



ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာန

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးကြီးကြပ်(၂) မွမ်းမံသင်တန်း
သက်ကြီးရွယ်အိုကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်း



EXERCISES AND ACTIVITY FOR THE OLDER PEOPLE

ဘိုးဘွားများအတွက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ



လူကြီးများအတွက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ

ထိုင်ခြင်း

လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရန် တည်ငြိမ်ခိုင်ခန့်ပြီး ဘီးမပါသော ထိုင်ခုံတစ်လုံး လိုအပ်ပါသည်။ ကြမ်းပြင် ပေါ်တွင် ခြေဖဝါးချပြီး ဒူးများကို ထောင့်မှန်ကျကွေး၍ ထိုင်သင့်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှုကို ကန့်သတ် နိုင်သော လက်ရန်းပါသည့် ထိုင်ခုံများကို ရှောင်ရှားရပါမည်။ ချောင်၍ သက်တောင့် သက်သာရှိသော အဝတ်အစားများ ဝတ်ဆင်ပါ။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို အနည်းဆုံးတစ်ပတ်(၂)ကြိမ် ကြိုးစား လုပ်ဆောင်ပါက ကြွက်သားများ သန်မာခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် အနေအထား ဟန်ချက်ညီခြင်းနှင့် ပေါင်းစပ်ညီညွတ်မှုတို့ကို တိုးတက်စေရန် အထောက်အကူပြု ပါသည်။



Sitting

ရင်အုပ်ဆွဲဆန့်ခြင်း

ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် ကိုယ်နေဟန်ထားကို ကောင်းမွန်စေသည် -

- (က) ထိုင်ခုံကျောနှင့် အနည်းငယ်ခွာ၍ မတ်မတ်ထိုင်ပါ။ ပခုံးကို အနောက်နှင့် အောက်ဘက်သို့ ဆွဲပါ။ လက်မောင်းကို ဘေးအပြင်သို့ ချပါ။
- (ခ) ရင်ဘတ်ရှေ့နှင့်အပေါ်သို့ရင်ဘတ်တစ်လျှောက် ဖြတ်၍ ဆွဲဆန့်သွားသည်ဟု ခံစားရသည့် အချိန်ထိ ဖြည်းညှင်းစွာ တွန်းပါ။
- (၅)စက္ကန့်မှ (၁၀)စက္ကန့်အထိ ထိန်း၍ (၅)ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။



ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်းလှည့်ခြင်း

ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် အပေါ်ပိုင်း ကျောဘက်ပျော့ပျောင်းမှုကို ထိန်းသိမ်းစေနိုင်ပြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေပါသည်။

- (က) ခြေထောက်ကိုကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ချပြီးမတ်မတ်ထိုင်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကိုကန့်လန့် ဖြတ်၍ ပခုံးပေါ်တင်ထားပါ။
- (ခ) တင်ပါးများကို မလှုပ်ရှားစေဘဲ ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်းကို ဘယ်ဘက်သို့ သက်တောင့်သက်သာဖြစ်သည်အထိ လှည့်ပါ။
- (၅)စက္ကန့်ကြာထိန်းပြီး ညာဘက်သို့ ပြောင်း၍ ပြုလုပ်ပါ။ တစ်ဖက်ကို(၅)ကြိမ်စီပြုလုပ်ပါ။



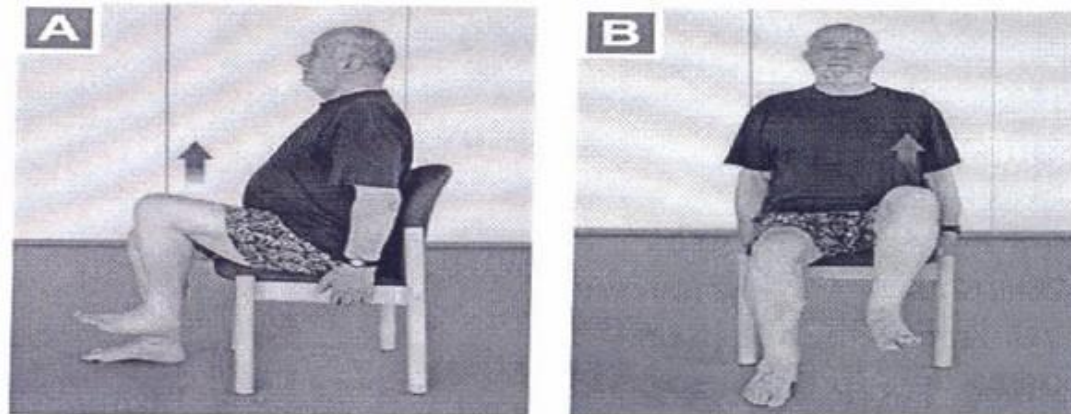
တင်ပါးကြတက်ခြင်း

ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် တင်ပါးနှင့်ပေါင်ကို ပျော့ပျောင်းမှု တိုးတက်စေပြီး ကြံ့ခိုင်စေပါသည်။

