ လက်မ။ အောက်အနက်ကိုလည်း ၄လက်မ ထားပေးရမည်။ ပခုံးမှာ ၁ လက်မ အကျယ်ထား ပြီး၊ ချိုင်းကို ၉ လက်မထားပါ။ လည်ပင်းကို အဝိုင်းပုံစံ ဖောက်ပေးပါ။ ပိတ်စကို နှစ်ခေါက် ခေါက်ညှပ်ပါ။ ပုံ(၈)

နောက်ခြမ်းအတွက်၊ လည်ပင်းကွပ်စကို ၁ လက်မ အကျယ်၊ ၁၀ လက်မ အရှည်ရှိတဲ့ ပိတ်စတစ်ခု လိုပါတယ်။ ရှေ့လည်ပင်းစွပ်စက ၁ လက်မအကျယ်၊ ၁၁ လက်မ အရှည်တဲ့ ပိတ်စတစ်ခု ရှိရပါမယ်။ ပုံ(၉) ပုံ(၁၀)

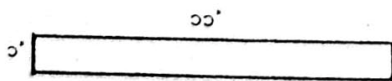
၆၂ ဝ မိန့်မိန့် (မန္တလေး)

လက်ညှပ်မယ်

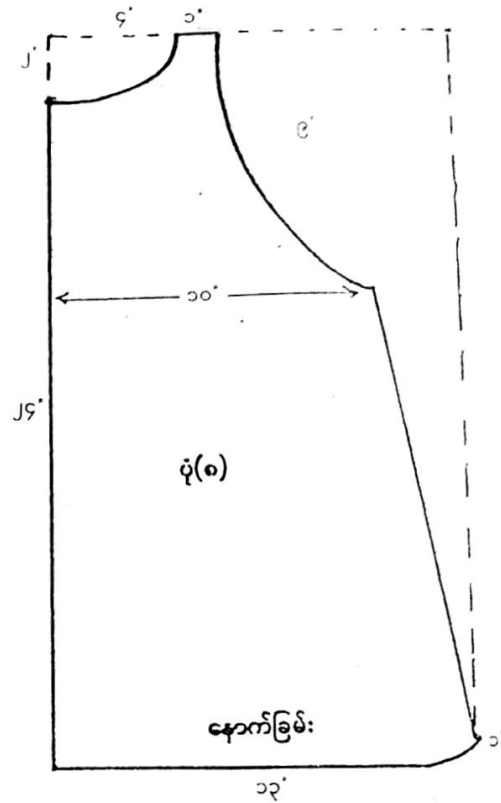
ပိတ်စကို နှစ်ခေါက် ခေါက်ပါ။ ချိုင်းအကွာ အဝေးကို ၁၃ လက်မထားပြီး၊ လက်ဝဲအကျယ်ကို မူလ ထက်က ၂ လက်မ ပိုယူပြီး ညှပ်ပေးရမယ်။ ချိုင်းအောက် လက်အကျယ်ကို ၂ လက်မဆိုရင် ပြည့်စုံပါပြီ။ ပုံ(၁၁)



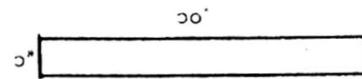
ရှေ့ခြမ်း



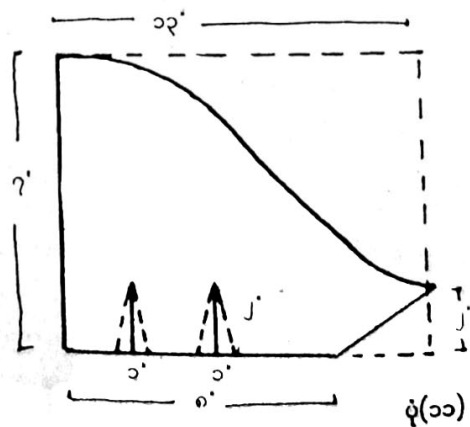
ပုံ(၁၀) ရှေ့လည်ပင်းကွပ်စ



နောက်ခြမ်း



ပုံ(၉) နောက်လည်ပင်းကွပ်စ



မိန့်မိန့် စာအုပ်တိုက်

ပတ်ရှင်ဒီနိုင်းအသစ်များ ညှပ်နည်းချုပ်နည်း ၂၆၃

ညှပ်စအပိုင်းအစလေးတွေကို အင်္ကျီပုံစံဖြစ်လာအောင် ပြန်လည် စုစည်း လိုက်ကြည့်စို့။ နောက်ခြမ်း၊ ရှေ့ခြမ်းကို တစ်ခြမ်းစီ လည်ပင်းကွပ်စဖြင့် လည်ပင်းကို အနားလုံးပေးပါ။ ပခုံးတွဲချုပ်ပါ။ ခါးအောက်ခြေတွေကို ဘီတင်လုံးပေးပါ။ လက်ချိုင်းတစ်ဝိုက်ကို အပ်ချည်ကျွဲကျွဲဖြင့် တစ်ကြောင်းနည်းပေးပါ။ ပြီးလျှင် အပ်ချည်နှစ်ပင်ရှိသည့်အနက်မှ တစ်ပင်ကိုဆွဲ၍ လက်ဖောင်းပုံစံရအောင်

အတွန့်လေးတွေကို အလယ်မှာ စုလိုက်ပါ။ မူလ ချိုင်းအကွာအဝေးနှင့် တူညီလျှင် အလိုက်သင့် လိုက်ချုပ်ပေးရုံပါပဲ။ လက်အောက်ခြေကို ဒေါက်နှစ်ခုစီ ထည့်မယ်။ လက်မဝက် အကျယ်၊ ၂ လက်မအရှည် ထားပေးရမည်။ ပြီးမှ လက်အနားလေးကို ခေါက်ပေးပြီး ဘေးတွဲလိုက်ပါ။
ပုံ(၁၂)

ရှန်မျိုင်း၊ စိကေအင်္ကျီချုပ်နည်း။
ဂါဝန်ရှည်ချုပ်ရှန်ကိုယ်တိုင်း။

ကိုယ်ရှည် ၃၄ လက်မ
အောက်ခြေအဝ ၆၀ လက်မ
ရင် ၄၀ လက်မ
ချိုင်း ၁၈ လက်မ

ပခုံးအောက်ရင်အပေါ်အကျယ် ၃၂ လက်မ

ရှေ့ချိုင်းအဝိုက် ၃ လက်မ

နောက်ချိုင်းအဝိုက် ၅ လက်မ

ပခုံးအပေါ်မှ ကုပ်ဖတ်အပြားကို ရှေ့နောက် တစ်ဆက်တည်း ညှပ်ရမယ်။

ရှေ့အကျယ် ၄ လက်မ

ရှေ့အရှည် ၆ လက်မ

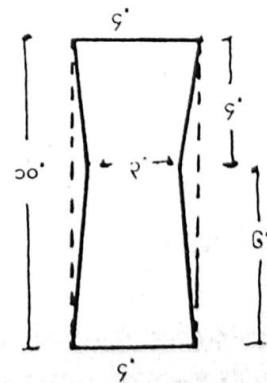
ပခုံးမျဉ်း ၃ လက်မ

နောက်အကျယ် ၄ လက်မ

နောက်အရှည် ၄ လက်မ



ပုံ(၁၂)



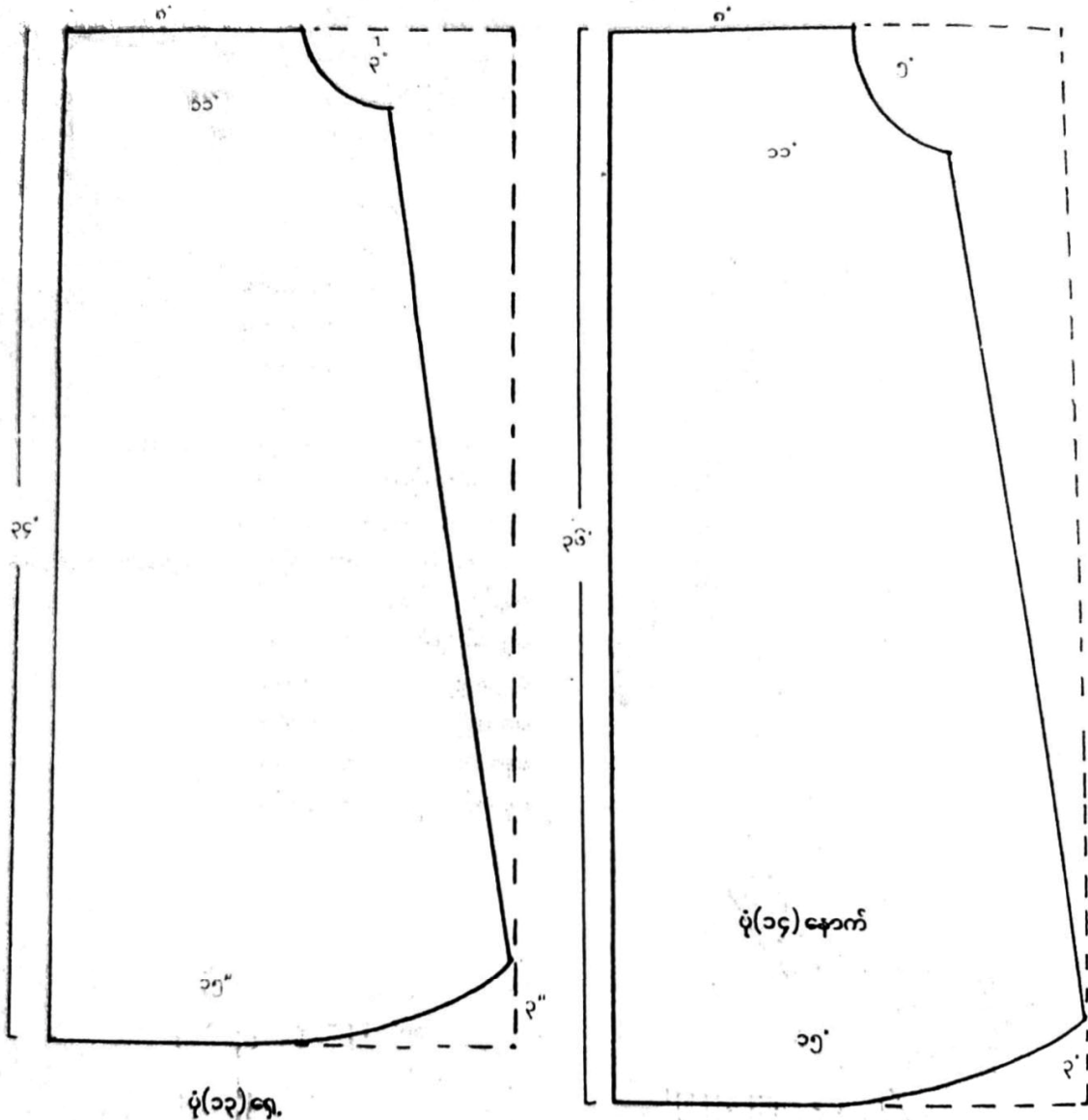
ပုံ(၁၅) ပခုံးဂုတ်ဖတ်ပြား

ဝိတ်စကိုလေးစုထပ်၍ညှပ်ပါ။

နှစ်ခုသည်တဖက်စာအတွက်ဖြစ်သည်။

စိန်စိန်နီးစာအုပ်တိုက်

၆၄-၇ မိန်းမရုံ (ပုံ ၁၃၂)



နောက်ခြမ်းညှပ်ရန် အစကို နှစ်ခေါက် ခေါက်ပါ။ ကိုယ်ရှည်
မျဉ်းကို ၈ လက်မဆွဲပါ။ အောက်သို့ ၅ လက်မဆင်းပြီး၊
ရင်အကျယ် ၁၁ လက်မနဲ့ ဆက်လိုက်ရင် ချိုင်းဖောက်ရပါ
မယ်။ ထိုနေရာမှ အောက်ခြေအကျယ် ၁၅ လက်မ အမှတ်
နေရာနှင့် ဆက်လိုက်လျှင် နောက်ခြမ်းညှပ်ယူလို့ ရပါပြီ။
ပုံ(၁၃၂)

ရှေ့ခြမ်း

ကိုယ်ရှည်မှတ်၊ ပခုံးအောက်မျဉ်းဆွဲ၊ ချိုင်းကို
၃လက်မ ဝိုက်ပြီး ရင်ကျယ်နှင့် ဆက်ပါ။ ရင်အကျယ်ကို
အောက်ခြေနှင့် ဆက်ပေးပါ။ အောက်ခြေဘေးမှာ ၃လက်မ
ဝိုက်၍ ညှပ်ပေးပါ။ ပုံ(၁၃၂) ပုံ(၁၃၂)

မိန်းမရုံ (ပုံ ၁၃၂)



ပန်းကုပ်ဖတ်ပြားချုပ်နည်း

ပိတ်စနစ်ကို ထပ်ပါ။ မလှပက်မှနေ၍ ဘေးတစ်ကြောင်းစီ နင်းပါ။ တစ်ဖက်သို့ လှန်ပေးပါ။ ရှေ့ခြမ်းအပိုင်းကို ရှေ့ခြမ်းနှင့် လာဆက်၍ နောက်ခြမ်းအပိုင်းကို နောက်ခြမ်းနှင့် သွားဆက်ပေးပါ။ ရှေ့ခြမ်းမှာ ဖဲပွင့်အလှကပ်ချုပ်ပေးပါ။ လည်ပင်းတစ်ဝိုက်နှင့် ချိုင်းတစ်ဝိုက်မှာ ဇာတပ်ပေးပါ။ ဘေးတွဲ၍ အောက်ခြေအနားကိုလည်း ဇာတပ်ပေးပါ။ ပုံ(၁၆)



ထိုင်းဘလောက်စ် အင်္ကျီ လှလှလေး

သုယံချင်း.....

ဆန်းဆန်းလေး လဲလှ၏။ ရိုးရိုးလေး လဲတစ်မျိုး လှနေပြန်သည်။ အပေါ် ဝေ့ကုတ်ပုံ နှစ်ထပ်အင်္ကျီ က တစ်မျိုး။ ကိုယ်ထည် ပွပွရှည်ရှည် လှလှလေး တွေမို့ ထိုင်းဘလောက်စ်အင်္ကျီ လှလှလေးများလို့ နာမည်ပေး လိုက်တာပါ။ ဝတ်ရတာလဲ လွယ်တယ်။ ကြည့်ရတာလဲ လှတယ်။

ကိုယ်တိုင်း တိုင်းမယ်နော်-

ပုခုံး	၁၄ ÷ ၂ =	၇	လက်မ
ချိုင်း	၁၅ ÷ ၂ =	၇	လက်မခွဲ
ရင်	၃၂ ÷ ၄ + ၁ =	၉	လက်မ
ခါး	၃၈ ÷ ၄ + ၁ =	၈	လက်မ
တင်	၃၂ ÷ ၄ + ၁ =	၉	လက်မ
ခါးရှည်	၂၄ + ၁ =	၂၅	လက်မ
လက်ရှည်	၉ + ၁ =	၁၀	လက်မ
ဝက်ဝ	၁၁ + ၁ =	၁၂	လက်မ
လည်ပင်း	၁၈ =	၁၈	လက်မ

တိုင်းပြီးပြီလား ညှပ်ကြစို့-

နောက်ခြမ်း

နောက်ခြမ်း ညှပ်မယ်နော်။ ပိတ်စကို နှစ်ခေါက် ခေါက်ပါ။ လည်ပင်းပေါက်ကို အပိတ်ဘက်မှာ ၃ လက် အကျယ်၊ ၁ လက်မ အနက် ဖောက်ပေးရမယ်။ ပုခုံး၏ မူလ အတိုင်းအတာကို နှစ်ခေါက် ခေါက်ပြီး ညှပ်ပေးပါ။ ပုခုံးမျဉ်းကို လက်မဝက် ချပါ။ ချိုင်း ပုံမှန်အတိုင်း ၇ လက်မခွဲ ဖောက်ပေးပါ။ ခါးနှင့် ရင်ကို ဘေးကားယူပြီး ခါးအောက်ခြေကို ၂ လက်မ ဝိုက်၍ ညှပ်ပေးရပါမယ်။ ပုံ(၁)

ရှေ့ခြမ်း

ရှေ့ခြမ်း ညှပ်တဲ့ပုံစံက ဒီလို။ ရှေ့ခြမ်း လည်ပင်းအကျယ် ကို ၃ လက်မ အနက် ဖောက်ပေးရပါမယ်။ ခေါင်းစွပ်ဖြစ် တဲ့အတွက် ကျန်တဲ့ အတိုင်းအတာ အစိတ်အပိုင်းတွေ ကတော့ နောက်ခြမ်းနဲ့ အတူတူပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ပုံ(၂)

ရှေ့အပေါ်ခြမ်း

ရှေ့ အပေါ်ခြမ်းက အင်္ကျီရဲ့ လှပမှုကို ပိုမို ပေါ်လွင်လာ အောင် ပုံပိုးပေးတဲ့ အပိုင်းလေးလေး။ ပိတ်စ နှစ်ခုကို ထပ်၍ ရှေ့ခြမ်း နှစ်ခြမ်းညှပ်ပေးပါ။ ရင် အကျယ်ကို ၁၀ လက်မ ယူပေးပါ။ လည်ပင်းအကျယ် ၃ လက်မ၊ အနက် ၄ လက်မ ထားပြီး ရှေ့အပေါ်ခြမ်း ရင်ဘတ် အစောင်းလေးကို ၄ လက်မ ထားရပါမယ်။ အောက်ဘက် အစောင်းကို ၈ လက်မ စောင်းပေးရမယ်။ အောက်ခြေ အဝိုက် ၃ လက်မ အတည့်ဝိုက်ပေးရင် ဖြစ်ပါတယ်။ ပုံ(၃)

လက်နှစ်ဘက်

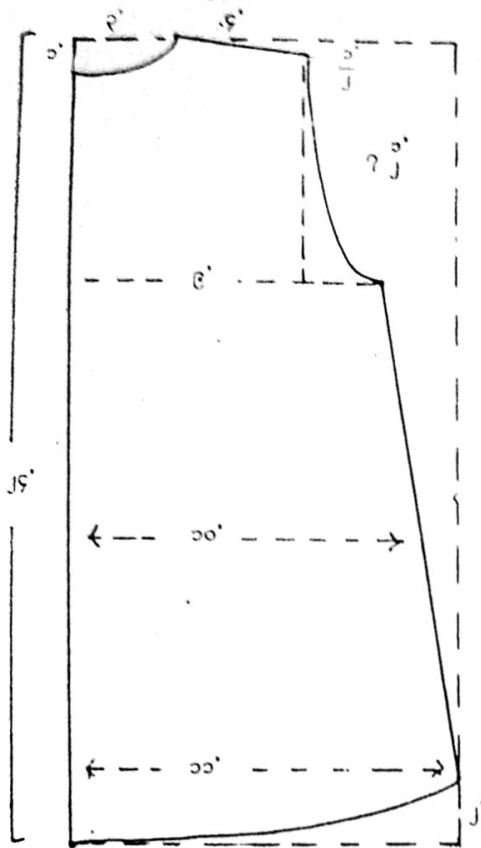
လက်ပုံစံကတော့ ထွေထွေထူးထူး ပြောစရာမရှိပါဘူး။ လက်ပုံစံက ရိုးရိုး လက်တိုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ လက်ရှည် ၁၀ လက်မ ထားပြီး ချိုင်း အကျယ် ၇ လက်မခွဲ၊ ချိုင်း အဝိုက် က ၃ လက်မ၊ လက်ဝက ၆ လက်မ ထားပြီး ညှပ်လိုက်ရင် ဖြစ်ပါတယ်။ ပုံ(၄)

လည်ပင်းကွပ်စ

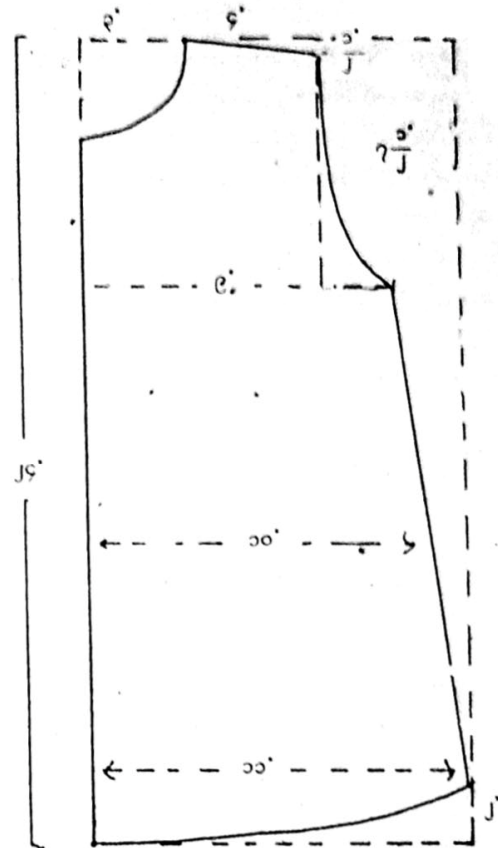
လည်ပင်း ကွပ်စက လွယ်လို့ ပုံ ရေးမပေးတော့ဘူး။ လည်ပင်း ပုံစံအတိုင်း ဝိုက်ညှပ်ပေးရပါမယ်။ အပြား သေးရင် ကော်ကပ် လက်ချုပ်လိုက် လုပ်ပေးရပါမယ်။ အပြား ကြီးရင် ကင်းခြေ လိုက်ပြီး အလိုက်သင့် ကပ်ချုပ်ပေးလိုက်ပါ။

မိန့်မိန့်စာအုပ်တိုက်

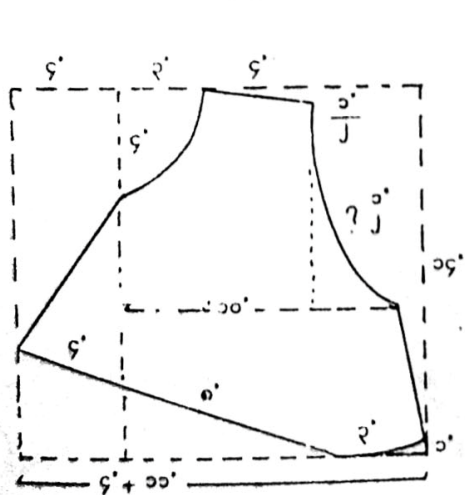
ဝက်ရှင်ဒီဇိုင်းအသစ်များ၊ ညှပ်နည်း၊ ချပ်နည်း ၂၁၆၇



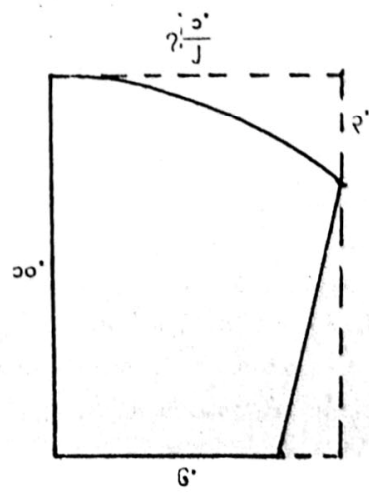
ပုံ(၁) ရှေ့ခြမ်း



ပုံ(၂) ရှေ့ခြမ်း



ပုံ(၃)



ပုံ(၄) လက်ညှပ်ပုံ

ပထမဦးစွာ ရှေ့ခြမ်းပေါ်ကို အပေါ်မှ အလှတင်ရန် ညှပ်ထားသည့် ပိတ်စနှင့် လည်ပင်း၊ ပုခုံး၊ ချိုင့်တို့ကို တွဲချုပ်လိုက်ပါ။ ပြီးမှ နောက်ခြမ်းနှင့် ပုခုံးတွဲပေးပါ။ လည်ပင်းကို လုံးချုပ်ပါ။ လက်တပ်ပါ။ ခါး အနားများ၊ လက် အနားများကို ဘီတင်လုံးပေးပါ။ အပေါ်ခြမ်း အနားများလည်း ဘီတင်လိုက်ပေးပါ။ ဘေးတွဲပါ။ ရှေ့အပေါ်ခြမ်းနှင့် လည်ပင်း ဆက်သည့်နေရာမှာ ကြယ်သီး အလှတစ်လုံးစီ တပ်ပေးပါ။ ဂှုပ်ရှက်ခတ်လဲ လှတာပဲ။ ရှင်းရှင်း လေးလဲ လှတာပါပဲနော်။ ပုံ(၉)

ဒီတစ်ခါ ဘလောက်စံလေးက လက်ပြတ် နှစ်ထပ်ပုံ
အစကုန် သက်သာပြီး ချုပ်ရတာ ပိုလွယ်သွားရော။ ကြိုက်
တဲ့ သူဝတ်ရင် လှလိုက်တာမှ လွန်ပါရော။ ကိုယ်ထည်က
မင်း ညှပ်တတ်ပြီးသားနော်။ လည်မင်းပုံစံ မတူလို့
အသစ်ပြန် ညှပ်လိုက်ကြရအောင်။

လက်ပြတ် ဖြစ်သည့်အတွက် ချိုင်းကို သိပ်မစိုက်ပါ
နှင့်။ မူလအတိုင်းအတာ ထက်ကလဲ ပိုမညှပ်ပါနှင့်။

မိန့်မိန့်ဦး မာသုဝတိုက်



၇၈. ဝ ဖိန်နီ (ဖုလေ)

ကိုယ်ထည် ညှပ်ရန် အတိုင်းအတာများကတော့ ပုံမှာ ပြထားတဲ့အတိုင်း ညှပ်ရပါမယ်။

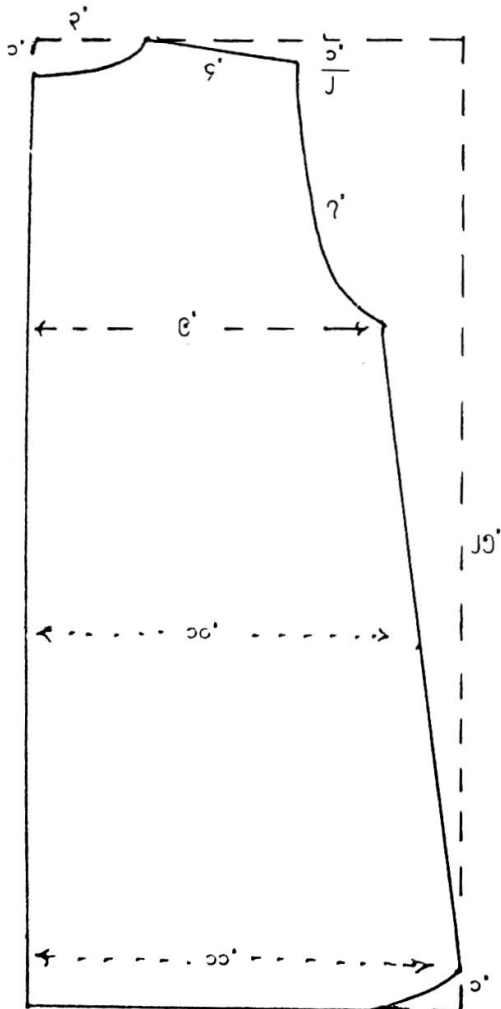
ပုံ(၁၀)

နောက်ခြမ်းလည်ပင်းကွပ်စ

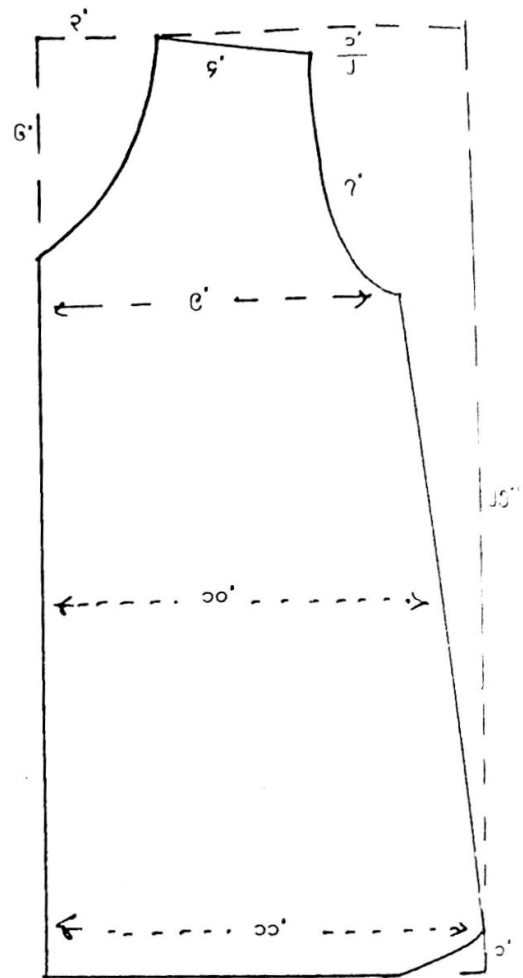
လည်ပင်းကွပ်စကို ပုံမှာပြထားတဲ့အတိုင်း ညှပ်ပေးပါ။ ပုံ(၁၁)

ရှေ့ခြမ်း

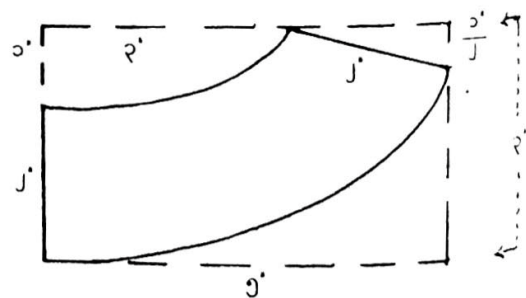
ရှေ့ခြမ်း လည်ပင်းကို ၃ လက်မ အကျယ်၊ ၆ လက်မ အရှည်ချပြီး အသံပုံ ချွန်ချွန်ကလေး ဖောက်ပေးရပါမယ်။ ကျန်အပိုင်းများကိုတော့ အတိုင်းတာကို ကြည့်ပြီး ညှပ်လို့ရပါတယ်။ ပုံ(၁၂)



ပုံ(၁၀) နောက်ခြမ်း



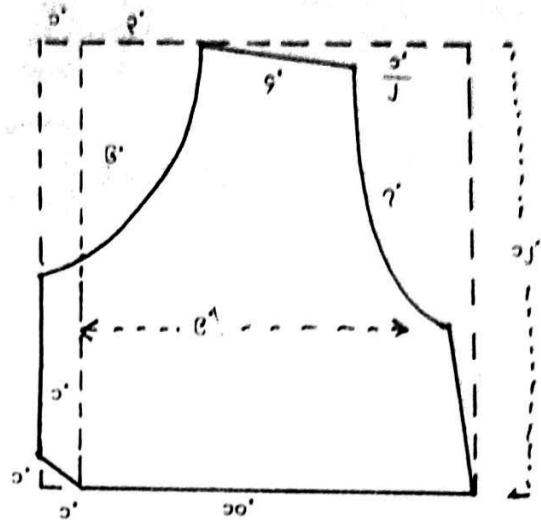
ပုံ(၁၂) ရှေ့ခြမ်း



ပုံ(၁၁) နောက်လည်ပင်းကွပ်စ



ပုံ(၁၄)



ပုံ(၁၃)

ရှေ့အပေါ်ခြမ်း

ရင်စင်းပြား တပ်ရန် လည်ပင်းပေါက်ဘေးမှ ၁ လက်မ ပိုယူပါ။ ရင်အကျယ်ကို ၉ လက်မ ထားပြီး ခါးကို ၁၀ လက်မ ထားပေးပါ။ ရင်စင်းပြား အောက်ခြေထောင့်ကို ၁ လက်မ စောင်းပေးပါ။ ပုံ(၁၃)

တွဲနည်း

နောက်ခြမ်းကို နောက်ခြမ်း လည်ပင်းကွပ်စ တပ်ပါ။ ရှေ့ခြမ်းကို ရှေ့အပေါ်ခြမ်းနှင့် လည်ပင်း၊ ပုခုံး၊ ချိုင်းတို့ကို တွဲချုပ် ပေးရပါမည်။ ရင်စင်းပြား ခေါက်ချုပ်ပါ။ ခါးအနား များလုံးပါ။ ချိုင်းအနားများ လုံးပါ။ ဘေးတွဲပေးလိုက်ရင် လှပသေသပ်တဲ့ ဘလောက်စံ အင်္ကျီလေးပဲပေါ့။ ရှေ့ ရင်စင်းပြားမှာ ကြယ်သီးကြီးကြီး နှစ်လုံး တပ်ပေးရပါမည်။ ပုံ(၁၄)



၂၁ ဝိသုဒ္ဓိ (မူလ)

ပန်းကြယ်သီး တပ်ဝတ်ကြရအောင်

သုငယ်ချင်း.....