(က) ထိုင်ခုံကျောဘက်နှင့် အနည်းငယ်ခွာ၍ မတ်မတ်ထိုင်ပါ။ ထိုင်ခုံ၏ ဘေးဘက်ကို ကိုင်ထားပါ။

(ခ) ဒူးကွေး၍ ဘယ်ဘက်ခြေထောက်ကို သက်တောင့်သက်သာဖြစ်သည်အထိ မြှောက်ပါ။
ခြေထောက်ကို အောက်သို့ဖြေးဖြေးထိန်း၍ပြန်ချပါ။

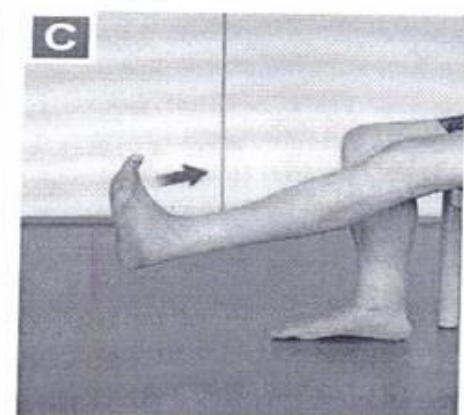
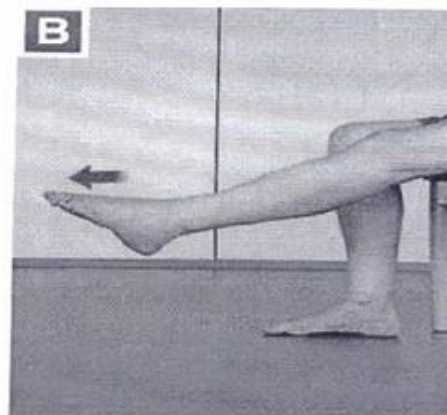
ဤနည်းအတိုင်း ညာဘက်ကို ပြုလုပ်ပါ။ တစ်ဖက်ကို (၅)ကြိမ်စီမြှောက်ပါ။



ခြေကျင်းဝတ်ဆွဲဆန့်ခြင်း

ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် ခြေကျင်းဝတ် ပျော့ပျောင်းစေပြီး သွေးခဲခြင်းကို လျော့ချပေးသည်-

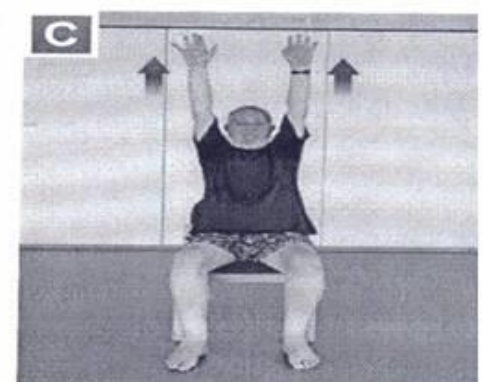
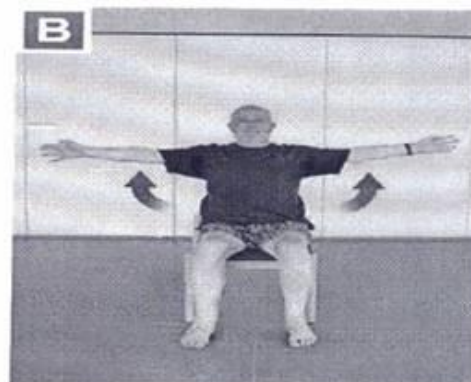
- (က) ထိုင်ခုံဘေးဘက်ကိုကိုင်ပြီး မတ်မတ်ထိုင်ပါ။ ဘယ်ဘက်ခြေထောက်ကို ကြမ်းပြင်မှ ခွာ၍ ဆွဲဆန့်ပါ။
- (ခ) ခြေထောက်ကိုမ၍ ဆွဲဆန့်ထောင်ပြီး ခြေမကို အရှေ့ (မိမိဘက်မှဝေးရာ)သို့ ဆန့်ထုတ်ပါ။
- (ဂ) ထို့နောက်ခြေမကို မိမိဘက်သို့ ပြန်လှည့်ပါ။ ခြေထောက်တစ်ဖက်ကို (၅)ကြိမ် ဆွဲဆန့်မှု (၂)ခါပြုလုပ်ပါ။