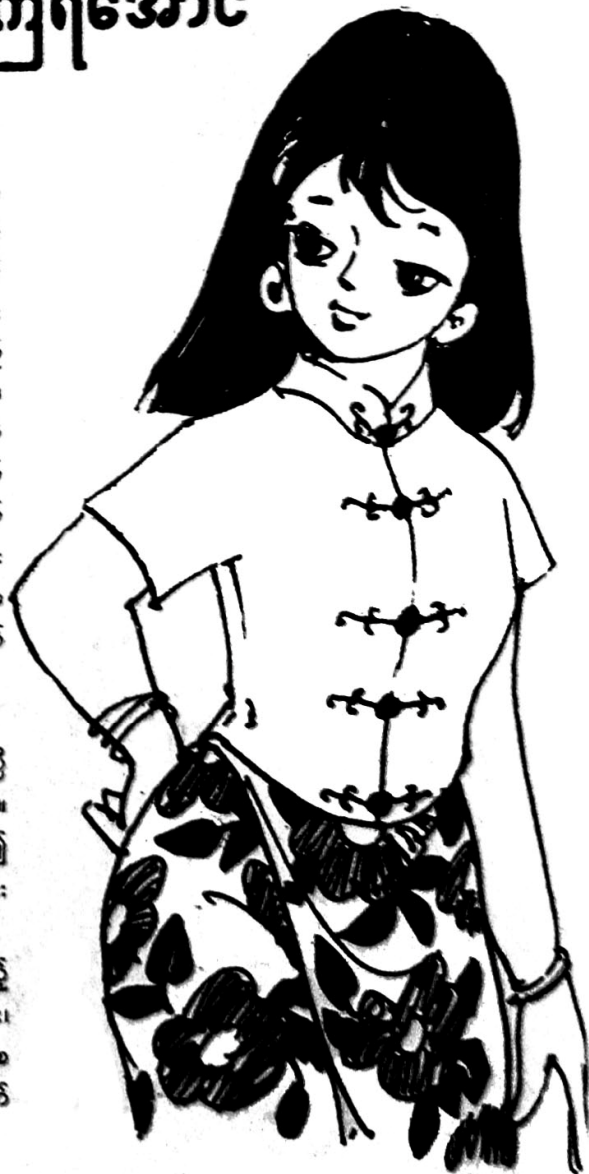
အသီး၊ အင့်၊ အဖူး၊ အပွင့် အစုံရတယ်။ ပန်းပုံစံ အမျိုးမျိုး ပန်းကြယ်သီး ပြုလုပ်နည်းနှင့် ကပ်ချုပ်နည်းကို ပြောပြပေးမယ်။ နည်းသိလျှင် လွယ်တယ်။ စိတ်ဝင်စားလျှင် မြန်မြန် တတ်တယ်။ အနု၊ အရင့်၊ အညွန့်၊ အခက်ကလေးတွေကို လှလှပပ ဖောင်းဖောင်းကြွကြွ လက်တွေ့ပြုလုပ်ကြည့်မယ်ဆိုလျှင် စိတ်နှလုံးဘဝင် ချမ်းမြေ့မှာ ဧကန်မလွဲပါ။

အစဦးစွာ ပထမဦးဆုံး ပြုလုပ်ရမှာက ကြိုးဆွဲရမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ထွာပတ်လည်ပိတ်စ သို့မဟုတ် တစ်တောင် ပတ်လည်ပိတ်စ လေးထောင့်တစ်ခုကို ထောင့်ဖြတ်မျဉ်းဆွဲပါ။ ထိုမျဉ်းဘေး လက်မဝက်အနေ မျဉ်းကြောင်းများ ဆွဲပြီး တစ်စချင်းညှပ်ယူပါ။ ထိုသို့ အစောင်းစ ဒါမှမဟုတ် အစွေစကို ညှပ်ယူမှသာ ကြိုးဆွဲရာ၌ လွယ်ကူမယ် ဖြစ်ပါတယ်။

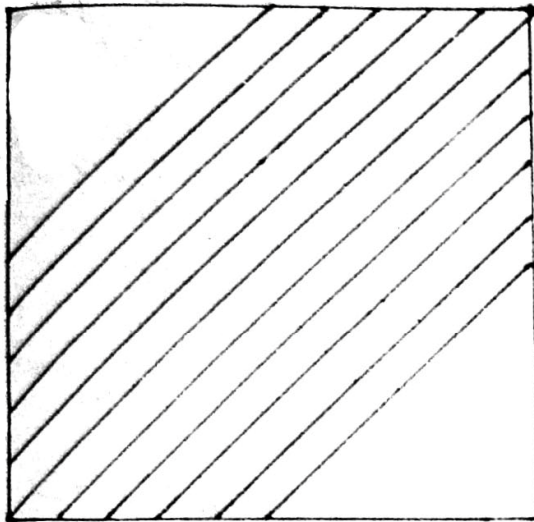
(ပုံ-၁)

လက်မဝက်ခန့် အစွေစကလေးများကို ညှပ်ယူပြီးပြီဆိုလျှင် ဘေးနှစ်ဖက်ကို အတွင်းဘက်သို့ ခေါက်ပါ။ ခေါက်ပြီး ကျန်ဘေးနှစ်ဖက်ကို မျက်နှာချင်းဆိုင် အပ်၍ အသီးတပ်ခုံမှာ ပင်အပ်နှင့် ထိုးထားပြီး ပုံမှာ ပြထားတဲ့အတိုင်း ကြိုးဆွဲရမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ (ပုံ-၂)

ကြိုးရပြီဆိုရင် အသီးပြုလုပ်ပုံလေး လေ့လာ ကြည့်လိုက်ကြရအောင်လား။ အနေအထား စနစ်တကျ ရှိခြင်း၊ အထားအသို မှန်ကန်ခြင်းတို့သည် အသီးကိုပို၍ လှပစေပါတယ်။ အပ်ချည်ဖြင့် ချုပ်ထားတဲ့ဘက်ကို ညာဘက်မှာ ထားရမယ်။ (ပုံ-၃)



ဝိသုဒ္ဓိ (မူလ)



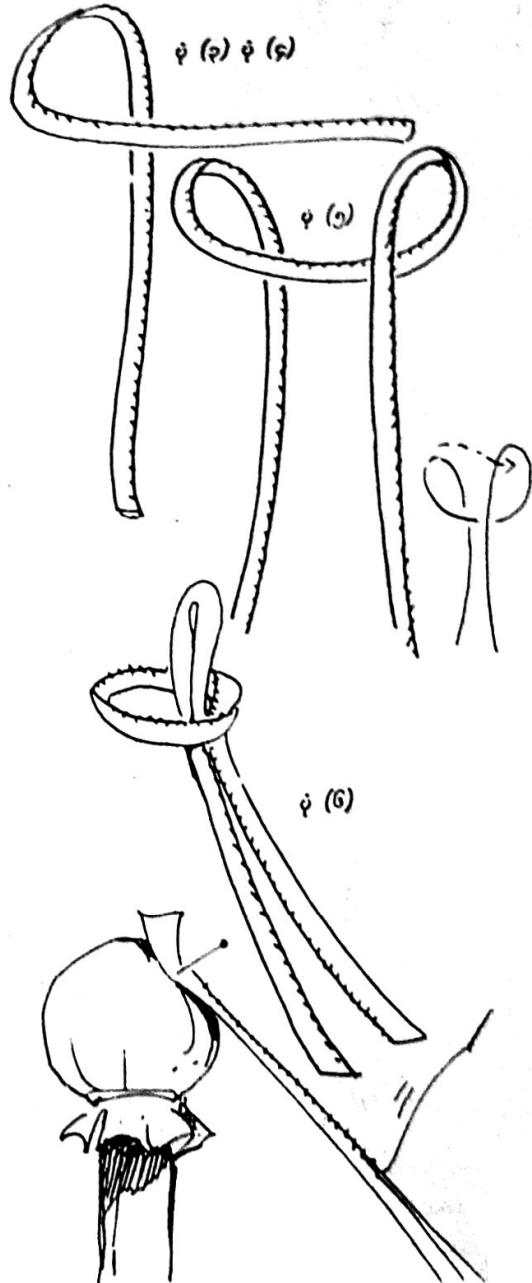
ပုံ (၁)

ကြိုးကို လက်ညှိုး ပေါ်မှာ တင်ပြီး အောက်ဘက်သို့ ရစ်ယူလိုက်ပါ။ အပေါ်ဘက်ကြိုးစက အောက်ဘက်သို့ ရောက်ပြီး အောက်က ကြိုးစက ဘေးဘက်သို့ ရောက်သွားတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ (ပုံ-၄)

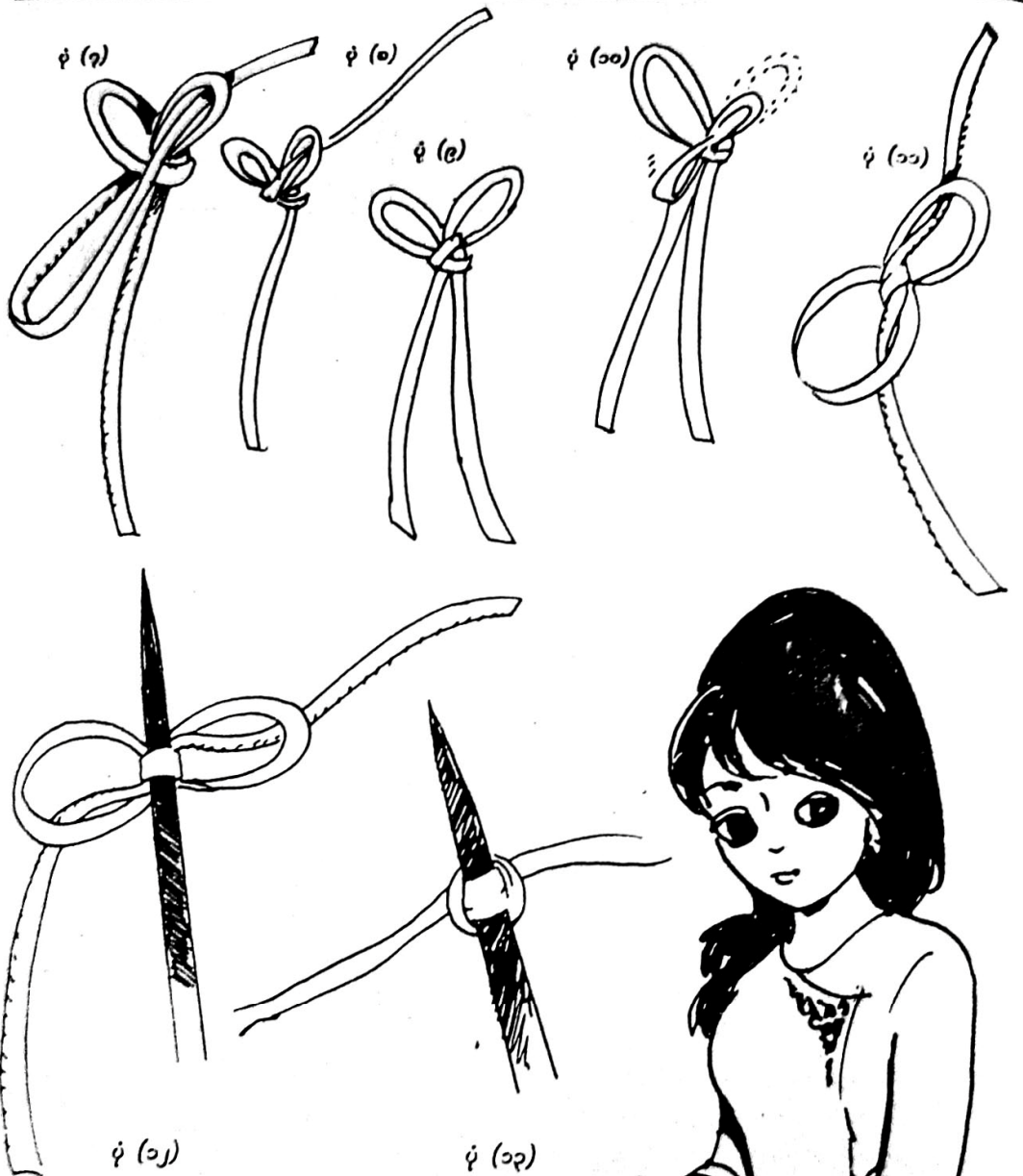
ဘေးဘက်ရှိ ကြိုးစကို လက်ညှိုးပေါ်မှ နေ၍ နောက်ဘက်သို့ ပြန်၍ ရစ်ယူလိုက်ပါ။ (ပုံ-၅)

ကွင်းလေး နှစ်ကွင်းနှင့် ပထမကြိုးစက ကွင်းရဲ့ အောက်ဘက်မှာ ရှိနေပြီး ဒုတိယကြိုးစက ကွင်းအပေါ်ဘက်မှာ ရှိနေတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ အပေါ်က ကြိုးစကို အောက်ဘက်သို့ ယူသည်ကတစ်မျိုး၊ ဘေးကကြိုးစကို နောက်ဘက်သို့ ခေါက်ပြီး အောက်ဘက်သို့ ယူသည်ကတစ်မျိုး၊ စာယ်ဘက်က ကွင်းကို ညာဘက်က ကွင်းအတွင်းသို့ ချင်းပြီး ကွင်းလိမ်ပုံ လုပ်လိုက်တာကတစ်နည်း၊ မှတ်သားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကြိုးက ပိန်ပိန်သေးသေး နုနုလေး ဖြစ်တဲ့အတွက် အကြမ်းကြံ မဆွဲရ။ အရမ်းကြံ မလိမ်ရ။

(၄-၆)



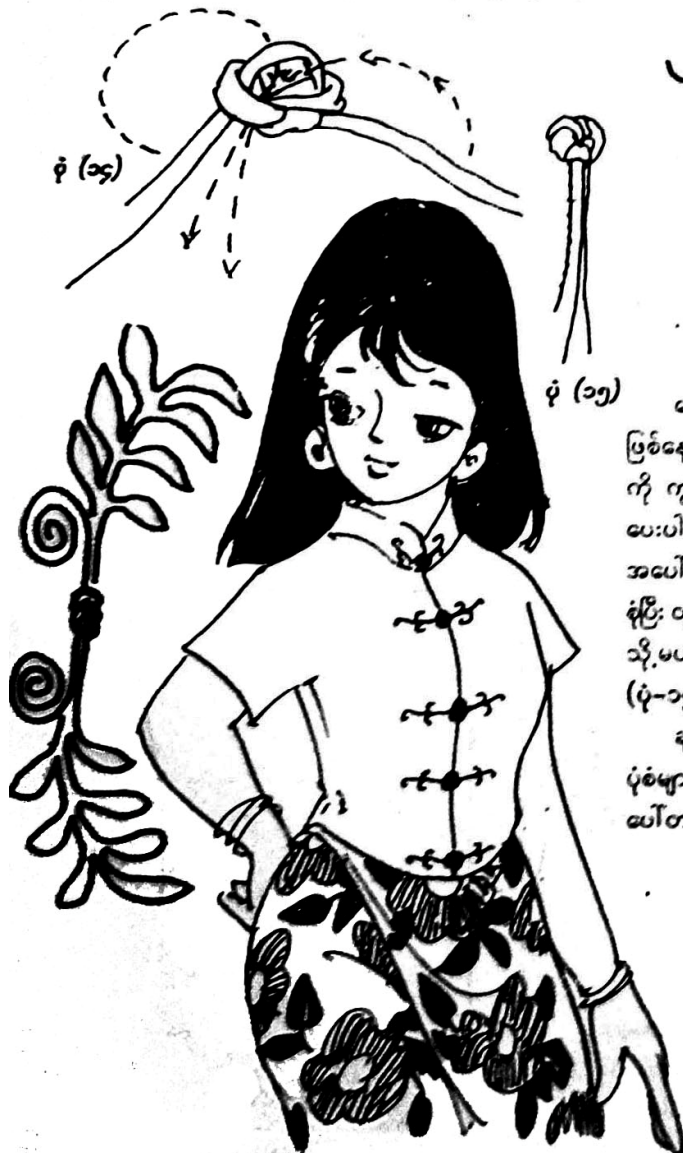
၇၄ ● ဓနိနိဉ်း (ယု လေး)



အပေါ်ဘက်က ကွင်းလိမ် ပုံသဏ္ဌာန်ရှိပြီး အောက်ဘက်က ကြိုးကလေးနှစ်ခု ကျနေတာကို တွေ့မြင်ရပါလိမ့်မယ်။ ထိုကြိုးနှစ်ခုအနက်က ဘယ်ဘက်က ကြိုးစလေးကို ညာဘက်ကွင်း အတွင်းသို့ သွင်း၍ အောက်ဘက်သို့ ပြန်ယူပါ။ ကွင်းအောက်ခြေမှ ဘယ်ဘက်က ကြိုးအရင်းပိုင်းကလေးကို ဆွဲထုတ်ပါ။ ထိုသို့ ဆွဲထုတ်လိုက်ရာတွင်

ဓနိနိဉ်းစာအုပ်တိုက်

ကွင်းနှစ်ကွင်း ပုံစံဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ ထိုကွင်းကလေးများကို လက်မဖြင့် ဖိ၍ ဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်စီသို့ ခပ်တင်းတင်း ကလေး ဆွဲလိုက်ပါ။ (ပုံ-၇) (ပုံ-၈) (ပုံ-၉) (ပုံ-၁၀)
မဲပွင့် သို့မဟုတ် ထဆင်ထူး ပုံသဏ္ဌာန် ကြိုးကွင်း ကလေးနှစ်ခု ထုံးနေတာကို တွေ့ရပါမယ်။ (ပုံ-၁၁)
အလယ်မှ ချည်ထားတဲ့ ပုံသဏ္ဌာန် ဖြစ်နေတဲ့ နေရာကို ဆံထိုး သို့မဟုတ် ကြေး ပွတ်လုံးလေးဖြင့် တိုးသွင်းကာ ဘေးမှ ကြိုးစကို ခပ်တင်းတင်းဆွဲပေးပါ။ (ပုံ-၁၂) (ပုံ-၁၃)



ကြေးချောင်း ထိုးထားသည့်နေရာသည် ကွင်းကလေး ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။ ထိုနေရာသို့ ဘေးဘက်မှ ပိတ်စနစ်ခု ကို ကွင်း၏ တစ်ဖက်တစ်ချက်စီမှ အောက်သို့ ထိုးသွင်း ပေးပါ။ ပိတ်စ နှစ်ခုစလုံး မိမိစိတ်တိုင်းကျ လျှာထား၍ အပေါ်မှ ကြိုးဆွဲကာ တင်၍ ကပ်ချုပ်ပေးရုံပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ခုံပြီး ထွက်ရှိ လာပါလိမ့်မယ်။ ခြင်းလုံး ပုံသဏ္ဌာန် ပန်းကြယ်သီး သို့မဟုတ် ပုစဉ်းခေါင်းသီးကို ရပါလိမ့်မယ်။ (ပုံ-၁၄) (ပုံ-၁၅)

ချုပ်ပုံ ချုပ်နည်းကတော့ အင်္ကျီပေါ်မှာ မိမိ လိုအပ်သလို ပုံစံများကို ခဲဖြင့် လျှာထားပါ။ ထို့နောက် ခဲဆွဲပြီးသား ပေါ်တင်၍ ကပ်ပြီး သီချုပ် ချုပ်ပေးရမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။



စေတပ် ဘလောက်စံအင်္ကျီ ချုပ်နည်း

သူငယ်ချင်း.....

အများကြီး ဝတ်နေကြတဲ့ အားကြီးအဝတ်များတဲ့ စေတပ်ဘလောက်စံအင်္ကျီ အမျိုးမျိုးချုပ်နည်းတွေကို လေ့လာကြရအောင်။ ခါးတို၊ ခါးရှည်၊ ခေါင်းစွပ်၊ ရင်စေ့ အားလုံးကို အလွယ်ဆုံးညှပ်နည်းနဲ့ အကောင်းဆုံးချုပ်ပြီး ဝတ်ကြရအောင်လား။ စေတပ် ဘလောက်စံအင်္ကျီ ဆိုပေမယ့် ယောက်ျားလေး ဝတ်တဲ့ပုံစံ၊ မိန်းကလေး ဝတ်တဲ့ပုံစံ ခုံလင်အောင် ရေးပေးလိုက်ပါမယ်။ ဆယ်ကျော်သက် ကောင်မလေး တစ်ယောက်ရဲ့ ကိုယ်တိုင်း တစ်ခုကို တိုင်းကြည့်စို့-

ပုခုံး	$၁၄ \div ၂$	=	၇ လက်မ
ချိုင်း	$၁၅ \div ၂$	=	၇ လက်မခွဲ
ရင်	$(၃၂ \div ၄) + ၁$	=	၉ လက်မ
ခါး	$(၂၆ \div ၄) + ၁$	=	၇ လက်မခွဲ
တင်		=	၂၂ လက်မ
ခါးရှည်		=	၁၀ လက်မ
လက်ရှည်		=	၁၂ လက်မ
ဝက်ဝ		=	၁၈ လက်မ
လည်ပင်း		=	၉ လက်မ
ရင်ဒေါက်		=	၁၄ လက်မ
ကော်လာ		=	၁၄ လက်မ

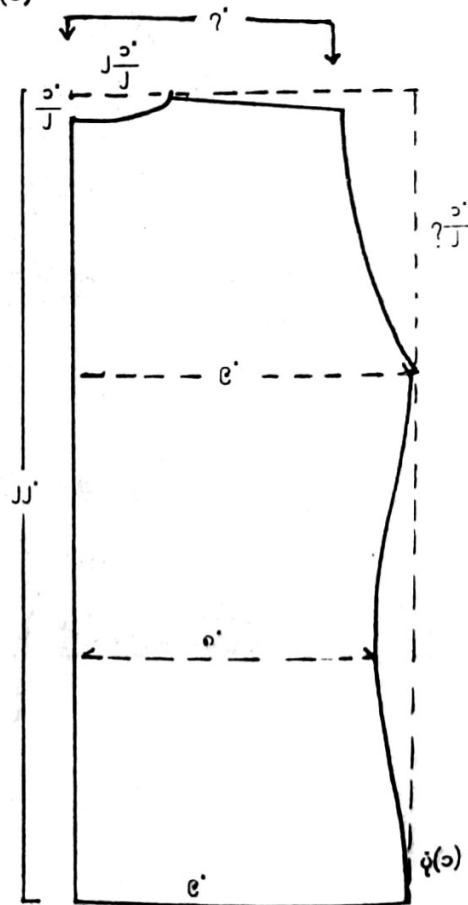
ထူထူ အိအိ စိန်ခိုင်းမွန်းခေါ်တဲ့ အင်္ကျီစကို ထဘီနဲ့ အင်္ကျီ ပမ်းဆက် ချုပ်ဝတ်မယ် စိတ်ကူးလား။ အင်္ကျီပုံကို ရွေးကြစို့။ ကော်လာနဲ့ လက်တို ခါးရှည် စေတပ် ဘလောက်စံအင်္ကျီ ပုံစံ လေးလေး။ ဟုတ်ပြီလား။ ညှပ်ကြစို့ -

နောက်ကျောခြမ်း

စေတပ်ကိုယ်ကျပ် ဖြစ်သည့်အတွက် အတိုင်းအတာများ ကို လိုအပ်တာထက် ပိုမယူပါနဲ့။ မူလအတိုင်းအတာ ထက်က ချုပ်စာညှပ်စာလောက် ပိုယူရင် ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ခြမ်း ကတော့ ရိုးရိုးလေးပါ။ ပိတ်စကို နှစ်ခေါက်

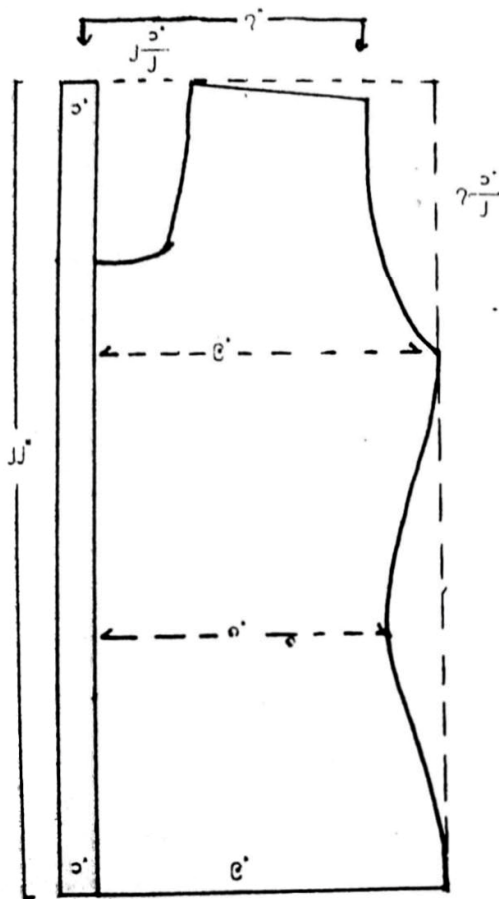
ခေါက်ပါ။ အပိတ်ဘက် အပေါ်ထောင့်ကို လည်ပင်းဖောက် ပါ။ လည်ပင်းပေါက်မှ ဘေးသို့ ဆက်လိုက်ရင် ပုခုံးမျဉ်းကို ရပါတယ်။ ပုခုံးမျဉ်းမှ အောက်ဘက် ရင်ဘတ်နှင့် ဆက်လိုက် ရင် ချိုင်းအပိုက်ကို ညှပ်လို့ ရပါတယ်။ ချိုင်းအပိုက် ရှေ့ရင် ရင်မှ ခါး၊ တင်တို့ကို ဆက်ပြီးရင် အောက်ခြေခါးကို အတည့်ယူပြီး ညှပ်လိုက်ရင် နောက်ခြမ်းကို ရပါမယ်။

ပုံ(၁)



ရေခြမ်း:

ရင်စင်းပြား နှစ်ခုကို အညီယူရပါမယ်။ ရင်စင်းပြားကို ခေါက်ပြီး လည်ပင်းပေါက်ကို ဖောက်ပေးပါ။ ချိုင်းကို နောက်ခြမ်းထက်က ပိုဝိုက်ပေးပါ။ လည်ပင်းကို အောက်သို့ ၅ လက်မ ချပြီး ဖောက်ပေးရပါမယ်။ ပုံ(၂)



ပုံ(၂)

ကော်လာ

လည်ပင်း အဝိုက်က ၁၈ လက်မ ယူထားရင်၊ ကော်လာကို ၁၄ လက်မ သို့မဟုတ် ၁၅ လက်မ ယူရပါမယ်။ လည်ပင်း အကျယ်အတိုင်း အပြည့်တပ်မှာ မဟုတ်လို့ပါပဲ။

ပုံ (၃)

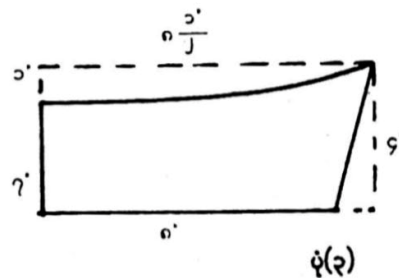
လက်ဝဲ ကိုလည်း ၁ လက်မ ပေါင်းပေးပြီး ချိုင်းကို ၃ လက်မ ဝိုက်ယူ၍ ညှပ်ရပါမယ်။ ပုံ(၄)

တွဲနည်း

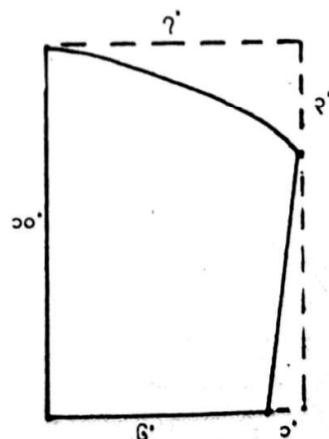
ပုခုံးတွဲပြီး ကင်းခြေလိုက်ပေးပါ။ လက်တပ်ပြီး လက်အနားများ လုံးပေးပါ။ လည်ပင်းကွပ်စ အတွင်းမှကော်လာ ထည့်၍ ချုပ်ပေးပါ။ ရင်စင်းပြား များကို ခေါက်ပြီး ဇစ်တပ်ချုပ်ပေးပါ။ ခါးအောက်ခြေ အနားများ လုံး၍ ဘေးတွဲ ပေးပါ။ ပုံ(၅)

လည်ပင်းပုံကို လေးထောင်မယူဘဲ ခွံပုံယူ၍ ညှပ်ပြီး ချုပ်မယ်ဆိုရင်-

ပိတ်စ နှစ်ခုကိုထပ် ရင်စင်းပြားကို ခေါက်ပြီး လည်ပင်းကို ခွံပုံ ဖောက်ပေးလိုက်ပါ။ လည်ပင်းပေါက် ဘေးအကျယ် ၃ လက်မ ထားပေးရမယ်။ အောက်အနက် ၇ လက်မ ဆိုရင် ပုံမှန် လည်ပင်းပုံကို ရပါမယ်။ ပုံ(၆)



ပုံ(၃)



ပုံ(၄)

လက်ညှပ်နည်း

လက်ညှပ်ရန် မူလ လက်ရှည်ကို ၁ လက်မ ပေါင်းပါ။

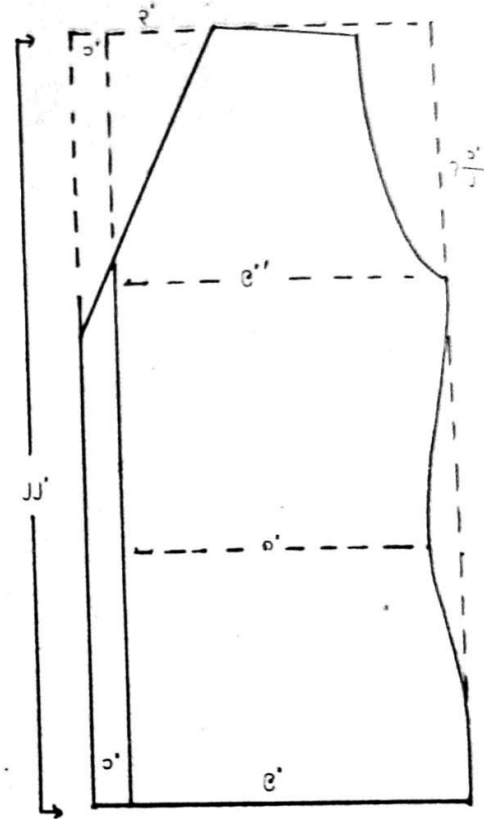
၇၈ ○ မိန့်မိန့် (မူလ)



ပုံ(၅)

ရင်ဒေါက်

လည်ပင်းပေါက်ဘေး ၁ လက်မ နေရာမှ၊ ပုခုံးမှ ကိုယ်ထည်သို့ အောက်သို့ ဆင်းလာပြီး ၉ လက်မ နေရာ မှာ အမှတ်မှတ်ပါ။ ထိုအမှတ်နေရာမှ အောက်ခြေ ခါးသို့ တိုင်အောင် ဆက်၍ ဆွဲပေးပါ။ ခါးအောက်ခြေ မျဉ်းမှ ဘေးတဖက် တချက်ဆီသို့ လက်မဝက် ဆီဖွား၍ မှတ်ခဲ ဖြင့် လျှာထားပါ။ အဲဒါကို ခေါက်ပြီး ချုပ်လိုက်ပါ။ ရင်မှ ခါးအထိ တစ်ဆက်တည်း ရင်ဒေါက်ပုံစံကို ရပါမယ်။
ပုံ(၇)ပုံ(၈)



ပုံ(၆)

ယောက်ျားလေးရော မိန်းကလေးပါ ဝတ်လို့ရတဲ့ စတင် ကော်လာနဲ့ ခေါင်းစွပ် စစ်တပ်အင်္ကျီပေါ့။ ပုခုံး အကျယ်ကို ၂၀ လက်မ၊ ချိုင်းအကျယ်ကို ၁၈ လက်မ၊ ရင်၊ ခါး တစ် တို့ကို တစ်ခြေညီညာပုံ အတိုင်းအတာ ၃၆ လက်မထားပါ။ ကိုယ်အရှည်က ၂၅ လက်မ ရှိပြီး လက်ရှည် ၉ လက်မ၊ စစ်ဆွဲအရှည်က ၆ လက်မ၊ စတင်ကော် အရှည် ၁၆ လက်မ၊ ရှေ့ခြမ်း၊ နောက်ခြမ်းကို တပြိုင်တည်း ညှပ်မယ်။

ပိတ်စတင်နုကို လေးခေါက် ခေါက်ပါ။ လည်ပင်းပေါက် ကို ၃ လက်မ ခေါက်ပေးရမယ်။ ပုခုံးကို ၁၀ လက်မ ထားပြီး ချိုင်းကို ၉ လက်မ ထားပါ။

ပုခုံးမျဉ်းကို လက်မဝက် ချပါ။ ချိုင်းကို ထောင့်ပြတ် မျဉ်းအတွင်း ၁ လက်မ စိုက်၍ ညှပ်ရမယ်။ ရင်၊ ခါး၊ တံ ကို တညီတညွတ်ဆွဲပြီး အောက်ခြေကို အညီထား၍ ညှပ်

မိန့်မိန့်အောင်တိုက်

 $\dot{\psi}(\eta)$

လက်ညှပ်နှင်း

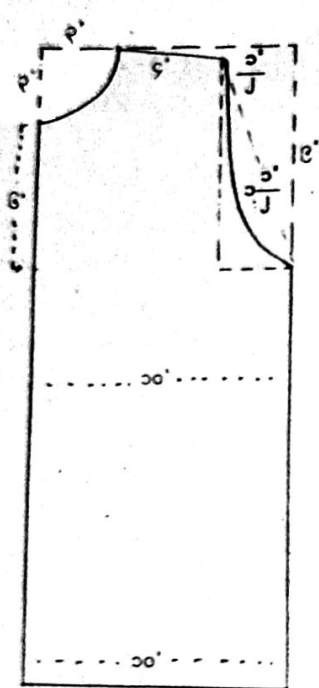
စတစ်ကော်လာ

တွဲနည်း

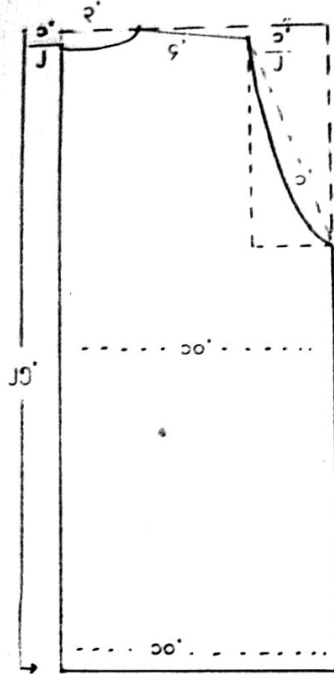
ပုခုံးတွဲပါ။ လက်တပ်ပါ။ ဇစ်တပ်ရန်သီးခြား အစ
တစ်ခုဖြင့် ပိုးချုပ်ပါ။ ပြီးမှ ဇစ် တပ်ပါ။ စတစ်ကော်လာ
ကို ဘေးနှစ်ဘက်နှင့် အပေါ်ဘက်တို့ကို ချုပ်ပြီး တစ်ဖက်သို့
လှန်ပေးပါ။ ကော်လာကို လည်ပင်းပေါက် ထားသည့်နေရာ
မှာကပ်၍ ချုပ်ပေးပါ။ ဇစ်ကို ငုံ၍ ချုပ်ပေးပါ။ လက်ကို
၁ လက်မ ခေါက်ပြီး ခါးအောက်ခြေ အနားများကိုလည်း
ခေါက်ချုပ် ပေးပါ။ ဘေးတွဲပါ။ ပုံ (၁၃)

 $\phi(0)$

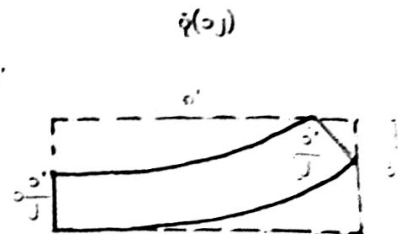
၈၈ ဝ ဝိသုဒ္ဓိ (အထွေထွေ)



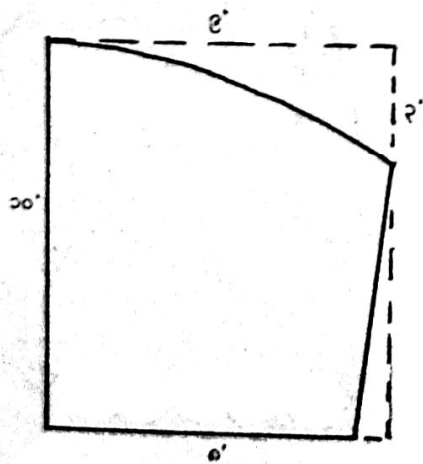
ပုံ(၁၀) ရှေ့ခြမ်း



ပုံ(၉) နောက်ခြမ်း



ပုံ(၁၂)

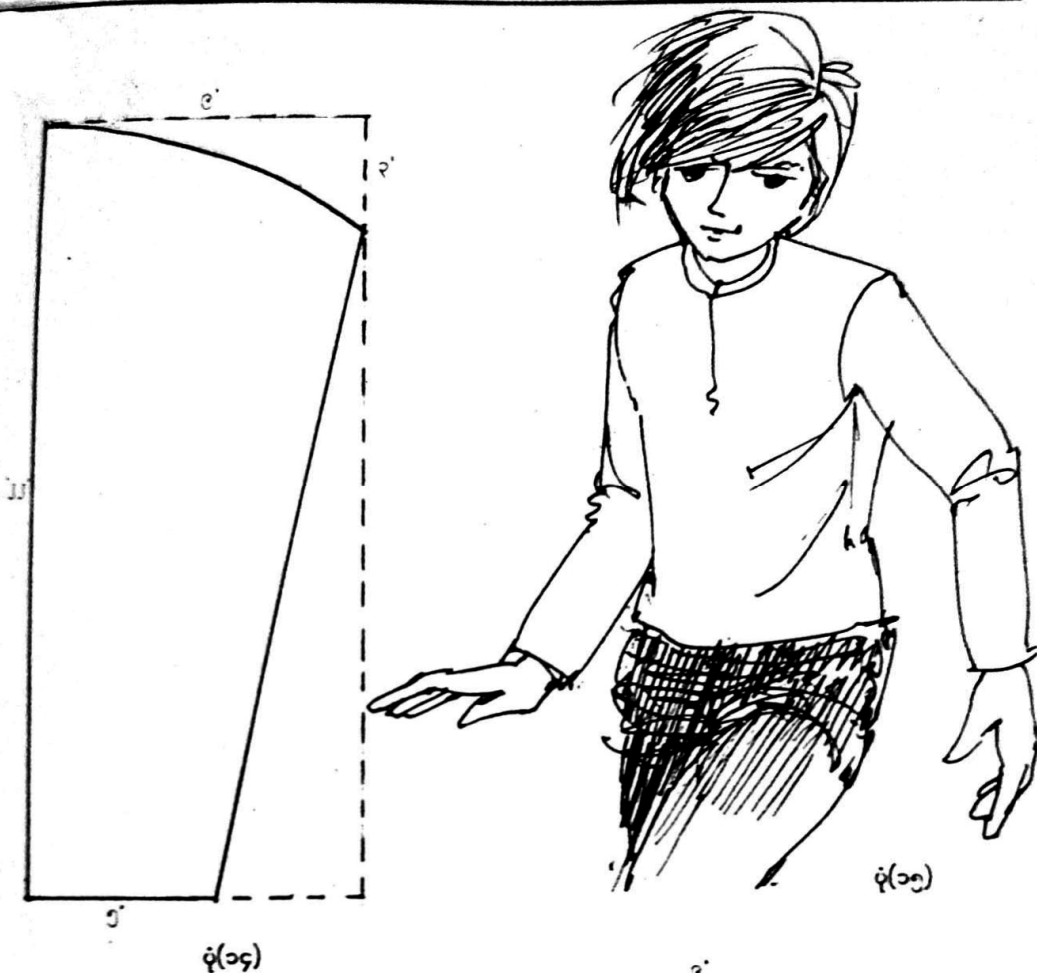


ပုံ(၁၁)



ပုံ(၁၃)

ဝိသုဒ္ဓိ အထွေထွေ

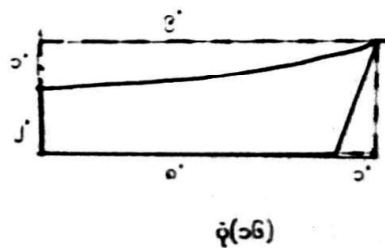


ဒီအင်္ကျီ ပုံစံကိုပဲ လက်ရှည် ချုပ်ကြည့်စို့။

လက်ရှည်ညှပ်ပြီး ကိုယ်ထည်နှင့် သွားပေါင်းပေး လိုက်ရမယ်။ လက်အရှည် ၂၂ လက်မ၊ လက်ဝ ၁၀ လက်မ ချိင်း ၁၈ လက်မ၊ ချိင်းအဝိုက်ကို ၃ လက်မ ချပြီး ညပ်ယူ ရပါမယ်။ ပုံ(၁၄)

အပြီးစီးပုံ (ပုံ-၁၅)

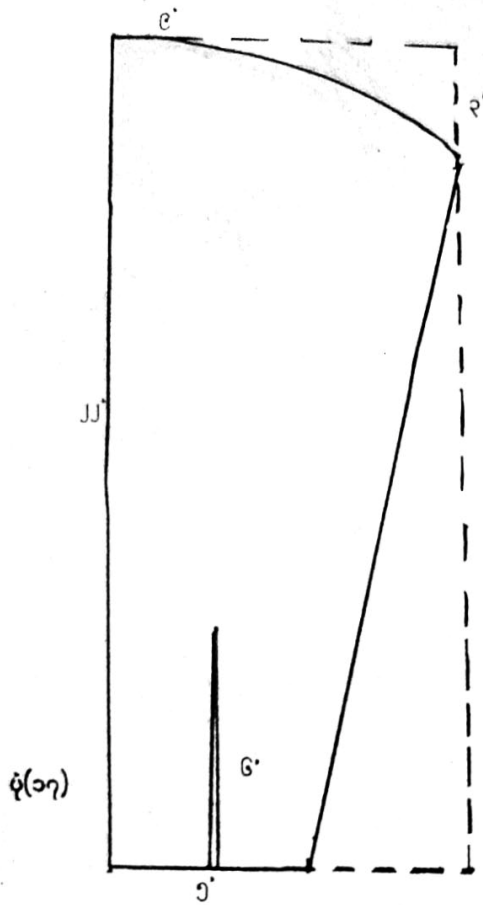
ခေါင်းစွပ် စစ်တပ် အင်္ကျီကို ကော်လာအပြားကြီး တစ်ခုလေး၊ လက်ရှည် လက်အောက်ဘက်မှာ စစ်တပ် ပေးမယ် ဆိုပါတော့၊ စတိုင်တစ်မျိုးပေါ့။



ကော်လာ

ပိတ်စနစ်ကို နှစ်ခေါက် ခေါက်ပြီး အတိုင်းအတာများ ကို မှတ်သား ထားပါ။ ညှပ်ပြီးသား ပိတ်စကို မလှဘက်မှ တစ်ကြောင်းနှင့်ပြီး အလှဘက်သို့ လှန်၍ လည်ပင်းနှင့် အလိုက်သင့် လိုက်ချုပ်ပေးပါ။ ပုံ(၁၆)

၈၂ ○ ဧကန်နီဦး(ယူလေး)



စေတပ်ရန် လက်ကို အောက်ဘက်မှ ခွဲပေး ရပါမယ်။
ပုံ(၁၇)

အပြီးစီးပုံ (ပုံ-၁၈)

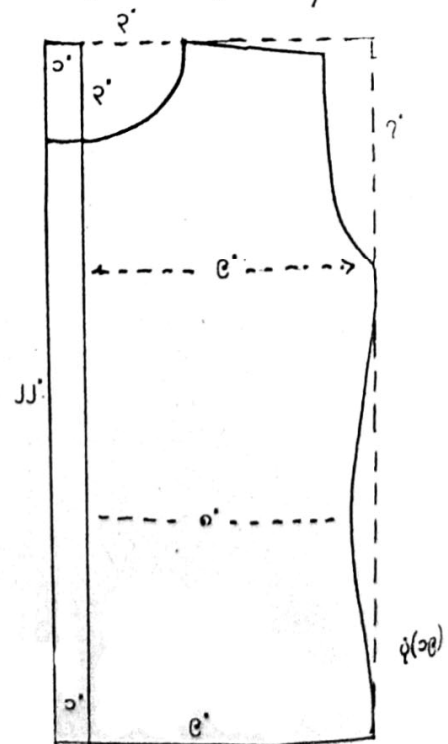
သူငယ်ချင်း.....

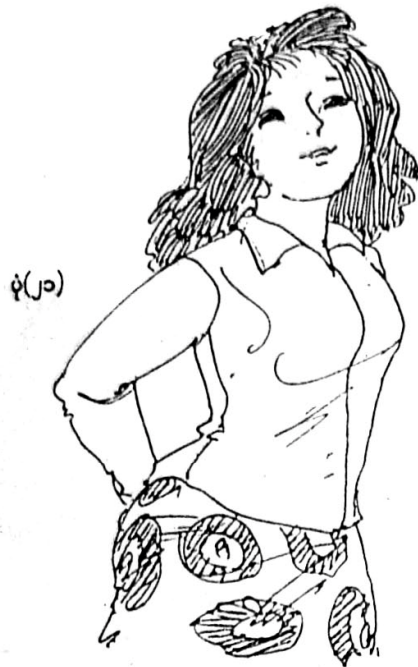
လည်ပင်းအဝိုင်း လက်ရှည် ရင်စေ့ စေ့ဆွဲ ပုံစံလေးကို
ကြည့်စမ်းပါ။ လှတယ်နော်။ နောက်ခြမ်းကို မင်းညှပ်တတ်
ပြီးသားပဲ။ လက်ပုံစံကလည်း ရေးပေးပြီးပြီလေ။ တွဲနည်း
လည်း သိပြီမို့ ရှေ့ခြမ်းကိုပဲ လိုတော့မှာပေါ့။

ပုံ(၁၉) ကို ကြည့်လိုက်ပါ။

အပြီးစီးပုံ (ပုံ-၂၀)

ရင်စေ့ လက်ရှည် လည်ပင်းအဝိုင်းမှာ ကော်လာ တပ်
ကြည့်စမ်းပါ။ ကော်လာအပြားကြီးပေါ့။ ကော်လာလည်း





သူငယ်ချင်း ညှပ်တတ် ပြီးသားမို့ အရန်သင့် တွဲချုပ်ရုံ ပါ ပဲနော်။ ပုံ(၂၁)

ပုံ(၂၁)ကို အိတ်ကပ်တပ်မယ်။ ခါးပတ် ထည့်ပေးမယ် ဆိုရင် ပိုပြီး ပြည့်စုံလှပတဲ့ အကျုံးပုံကို ရရှိပါမယ်။ ပုံ(၂၂)



၈၄ (၁) မိနစ်ခန့် (ယူလေ)

ဘောလုံးပြောက်ဖက်ရှင်

သူငယ်ချင်း...

တစ်ခါတစ်ရံ တချို့အင်္ကျီတွေက ခါးရှည်မှလှ။ တစ်ခါတစ်ရံ တချို့အင်္ကျီတွေက ခါးတိုမှလှ၏။ ဒါလေးကတော့ ခါးမတိုမရှည် ဟော့ရှောင် ပုံလေးပေါ့။ ဘာလောက်စ် အင်္ကျီကို ကော်လာပုံအမျိုးမျိုး တပ်ပြီး ဝတ်ကြည့်ရအောင်။

ကိုယ်တိုင်း တိုင်းထားတာလေးတွေကို ကြည့်ပြီး ညှပ်ရအောင်။

ပခုံး:	၁၅+၂	= ၇ လက်မခွဲ
ချိုင်း:	၁၆+၂	= ၈ လက်မ
ရင်	(၃၆+၄)+၁	= ၁၀ လက်မ
ခါး:	(၃၆+၄)+၁	= ၁၀ လက်မ
ခါးရှည်	၁၇+၁	= ၁၈ လက်မ
လက်ရှည်	၉+၁	= ၁၀ လက်မ
လက်ဝ	(၁၀+၂)+၁	= ၆ လက်မ
ကော်လာပြားအကျယ်		= ၄ လက်မ
လည်ပင်း:		= ၁၈ လက်မ

နောက်ခြမ်း:

လည်ပင်းကို ခပ်ကြပ်ကြပ်၊ ခပ်ကပ်ကပ်ပဲ ဖောက်ပေးရမယ်။ ချိုင်းကို အနည်းငယ် ဝိုက်ပေးပြီး ရင်နှင့် ခါးကိုအညီထား၍ နောက်ခြမ်းကို ညှပ်ယူလိုက်ပါ။ ပုံ(၁)

ရှေ့ခြမ်း:

ရင်စင်းပြားအတွက် ၂ လက်မထားပြီးမှ ရှေ့ခြမ်း နှစ်ခြမ်းကို ညှပ်ပေးပါ။ လည်ပင်းကို ၆ လက်မအကျယ်၊ အဝိုင်းချွန်ချွန်လေးဖောက်ပေးပြီး ချိုင်းကို ချိုင်းထောင့်ချိုးနှင့် ၁ လက်မအကွာ နေရာမှ ဝိုက်ညှပ်ပေးပါ။ ပုံ(၂)

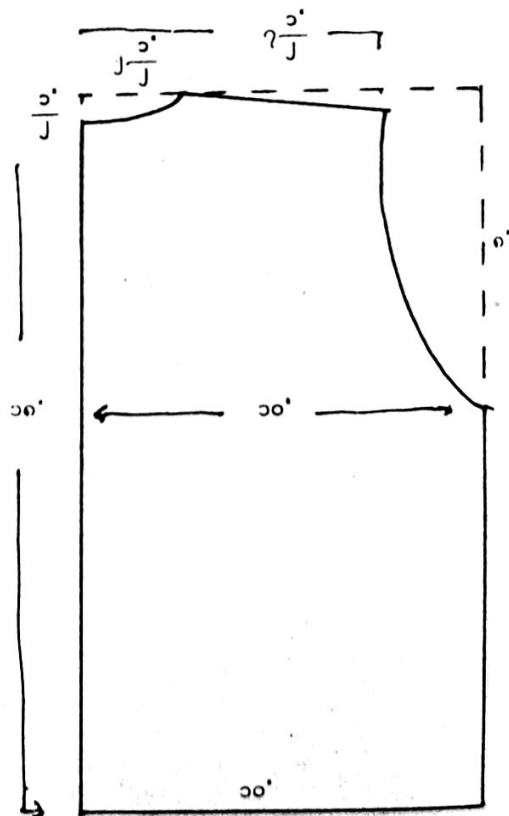
ကော်လာ

ပိတ်စနစ်ကို နှစ်ထပ် ထပ်၍ အလယ်မှ ခေါက်ချိုး ခေါက်လိုက်ပါ။ ပြီးမှ ရှေ့ခြမ်း၊ နောက်ခြမ်း လည်ပင်းပုံကို

တစ်ပြိုင်တည်း ဖောက်ပေးလိုက်ရုံပါပဲ။ ရှေ့မှာလည်း ခွံပုံ ညှပ်ပေးရမယ်။ နောက်ကျောဘက်မှာလည်း ခွံပုံ ညှပ်ပေးရမယ်။ ပုံ(၃)

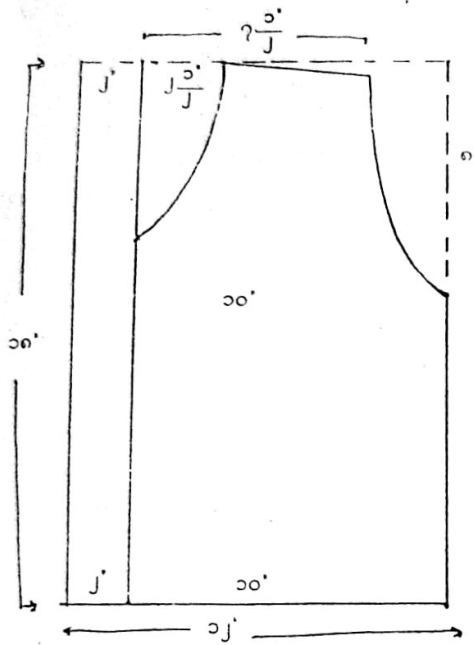
ထုတ်သီး:

၂ လက်မပတ်လည် ပိတ်စထဲသို့ ၁ လက်မအရွယ် ကြယ်သီးထည့်ပြီး အစကို လုံး၍ ချည်ပြီး ချုပ်ပေးပါ။

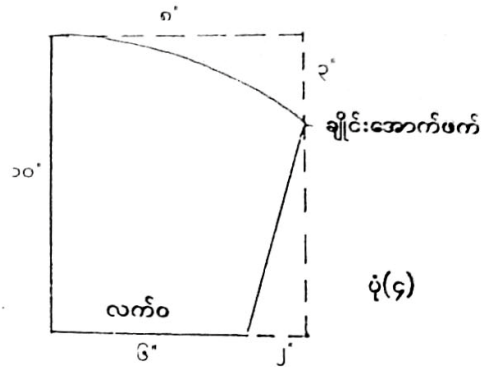


ပုံ(၁) နောက်ခြမ်း

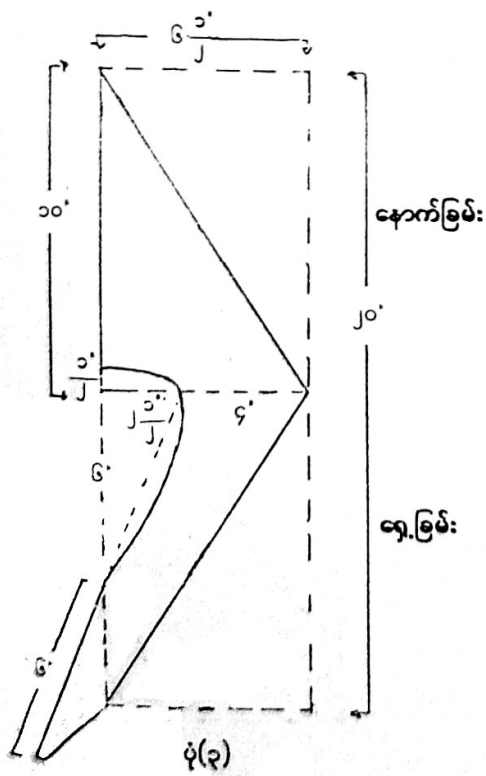
ပတ်ရှင်ဒီစိုင်းအသစ်များ ညှပ်နည်းချုပ်နည်း ၀၅



ပုံ(၁) ရှေ့ခြမ်း



ပုံ(၂)



ပုံ(၃)



ပုံ(၅)

၈၆ ○ မိန့်စိန်ဦး (မန္တလေး)

လက်ညှပ်နည်း

ချိုင်းကို ၃ လက်မ ဝိုက်ပေးပါ။ လက်မောင်းရင်း ထိပ်နှင့် ခုံးပြီး ဆက်ပေးပါ။ လက်ဝကို ကျယ်ကျယ်ထားပြီး ညှပ်ပေးပါ။ ပုံ(၄)

တွဲနည်း

ပခုံးတွဲချုပ်ပါ။ လက်တပ်ပါ။ လက်အနားခေါက်ပြီး ချုပ်ပါ။ ရင်စင်းပြားခေါက်ပြီး ကြယ်သီးကွင်းဖောက် ကြယ်သီးတပ် လုပ်ပေးပါ။ အောက်ခြေအနားများကို ခေါက်ပြီး ချုပ်ပေးပါ။ ကော်လာကို မလှဘက်မှာ ဘေးပတ်လည်ချုပ်ပြီး အလှဘက်သို့ လှန်၍ လည်ပင်းပေါက်နှင့် ကပ်ချုပ်ပေးပါ။ ပုံ(၅) ရှေ့ကမြင်ရပုံ

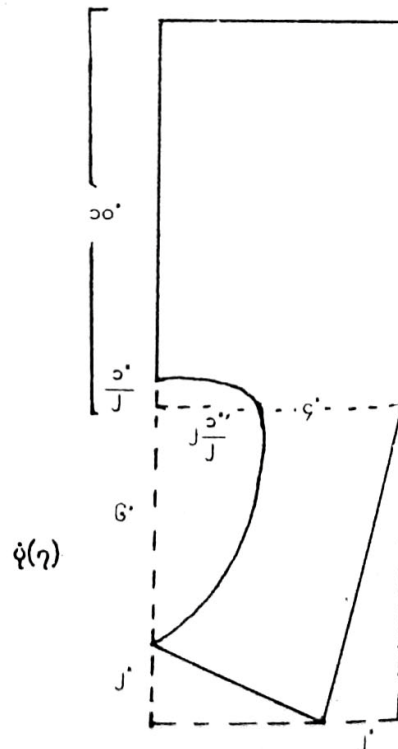
ပုံ(၆) နောက်က မြင်ရပုံ



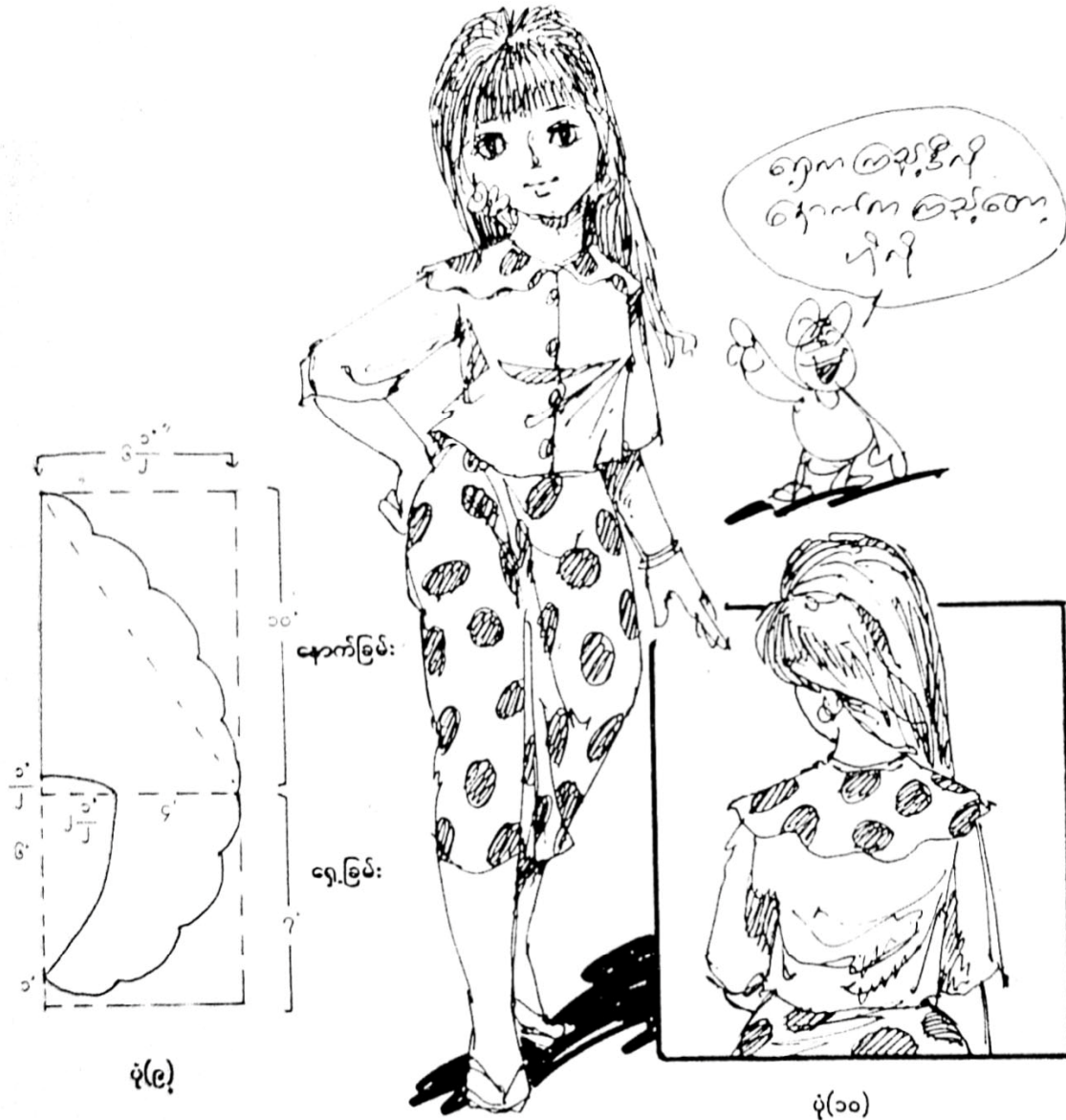
ပုံ(၆)



ပုံ(၅)



ပုံ(၇)



ကော်လာကို လေးထောင့်ညှပ်မယ်။ ပုံ(၇)

ချုပ်ပြီး ဝတ်ထားပုံ။ ပုံ(၈)

ကော်လာကို အဝိုင်းအတွန့်အတွန့်လေးတွေနဲ့ ချုပ်ဝတ်မယ်ဆိုရင် ပုံ(၉) ပုံ(၁၀)

ကော်လာအဝိုင်း အတွန့်ညှပ်နည်း ပုံ(၉)

ကိုယ်တိုင်းနှင့် ချုပ်နည်းအားလုံးကို ရှေ့မှာ ဖော်ပြခဲ့တဲ့အတိုင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။



၈၈) မိမိနိဗ္ဗာန် (ဗျူဟာ)

ရှုပ်ကော်လာနှင့်ဘလောက်စ်အင်္ကျီအမျိုးမျိုး ချုပ်ရအောင်

မင်္ဂလာပါရှင်...

ကဲ... သူငယ်ချင်း၊ အင်္ကျီပုံစံဒီရိုင်းအသစ်၊ အသစ်တွေကို စိတ်ကူးနှင့်ထွင်ပြီး လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်ကြရအောင်လား။ မိမိကိုယ်တိုင်းတစ်ခုကို ပထမဦးစွာတိုင်းလိုက်ပါ။ တိုင်းတာလိုရတဲ့ အမှတ်အသားများကို မှတ်သားပါ။ ပခုံး၊ ချိုင်း၊ ရင်၊ ခါး၊ တင် စသည်တို့ပေါ့။ ပခုံးနှင့်ချိုင်းကို ၂ လက်မနှင့်စားပြီး ရင်၊ ခါး၊ တင်ကိုဖြင့် ၄ လက်မနှင့် စားပါ။ ပြီးရင် ၁ လက်မ ပေါင်းပေးပါ။ ကျန်ရှိတဲ့ အတိုင်းအတာတွေကတော့ မူလတိုင်းလိုရတဲ့ အတိုင်းအတာတွေကို ၁ လက်မ ပေါင်းပေးရုံပါပဲ။ လက်ရှည်၊ ခါးရှည်နှင့် လည်ပင်းအကျယ်တို့ကို ၁ လက်မပေါင်းပေးရမှာပါ။ ရင်ခွေအင်္ကျီဖြစ်သည့်အတွက် ရင်စင်းပြားအတွက် ဖိုယူပေးရပါမယ်။ ရှုပ်ကော်လာတပ်မှာ ဖြစ်သည့်အတွက် ရင်စားပြားကို အပေါ်ခြမ်းနှင့် အောက်ခြမ်းနှစ်ခုကို အညီယူထားပြီး ညှပ်ရပါမယ်။ သူငယ်ချင်း...