လက်မောင်းမြှောက်ခြင်း

ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် လက်မောင်းကြံ့ခိုင်မှုကို ပြုလုပ်ပေးသည် -

- (က) လက်မောင်းကိုဘေးသို့ချပြီးမတ်မတ်ထိုင်ပါ။
- (ခ) လက်ဖဝါးများကို ရှေ့ဘက်ထားပြီး လက်မောင်းနှစ်ဖက်လုံးကို အပြင် ဘေးဘက် နှင့် အပေါ်သို့မြှောက်ပါ။ ပြီးနောက်ပြန်ချပါ။
- (ဂ) ပခုံးကိုချထားပြီး လက်မောင်းကိုအပြည့်ဆန့်ထားပါ။ လက်မောင်းမြှောက်ထားစဉ် အသက်ရှူထုတ်ပြီး အောက်ချသောအခါတွင် ရှူသွင်းပါ။ ဤနည်းအတိုင်း (၅)ကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။



လည်ပင်းလှည့်ခြင်း

ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် လည်ပင်းလှုပ်ရှားမှုနှင့်ပျော့ပြောင်းမှု တိုးတက်စေရေးအတွက် ကောင်းမွန်သည်-

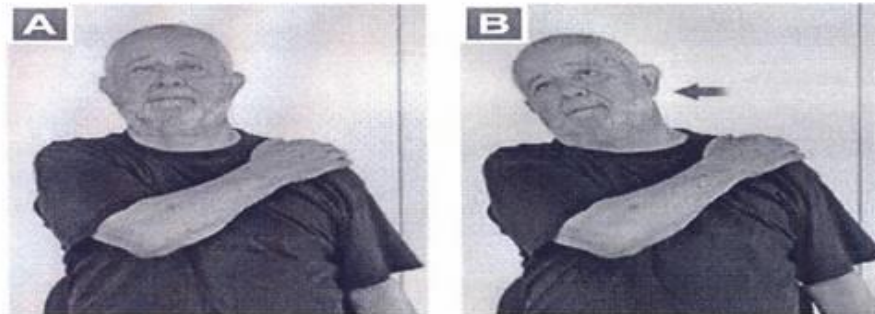
- (က) ပခုံးကိုချပြီး မတ်မတ်ထိုင်ပါ။ ရှေ့သို့ တည့်တည့် ကြည့်ပါ။
- (ခ) ခေါင်းကိုဘယ်ဘက်ပခုံးဘက်သို့ သက်တောင့်သက်သာဖြစ်သည်အထိ ဖြေးညင်းစွာ လှည့်ပါ။ (၅) စက္ကန့်ကြာ ထိန်းပြီးနောက် မူလနေရာသို့ ပြန်လှည့်ပါ။
- (ဂ) ဤနည်းအတိုင်း ညာဘက်သို့လှည့်ပါ။ တစ်ဖက်ကို (၃)ကြိမ်စီလှည့်ပါ။



လည်ပင်းဆွဲဆန့်ခြင်း

ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် ပခုံးကြက်သား တင်းမာမှု ဖြေလျော့ခြင်းအတွက် ကောင်းမွန်သည်-

- (က) ညာလက်ဖြင့် ဘယ်ဘက်ပခုံးကို အောက်သို့ဖိ၍ ကိုင်ပြီး ရှေ့တည့်တည့်သို့ ကြည့်၍ မတ်မတ်ထိုင်ပါ။
- (ခ) ဘယ်ပခုံးအား အောက်ဘက်သို့ ဖိကိုင်ထားစဉ် ခေါင်းကို ညာဘက်သို့ ဖြေးညှင်းစွာစောင်းပါ။ ဤနည်းအတိုင်း အခြားတစ်ဖက်ကို ပြုလုပ်ပါ။ တစ်ကြိမ်ကို (၅)စက္ကန့်ကြာဆွဲဆန့်ပြီး တစ်ဖက်ကို (၃)ကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။