ပုံ(၁)ကို ချုပ်မယ်ဆိုရင်ပေါ့။ ညှပ်နည်းအဆင့်ဆင့်ကို လေ့လာလိုက်ပါ။ လက်နှင့်ကော်လာကို တစ်ရောင်ယူပြီး ကိုယ်ထည်ကို သီးခြားတစ်ရောင်နှင့် နှစ်ရောင်စပ်၍ ချုပ်ပေးပါ။

နောက်ခြမ်း

ပိတ်စကို နှစ်ခေါက် ခေါက်ပါ။ လည်ပင်းကို ၂လက်မခွဲ ဖောက်ပေးပါ။ ပခုံးနှင့်ချိုင်းကို လက်မဝက် ချရပါမယ်။ ချိုင်းကို ၈ လက်မ ဝိုက်ညှပ်ပြီး ရင်အကျယ်မှ တင်ဆီသို့ ခါးကို အတွင်းဘက်သို့ ဝိုက်ပြီး ညှပ်ပေးရပါမယ်။ **နောက်ခြမ်း ပုံ(၂)**

ရှေ့ခြမ်း

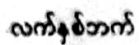
ပိတ်စနှစ်ခုကို ထပ်ပါ။ နောက်ခြမ်းထက်က ရင်စင်းပြားအတွက် ၂ လက်မ ဖိုယူပေးရမယ်။ နောက်ခြမ်းအဝိုက်ထက်က၊ ရှေ့ခြမ်း ချိုင်းအဝိုက်ကို ၁ လက်မဖိုပြီး ဝိုက်ပေးပါ။ လည်ပင်းကို ၃ လက်မချပြီး ၅ လက်မ ဝိုက်ညှပ်ပေးပါ။ ကိုယ်ထည်ကတော့ နောက်ခြမ်းနည်းတူပါပဲ။ ရင်စင်းပြားကို အတွင်းဘက်သို့ ခေါက်ပြီး ညှပ်ပါ။

ရှေ့ခြမ်း ပုံ(၃)



ပုံ(၁)

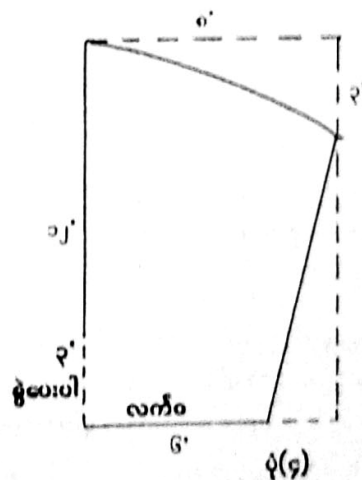
မိမိနိဗ္ဗာန် စာအုပ်တိုက်



မိတ်စနစ်ခွက် နှစ်ခေါက်ခေါက်ပြီး လက်ကို ညှပ်ပါ။
ညှပ်ရမယ့်ပုံစံက ချိုင်းအကျယ်ကို မှတ်သားပါ။ အောက်သို့
၃ လက်မဆင်းပြီး၊ လက်မောင်းရင်းထိပ်နှင့် လာဆက်ပါ။
အပေါ်ဘက်သို့ နှုံးပြီး ဆက်ပေးရမယ်။ ချိုင်းအောက်ဘက်
နှင့် လက်ဝကို ဆက်၍ လက်ကို ညှပ်ယူပါ။ ပုံ(၄)

တော်လှန်

လည်ပင်းပေါက်အကျယ် သို့မဟုတ် ကော်လာ
အကျယ်ကို မူလ အကျယ်ထက်က ၁ လက်မပေါင်းပေးပြီး
ညှပ်ရပါမည်။ ဝိတ်စ သုံးစုကို နှစ်ခေါက် ခေါက်ပါ။
အပေါ်ဘက်ထောင့်မှ အောက်သို့ ၁ လက်မဆင်းပြီး လာဆက်
ပါ။ အောက်ခြေမှ အပေါ်သို့ ၁ လက်မတက်ပြီး ကော်လာပုံ
မျိုးယူပါ။ ပုံ(၅)



မိုးနည်း:

ပန်းတွဲပါ။ လက်တပ်ပါ။ ရင်စင်းပြားခေါက်၍
ကော်လာတပ်ပါ။ ကော်လာကို မလှဘက်မှ ပတ်လည်
တစ်ကြောင်း နှင်းပေးပြီး အလှဘက်သို့ လှန်ပေးပါ။



၉၀ ၂ စိန်စိန်ဦး(မန္တလေး)

လည်ပင်းပေါက်နှင့် တွဲချုပ်ပြီး ကော်လာပတ်လည်ကို အလိုက်သင့် တစ်ကြောင်း နင်းပေးရမယ်။ လက်အခွဲကို အစပိုးပြီး ချုပ်ပေးရမယ်။ လက်အနားလုံး၊ ခါးအနားလုံး ပေးပြီး ဘေးတွဲပေးပါ။ မီးပူတိုက်ပေးပါ။

• • •

ရှပ်ကော်လာနှင့် ခါးတိုရင်စေ့ လက်တိုအင်္ကျီပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ပုံ(၆)

လက်အနားမှာ ဖဲပွင့်တပ်မယ်။ လက်ဖျားကို အနားကွပ်မယ်။ ကော်လာကုပ်ဖတ်၊ ရင်စင်းပြား၊ ခါးအနား လက်အနားကို အနက်ကွပ်ချုပ်ပေးပါ။ ကိုယ်ထည်ကတော့ မိမိနှစ်သက်ရာ အရောင်ကို ထားပါ။

နောက်ခြမ်း

ပခုံးနှင့်လည်ပင်းကို လက်မဝက် ချပါ။ ချိုင်းကို ၇လက်မ ဝိုက်ပေးပါ။ ရင်ကို ၉ လက်မ၊ ခါးကို ၈ လက်မ ထားပြီး၊ အောက်ခြေကို ၁ လက်မဝိုက်၍ ညှပ်ပေးပါ။ ခါးရှည်ကို ၁၆ လက်မ ထားပေးပါ။ ပခုံးကို ၇ လက်မ ထားပါ။ ပုံ(၇) နောက်ခြမ်း

ရှေ့ခြမ်း

လည်ပင်းကို ၃ လက်မချ၍ ဖောက်ပေးပါ။ ရင်စင်းပြားကို ၂ လက်မပိုယူပါ။ ရင်စင်းပြားကို အပေါ်မှ သီးခြား ပိတ်စတစ်ခုနှင့် ကပ်၍ ချုပ်ပေးရမယ်။ အတိုင်း အတာ အားလုံးကတော့ နောက်ခြမ်းနည်းတူ ညှပ်ပေးရင် ရပါတယ်။ ပုံ(၈) ရှေ့ခြမ်း

လက်နှစ်ဖက်

ပိတ်စနှစ်ခုကို နှစ်ခေါက် ခေါက်ပြီး ညှပ်ပေးပါ။ ရိုးရိုးလက်ဖြစ်သည့်အတွက် ချိုင်းကို ၃ လက်မ ဝိုက်ပေးပါ။ ပုံ(၉) လက်ပုံ

ကော်လာ

ကော်လာညှပ်နည်းကတော့ ရှေ့မှာ ဖော်ပြထားသည့် အတိုင်း ညှပ်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကုပ်ဖတ်

ပိတ်စကို နှစ်ခေါက်ခေါက်ပြီး ပြထားသည့်အတိုင်း ကုပ်ဖတ်ကို ညှပ်ပေးပါ။ အလယ်မှ လည်ပင်းပေါက်အတိုင်း ညှပ်ထုတ်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပုံ(၁၀) ကုပ်ဖတ်



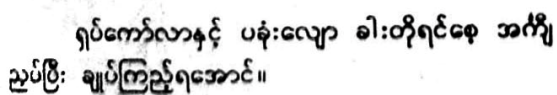
ပုံ(၆)

ဖဲပွင့်

၁ လက်မအကျယ်၊ ၂ လက်မအရှည် ပိတ်စလေးခု လိုပါတယ်။ ဖဲပွင့်နှစ်ခုအတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ လက်အဖျား မှာ တပ်ရန်အတွက်ပါပဲ။ ပုံ(၁၁)

တွဲနည်း

ပန်းတွဲ၍ ကုပ်ဖတ်တပ်ပါ။ ကော်လာတတ်ပြီး လက်ကို ဆက်ပေးပါ။ လက်အဖျားအနားလုံးပြီး ဖဲပွင့် လေးကို အလှတပ်ပေးပါ။ ရင်စင်းပြားနှင့် ခါးတစ်ဝိုက် အပေါ်မှ သီးခြားအရောင်တစ်ခုဖြင့် ထပ်ကွပ် ချုပ်ပေးရမယ်။ ပုံ(၁၂)



ပန်းလျှော လက်တောက်လျှောက်အရှည် ၂၁ လက်မ ရှိသည့်အတွက် ပိတ်စကို နှစ်ခေါက် ခေါက်ပြီး ၁၀လက်မခွဲ ထား၍ ညပ်ပေးလိုက်ပါ။ လက်ဝအကျယ်ကို အပြင်ဘက် သို့ နားပြီး ဝိုက်ပေးရမည်။ လည်ပင်းကို လက်မဝက် ချပြီး ပန်းကို ၁ လက်မချပေးပါ။ ခါးရှည်ကို ၁၆ လက်မယူထား ပါစွယ်။ မိမိစိတ်ကြိုက်သလို အလျှောအတင်း လုပ်နိုင်ပါ စွယ်။ ခါးကို ၁ လက်မ ဝိုက်ပေးပြီး နောက်ခြမ်းကို ညှစ်လိုက်ပါ။ (၆၁) နောက်ခြမ်း

ကော်လာညပ်ရန် ရှေ့မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

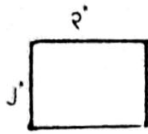
အိတ်ကပ်အသေးလေး အလှတပ်မယ်နော်။

ဝေးအောက် ခြေမှာပေါ့။

ပုံ(၁၄)နှင့် ပုံ(၁၅)မှာ ပြထားသည့်အတိုင်း၊ ပိတ်စ
နှစ်ခုကို ညှပ်၍ အိတ်ကပ်တပ်ပေးပါ။

စိန်စိန်ဦး၊ စာအုပ်တိုက်

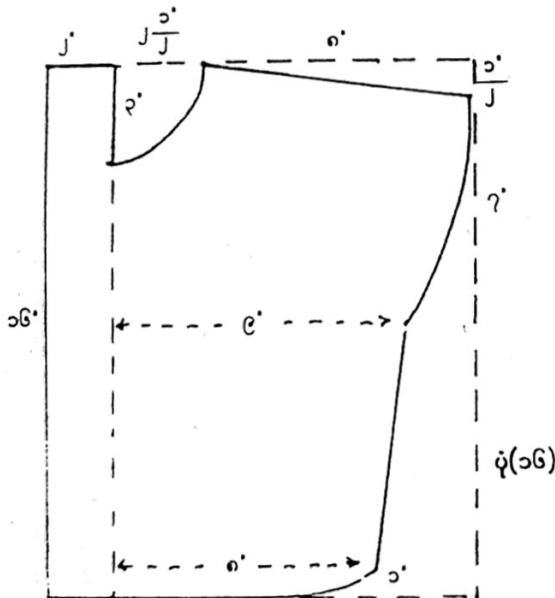
ရှုငြိမ်း



၂(၁၄)



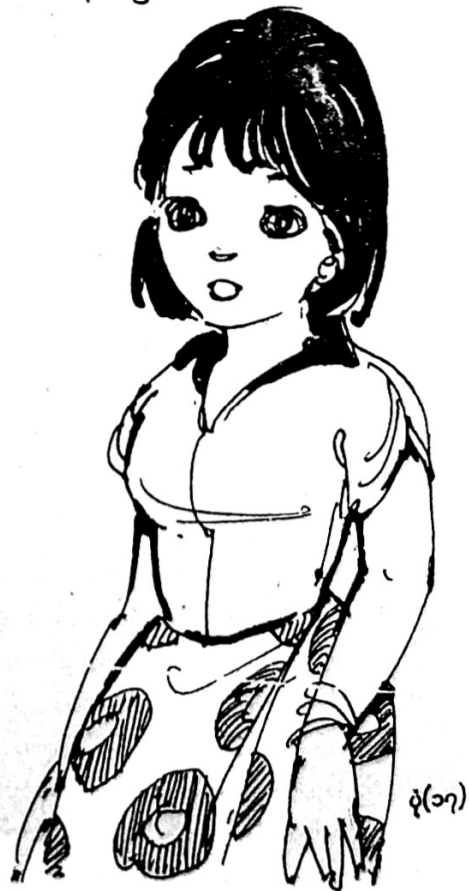
ပုံ(၁၅)



တွဲနည်း

ပခုံးတွဲပါ။ ရင်စင်းပြားကို ခေါက်၍ ကော်ကပ်ပါ။
ရှေ့ခြမ်း၊ နောက်ခြမ်း၊ ခါးပတ်လည်ကို ခေါက်၍ ချုပ်ပေးပါ။
လက်ဖျားအနား ခေါက်ပြီး ချုပ်ပေးပါ။ ကော်လာတပ်ပေး
ပါ။ ဘေးတွဲပေးပါ။ ပုံ(၁၇)

ရှပ်ကော်လာနှင့် ပခုံးလျှောလက်ပုံကို ပခုံး
တစ်လျှောက်မှာ သားရေကြီးထည့်ပေးလိုက်ရင် ပုံ(၁၈)မှာ
မြင်ရသည့်အတိုင်း တွေ့မြင်ရပါမယ်။





ပန်းကို ၁ လက်မ ချပေးပြီး၊ ခါးကို ၂ လက်မ
စိုက်ပေးပါ။ ရင်နှင့်ခါးကို အညီယူပြီး ခါးကို အတွင်းဘက်
သို့ စိုက်ပြီး ညှပ်ပေးပါ။ ပုံ(၁၉)

လည်ပင်း ၃ လက်မချပြီး ဝိုက်ပေးရမယ်။ ရင်စင်း
 ပြား ၂ လက်မ ဖိုယူပေးပါ။ ခါးကို ၂ လက်မနေရာမှ
 အောက်သို့ အချွန်ယူပေးပါ။ ပုံ(၂၀)

စိုးစိုးလက်တို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ချိုင်းအကျယ်ကို
၇ လက်မ။ လက်မောင်းရင်းထိပ်မှ ချိုင်းအောက်ဘက်သို့
၃ လက်မခုံး၍ ဝိုက်ညှပ်ပေးပါ။ ချိုင်းအောက်ဘက်မှ
လက်ဝဲ ၅ လက်မနေရာသို့ ဆက်၍ လက်ပုံစံကို ညှပ်ထုတ်
လိုက်ပါ။ (ပုံ၂၁)

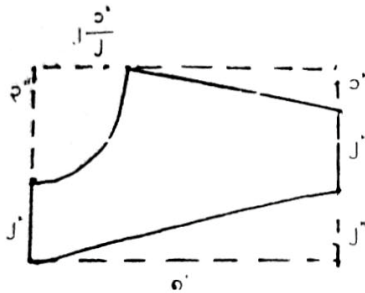


နောက်ခြမ်း

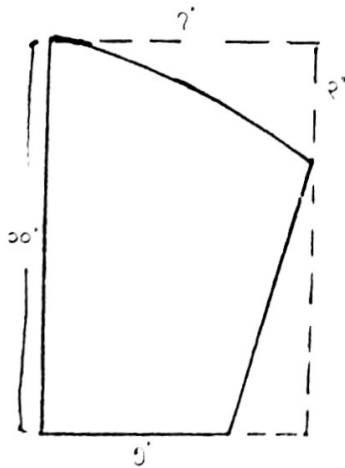


ပုံ(၂၀) ရှေ့ခြမ်း:

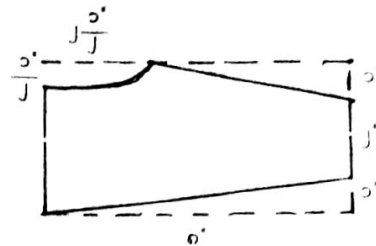
၈၄ ○ ၈၆၆၆၆ (မူလပုံ)



ပုံ(၂၁)



ပုံ(၂၁)



ပုံ(၂၂)

နောက်ကုပ်ပိုးစ

ပိတ်စတစ်ခုကို နှစ်ခေါက် ခေါက်ပါ။ ၂ လက်မခွဲ အကျယ် လည်ပင်းဖောက်ပြီး၊ အောက်သို့ လက်မဝက် ဝိုက်ပေးပါ။ လည်ပင်းပေါက်အောက် ၄လက်မ နေရာမှာ အမှတ် မှတ်ပါ။ ပခုံး ၁ လက်မ ချပါ။ ပခုံးအောက် ၂လက်မ နေရာမှ ၄လက်မအမှတ်နေရာသို့ ထောင့်ဖြတ် ဆက်ပေးလိုက်ပါ။ ပုံ(၂၂)

ရှေ့ကုပ်ပိုးစ

ပိတ်စတစ်ခုကို ထပ်ပါ။ လည်ပင်းပေါက်နှင့် ပခုံး ကို ကိုယ်ထည်အတိုင်း ညှပ်ပေးပြီး လည်ပင်းအောက် ၂လက်မ နေရာမှာ အမှတ် မှတ်ထားပါ။ ပခုံးအောက် ၂လက်မနေရာမှာ အမှတ် မှတ်ပြီး ၎င်း အမှတ်နှစ်ခုကို ထောင့်ဖြတ် ဆက်ပေးပါ။ ပုံ(၂၃)

တွဲနည်း

ကိုယ်ထည်ကို ပခုံးတွဲပါ။ နောက်ခြမ်း ကုပ်ဖတ်ကို ရှေ့ခြမ်း ကုပ်ဖတ်နှင့် တွဲချုပ်၍ ပခုံးတွဲထားသည့်အပေါ်မှ ကပ်၍ ချုပ်ပေးရမည်။ လက်တပ်ပါ။ ကော်လာတပ်ပါ။ ခါးအနားကို ခေါက်ချုပ်၊ လက်အနားကို ခေါက်ချုပ်ပြီး အေးတွဲလိုက်ပါ။



လည်ထောင်ဘလောက်စ် အင်္ကျီချုပ်နည်း

သုငယ်ချင်း...

မအားလပ်တဲ့ကြားထဲက အချိန်ကိုလုပြီး စက်ချုပ်
သွားသင်တာ အချိန်ကုန်လှပန်း ငွေကုန်ပြီး မချုပ်တတ်ဘူး
လား မပူပါနဲ့။

စက်ချုပ်သင်တာ စက်တော့ နင်းတတ်တယ်။
မညှပ်တတ်ဘူးလား ပူကိုမနေနဲ့။

စက်ချုပ်သင်တန်းတော့ တက်မထားဘူး။ အိမ်မှာ
စက်ရှိလို့ စက်တော့ နင်းတတ်တယ်။ ကိုယ်တိုင် မတိုင်း
တတ် မညှပ်တတ် ဖြစ်နေသလား။ ဘာမှ ပူမနေနဲ့။
အားလုံး တတ်သွားစေမယ်။ ချုပ်ကြည့်လေ။

သုငယ်ချင်း။ အင်္ကျီအမြတ် ခံစားချင်ရင် ရင်းနှီးမှု
တော့ ရှိရမယ်နော်။ အရင်းနှီးနည်းရင် အမြတ်နည်းမယ်။
အရင်းနှီးများရင် အမြတ်များမယ်။ အေး...ဒါပေမယ့်
ခုတိုပေးမယ့် အကြံဉာဏ်က အရင်းနှီးနည်းပြီး အမြတ်များ
မယ့်ကိန်း။ ဘယ်လိုလဲ မင်း လက်ခံတယ် မဟုတ်လား။

ဒီလိုပါ သုငယ်ချင်း။ အခု ရုပ်ရှင်မင်းသမီးတွေ။
အဆိုတော်တွေ။ မော်ဒယ်ဂဲလ်တွေ။ အားကြီးဝတ်နေတဲ့
ရယ်ဒီမိုက်ပုံ ဘလောက်စ်အင်္ကျီ ဆန်းဆန်းလေးတွေလေ။
အင်္ကျီအားလုံးရဲ့ပုံစံ ပုံသဏ္ဌာန် ကွဲပေမယ့် လည်ပင်းပုံ
လှလှလေးတွေနဲ့ လည်ထောင်လေးတွေ ဖြစ်နေလို့ တို့က
လွယ်တဲ့ နာမည်လေးတစ်ခု ပေးလိုက်တာပါ။ လည်ထောင်
အင်္ကျီချုပ်နည်းလို့။

သုငယ်ချင်း...

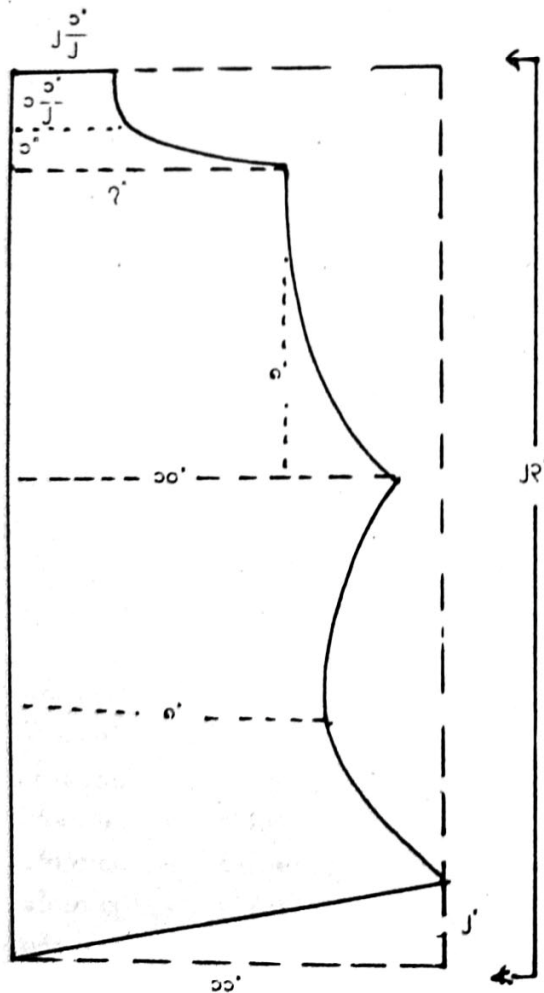
စောစောက ပြောခဲ့တဲ့ အရင်းနည်းနည်းနဲ့ အမြတ်
များများဆိုတာ စလိုက်ကြရအောင်။ မင်းက ညှပ်တာ
ချုပ်တာ မကျွမ်းကျင်သေးဘူး မဟုတ်လား။ မင်းချုပ်မယ့်

အင်္ကျီစကို တိုက်ရိုက်ညှပ်ပြီး မချုပ်နဲ့ဦး။ ဈေးကိုသွား
ဝိုင်(CYC)တစ်ကိုက် ၆၀ ကျပ်လောက်တန်ကိုဝယ်။ အဲဒီ
ဝိုင်စကို အရင်တိုင်းတာပြီး ညှပ်ကြည့်လိုက်ပါ။ အမှား
အယွင်းမရှိဘူး စိတ်တိုင်းကျပြီဆိုရင် မင်းချုပ်မယ့် အစကို
ရဲရဲကြီး တိုင်စားပြီး ညှပ်ချလိုက်ပါ။ ချုပ်တဲ့အခါမှာလည်း
ဝိုင်းစကို အရင် တွဲချုပ်ကြည့်ပါ။ ဒါမှ အမှားအယွင်း
ရှိတာ လိုတိုးပိုလျော့ လုပ်ချင်တာလေးတွေကို အစကောင်းနဲ့
ချုပ်တဲ့အခါကျတော့ စိတ်တိုင်းကြမှာ။ အစကို ညှပ်ရမှာ
စိတ်မရဲလို့ မညှပ်ရဲတဲ့ လူတွေအတွက် ဝိုင်စကို ဝယ်ပြီး
ညှပ်ကြည့်ပါ။ ညှပ်လို့ အတိုင်းအတာ မှားသွားတယ်။
စိတ်လောနေလို့ ပျက်သွားတယ်ဆိုရင် ပိုက်ဆံ ၆၀ ပေါ့။
ဖြေသာပါတယ်။ ညှပ်လို့ရသွားတယ်။ ချုပ်ရတာ အဆင်ပြေ
တယ်ဆိုရင်ပေါ့။ ဘဝအတွက် ပညာတစ်ခုတိုးတာ အမြတ်
ပါ။ ချုပ်တတ်တယ်။ ညှပ်တတ်တယ်ဆိုတဲ့ သုငယ်ချင်း
တွေအတွက်ကတော့ တို့က ဒီအင်္ကျီပုံစံ ဒီဝိုင်းလေးတွေကို
လက်ဆင့်ကမ်းလိုက်တာပါ။

ပခုံး	၁၄+၂	=	၇ လက်မ
ချိုင်း	၁၆+၂	=	၈ လက်မ
ရင်	(၃၆+၄)+၁	=	၁၀ လက်မ
ခါး	(၂၈+၄)+၁	=	၈ လက်မ
တင်	(၄၀+၄)+၁	=	၁၁ လက်မ
ခါးရှည်	၂၂+၁	=	၂၃ လက်မ
လက်ရှည်	၂၂+၁	=	၂၃ လက်မ
လက်ဝ	၁၀+၁	=	၁၁ လက်မ
လည်ပင်း	၁၈+၁	=	၁၉ လက်မ
ရင်ဒေါက်	၉	=	၉ လက်မ

လည်ထောင် ခြုံပုံ ခေါင်းစွပ်ဘလောက်ဆီရင် နောက်ခြမ်းကို ဒီလို ညှပ်ပါ။

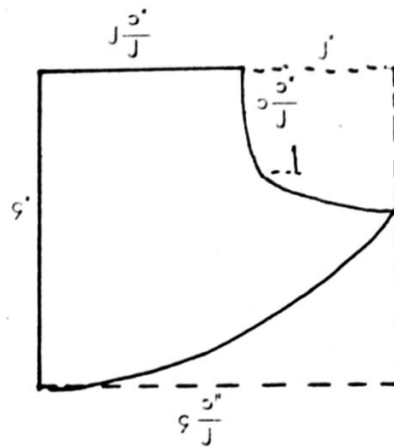
ပိတ်စကို နှစ်ခေါက် ခေါက်လိုက်ပါ။ လည်ပင်း ပေါက် နေရာမှာ လည်ပင်းအကျယ် ၂ လက်မခွဲထားပေးပါ။ ပခုံးမျဉ်းမှ အပေါ်သို့ ၁ လက်မခွဲ ဝိုက်တက်ပေးပြီး အပေါ်ဘက်မှာ အပိတ်ထားရပါမယ်။ ချိုင်းထောင့်ချိုးကို ၁ လက်မ အကျယ်ထားပြီး ဝိုက်ပေးပါ။ ခါးအောက်ခြေကို ၂ လက်မ ဝိုက်ယူပြီး ညှပ်ပေးရပါမယ်။ ပုံ(၁)



ပုံ(၁) နောက်ခြမ်း

လည်ပင်းကွပ်စ

လည်ပင်းကွပ်စညှပ်ရန် ပိတ်စကို နှစ်ခေါက် ခေါက်ထားပြီး လည်ပင်းပေါက်အကျယ် ၂ လက်မခွဲ ထားပါ။ ၁ လက်မခွဲဝိုက်ဆင်းလာပြီး ပခုံးမျဉ်းကို ၂ လက်မအကျယ် ထားပေးရပါမယ်။ အရှည် ၄ လက်မနေရာနှင့် ဝိုက်ဆက်ပေးလိုက်ရင် လည်ပင်းကွပ်စကို ရပြီပေါ့။ ပုံ(၂)



ပုံ(၂) လည်ပင်းကွပ်စ

ရှေ့ခြမ်း

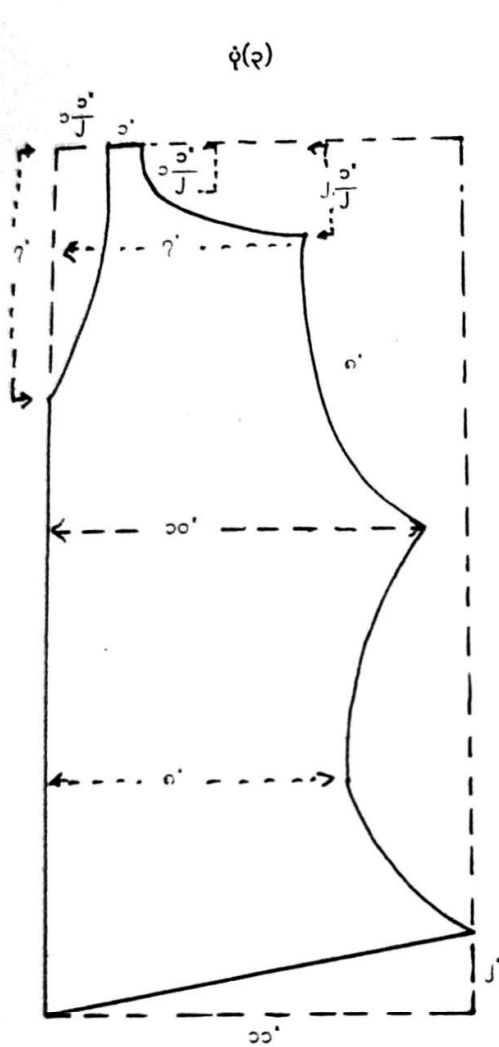
ခေါင်းစွပ်ဖြစ်တဲ့အတွက် ပိတ်စကို နှစ်ခေါက် ခေါက်ထားပါ။ ပခုံးဘေး လည်ပင်းအကျယ်ကို အပေါ်သို့ ၁ လက်မ ထားပြီး အောက်ဘက်သို့ ၇ လက်မ ဝိုက်ပြီး ဆင်းပေးပါ။ လည်ပင်းပေါက်ရပြီဆိုရင် ကိုယ်ထည်နှင့် ကိုယ်ကျယ်ကတော့ နောက်ခြမ်းလိုပါပဲ။ ပုံ(၃)

ရှေ့ခြမ်းလည်ပင်းကွပ်စ

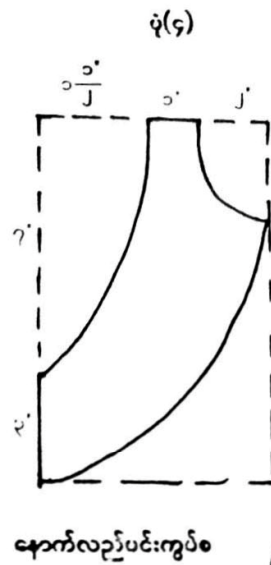
• လည်ပင်းကွပ်စကို အပြားကြီးကြီးလေး ညှပ်ပေးပါ။ လည်ပင်းအပေါ်က လည်ထောင်အတိုင်း ၁ လက်မ ယူပြီး ပခုံးဘက်သို့ ၂ လက်မ ဝိုက်ဆင်းလာပြီး လည်ပင်းလည်ပင်းအောက်ဘက်မှ ၃ လက်မထားပြီး ညှပ်ပေးပါ။ ပုံ(၄)

တွဲနည်း

ရှေ့ခြမ်းနောက်ခြမ်းကို ပခုံးတွဲပါ။ လည်ပင်းကွပ်စ တပ်ပါ။ ချိုင်းအနားလုံးပါ။ ခါးအနားလုံးပါ။ ဘေးတစ်



အခြေခံ

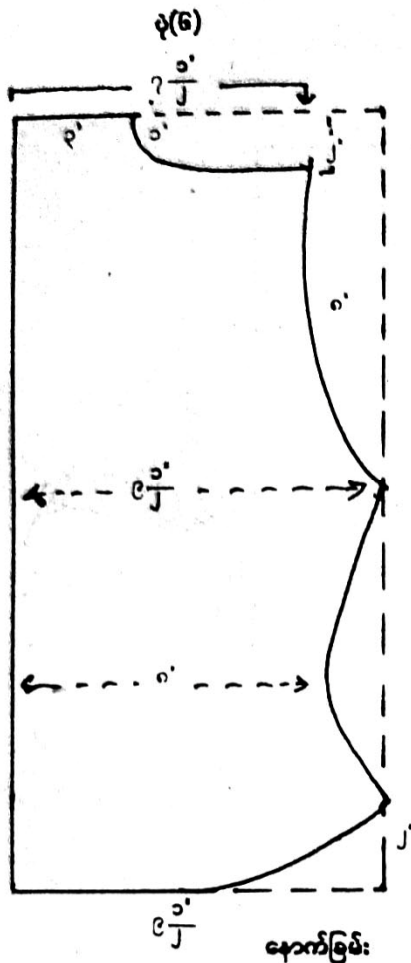


ပုံ(၅)



ကြောင်း တွဲပေးလိုက်ရင် ခေါင်းစွပ်လက်ပြတ် လည်ထောင်
အင်္ကျီလေးကို ရပြီပေါ့။ ပုံ(၅)
လည်ထောင်ခါးအဝိုင်း ရင်စေ့လက်တို့ အင်္ကျီလေး
ကို ချုပ်ကြည့်နိုးနိုး။
နောက်ခြမ်းနှစ်ခေါက် ခေါက်ထားတဲ့ ပိတ်စမှာ
ခါးစည်မှတ် လည်ထောင်မှ ပန်းသို့ ဆင်းပါ။ ပန်းမှ

၉၈ ဝိနိဓိနိဗ္ဗိတိ (ရူပဗေဒ)



ရင်ကိုဆက်။ ရင်မှခါး။ တင်တို့ကိုဆက်။ ခါးအောက်ခြေ
ပိုင်းပြီး ညှပ်ရပါမယ်။ ပုံ(၆)

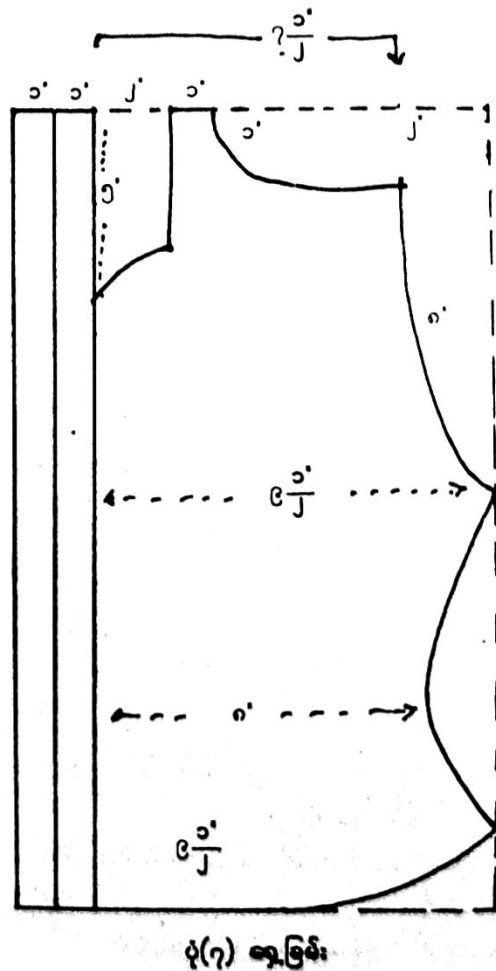
- ပခုံး - ၁၅
- ချိုင်း - ၁၆
- ရင် - ၃၄
- ခါး - ၂၈
- တင် - ၃၄
- ခါးရှည် - ၂၀
- လက်ရှည် - ၉
- လက်ဝ - ၁၂
- လည်ပင်း - ၁၈
- ရင်ခေါက် - ၁၀

ရှေ့ခြမ်း

ပိတ်စနစ်ကို ထပ်ပြီး ညှပ်ပေးပါ။ လည်ပင်းကို
၅ လက်မ ချပြီး ဖောက်ပေးပါ။ ချိုင်းကို အတွင်း ခပ်
ဝိုက်ဝိုက်ကလေး ညှပ်ရပါမယ်။ အောက်ရင်စင်းပြားကို
၂ လက်မ ထားပါ။ အပေါ်ရင်စင်းပြားကို ၁ လက်မ
ထားပြီး ရှေ့ခြမ်း ညှပ်လိုက်ပါ။ ပုံ(၇)

လက်ညှပ်နည်း

မူလ လက်ရှည်ကို ၁ လက်မ ပေါင်းပေးပါ။
လက်ဝကိုလည်း ၁ လက်မ ပေါင်းပေးပါ။ လက်ဝအပေါ်
ဘက်မှာ ၂ လက်မ အရှည်အခွံလေးတစ်ခု ထည့်ညှပ်ပေးရ
ပါမယ်။ ပုံ(၈)



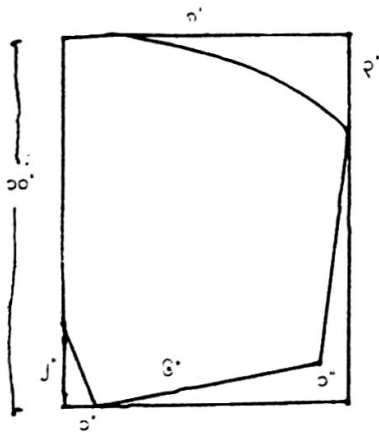
ဝိနိဓိနိဗ္ဗိတိ အဆင့်တိုက်

လည်ပင်း အကွပ်စကတော့ ရှေ့မှာ ဖော်ပြခဲ့တဲ့
အတိုင်း ညှပ်လိုက်ရုံပါပဲ။

တွဲနည်း

နောက်ခြမ်းကို နောက်လည်ပင်း အကွပ်စနဲ့ ကပ်ချုပ်ပါ။ ရှေ့ခြမ်းကို ရှေ့ခြမ်းလည်ပင်းကွပ်စနှင့် ကပ်ချုပ်ပါ။ ပန်းတွဲပါ။ လက်တပ်ပါ။ လက်အခွံ လက်ဝ အနားများကို လုံးပေးပါ။ ခါးအောက်ခြေ အနားများကို လုံးပေးပါ။ ရင်စင်းပြားကို ကော်ကပ် နိပ်သီးတပ်ပြီး ဘေးတွဲပေးပါ။

$\dot{\psi}(\mathcal{C})$



ပုံ(၈) လက်

သုငယ်ချင်း...

စာလည်ထောင် ခေါင်းလောင်းလက်ကလေးနဲ့
ဟောရှော့ပုံ ချုပ်ကြီးနို့ လည်ပင်းကို ကြယ်ပွင့်လည်ပင်း
ဟောက်ပေးမယ်။

မှောက်ခြင်း

ခါးရှည်ကို ၁၈ လက်မပဲ ထားပေးပါ။ ရင်အကျယ်
၉ လက်မ။ ခါးက ၈ လက်မ။ တင်ကိုလည်း ၉ လက်မ
ထားပြီး ညှပ်ပေးပါ။ လည်ထောင်ကတော့ ရှေ့မှာ ညှပ်ခဲ့တဲ့
အတိုင်းပဲပေါ့။ ပုံ(၁၈)



$\psi(e)$

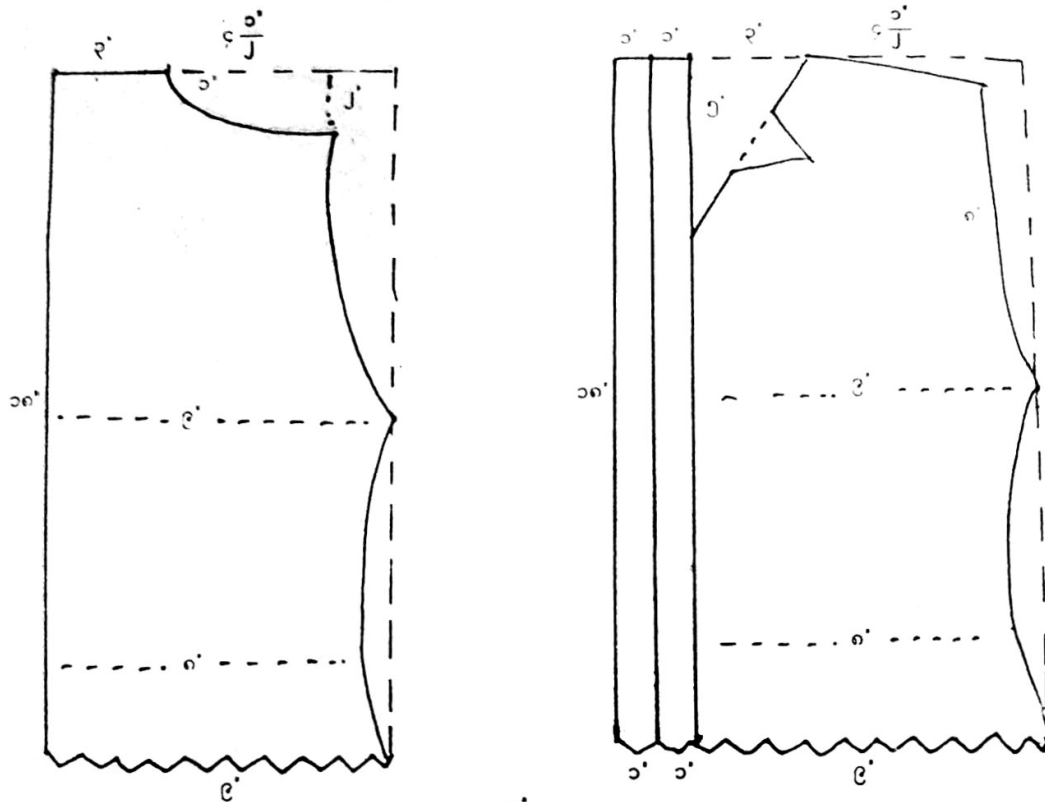
ရှေ့ခြမ်း

ကြယ်သီးတပ်မှာ ဖြစ်သည့်အတွက် ရှေ့ခြမ်းညှပ်မည် ပိတ်စနစ်ခုကို အညီထားပေးပါ။ ၃ လက်မ အကွာအဝေး အတွင်းမှာ ထောင့်ချိုးညီညီ ကြယ်ပွင့်ပုံ လည်ပင်းကို ဖောက်ပေးပါ။ အတိုင်းတွေ့ကတော့ နောက်ခြမ်းနှင့် အတူတူ ပါပဲ။ ပုံ(၁၁)

လက်ညှပ်နည်း

ချိုင်းအကျယ် ၈ လက်မ။ လက်ရှည် ၁၆ လက်မ။
လက်ဝ ၁၄ လက်မထားပြီး ခေါင်းလောင်းလက်ပုံ ညှပ်ပါ
မယ်။ ပုံ(၁၂)

၁၀၀ ဝ ဝိနိဗ္ဗိတိ (မူလ)



ဝိ(၁၀)

ဝိ(၁၁)

ဝိ(၁၂)

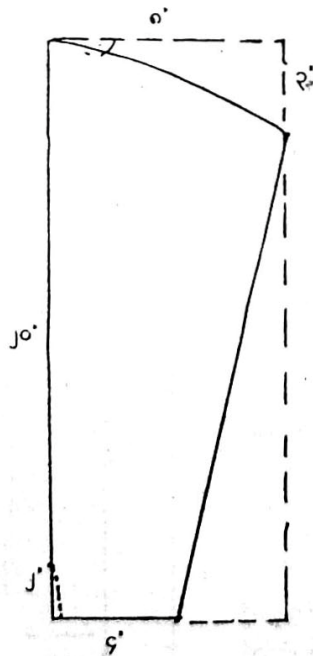
ဝိနိဗ္ဗိတိ: စာအုပ်တိုက်



တွဲနည်း

ပခုံးတွဲ။ လက်တပ်။ လည်ပင်းကွပ်စ။ ရင်စဉ်ပြား
ကော်ကပ်။ ကြယ်သီးတပ်ပြီး ဘေးတွဲလိုက်ရုံပါပဲ။ ခါး
အနားတွေ၊ လက်အနားတွေက ဇာအနားကို ယူထားလို့
သီးခြားချုပ်ပေးစရာ မလိုဘူးပေါ့။ ပုံ(၁၃)

လည်ထောင်ခါးရှည် လက်ရှည်ချုပ်မယ် ဆိုရင်
ရှေ့မှာ ဖော်ပြခဲ့တဲ့ ပုံတွေထဲမှ တစ်ခုကို ညှပ်ပြီး လက်ရှည်
ညှပ်ထားတာနဲ့ တွဲချုပ်ပေးလိုက်ပါ။ ပုံ(၁၄) လက်ပုံ။
ပုံ(၁၅) အပြီးစီးပုံ။



၁၈၂ ၀ နိမိတ်(ရူပဗေဒ)

ဇာဝတ်စုံ လှလှ ချုပ်ဝတ်မယ်

သုငယ်ချင်း...

မင်းကို တို့ပြောပြချင်တယ်။ ဇာ အစတွေကို ချုပ်ဝတ်တဲ့အခါ အနားလေးတွေကို ဘယ်နေရာမှာ ဘယ်လို ဘယ်လိုထားရင် လှတယ် ဆိုတာပေါ့။ လက်ပြတ်၊ လက်လျှော၊ လက်တို၊ လက်ဇက၊ လက်ရှည်၊ လက်ကား၊ လက်ဖောင်း စသည့် လက်ပုံစံ အမျိုးမျိုးနှင့် ဇာအမျိုးမျိုးကို ချုပ်ဝတ်ကြစို့လား။ ဒါတင်ပဲလား။ မဟုတ်သေးပါဘူး။ ဇာဘောင်းဘီ၊ ဘောင်းဘီရှည်၊ ဇာစကပ်၊ ဇာထဘီ စသည့် စသည့် ချုပ်နည်းများကို သုငယ်ချင်းသိအောင် တို့ရေးပေးပါမယ်။

ဇာခေါင်းစွပ် ခါးရှည် လက်ပြတ်အင်္ကျီချုပ်နည်း

အင်္ကျီလေးက ခေါင်းစွပ်လက်ပြတ် ရှေ့မှာ ကြယ်သီး အလှနစ်လုံး တပ်ပေးမယ်။ ခါးအောက်ခြေ အနားကို ဇာအနား တွန့်လေးတွေ ယူပြီး မူလ အကျယ်ထက်က တင်အကျယ်ကို ပိုယူပေးရပါမယ်။ နောက်ခြမ်းမှာ ၅ လက်မခွဲပေးပြီး ကြယ်သီးတစ်လုံး တပ်ပေးရပါမယ်။

ပခုံး	၁၄+၂	=	၇ လက်မ
ချိုင်း	၁၄+၂	=	၇ လက်မ
ရှင်	(၃၂+၄)+၁	=	၉ လက်မ
တင်	(၄၀+၄)+၁	=	၁၁ လက်မ
လည်ပင်း		=	၁၅ လက်မ
ခါးရှည်	၂၄+၁	=	၂၅ လက်မ

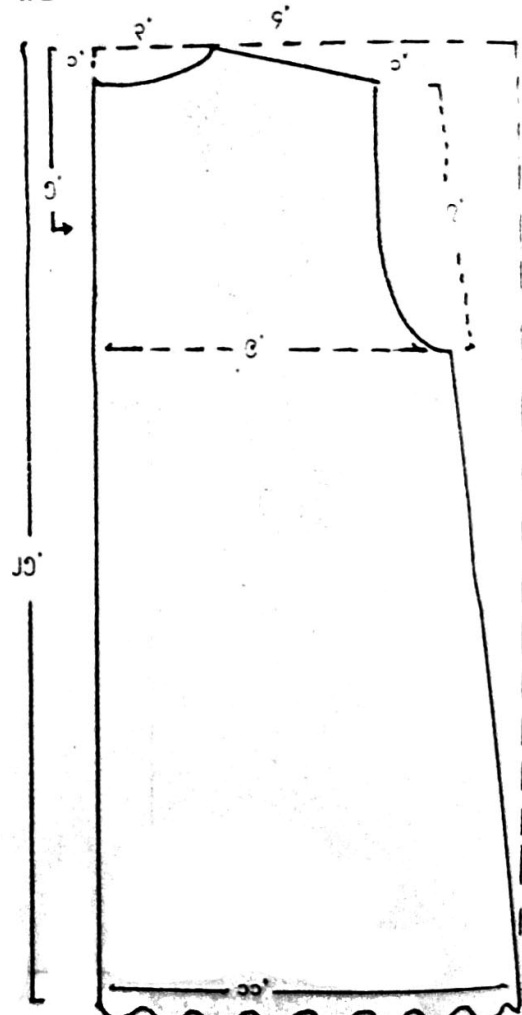
နောက်ခြမ်း

အစကို နှစ်ခေါက် ခေါက်ပါ။ အနားတွန့်ကို အောက်ခြေဘက်မှာ ထားပြီး ညှပ်ရပါမယ်။ လည်ပင်းကို ၃ လက်မ၊ ၁ လက်မ အနက် ဖောက်ပေးပါ။ ပခုံးအကျယ်

ကို ၄ လက်မ ထားပါ။ ချိုင်းကို ၇ လက်မထားပြီး အတွင်းသို့ သိပ်မဝိုက်ပါနှင့်။ ရင်အကျယ်ကို ၉ လက်မ ထားပြီး တင်အကျယ် ၁၁ လက်မနှင့် ဆက်ပေးရပါမယ်။ ခေါင်းစွပ် လည်ပင်းအကပ် ယူထားတာဖြစ်သည့်အတွက် နောက်ကျောဘက်မှာ ၅ လက်မ ခွဲပေးပြီး ကြယ်သီးတစ်လုံး တပ်ပေးပါ။ ပုံ(၁)

နောက်ခြမ်းလည်ပင်းကွပ်စ ပုံ(၂)

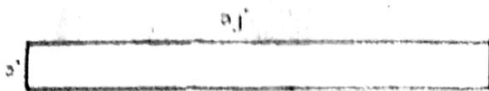
ရှေ့ခြမ်းလည်ပင်းကွပ်စ ပုံ(၃)



ပုံ(၁) နောက်ခြမ်း



ပုံ(၂) နောက်ခြမ်းလည်ပင်းကွပ်စ



ပုံ(၃) နောက်ခြမ်းလည်ပင်းအခွံအတွက်ချုပ်ရန်ပိတ်စ

ရှေ့ခြမ်း

လည်ပင်းကို ၃ လက်မအကျယ်။ ၃ လက်မ အနက်ထားပြီး ဖောက်ပေးပါ။ လက်ပြတ်အကျိုးမရှိ ချိုင်းကို သိပ်မဝိုက်ပါနှင့်။ ရင်မှခါး တင်တို့ကို ကားပြီး ထက်ပေးပါ။ အောက်ခြေကို စာအနား ထားပြီး ညှပ်ပေးပါ။ အစကို နှစ်ခေါက် ခေါက်ပြီး ညှပ်ပေးရမှာ သိတယ်နော်။ ပုံ(၄)

ရှေ့လည်ပင်းကွပ်စ ပုံ(၅)

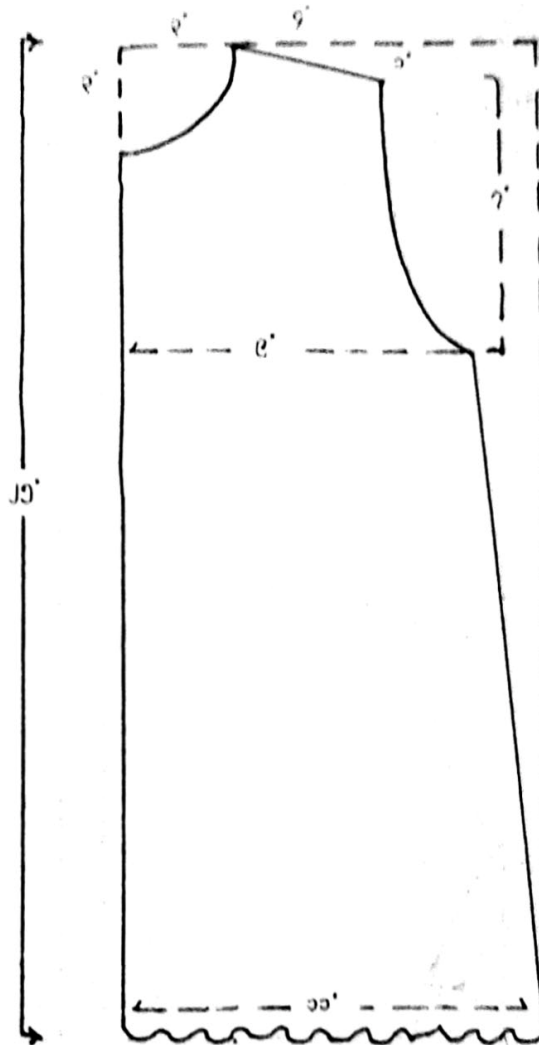
တွဲနည်း

ရှေ့ခြမ်း နောက်ခြမ်းကို ပန်းတွဲပါ။ လည်ပင်း ကွပ်စ တပ်ပါ။ လည်ပင်းနောက် အခွံတွင် ကွပ်စတပ်ပါ။ ချိုင်းအနားလုံးပေးပြီး ဘေးတွဲပေးပါ။ ရှေ့လည်ပင်း အောက်ခြေမှာ ကြယ်သီးနှစ်လုံး အလှတပ်ပေးပါ။

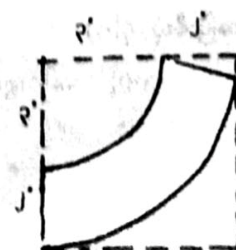
စာအရောင်က သနပ်ခါးရောင်။ ခူးအထက် ဘောင်းဘီလေးနဲ့ ဝတ်ချင်တယ်ဆိုရင်ဖြင့် ဒီလို ညှပ်ရပါ တယ်။ စာကို ညှပ်ပြီး အရောင်တူ အောက်ခံအစကိုပါ တစ်ခါတည်း တွဲညှပ်ပေးပါ။ အောက်ခံအစဟာ စာအနားရဲ့ အပေါ်အထက်နားလောက်ထိပဲ အရည်ယူပါ။

ခါးအကျယ် (၂၈+၄)+၃ = ၁၀ လက်မ
တင်အကျယ် (၄၀+၄)+၃ = ၁၃ လက်မ
ခွအကျယ် (၄၀+၄)+၁ = ၁၃ လက်မ

ဒီနီဒီနီအောင်တိုက်



ပုံ(၄) ရှေ့ခြမ်း



ပုံ(၅) ရှေ့ခြမ်းလည်ပင်းကွပ်စ

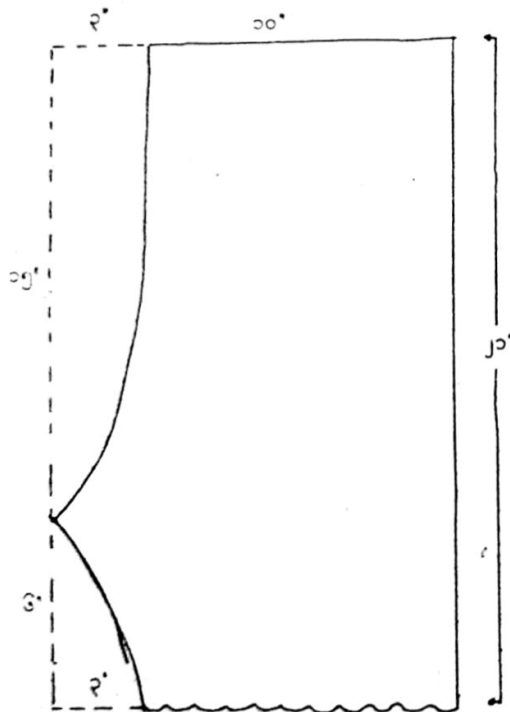
၁၀၄ ပီနီနီနီ (မျှလေး)

ခါးမှ ဒူးအထက်ထိအရှည် = ၂၁ လက်မ
အစကို လေးခေါက် ခေါက်ပြီး ညှပ်ပါ။

တွဲနည်း

ညှပ်ထားသည့် ပိတ်စနစ်ကို ထပ်ပြီး ခါးမှ အောက်ဘက် ဝှစ်အရှည်ကို ချုပ်ပါ။ ပြီးနောက် ချုပ်ထား အစကို ဖြန့်ပြီး ပေါင်ဝှစ်အရှည်ကို ချုပ်ပေးပါ။ ခါးမှာ သားရေကြိုး တပ်ပေးပါ။

တင်	(၃၆+၄)+၁	=	၁၀ လက်မ
ခါးရှည်	၃၂+၁	=	၂၄ လက်မ
လက်ဝ	၁၄+၂	=	၇ လက်မ



ပုံ(၆)



အင်္ကျီကောင်းဘီ အပြီးစီးပုံ ပုံ(၇)

ဇာအနက်အပွင့်လှလှကို ခေါင်းစွပ် ပခုံးလျှော ခါးရှည်ဘလောက်စ်အင်္ကျီ ချုပ်မယ်။

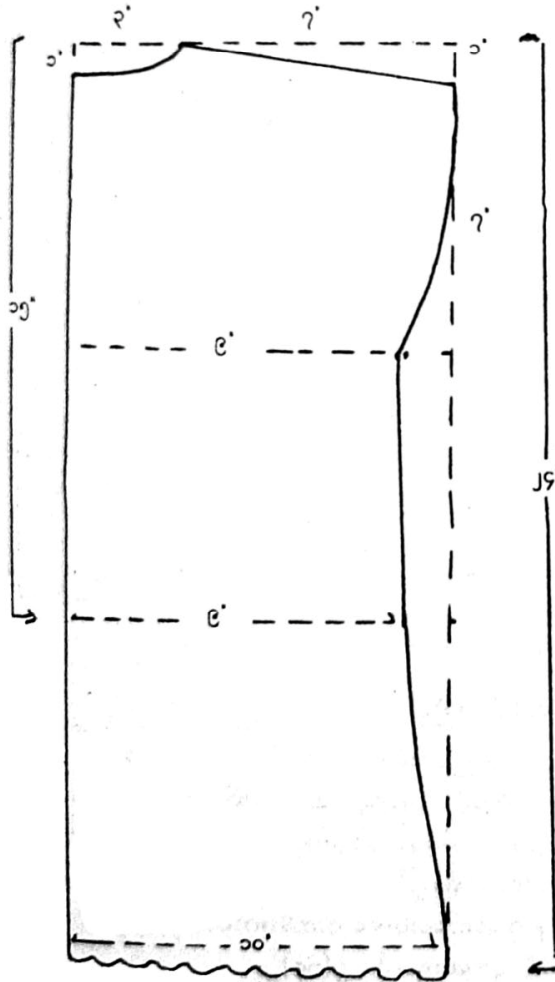
ပခုံး	၂၀+၂	=	၁၀ လက်မ
ချိုင်း	၁၆+၂	=	၈ လက်မ
ရှင်	(၃၂+၄)+၁	=	၃၇ လက်မ
ခါး	(၃၂+၄)+၁	=	၃၇ လက်မ

ပုံ(၇)

ပီနီနီနီ:ဆရာတို့က

နောက်ခြမ်း

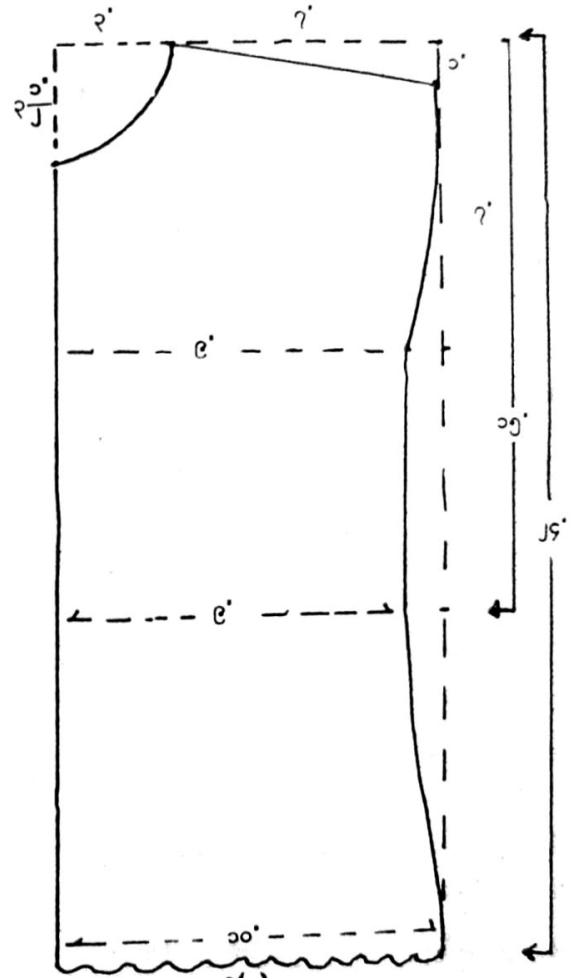
လည်ပင်းကို ၃ လက်မ အကျယ်ဖောက်ပေးပြီး အောက်သို့ တစ်လက်မ ချပါ။ လည်ပင်းမှ ပခုံးထိ အရှည်ကို ၁၀ လက်မ ယူပေးပါ။ လက်ဝဲကို ၇ လက်မ ထားပြီး ရင်နှင့် အတွင်းသို့ ဝိုက်ပြီး ဆက်ပေးပါ။ ရင်၊ ခါး၊ တင်ကို ဝိုက်၍ ဆက်ပေးပြီး ညှပ်ယူပါ။ လည်ပင်းကွပ်စကို အလိုက်သင့်ယူပြီး နောက်ခြမ်းကပ်၍ တွဲချုပ်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ **နောက်ခြမ်း ပုံ(၈)**



ပုံ(၈)
နောက်ခြမ်း

ရှေ့ခြမ်း

လည်ပင်းကို ၃ လက်မ အကျယ် ၃ လက်မခွဲ အနက်ဝိုက် ညှပ်ပေးရပါမယ်။ ဇာအနားတွန့်လေးများကို အောက်ခြေ ခါးတစ်ဝိုက် ပတ်လည်ထားပြီး ညှပ်ပေးပါ။ လည်ပင်းကွပ်စကို အလိုက်သင့်ညှပ်၍ ကပ်ချုပ်ပေးပါ။



ပုံ(၉)
ရှေ့ခြမ်း

ညှပ်စထဲမှ ဇာအပွင့်လေးတွေကို တစ်ပွင့်ခြင်း ညှပ်ယူပြီး လည်ပင်းတစ်ဝိုက်မှာ အပေါ်မှ အလိုက်သင့် တပ်ချုပ်ပေးပါ။ **ပုံ(၉) ရှေ့ခြမ်း**

၁၈၆ ၁) နိဂုံးချုပ် (အဆုံး)

ထိုနည်း

ပန်းထွဲ လက်အနားလုံး ဘေးတွဲလိုက်ရုံပါပဲ။
 စကပ်ရှည်ချပ်မယ်ဆိုရင်-
 လိုအပ်သည့်အရွယ် ၃၆ လက်မ။
 အကျယ် ၂ ကိုက်။
 စာအနားကို အောက်ခြေမှာထားပြီး ဘေးတွဲအပေါ်
 မှာ သားရေကြိုး ထည့်ပေးလိုက်ရုံပါပဲ။ အောက်ခံအစရဲ့

လည်း ညှပ်ပေးပါ။ ပုံ(၁၂)

ရှေ့ခြမ်း

ရှေ့ခြမ်းဟာ နောက်ခြမ်းနှင့် ကွာတာဆိုလို့
 လည်ပင်းနှင့် ချိုင်းပါပဲ။ လည်ပင်း ၃ လက်မ။ အကျယ်
 ၃ လက်မအနက် ယူပေးပြီး ချိုင်းကို ကပ်ခိုက်ပေးပြီး
 ဇောက်ရပါမယ်။ ပြီးရင် ဒေါက်ထည့်ပေးပါ။ နောက်ခြမ်း
 လည်း ဒေါက်ထည့်ပေးပါ။ ပုံ(၁၃)

အကျယ်(၂)ကိုက်

အရွယ်(၃၂)

ပုံ(၁၀)

အရွယ်ကို စာအနားရဲ့အပေါ် ၅ လက်မလောက်ထိ ယူ ရင်ခေါက်ထည့်ပုံ
 ပေးပါ။ ပုံ(၁၀)

ပန်းလျှောအင်္ကျီနှင့် စကပ်ရှည်အပြီးနီးပုံ ပုံ(၁၁)

စာရမ်းရောင်ကို ခေါင်းစွပ် လက်ဖောင်း လက်တို
 ဘလောက်ခံ အင်္ကျီပုံ ချုပ်ကြရဲ့။

နောက်ခြမ်း

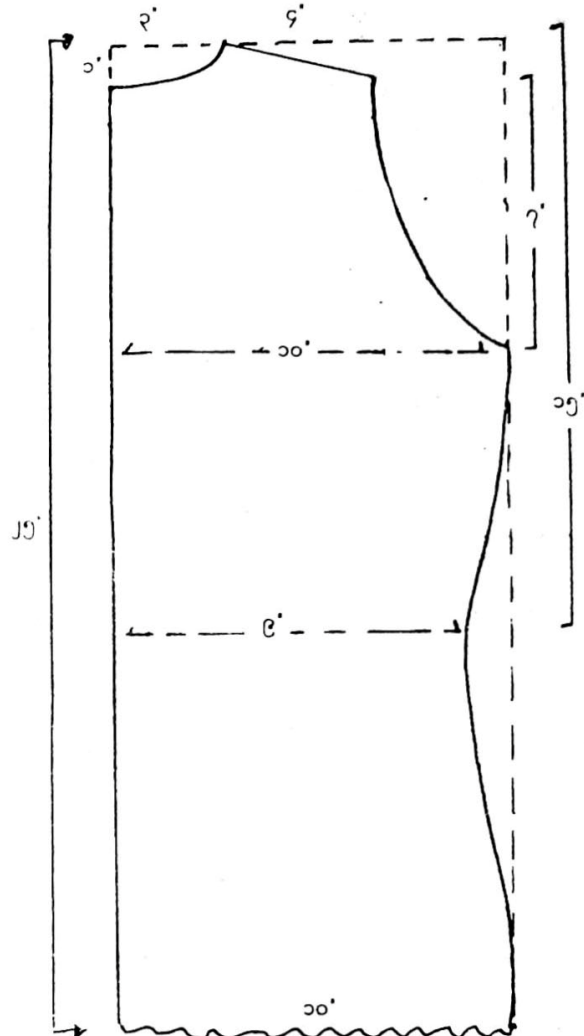
ပုံ(၁၂)မှာ ပြထားသည့်အတိုင်း အတိုင်းအတာ
 များကို တိုင်းတာမှတ်သားပြီး ညှပ်ပေးပါ။ လည်ပင်းကွပ်စ

လည်ပင်းဘေး ၁ လက်မအကွာမှာ အမှတ် မှတ်
 ပါ။ ထိုအမှတ်နေရာမှ အောက်သို့ ၉ လက်မရှိသည့်
 နေရာမှာ အမှတ် မှတ်ပါ။ အောက်ခြေမှ အထက်သို့
 ၆ လက်မ ရှိသည့်နေရာမှာ အမှတ်မှတ်ပါ။ ၎င်းအမှတ်
 နှစ်ခုကို ဆက်ပေးပါ။ ဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်စီမှာ လက်မ
 ၀က်စီ ပွားပေးရမယ်။ ပုံ(၁၄)

နိဂုံးချုပ်(အဆုံး)



ပုံ(၁၁)



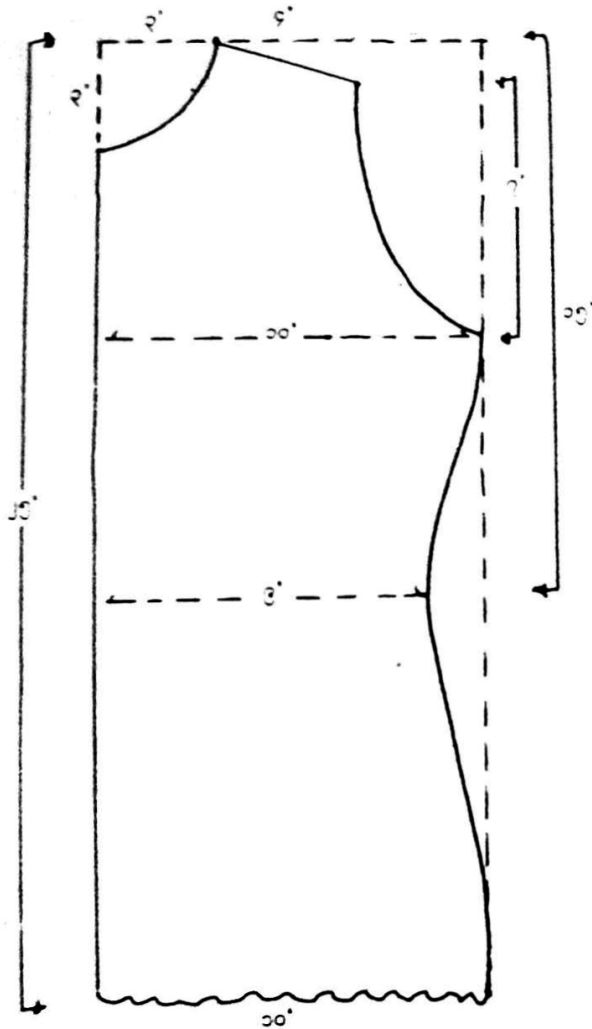
ပုံ(၁၂)
နောက်ခြမ်း

လက်ဖောင်းလက်တိုညှပ်နည်း

မူလ ချိုင်းအကျယ်ကို ၃ လက်မ ပေါင်းပေးပါ။
အောက်သို့ ၄ လက်မချ၍ တစ်ဝက်စီ ဝိုက်ညှပ်ပေးပါ။
လက်ဝကို ကျယ်ကျယ်ယူ။ လက်ဝမှာ ဇာအနားကို ထား
ပေးပါ။ ချုပ်သည့်နေရာမှာ လွယ်ကူပြီး ဝတ်သည့်နေရာမှာ
လှပနေတာကို တွေ့ရပါမယ်။ ပုံ(၁၅)

စိန်စိန်ဦးစာအုပ်တိုက်

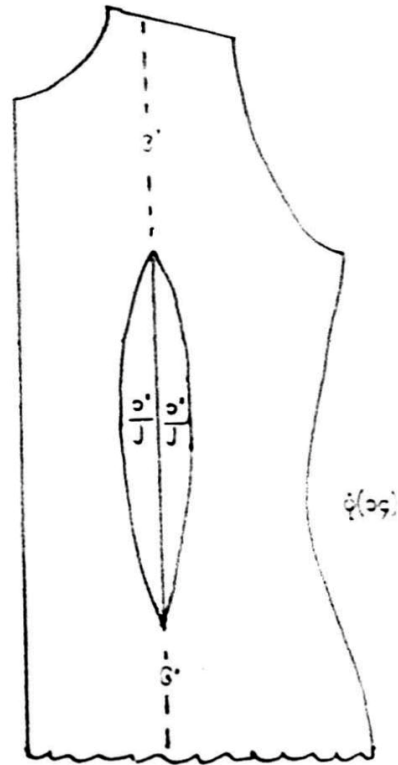
၁၀၀ ဝ နီနီနီနီ (ရေ အေး)



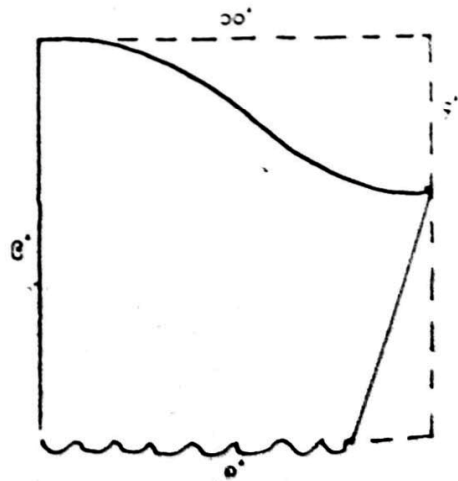
ပုံ(၁၃) ရေအေး

တွဲနည်း

ပန်းတွဲ လည်ပင်းအကွပ်စတပ် လက်တပ်ပေးရမယ်။ လက်တွဲသည့်အခါ ပိုညှပ်ထားသည့် အစများကို ပန်းတစ်ဝိုက်မှာ တွဲနီချုပ်ပေးရမည် ဖြစ်ပါတယ်။ ရင်ဒေါက်ကို လျှာထားသည့် ပုံစံအတိုင်း ချုပ်ပေးပါ။ အောက်ခံပိတ်စနှင့် ချုပ်ချင်လျှင် စာအနားရဲ့အပေါ် ၂ လက်မအထိ အရှည်ယူပြီး တွဲချုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဘေးတွဲပေးလိုက်လျှင် လှပ သေသပ်တဲ့ အင်္ကျီလေးကို ရပါလိမ့်မယ်။ ပုံ(၁၆)



ပုံ(၁၄)



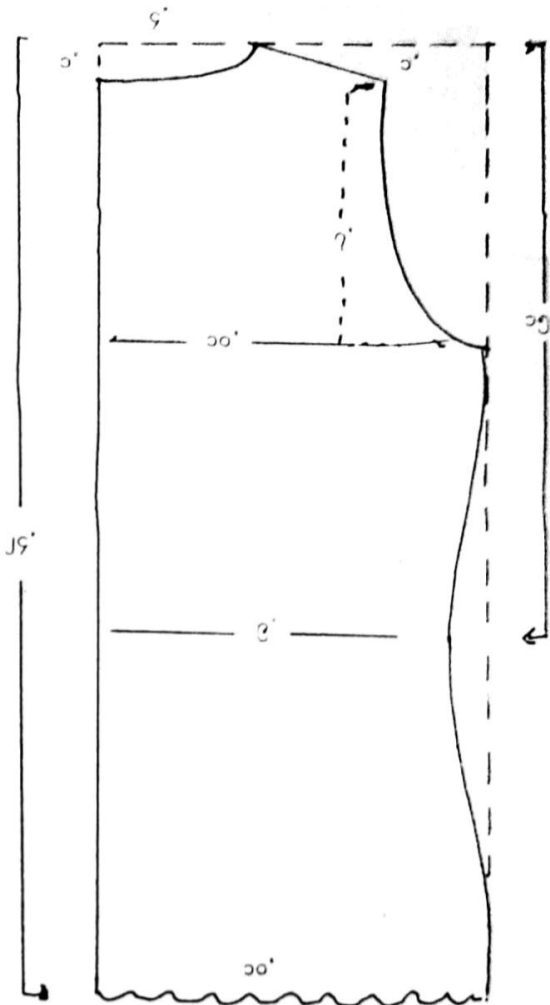
ပုံ(၁၅)

နီနီနီနီ:စာအုပ်တိုက်



ပုံ(၁၆)

ပန်းရောင် စာကိုတော့ ခေါင်းစွပ် လက်ဖောင်း လက်ရှည် ခါးမှာ အစုံကလေးနှင့် ဖိပွင့်တပ် ပုံစံပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ စာအနားကိုတော့ လက်အဖျား၊ ခါးအဖျားမှာပဲ ထားပေးပါ။ လည်ပင်းကို အောက်ခံအစနှင့် အနားလေး လုံးပြီး ချုပ်ပေးပါ။ ဒီတစ်ခါ လည်ပင်းကို ဘေးကျယ်ကျယ် လေး ယူမယ်နော်။



ပုံ(၁၇)
နောက်ခြမ်း

နောက်ခြမ်း

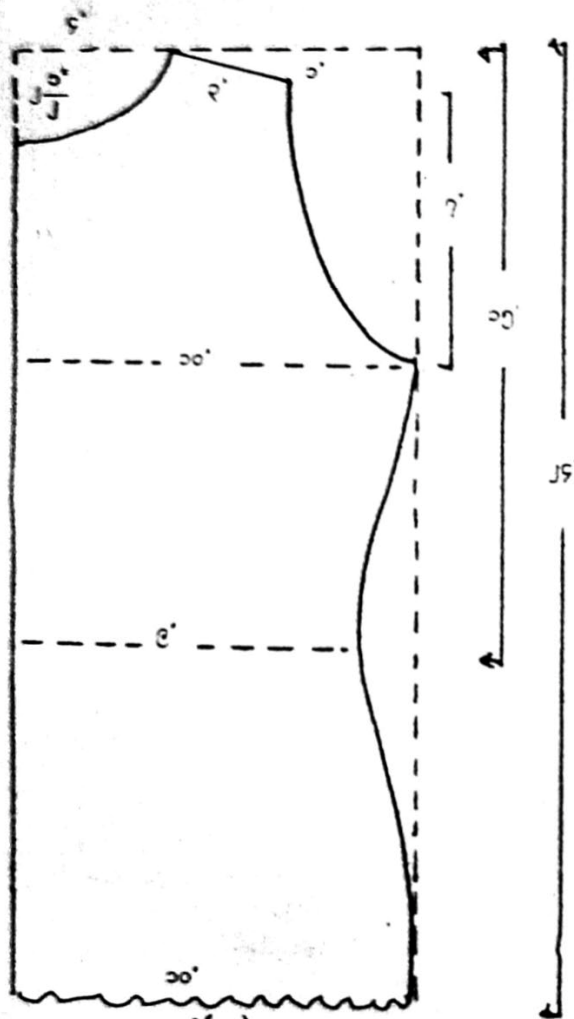
လည်ပင်းဖောက် ဘေးအကျယ် ၄ လက်မ။ အောက်အနက် ၁ လက်မ ထားညှပ်ပါ။ ကျန်တာအားလုံး ကတော့ ပုံမှာကြည့်ပြီး ညှပ်လိုက်ပါ။ ပုံ(၁၇)နောက်ခြမ်း

ရှေ့ခြမ်း

ရှေ့ခြမ်းနှင့် နောက်ခြမ်းကွာတာ လည်ပင်းနှင့် ချိုင်းပါပဲ။ ရှေ့ခြမ်းက လည်ပင်းဘေးအကျယ် ၄ လက်မ။

အောက်အနက် ၂ လက်မခွဲ ထားပြီး ချိုင်းကို နောက်ခြမ်းထက် အထွင်းသို့ ၁ လက်မ ပို့ပြီး ဝိုက်ပေးရပါမယ်။

ပုံ(၁၈) ရှေ့ခြမ်း



ပုံ(၁၈)
ရှေ့ခြမ်း

လက် ပုံ(၁၉)

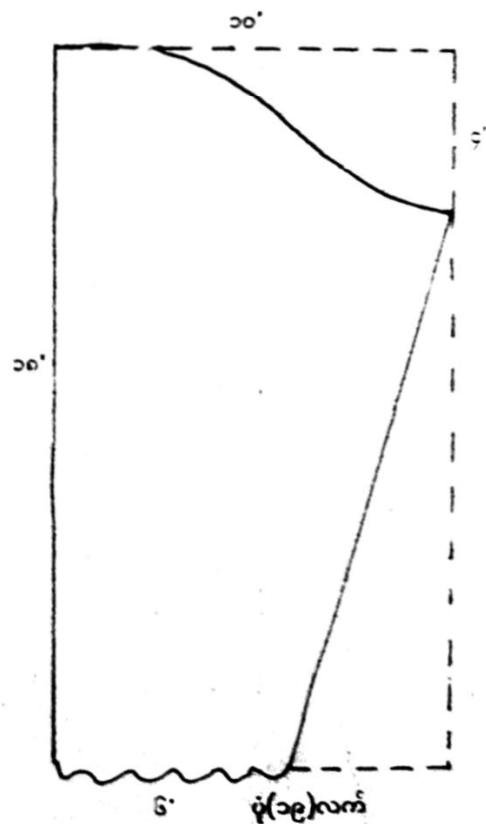
တွဲနည်း

ပန်းတွဲပါ။ လည်ပင်းကို အနားလုံးပြီး ချုပ်ပေးပါ။ လက်ကို ပန်းမှာ တွန့်ပြီး တွဲချုပ်ပေးပါ။ ဘေးတွဲပါ။

ရှေ့ခါးဘေးမှာ သားရေကြိုးဖြင့် တွန့်၍ ပေးပြီး ဖိပွင့်အလှူ တပ်ပေးရပါမယ်။

စာထမိန်ချုပ်နည်း

အောက်ခံ ပိတ်စကို အအနားရဲ့အပေါ် ၃ လက်မထိ အရှည်ကိုယူပြီး ထပ်ချုပ်ပေးရမှာပါ။ ချုပ်သည့်အခါ အပေါ် ပိတ်စနှင့် အောက်ခံပိတ်စ နှစ်ခုကို ထပ်ပြီး ကင်းခြေလိုက်ပေးပါ။ ပြီးလျှင် အထက်ဆင် တပ်ပေးပြီး



ဘေးတွဲ ချုပ်လိုက်ရုံပါပဲ။ တင်ခေါက် ထည့်ချင်တယ် ဆိုလျှင် အစကို မလှဘက်သို့လှန်၍ နှစ်ခေါက် ခေါက် လိုက်ပါ။ အပိတ်ဘက်မှာ ၃ လက်မ နေရာမှ စ၍ ၁ လက်မ တစ်ခါ ၁ လက်မ တစ်ခါ အမှတ်များကို ၈ လက်မ နေရာထိ ရောက်အောင် မှတ်ပါ။ ၄ လက်မ အမှတ်နေရာမှ အောက်သို့ ၇ လက်မခွဲ အရှည်ရှိတဲ့ မျဉ်းတစ်ကြောင်းသွဲပြီး ဘေးမှ ၁ လက်မခံ အောက်သို့

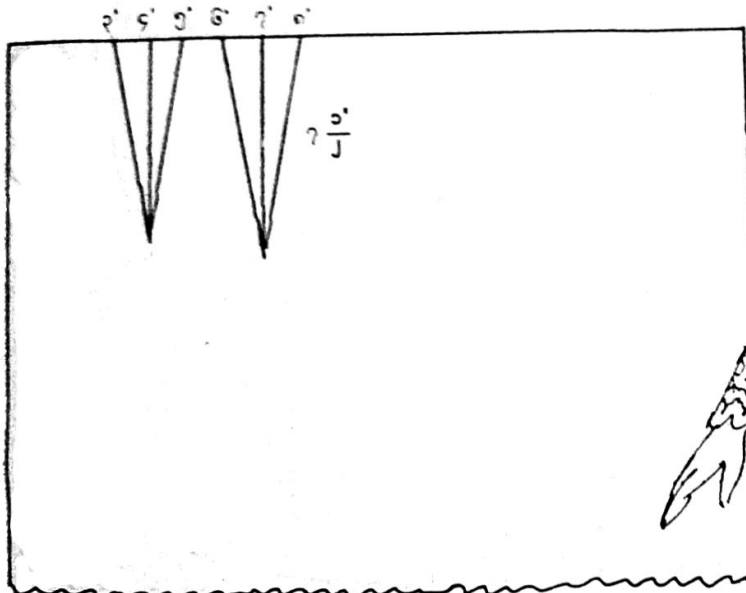
မက်ရှင်ဒီဇိုင်းအသစ်များညွှန်းနည်းချုပ်နည်း ၁၁၁

ဆင်း၍ ထောင့်ချွန် လာဆက် ပေးပါ။ ၇ လက်မ
မူရာမှာလည်း ချဉ်းမှတ်ဆွဲပြီး ဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်မှ
ဆောက်သို့ လာဆက်ပေးရမယ်။ အခြား တစ်ဖက်မှာလည်း
တိုက်သို့ ပြုလုပ်ပါ။ ဒေါက် တစ်ဖက်နှစ်ခု နှစ်ဖက်လေးခု
ထည့်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အလယ်ခေါက်ကို အလယ်ဗဟို
ထား၍ ဟိုဘက်နှစ်ခု ဒီဘက်နှစ်ခု ဒေါက်ထည့်ပေးရမယ်။
ဒေါက်ကို လှာထားသည့်အတိုင်း ချုပ်ပြီးမှ အထက်စဉ်တပ်
ဘေးထွဲလုပ်ရပါမည်။ ပုံ(၂၀)

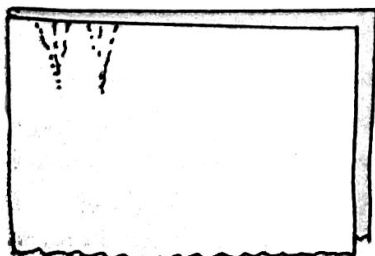
မလေးရှားပုံချုပ်နည်း

ဇာအိမ်လေးကို မလေးရှားပုံအင်္ကျီ ပုံကို ချုပ်
မလား။ ပုံကို နည်းနည်း ပြောပြပါမယ်။ လည်ပင်း
အပိုင်း၊ ရင်ဆူ ခါးရှေ့အခွံ ကြယ်သီးအလှတပ် လက်ဖောင်း
လက်တိုပုံစံ ဖြစ်ပါတယ်။ စင်းမယ် ထဘီလေးနှင့် ဝတ်

အပြီးစီးပုံ ပုံ(၂၁)



ပုံ(၂၀) ထဘီဆောက်ထည့်နည်း



ဒီဇိုင်းဆရာတို့က

၁၁၂ (၁) နိဂုံးချုပ်

ရင် လှပတယ်။ ခါးသေးလို့ရင်ချည် တင်ကလေးကို ကား၍ ညှပ်ပေးရပါမယ်။

ကိုယ်တိုင်:

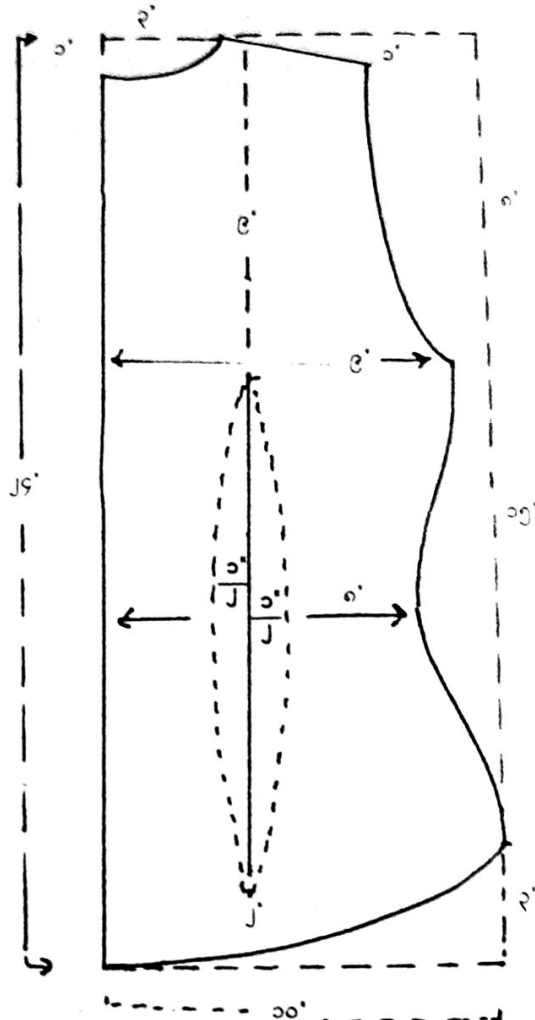
ပခုံး:	၁၄+၂	= ၇ လက်မ
ချိုင်း:	၁၆+၂	= ၈ လက်မ
ရင်:	(၃၂+၄)+၁	= ၉ လက်မ
ခါး:	(၂၈+၄)+၁	= ၈ လက်မ
တင်:	(၃၆+၄)+၁	= ၁၀ လက်မ
ခါးရှည်:	၂၃+၁	= ၂၄ လက်မ
လက်ရှည်:		= ၁၀ လက်မ
လက်ဝ:	၁၃+၂	= ၆ လက်မခွဲ
လည်ပင်း:		= ၁၅ လက်မ
ရင်ဒေါက်:		= ၉ လက်မ

နောက်ခြမ်း:

အစကို နှစ်ခေါက် ခေါက်ပြီးမှ ညှပ်ပါ။ လည်ပင်း: ဘေးအကျယ် ၃ လက်မထားပါ။ အောက်အနက် ၁ လက်မ ထားပါ။ ချိုင်းကို အတွင်းဘက်သို့ ဝိုက်ပြီး ရင်နှင့်ဆက်ပါ။ ရင်ကို ခါးနှင့်ဆက်ပါ။ ခါးကို တင်နှင့်ဆက်ပါ။ တင်ကို ၃ လက်မဝိုက်ပြီး ဝိုင်း၍ ညှပ်ပေးရမယ်။ ညှပ်ပြီးအစကို ဒေါက်ထည့်ရန် မှတ်သားပါ။ လည်ပင်း: ဘေးအကျယ် ၁ လက်မနေရာမှ အောက်သို့ ၉ လက်မနေရာမှာ အမှတ် မှတ်ပါ။ ခါးအောက်ခြေမှ အပေါ်သို့ ၂ လက်မ နေရာမှာ အမှတ် မှတ်ပါ။ ၎င်းအမှတ် နှစ်ခုကို ဆက်ပါ။ ဘေးသို့ လက်မဝက်ဆီ ဖွားပေးပါ။ ပုံ(၂၂)

ရှေ့ခြမ်း:

နောက်ခြမ်းထက် ရင်စင်းပြား ခေါက်စာအတွက် ၂ လက်မ ပိုယူပါ။ အစနှစ်ခု ထပ်ပြီး ညှပ်ရမယ်။ ရင်စင်း: ပြားကို အတွင်းသို့ ခေါက်ပြီးမှ လည်ပင်းဖောက်ပါ။ ခါးအောက်ခြေ အစောင်းကို ၅ လက်မစောင်း ညှပ်ပေးပါ။ ခါးဘေးကို ၃ လက်မ ဝိုက်ပေးပါ။ ရင်ဒေါက်ထည့်ရန် တိုင်းတာ မှတ်သားထားပါ။ ပုံ(၂၃)



ပုံ(၂၂)

လက်ညှပ်နည်း:

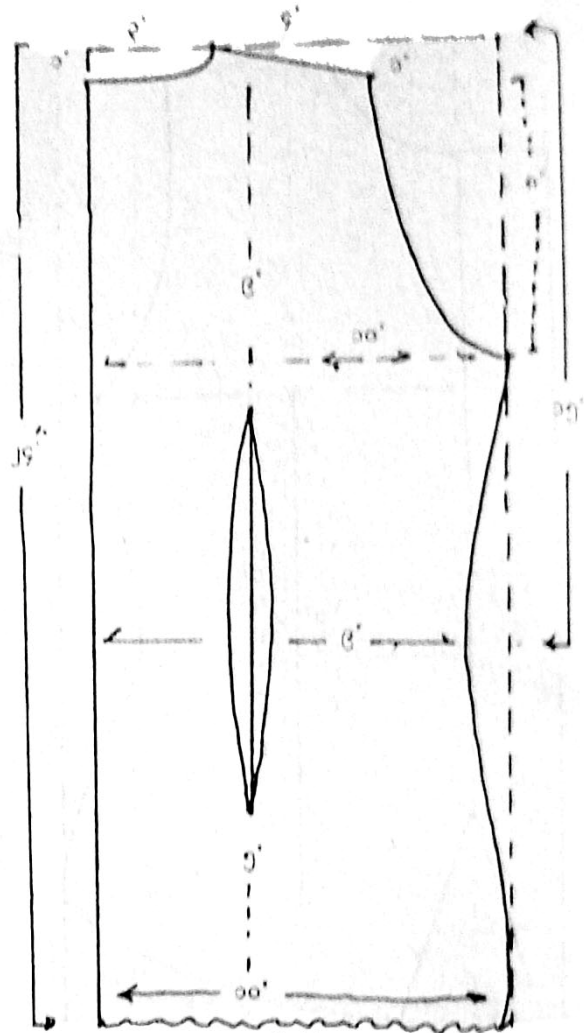
လက်နှစ်ဖက်အတွက် ပိတ်စနစ်ကို နှစ်ခေါက် ခေါက်ပါ။ မူလ ချိုင်းအကျယ်ကို အတွင်းထည့်ရန်အတွက် ၃ လက်မ ပေါင်းပေးရမယ်။ ချိုင်းအောက်ဘက်ကို ၄ လက်မ ချ၍ ဝိုက်ပေးရမယ်။ ချိုင်းအောက်နှင့် လက်ဝ အကျယ်ရဲ့ အမှတ်နေရာများကို ဆက်ပါ။ လက်မောင်းရင်း ထိပ်နှင့် ချိုင်းအောက်ဘက်တို့ကို တစ်ဖက်စီနဲ့ ညှပ်ပေး ပါ။ လက်အရှည်ကို ၁၀ လက်မ ထားပါ။ ပုံ(၂၄)

နိဂုံးချုပ်: ဆုတောင်း

ပခုံးတွဲပါ လည်ပင်းကွပ် စတပ်ပါ။ လက်တပ်သည့် အခါ ပခုံးထိပ်မှာ တွန့်၍ တပ်ပေးပါ။ ရင်ဒေါက်များကို ချုပ်ပါ။ ခါးအခွေကို မလှဘက်မှ ညှပ်ထားသည့်အတိုင်း ချုပ်ပေးပါ။ အလှဘက်သို့ လှန်ပေးပါ။ ခါးအောက်ခြေ တစ်ဝိုက်ကို ကင်းခြေလိုက်ပါ။ လက်မဝက် အနေ အပြား ခေါက်၍ တစ်ကြောင်း နင်းပေးပါ။ လက်အနားကတော့ အနားတွန့်လေးတွေ ယူထားသည့်အတွက် ချုပ်ပေးစရာ

မလို။ ဘေးတွဲပေးပါ။ အပေါ်ဘက်ခြမ်းမှာ အစသေးသေး
လေးတွေနဲ့ ကြယ်သီးတပ်ရန် ကွင်းကလေးငါးခု ချုပ်ပေး
ရမယ်။ အောက်ဘက်အခြမ်းမှာ ကြယ်သီးတပ်ပြီး ဝတ်ဆင်
ရမယ်။ ပုံ(၂၅)

ဒီတစ်ခါချုပ်မယ့် အာအ်ကျီလေးကတော့ လက်
အောက်ခြေ အကားယူထားပြီး ခါးရှည်ရင်စေ့ လည်ပင်း
စွဲပုံကြယ်သီးတပ် အင်္ကျီပုံပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်တိုင်းက
တော့ ထွေထွေထူးထူးရေးပြဖို့ မလိုတော့ပါဘူး။ အတိုင်း
အတာတွေကို ပုံမှာပဲ ကြည့်လိုက်ပါ။



ပုံ(၂၆)
ဖောက်ခြမ်း

ဖောက်ခြမ်း

ပုံမှာပြထားသည့်အတိုင်းအတာများကို တိုင်းတာ
မှတ်သားပြီး ညှပ်ပေးပါ။ ပုံ(၂၆)

ရှေ့ခြမ်း

လည်ပင်းကို ၃ လက်မအကျယ်။ ၅ လက်မ
အောက်ချပြီး ခွံပုံ ဖောက်ပေးပါ။ ရင်စင်းပြားကို ခေါက်ပြီး
မှ လည်ပင်းဖောက်ကို ညှပ်ရမည်။ ပုံ(၂၇)

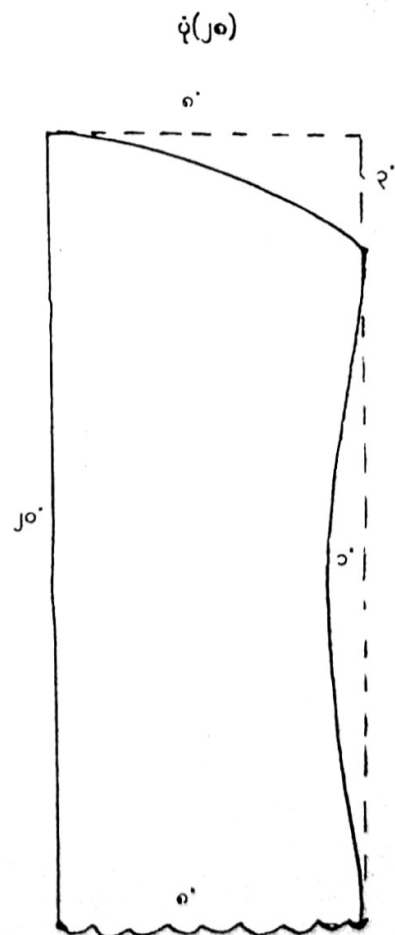
စိန်စံနံနီးမှာအုပ်တိုက်

လက်အောက်ခြေ အကားလေးကို ညှပ်ကြဦးစို့။
ချိုင်းအဖျယ်နှင့် လက်ဝကျယ်ကို အတူတူပဲထားရမယ်။
ချိုင်းကို ၃ လက်မဝိုက်ပြီး လက်ဖျားဆီသို့ ၁ လက်မ
ဝိုက်ပြီး ဆက်ပေးပါ။ လက်ရှည် ၂၀ လက်မ ထားပါ။

ပုံ(၂၈)

လည်ပင်းကွပ် စတပ်ပါ။ ပခုံးတွဲပါ။ လက်တပ်ပါ။
ရင်ဒေါက်ထည့်ပြီးမှ ဘေးတွဲပါ။

မိန့်မိန့်ဦးစာအုပ်တိုက်



အင်္ဂလိပ်စာ(အထွေထွေ)

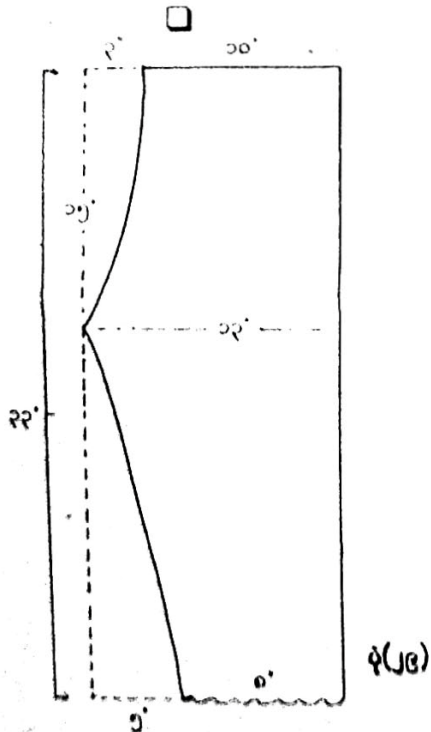
အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း

ခါးမှစတင်သောအရှည်	=	၃၃ လက်မ
ခါးအကျယ် (၂၈+၄)+၃	=	၃၀ လက်မ
တင်အကျယ် (၄၀+၄)+၃	=	၃၃ လက်မ
ဝှေ့အကျယ် (၄၀+၄)+၃	=	၃၃ လက်မ
ခြေခြင်းဝတ်အကျယ် ၁၆+၂	=	၈ လက်မ

အောက်ဖော်ပြပါပုံစံကို အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း အရှည် ယူပြီး ညှပ်ပေးပါ။ ပိတ်စကို လေးခေါက် ခေါက်ပြီး ညှပ်ပေးရပါမည်။ အပေါ်မှ ဝှေ့ကို ၃ လက်မ ဝှေ့ပြီး ညှပ်ပေးရပါမည်။ အောက်ဘက်ကိုလည်း ထိုနည်းအတိုင်း ညှပ်ပေးရပါမည်။ အတိုင်းအတာတွေကတော့ ပုံမှာကြည့်ရင် ပိုရှင်းသွားပါလိမ့်မည်။ ပုံ(၂၉)

ထွဲနည်း

ညှပ်ထားသည့် အစနစ်ကို တပ်ပါ။ ခါးမှ ဝှေ့ တစ်ကြောင်းပေးပါ။ နင်းပြီးသား ချုပ်ကြောင်းကို အလယ်မှာ ထားပြီး အောက်ဘက်ဝှေ့အရှည် ခြေထောက်တစ်လျှောက်ကို တစ်ကြောင်းနင်းပေးပါ။ သားရေကြိုးထည့်ပါ။ ပုံ(၃၀)



ပုံ(၂၉)



ပုံ(၃၀)

ဂါဝန်ရှည်အမျိုးမျိုးချုပ်နည်း

သုငယ်ချင်း...

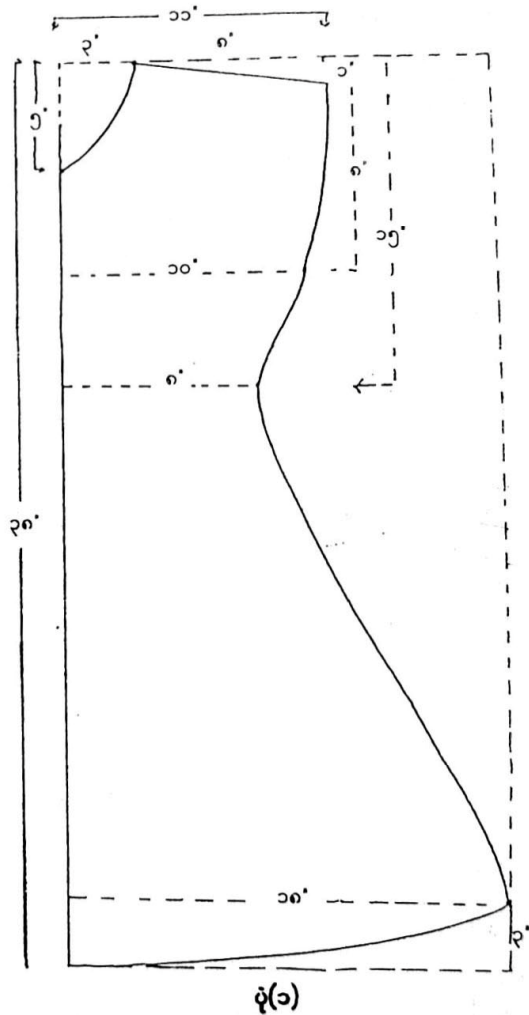
မင်းကိုတို့ စကားနည်းနည်းလောက် ပြောချင်ပါတယ်။ ချစ်စရာပုံစံလေးတွေကို ဒီတစ်ခါ ရေးပေးမယ်နော်။ ကော်လာလေးနဲ့တစ်မျိုး။ ကော်လာမပါဘဲတစ်ပုံ။ လည်ပင်းပုံလှလှနဲ့တစ်မျိုး။ စသဖြင့် ဂါဝန်ရှည် ပုံသဏ္ဌာန်အမျိုးမျိုးပေးလိုက်ပါတယ်။ ကြိုက်ရာကိုရွေး၍ ဆင်ခြန်းပေတော့သုငယ်ချင်း။

လိုအပ်သည့် ပိတ်စနစ်ကို ရှိရပါမယ်။ အရောင်က အပြာရောင်ရောင်ဖြစ်ပြီး ချုပ်ပုံက လည်ပင်းက ခွံပုံ။ လက်က ပခုံးတင် ခေါင်းစွပ် ဂါဝန်ရှည်။ အရှည်က ခြေသလုံးထိ နောက်ကျောဘက်မှာ ဇစ်ဆွဲတပ်မယ်။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ပျိုမေတို့အတွက် လှပတင့်တယ်ဝတ်ချင် ကတ္တီပါ အင်္ကျီလေးပါ။

ပခုံး:	၂၂+၂	=	၁၁ လက်မ
ချိုင်း:	၁၆+၂	=	၈ လက်မ
ရင်:	(၃၆+၄)+၁	=	၁၀ လက်မ
ခါး:	(၂၈+၄)+၁	=	၈ လက်မ
ခါးရှည်		=	၃၈ လက်မ
အောက်ခြေအကျယ်		=	၇၂ လက်မ
လည်ပင်း:		=	၁၈ လက်မ
လက်ဝ		=	၁၄ လက်မ

ရှေ့ခြမ်း:

ရှေ့ခြမ်း ညှပ်မယ်ဆိုရင် ပိတ်စကို နှစ်ခေါက်ခေါက်ပါ။ ပခုံးအကျယ်ကို ၁၁ လက်မ နေရာမှာ အမှတ်မှတ်ပါ။ ရင်အကျယ် ၁၀ လက်မနှင့် ပခုံးအမှတ်နှစ်ခုတို့ကို အပြင်ဘက်သို့ ဝိုက်ပြီး ဆက်ပေးပါ။ ပခုံးကို ၁လက်မ ချပေးပါ။ လည်ပင်းကို ၃ လက်မ အကျယ်ထားပြီး အောက်သို့ ၅ လက်မနေရာမှာ အမှတ် မှတ်၍ ခွံပုံစံ ခပ်ဝိုင်းဝိုင်းလေး ညှပ်ပေးပါ။ အောက်ခြေအနားကို ၃လက်မ ဝိုက်ပေးပါ။ ဒါမှ အောက်ခြေ ဝဲဝဲကားကား ဝိုင်းဝိုင်းလေး ဖြစ်နေမှာ။ ပုံ(၁)



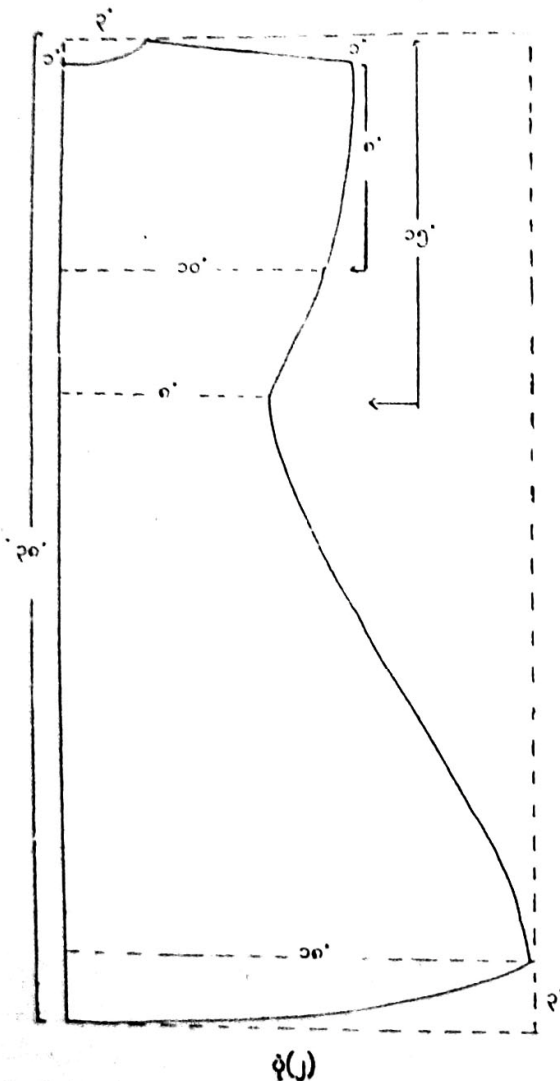
နောက်ခြမ်း:

ရှေ့ခြမ်းရရင် နောက်ခြမ်းကို ဆက်ကြည့်စို့။ လည်ပင်းကို ဖောက်။ ချိုင်းကိုဝိုက်ပြီး ခါးနှင့် သွားဆက်ပါ။ ခါးမှအောက်သို့ တစောင်း ဆက်တိုက် ဆင်းလာပါ။ အောက်သို့ရောက်လျှင် ၃ လက်မဝိုက်ပြီး ညှပ်ယူလိုက်ပါ။

မိန့်မိန့်ညှပ်: စာအုပ်တိုက်

နောက်ကျောကို စစ်ဆွဲတပ်ရန် ၁၆ လက်မ ခွဲပေးပါ။
ခွဲထားသည့်နေရာမှာ စစ်ဆွဲတပ်ပြီး အတွင်းမှ သီးခြား
အစဖြင့် ခုံ၍ ချုပ်ရပါမည်။ ပုံ(၂)

စစ်ဆွဲတပ်ရန် ပိတ်စမှာ ၂ လက်မ အကျယ်။
၁၈လက်မ အရှည် ရှိရပါမည်။ ၎င်းပိတ်စနှစ်ခု လိုအပ်
ပါသည်။ နောက်ကျောခွဲထားသည့်နေရာနှင့် တစ်ဖက်လျှင်
တစ်ခုစီသွား၍ ကပ်ချုပ်ပေးရမည်။ ပုံ(၃)



နောက်ခြမ်း လည်ပင်းကွပ်စ

လည်ပင်းပုံစံကို လိုက်၍ အလိုက်သင့် ညှပ်ပေးရ
ပါမည်။ အကျယ် ၂ လက်မ ရှိရန် ဖြစ်သည်။ ဘေးအနား
စကို လုံးချုပ်၍ လည်ပင်းပေါက်နှင့် အလိုက်သင့် ဝိုက်ချုပ်
ပေးပါ။ ပိတ်စနှစ်ခုကို ထပ်ပြီး ညှပ်ပါ။ ဒါမှ တစ်ခြမ်းစီ
ရမှာပါ။ ပုံ(၄)

ရှေ့ခြမ်း လည်ပင်းကွပ်စ

ပိတ်စကို နှစ်ခေါက် ခေါက်ပြီးမှ ညှပ်ပါ။ ဒါမှ
အပိတ်ပုံစံကို ရမှာ ဖြစ်ပါသည်။ အကျယ်နှင့် အဟိုက်
ကတော့ လည်ပင်းပေါက်အတိုင်း အလိုက်သင့် လိုက်ညှပ်
ပေးပါ။ ကွပ်စအကျယ် ၂ လက်မ ရှိရန် ရပါသည်။ ပုံ(၅)



ပုံ(၃)စစ်ဆွဲအတွင်းပံ ပိတ်စ(၂)ခု



ပုံ(၄)နောက်ခြမ်းလည်ပင်းကွပ်စ



ပုံ(၅)ရှေ့ခြမ်းလည်ပင်းကွပ်စ

ဖွဲ့နည်း

ညပ်စလေးတွေကို တွဲ၍ ချုပ်ကြည့်ပါ။ ရှေ့ခြမ်း ကွပ်စကို အနားလုံးပါ။ လည်ပင်းပေါက်နှင့် ကပ်၍ ချုပ်ပါ။ ကော်ကပ်ပေးပါ။ လက်ချုပ်လိုက်ပါ။ ကိုယ်ထည် အောက်ခြေတစ်ဝိုက်ကို လက်မအပြားအနေ ခေါက်၍ ကော်ကပ်ပြီး ချုပ်ပေးပါ။ နောက်ခြမ်း လည်ပင်းကွပ်စ တပ်ပါ။ ဇစ်ဆွဲတပ်ပေးပြီး ရှေ့ခြမ်းနှင့် ပခုံးတွဲချုပ်ပါ။ လက်အနားကိုလည်း ၁ လက်မအပြားအနေ ခေါက်၍ ချုပ်ပေးပါ။ အောက်ခြေအနားတစ်ဝိုက်ကို ရှေ့ခြမ်းလိုပဲ ချုပ်ရမယ်။ ပြီးလျှင် ဘေးတွဲ ချုပ်ပေးပါ။ ရှမငြီးဖွယ် အင်္ကျီစပုံလေးကို ကြည်လင်ရွှင်မြူးစွာ ဆင်ခြန်းနိုင်ပါပြီ။

ပုံ(၆)

အင်္ကျီပုံစံနှင့်အရောင်သည် ဝတ်တဲ့သူ၏ စိတ်ကို ပြောင်းလဲစေသည်။ ပုံစံကျကျ လှပ၍ ဝတ်လိုက်သည့်အခါ အဝင်ခွင်ကျ ဖြစ်စေကာမူ ပီတိဝေဖြာ ပျော်တပြုံးပြုံး မော်မဆုံးအောင် ဖြစ်နေသည်မှာ မလွဲဒဏ် အမှန်ပင် ဖြစ်၏။

လိုအပ်သည့် ပိတ်စ ၃ ကိုက် ရှိရပါမယ်။ သကလပ်အညိုရင့်ရောင် အစင်းကလေးကို ချုပ်မယ်။ ကော်လာအပြားကြီး တပ်မယ်။ ရိုးရိုးလက်တို အိတ်ကပ် တစ်ဖက် အိတ်ပုံးနှင့် ချုပ်ရမယ်။ ဘာကယ်ကွင်းတပ် ခါးပတ်စည်း။ ရှေ့ခွဲ ကြယ်သီးတပ် ဂါဝန်ရှည်ပုံစံကို ချုပ်မယ်နော်။

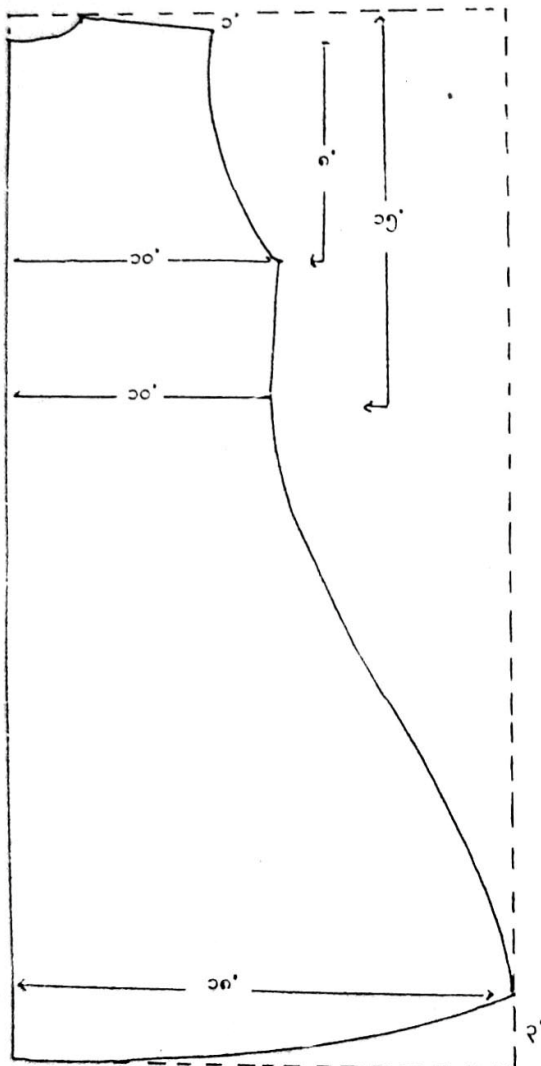
ပခုံး:	၁၅+၂	=	၇ လက်မခွဲ
ချိုင်း:	၁၆+၂	=	၈ လက်မ
ရှင်	(၃၆+၄)+၁	=	၁၀ လက်မ
ခါး:	(၃၆+၄)+၁	=	၁၀ လက်မ
အောက်ခြေအကျယ်	(၇၂+၄)+၁	=	၁၁ လက်မ
လည်ပင်း:		=	၁၈ လက်မ
ကော်လာ		=	၁၆ လက်မ
လက်ရှည်		=	၁၀ လက်မ
လက်ဝဲ	၁၄+၂	=	၇ လက်မ
အိတ်ပုံးအကျယ်	၄+၁	=	၅ လက်မ
အိတ်ပုံးအရှည်	၂+၁	=	၃ လက်မ



ပုံ(၆)

၁၂၀ ဝ နီနီနီနီ(မူလ)

အိတ်ကပ်အကျယ် = ၄ လက်မ
 အိတ်ကပ်အရှည် = ၅ လက်မ
 ခါးပတ်အကျယ် = ၂ လက်မခွဲ
 ခါးပတ်အရှည် = ၂၃ လက်မ



ပုံ(၇) နောက်ခြမ်း

နောက်ခြမ်း

ကော်လာတတ်မှာ ဖြစ်သည့်အတွက် လည်ပင်း ပေါက်ကို ၂ လက်မခွဲပဲ ဖောက်ပေးပါ။ အောက်သို့ လက်မဝက် ချပေးရင် ရပါတယ်။ ပခုံးကိုတော့ ၁ လက်မ ချပေးရပါမယ်။ ချိုင်းကို ၈ လက်မ ချ၍ ဝိုက်ဖောက်ပေးပါ။ ရင်ကို ၁၀ လက်မ ယူပါ။ ခါးကို ၁၀ လက်မ ယူပါ။ အောက်ခြေအကျယ်ကို ၁၈ လက်မ ထား၍ ညှပ်ပေးပါ။ အောက်ခြေအနားကို ၃ လက်မ ဝိုက်ပေးရမယ်။ ကိုယ်ထည် အရှည်က ၃၈ လက်မရှိရင် ရပါပြီ။ ပုံ(၇) နောက်ခြမ်း

ရှေ့ခြမ်း

ရှေ့ခြမ်း နှစ်ခြမ်းအတွက် ပိတ်စနစ်ခုကို ထပ်ပါ ရင်စင်းပြား ခေါက်စာအတွက် ပိုယူပါ။ ပခုံးမှ ခါးထိ အရှည် ၁၅ လက်မ ရှိရမယ်။ ပခုံးမှ ခြေသလုံးထိ အရှည် ၃၈ လက်မ ဖြစ်တယ်။ ရင်အကျယ်နှင့် ခါးအကျယ်ကို အညီယူပြီး ညှပ်ပါ။ ချိုင်းကို နောက်ခြမ်းထက်က အနည်း ယေပို၍ ဝိုက်ပေးပါ။ လည်ပင်းကို အောက်သို့ ၆ လက်မ ချ၍ ဖောက်ပေးရမယ်။ ပုံ(၈)

လက်ညှပ်နည်း

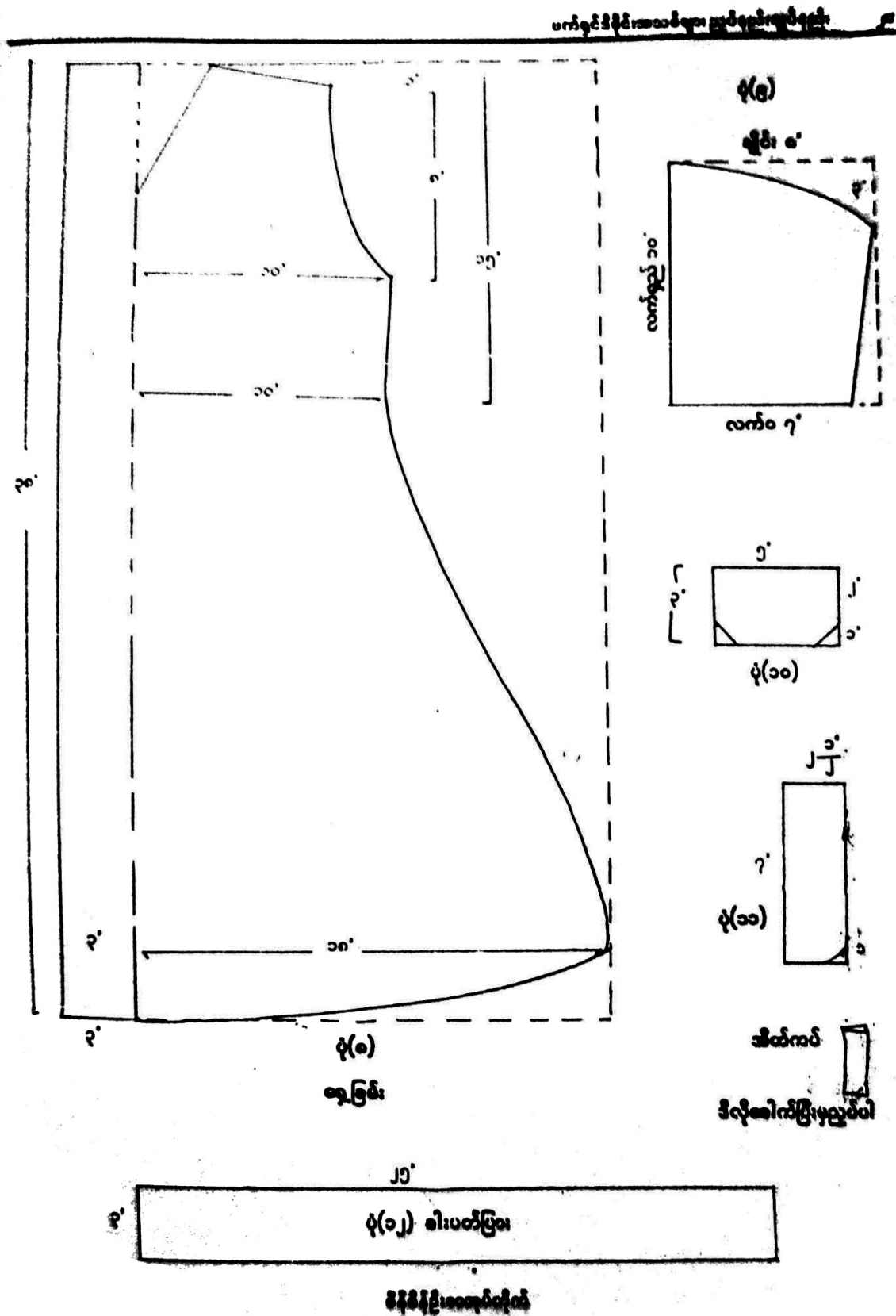
လက်နှစ်ဖက်ညှပ်ရန်အတွက် ပိတ်စနစ်ခုကို ထပ်၍ နှစ်ခေါက် ခေါက်ပါ။ လက်အရှည်ကို ၁၀ လက်မယူ ချိုင်းအကျယ်ကို ၈ လက်မ ယူ၍ ၃ လက်မ ဝိုက်ပေးပါ။ လက်ဝက်ကို ၇ လက်မ ထားပါ။ ပုံ(၉)

အိတ်ပုံ

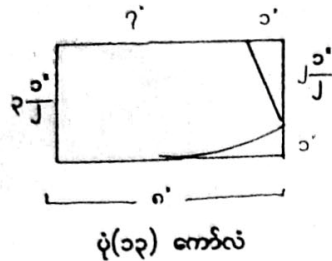
၅ လက်မ အရှည်။ ၃ လက်မ အကျယ်ရှိသည့် ပိတ်စနစ်ခုကို ထပ်၍ ညှပ်ပေးပါ။ အောက်ခြေဘက်မှ ထောင့်ဖြတ် ၁ လက်မ စောင်းပြီး ညှပ်ပေးရမယ်။ ပုံ(၁၀)

အိတ်ကပ်

အိတ်ကပ်ချုပ်ရန် ပိတ်စကို နှစ်ခေါက် ခေါက်ပါ။ အရှည်ကို ၇ လက်မ ထားပြီး အကျယ်ကို ၂ လက်မ ထားပေးရမယ်။ အောက်ခြေမှ ၁ လက်မ ဝိုင်းပြီး ဝိုက်၍ ညှပ်ပေးပါ။ ပုံ(၁၁)



၁၂၂ ဝ ဇန်နဝါရီလ (မူလ)



ခါးပတ်

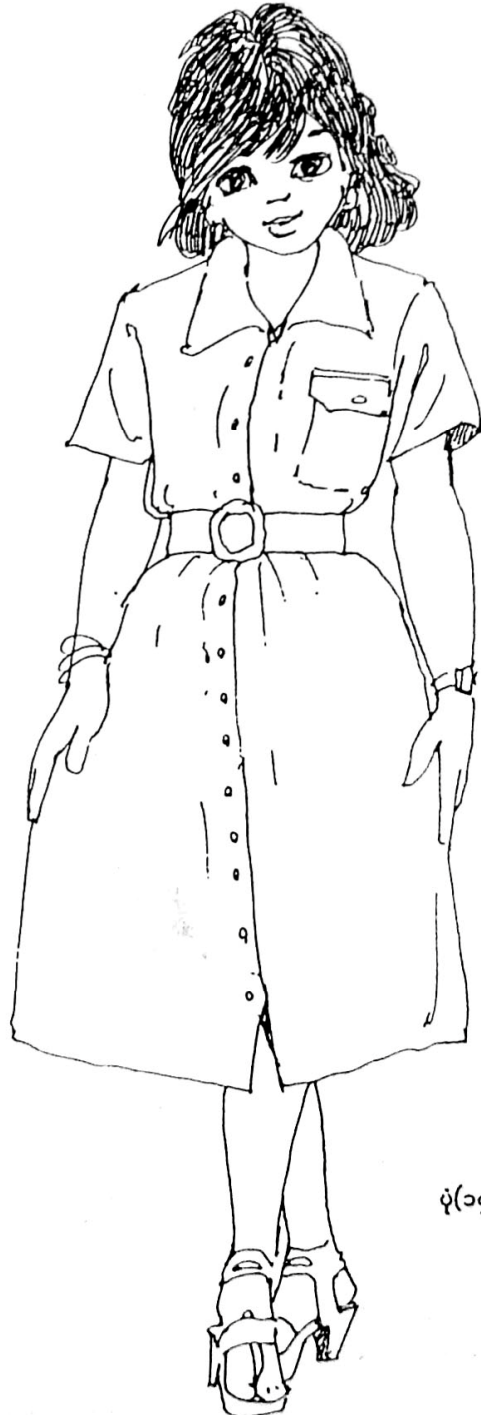
ခါးပတ်အရှည်ကို မူလ တိုင်းလို ရတာထက်က ၂ လက်မ ပေါင်းပေးပါ။ အကျယ် လက်မဝက် ပေါင်းပေးပြီး ညှပ်ယူလိုက်ပါ။ လိုအပ်သည့် ပုံကို ရပါလိမ့်မယ်။
ပုံ(၁၃)

ကော်လာ

ပိတ်စနစ်ကို ထပ်၍ နှစ်ခေါက် ခေါက်ပါ။ အောက်ခြေဘက်မှ ၁ လက်မစောင်း၍ အလယ်ဘက်သို့ ဝိုက်ယူပါ။ အပေါ်သို့ ၂ လက်မခွဲ အရှည်။ ၁ လက်မ အကျယ်။ တစောင်းမျဉ်း တစ်ကြောင်းဆွဲပြီး ညှပ်ပေးရမယ်။
ပုံ(၁၃)

ချုပ်နည်း

ကော်လာကို ဘေးနှစ်ဘက်နှင့် အပေါ်ဘက် တစ်ကြောင်းစီ နှင်းပေးပြီး အလှူဘက်သို့ လှန်၍ အပေါ်မှ အလိုက်သင့် ဘိသေးတစ်ကြောင်းနှင်းပေးပါ။ ရှေ့ခြမ်း နောက်ခြမ်း ပခုံးတွဲပါ။ ကော်လာတပ်ပါ။ ရင်စင်းပြားကို ကော်ကပ်ထားပါ။ လက်တပ်ပါ။ လက်အနား ခေါက်ချုပ်ပါ။ ကိုယ်ထည်အောက်ခြေ ခြေသလုံးတစ်ဝိုက် အနားများကို ခေါက်ချုပ်ပါ။ အိတ်ဖုံးကို ဘေးနှစ်ဖက်နှင့် အောက်ခြေ တစ်ဖက် သုံးဖက်နှင့်၍ တစ်ဖက်သို့လှန်ပြီး အလိုက်သင့် တစ်ကြောင်း နှင်းပေးပါ။ ရင်စင်းပြားနှင့် ၃ လက်မအကွာ ပခုံးမှ အောက်သို့ ၁၀ လက်မ အကွာမှာ အိတ်ကပ်ကို တပ်ဆင်ပါ။ ခါးပတ်ကို မလှဘက်မှတစ်ကြောင်း နှင်းပေးပြီး အလှူဘက်သို့ လှန်၍ အလိုက်သင့်တစ်ကြောင်း နှင်းပေးပါ။ ထို့နောက် ဘာကယ်ကွင်း တပ်ပေးပြီး ခါးမှာ အတိုးအလျှော့ စိတ်တိုင်းကျထားပြီး ဝတ်ဆင်နိုင်ပါတယ်။ ပုံ(၁၄)



ဇန်နဝါရီလအုပ်တိုက်

နော်ဝေးသူလေးတွေ ဝတ်တဲ့ ဂါဝန်ပုံလေးကို ကြည့်ပါဦး။ ပန်းကလေးကလည်းလှ။ ရနံ့ကလေးကလည်း သင်းပျံ့နေတာဆိုတော့ လူတိုင်း ကြိုက်နှစ်သက်တာပေါ့။ ဒီလိုပါပဲ။ လူကလည်းလှ။ အကျိုးအရောင်နဲ့ ချုပ်ပုံက ကောင်းဆိုတော့ မြင်သူတကာ ငေးရတယ်ပေါ့။

လည်ပင်းတစ်ဝိုက် ပန်းပေါ်မှ ကော်လာအဖတ်ပြား ကြီးကို ရှေ့ရင်ပတ်မှာ ဘာကယ်ကွင်းနဲ့ ပြန်စုပေးထားတဲ့ ဂါဝန်ရှည်လေး ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်ခြမ်း

နောက်ကျောကို ၁၅ လက်မ ခွဲပေးပါ။ ဇစ်ဆွဲတပ် ရန် ဖြစ်ပါတယ်။ လည်ပင်းကို ၃ လက်မအကျယ် ၄ လက်မ ချ၍ ဗွီပုံဖောက်ပေးပါ။ ရင်နှင့်ခါးကို အညီယူပါ။ အောက် ခြေ ခြေသလုံးထိ အဝဲကို စောင်း၍ ယူပေးပါ။ အောက်ခြေ ကို ၃ လက်မ ဝိုက်ညှပ်ပေးပါ။ ချိုင်းကို အတွင်းသို့ ဝိုက် ညှပ်ပါ။ ပုံ(၁၅)

ရှေ့ခြမ်း

ရှေ့ခြမ်း လည်ပင်းပေါက်ကို ၃ လက်မအကျယ်။ ၆ လက်မချ၍ ဗွီပုံ ဖောက်ပေးပါ။ ချိုင်းကို နောက်ခြမ်း ထက်က ၁ လက်မ ပိုဝိုက်ရမည်။ ရင် ၁၀ လက်မ။ ခါး ၁၀ လက်မ ထားပြီး အောက်ခြေကို ၁၈ လက်မထား၍ ညှပ်ပါ။ အောက်ခြေကို ၃ လက်မဝိုက်ပြီးမှ ညှပ်ပါ။

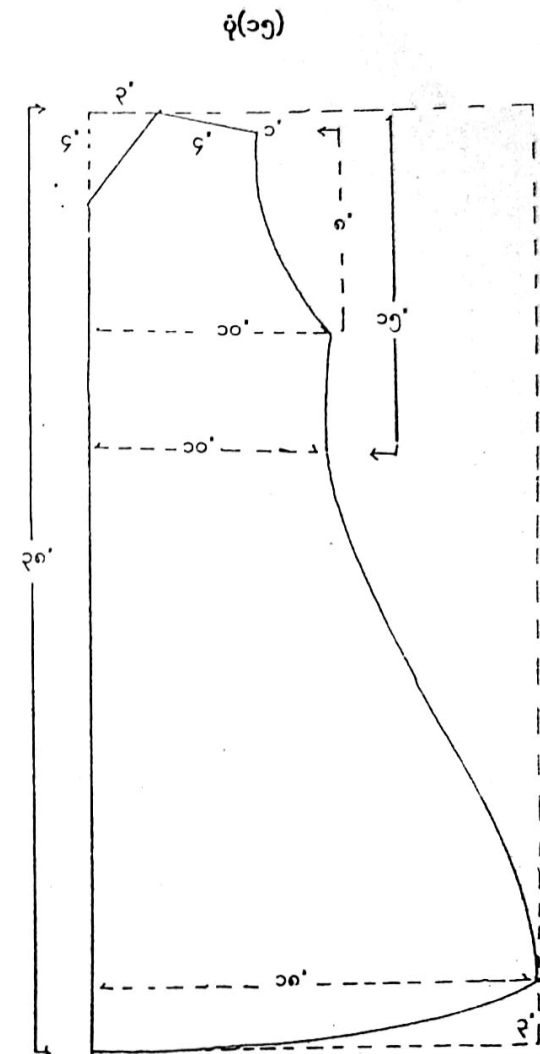
ပုံ(၁၆)

နောက်ခြမ်းအပေါ်ကော်လာပြား

လည်ပင်းပေါက်အကျယ် ၃ လက်မ။ ဘေးအကျယ် ၁၀ လက်မ ထားပါ။ လည်ပင်းပေါက် အောက်အနက် ၄ လက်မ၊ ကော်လာပြားအရှည် ၆ လက်မထားပြီး ဝိုက်ညှပ် ပေးပါ။ ပုံ(၁၇)

ရှေ့ခြမ်းအပေါ်ကော်လာပြား

ရှေ့ခြမ်း ဂုတ်ဖတ်ပြား လည်စည်းကို လည်ပင်း ပေါက် အကျယ် ၃ လက်မ။ အောက်အနက် ၆ လက်မ ထားပြီး ကော်လာပြား အကျယ် ၁၀ လက်မ ယူပါ။

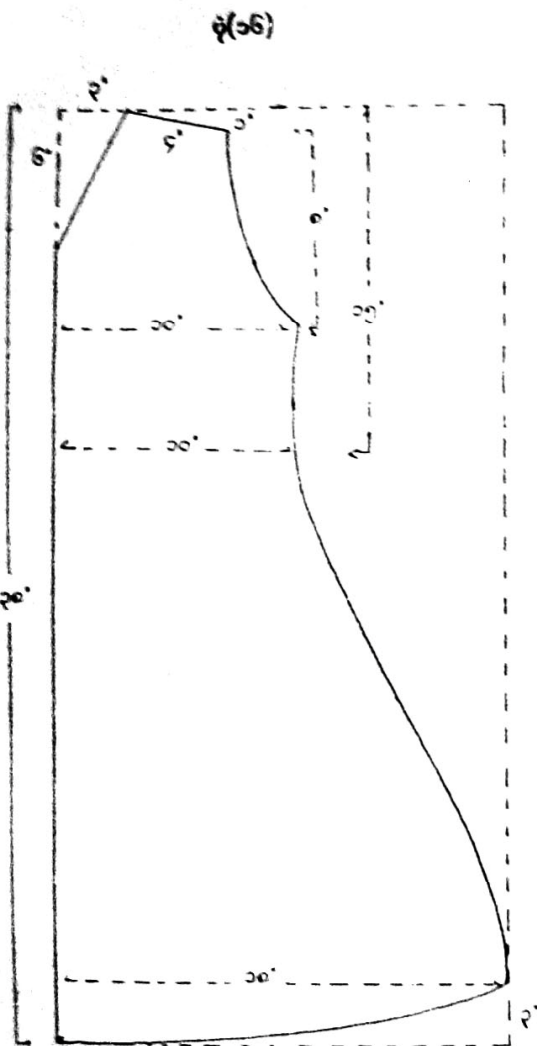


နောက်ခြမ်း

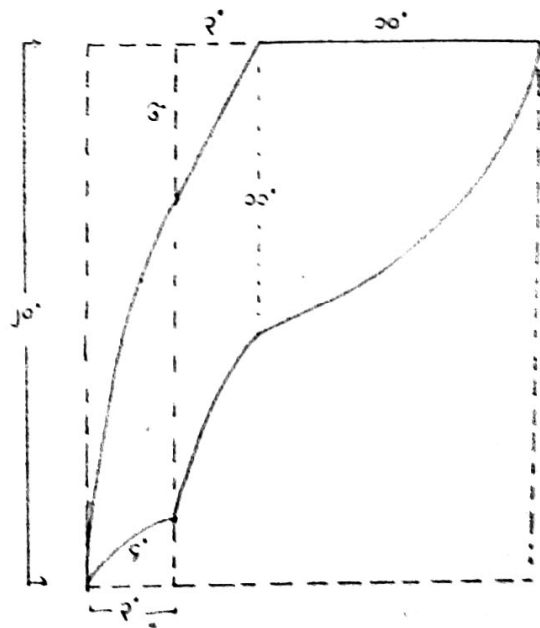
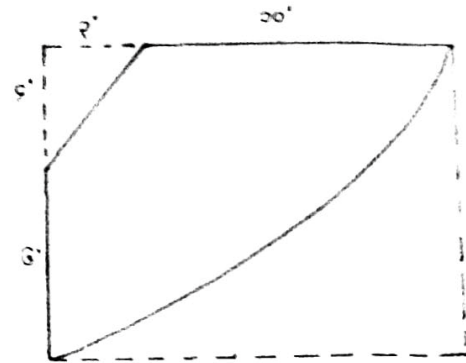
အရှည် လက်မ ၂၀ ရှိပြီး အောက်ခြေအကျယ် ၄ လက်မ ရှိရပါမယ်။ ပုံ(၁၈)

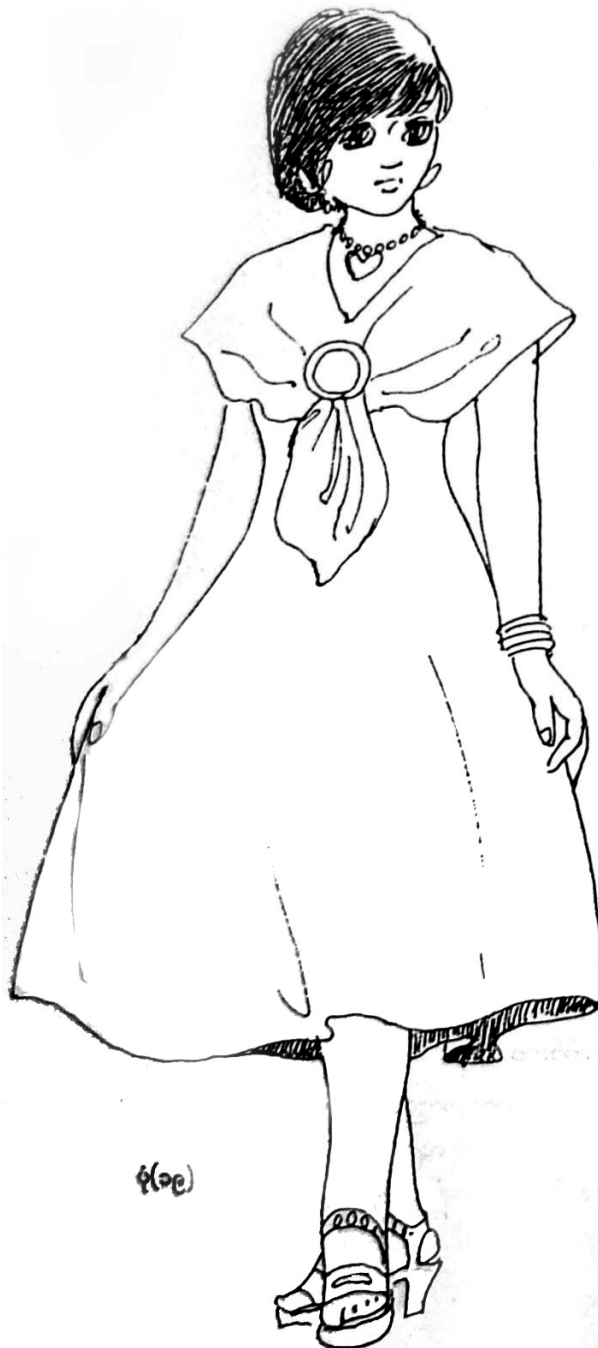
စိန်စိန်စိုင်းစာအုပ်တိုက်

၁၇၄ ဝ နိမိတ် (အမှတ် ၁၇၄)



အမှတ်:





တွဲနည်း

ရှေ့ခြမ်း နောက်ခြမ်းကို ပခုံးတွဲပါ။ အပေါ်မှ ကော်လာပြားကိုလည်း ပခုံးတွဲပါ။ ကိုယ်ထည် ပခုံးတွဲထားသည့် အပေါ်သို့ ကော်လာပြားကို အလှအလှခြင်း မျက်နှာချင်းဆိုင် ထပ်တပ်၍ လည်ပင်းတစ်ဝိုက်ကို အလိုက်သင့် လိုက်ချုပ်ပေးပါ။ ကော်လာပြားဘေး အနားများကို ဘီတင်လုံးပေးပါ။ ချိုင်းတစ်ဝိုက်ကို အနားလုံးပါ။ နောက်ခြမ်းကို စစ်ဆွဲတပ်ပါ။ အောက်ခြေအနားများ လုံးပေးပြီးလျှင် ဘေးတွဲပေးပါ။ ကော်လာပြားကို လည်ပင်းအောက်ခြေမှာ ဘာကယ်ကွင်းနှင့် စုချည်ပေးပါ။ ပုံ(၁၉)

ဂျင်းစကို ဂါဝန်ရှည် ချုပ်ဝတ်မယ်။ ကုပ်ဖတ်နဲ့ အိတ်ကပ်ကို တက်ထရွန်အကွက်နဲ့ အစပိုပြီး ချုပ်ပေးမယ်။ ရင်စီရုပ်ကော်လာနှင့် လက်ပြတ် အိတ်ကပ်နှစ်ဖက်တပ် သံကြယ်သီးလေးတွေ တပ်ပေးပြီး အရှည်က ခြေသလုံး အောက်ထိ ရောက်ပါတယ်။

ပခုံး:	၁၆+၂	= ၈ လက်မ
ချိုင်း:	၁၆+၂	= ၈ လက်မ
ရင်	(၃၆+၄)+၁	= ၁၀ လက်မ
ခါး:	(၃၀+၄)+၁	= ၈ လက်မခွဲ
တင်	(၄၀+၄)+၁	= ၁၁ လက်မ
အောက်ခြေအဝဲ	၇၂+၄	= ၁၈ လက်မ
ကော်လာ		= ၁၆ လက်မ
အိတ်ကပ်အရှည်		= ၅ လက်မခွဲ
အိတ်ကပ်အကျယ်		= ၄ လက်မခွဲ

နောက်ခြမ်း

လည်ပင်းကို ၂လက်မခွဲ ဖောက်ပေးပါ။ အောက်အနက်ကို လက်မဝက် ထားပေးရမယ်။ ပခုံးအကျယ်ကို ပခုံးတင်ယူပါ။ ချိုင်းကို အနည်းငယ်သာ ဝိုက်ပေးရမယ်။ ပခုံးမှ ရင်ကိုဆက်။ ရင်မှ ခါးကိုဆက်။ ခါးမှ တင်ကိုဆက်။ တင်မှ အောက်ခြေအဝဲသို့ ဆက်ပေးပြီး အောက်နားစီမှ ၂ လက်မ ဝိုက်ပေးရမယ်။ ပုံ(၂၀)

$\phi(j)$

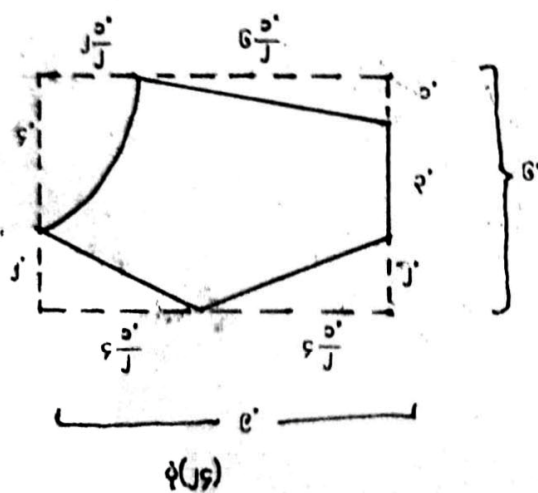
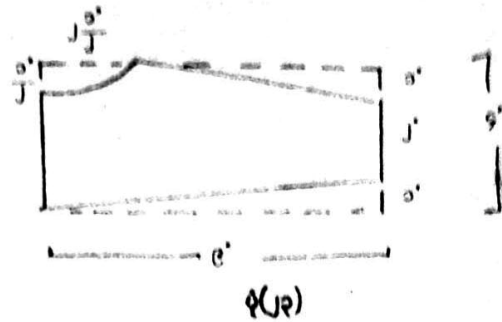
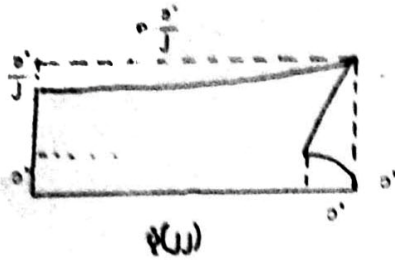
ကောင်းလား။

ကော်လာညှပ်ရန် ပိတ်စကို နှစ်ခေါက် ခေါက်ပါ။
မူလ အရှည်ကို လက်မဝက် ပေါင်းပေးပါ။ အကျယ်ကို ၃
လက်မခွဲ ထားပြီး ဝှံ့မှာ ပြထားသည့်အတိုင်း ညှပ်ပေး
ရမည်။ ပုံ(၂၂)

ကုသ်မတ်

ကုပ်ဖတ်ကို တစ်ခြမ်းခြင်း ညှပ်ပြီး တွဲချုပ်ပေးပါ။
 နောက်ခြမ်း ကုပ်ဖတ်တက်ထရွန်ကွက် ပိတ်စကို နှစ်ခေါက်

ဝက်စုတ်စိမ့်စိမ်းအသစ်များ ညှပ်ရည်၊ ချပ်ရည်၊ ဝ ၁၇၇

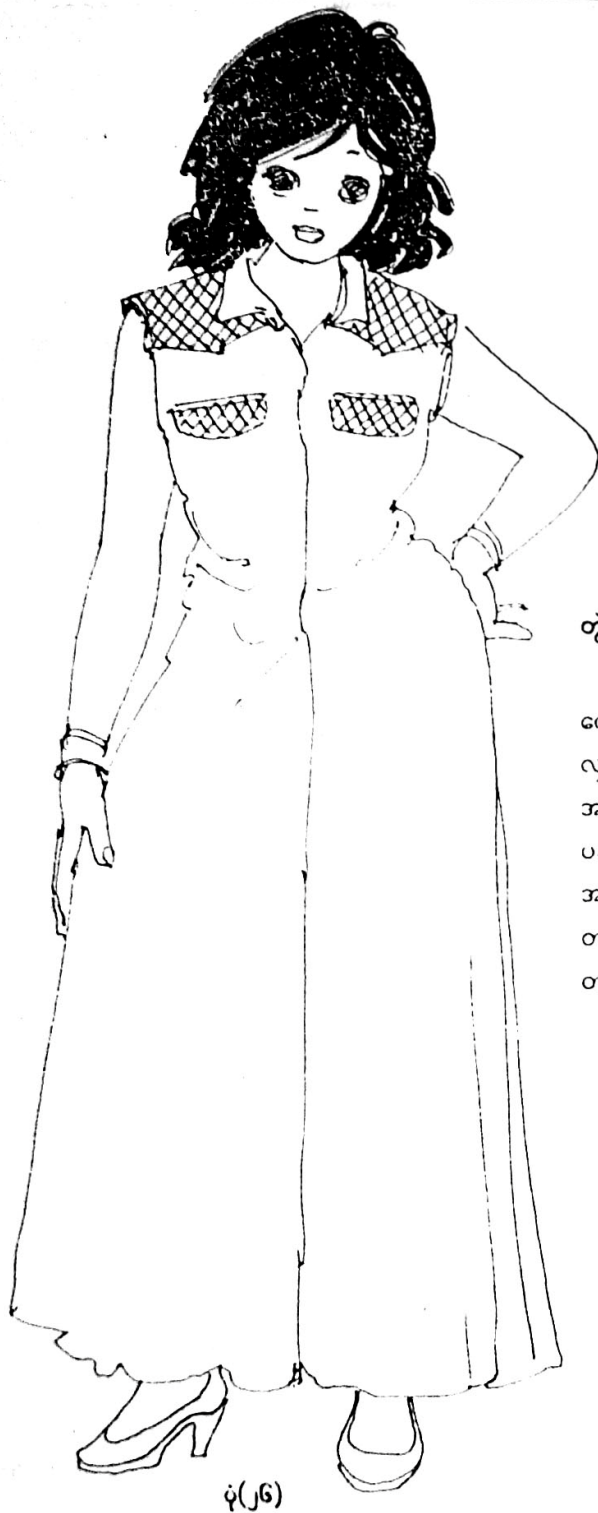


ခေါက်ပါ။ အရှည် ၉ လက်မ။ အနက် ၄ လက်မထား
ညှပ်ပါ။ (၃၂၃)
ရှေ့ခြမ်းအတွက် ကုပ်ပတ်နှစ်ခု ပိတ်စနစ်ကို
ထပ်ပါ။ ပုံစံအကျယ်နှင့် လည်ပင်းပေါက် အကျယ်အတိုင်း
ထား၍ အောက်ဘက်မှာ ထောင့်နှစ်ဘက် ချိန်ထားပြီးမှ
ညှပ်ပါ။ (၃၂၄)

အိတ်ကပ်
အိတ်ကပ်ကို ၇ လက်မ အရှည်။ ၂ လက်မခွဲ
အကျယ်ထားပြီး အောက်ခြေမှ ထောင့်ကို ၁ လက်မ ဝိုက်
ပေးပါ။ ပိတ်စနစ်ကို နှစ်ခေါက် ခေါက်ပြီး ညှပ်ပေးပါမယ်။
(၃၂၅)

စိမ့်စိမ်းအသစ်များ ချပ်ရည်၊ ချပ်ရည်၊ ဝ ၁၇၇

၁၂၈ ○ စိန်စိန်ဦး(မန္တလေး)



တွဲနည်း

ပန်းတွဲပါ။ ကုပ်ဖတ်ကို အပေါ်မှ ကပ်ချုပ်ပေးပါ။
ကော်လာ မလှဘက်မှ တစ်ကြောင်းနင်းပြီး အလှဘက်သို့
လှန်ပြီးမှ လည်ပင်းနှင့် တွဲချုပ်ပါ။ ပြီးလျှင် ကော်လာ
အပေါ်မှ ဘေးအနား တစ်ဝိုက်ကို တစ်ကြောင်းနင်းပေးပါ။
ပန်းအောက်သို့ ၈ လက်မအကွာ ရင်စင်းပြားနှင့် ၃လက်မ
အကွာ နေရာမှာ အိတ်ကပ်တပ်ပေးပါ။ ရှေ့ခြမ်းကို လှိုင်း
တင်ပြီး ချိုင်းတစ်ဝိုက် အနားလုံးပါ။ ကိုယ်ထည် အောက်ခြေ
တစ်ဝိုက် အနားလုံး ဘေးတွဲပေးပါ။ ပုံ(၂၆)



နွေဦးဝတ်စုံချုပ်နည်း

သူငယ်ချင်း...

နွေဦးလည်းရောက်ပြီ။ လေရှားလည်း နောက်လေပြီ။
နွေအဖွင့်ဝယ် ထူး၍လှသော နွေဦးဝတ်စုံများကို ချုပ်ဝတ်
ကြစို့လား။ ကြည့်ပါဦး။

အပြာကွက်ပုံက တစ်မျိုး၊ မီးခိုးကတစ်ဖုံ၊ အဝါ
ကွက်က တစ်မျိုး၊ မရမ်းကွက်ပါစုံအောင် ချုပ်လိုက်မယ်ဆိုရင်
နွေဦးမှာ ဝတ်စရာ ဝတ်စုံတွေ ပေါပြီပေါ့။

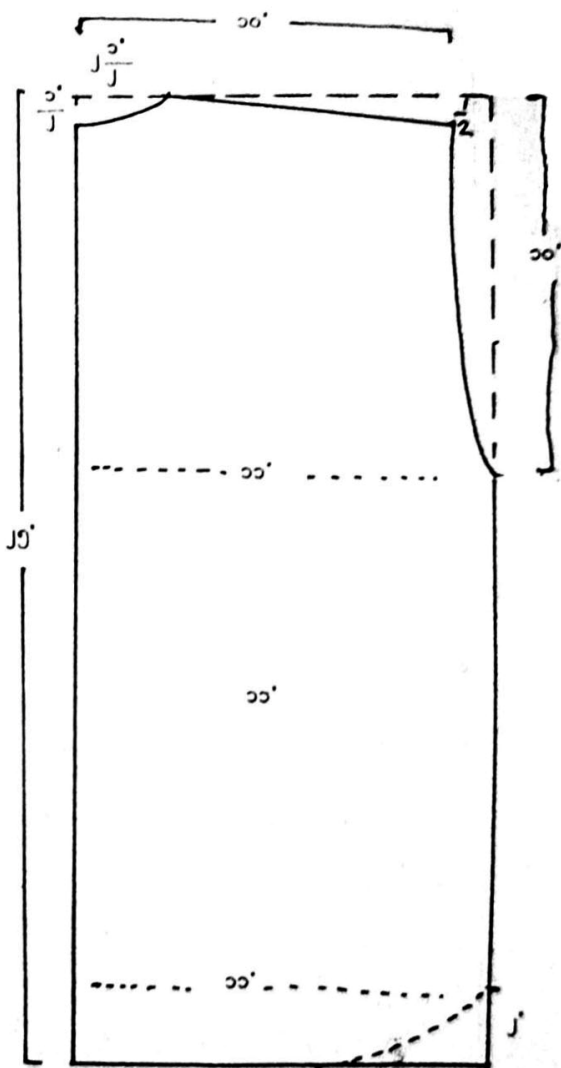
သူငယ်ချင်း...

ကိုယ်တိုင်လေး တိုင်းလိုက်ကြဦးစို့။

ခေါင်းစွပ်လက်ရှည်လေး။ မဆန်းပေမယ့် မရိုးတာ
တော့ အမှန်ပင်။

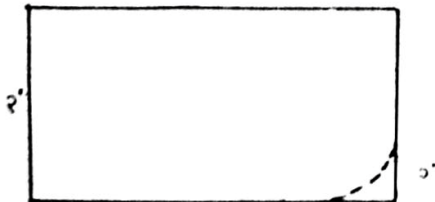
ပခုံး	၂၀+၂	=	၁၀ လက်မ
ချိုင်း	၂၀+၂	=	၁၀ လက်မ
ရင်	(၄၀+၄)+၁	=	၁၁ လက်မ
ခါး	(၄၀+၄)+၁	=	၁၁ လက်မ
တင်	(၄၀+၄)+၁	=	၁၁ လက်မ
ခါးရှည်	၂၄+၁	=	၂၅ လက်မ
လက်ရှည်	၂၀+၁	=	၂၁ လက်မ
လက်ဝ	(၂၀+၂)+၁	=	၆ လက်မ
လည်ပင်း	၁၅+၁	=	၁၆ လက်မ
ကုပ်ဖတ်	၂၃+၁	=	၂၄ လက်မ
အိတ်ကပ်အကျယ်၅+၁		=	၆ လက်မ
အိတ်ကပ်အရှည် ၆+၁		=	၇ လက်မ

ညှပ်တုံပုံစံလေးက ဒီလိုပါ။ ခေါင်းစွပ်ဖြစ်တဲ့အတွက် ရှေ့ခြမ်း၊
နောက်ခြမ်းကို တစ်ပြိုင်တည်း ညှပ်ပါ။ အောက်ခြေခါးကို
၂ လက်မ ဖိုက်ပေးရမယ်။ ကိုယ်ရှည်ကို ၂၅ လက်မ
ထားပြီး ချိုင်းကို ၁၀ လက်မ အရှည်ယူပေးပါ။ ရင်၊ ခါး၊
တင် တို့ကို ၁၁ လက်မစီ ထားပေးရမယ်။ ပခုံးကို
လက်မဝက် ချပေးပါ။ လည်ပင်းကို ၂ လက်မခွဲ အကျယ်
ထားပြီး လက်မဝက်ချပြီး မောက်ပေးပါ။ ပခုံးအကျယ်က



ပုံ(၁) နောက်ခြမ်း

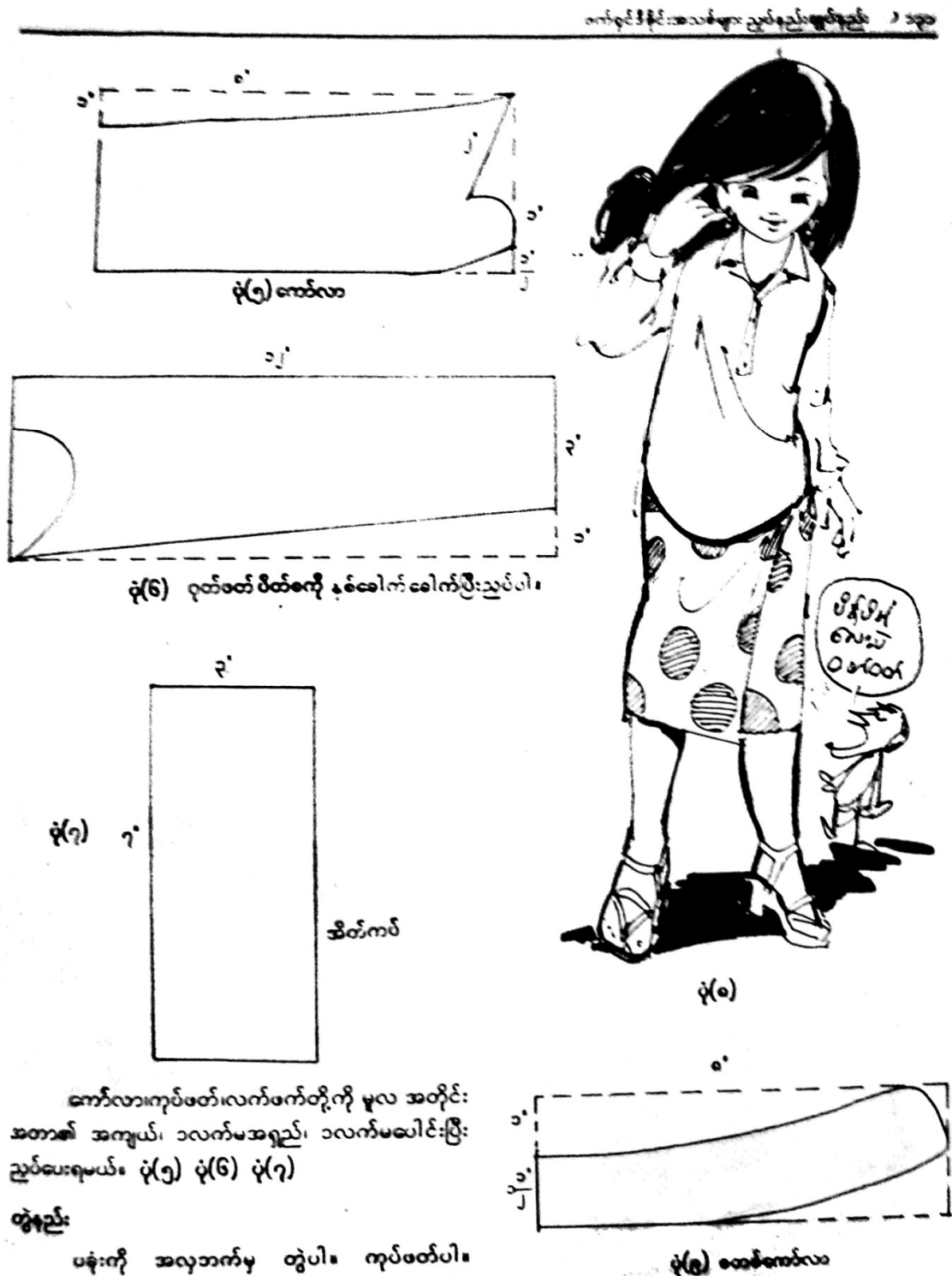
ပုံ(၂) ရှေ့ခြမ်း



၆(၃) လက်မကံ

၁၀ လက်မနေ့။ ပိတ်စကို ပထမ နှစ်ခေါက် ခေါက်ပါ။
 နှစ်ခေါက် ခေါက်ထားသည့် အစကိုမှ ထပ်၍ နှစ်ခေါက်
 ခေါက်ပါ။ (ပိတ်စကို လေးခေါက် ခေါက်ပါ။) ညှပ်ပြီးသား
 ပိတ်စကိုမှ နောက်ခြမ်း ဖယ်ပြီး ရှေ့ခြမ်းကို လည်ပင်း
 ဖောက်၊ ချိုင်းဖောက် လုပ်ပေးပါ။ လည်ပင်းပေါက်
 အောက်မှာ ၅ လက်မ ခွဲပေးရပါမယ်။ **ပုံ(၁) ပုံ(၂) ပုံ(၃)**
 လက်နှစ်ဖက်

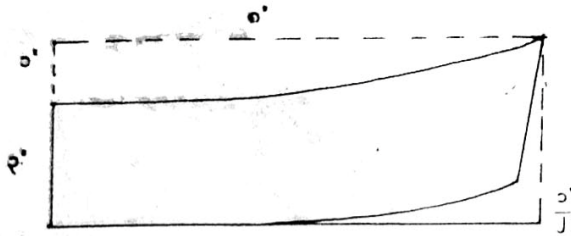
လက်မောင်းရင်းထိပ်မှ ချိုင်းဘက်သို့ ၃ လက်မ
 နုံးပြီး ဝိုက်၍ ဆက်ပေးပါ။ ချိုင်းဘက်ဘက်နှင့် လက်ဝ
 ဆံသို့ ယှဉ်းပြောင့်ဖြင့် ဆက်ပေးရပါမယ်။ ပုံ(၄)



ကော်လာ၊ကုပ်ဖတ်၊လက်ဖက်တို့ကို မူလ အတိုင်း
အတာ၏ အကျယ်၊ ဘလက်မအရှည်၊ ဘလက်မပေါင်းပြီး
ညှပ်ပေးရမည်။ ပုံ(၅) ပုံ(၆) ပုံ(၇)
တွဲနည်း
ပန်းကို အလှဘက်မှ တွဲပါ။ ကုပ်ဖတ်ပါ။
လည်ပင်းအခွံလေးကို အစဦးချုပ်ပြီး ကော်လာတပ်ပေးပါ။

မိန့်မိန့်အောင်တိုက်

၁၃၂ ဝိနိဗ္ဗိတိ(မန္တလေး)



ပုံ(၁၁)



ပုံ(၁၂)



ပုံ(၁၀)

ချိုင်းနှင့် ၃ လက်မအကွာ၊ ပခုံးနှင့် ၇ လက်မအကွာမှာ အိတ်ကပ် တပ်ပေးပါ။ လက်တွဲချုပ်ပါ။ လက်ဖတ်တတ်ပါ။ ဘေးတွဲပါ။ အောက်ခြေအနားလုံးပေးပါ။ ပုံ(၈)

လည်ပင်းအောက် အခွံကို ၁၀ လက်မခွဲပေးပြီး စတစ်ကော်လာ တပ်ပေးမယ်ဆိုရင်။ ပုံ(၉) ပုံ(၁၀)

ခါးကို မပိုက်ဘဲ တည့်တည့်ယူမယ်။ ခါးသေး ခွဲပေးမယ်။ ကော်လာအပြားကြီး တပ်ပေးမယ်။ ရိုးရိုး ကော်လာအပြားကြီး။ ပုံ(၁၁) ပုံ(၁၂)

ဝိနိဗ္ဗိတိ(မန္တလေး)

ဝိနိဗ္ဗိတိ: စာအုပ်တိုက်