ပျော့ပျောင်းမှု

လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရန် တည်ငြိမ်ခိုင်ခန့်ပြီး ဘီးမပါသော ထိုင်ခုံတစ်လုံး လိုအပ်ပါသည်။ ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ခြေဖဝါးချပြီး ဒူးများကိုထောင့်မှန်ကျကွေး၍ ထိုင်သင့်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှုကို ကန့်သတ်နိုင်သော လက်ရန်းပါသည့် ထိုင်ခုံများကို ရှောင်ရှားရပါမည်။ ချောင်၍ သက်တောင့်သက်သာရှိသော အဝတ်အစားများ ဝတ်ဆင်ပါ။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို အနည်းဆုံးတစ်ပတ်(၂)ကြိမ် ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ပါက ကြွက်သားများသန်မာခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် အနေအထား ဟန်ချက်ညီခြင်းနှင့် ပေါင်းစပ်ညီညွတ်မှုတို့ကို တိုးတက်စေရန် အထောက်အကူပြုပါသည်။

ဖြည်းဖြည်းလှုံ့ဆော်မှုနှင့်အတူ အချိန်ပိုလုပ်ဆောင်မှု လေ့ကျင့်ခန်း တစ်ခုခြင်းစီဖြင့် ထပ်မံတိုးတက်လာစေရန် ရည်ရွယ်ရမည်။



Flexibility

ဘေးတိုက်ကွေးခြင်း

- (က) ခြေထောက် အနည်းငယ်ချဲ့၍ လက်မောင်းကို ဘေးဘက်ချပြီး မတ်မတ်ရပ်ပါ။
- (ခ) ဘယ်ဘက်လက်မောင်းကိုဘေးဘက်သို့သက်တောင့် သက်သာအနေအထား ဖြစ်သည့်တိုင် လျော့ချပါ။ လက်မောင်း အောက်ဘက်သို့ ရောက်သောအခါ တစ်ဖက်မှ တင်ပါးဆန့်သွားသည်ဟု ခံစားရပါမည်။
- ဤနည်းအတိုင်း ညာဘက်လက်မောင်းကို ညာဘက် သို့ပြုလုပ်ပါ။ တစ်ဖက်ကို (၃)ကြိမ်စီ (၂)စက္ကန့်ကြာ ဆွဲဆန့်ပါ။



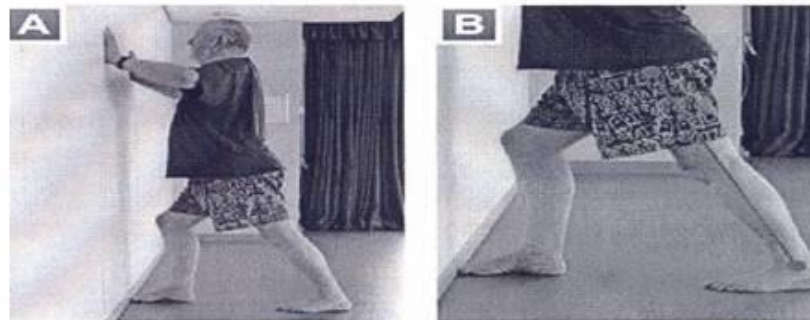
ဘေးတိုက်ကွေးခြင်း

- (က) ခြေထောက် အနည်းငယ်ချဲ့၍ လက်မောင်းကို ဘေးဘက်ချပြီး မတ်မတ်ရပ်ပါ။
- (ခ) ဘယ်ဘက်လက်မောင်းကိုဘေးဘက်သို့သက်တောင့် သက်သာအနေအထား ဖြစ်သည့်တိုင် လျော့ချပါ။ လက်မောင်း အောက်ဘက်သို့ ရောက်သောအခါ တစ်ဖက်မှ တင်ပါးဆန့်သွားသည်ဟု ခံစားရပါမည်။
- ဤနည်းအတိုင်း ညာဘက်လက်မောင်းကို ညာဘက် သို့ပြုလုပ်ပါ။ တစ်ဖက်ကို (၃)ကြိမ်စီ (၂)စက္ကန့်ကြာ ဆွဲဆန့်ပါ။



ခြေသလုံးဆန့်ခြင်း

- (က) လက်နှစ်ဖက်ကို ခန္ဓာကိုယ် တည်ငြိမ်မှုရစေရန်အတွက် နံရံအားထောက်၍ တွန်းထားပါ။
ညာဘက်ခြေထောက်ကို ကွေးပြီး ဘယ်ဘက်ခြေထောက်ကို နောက်သို့ အနည်းဆုံး ခြေ
တစ်လှမ်းစာအကွာလှမ်းပြီး တစ်ဖြောင့်တည်းဖြစ်အောင်ထားပါ။ ခြေထောက်နှစ်ဖက်လုံး
ကြမ်းပြင်ပေါ် ခြေဖဝါး ချထားပါ။
- (ခ) ဘယ်ဖနောင့်ကို ကြမ်းပြင်နှင့် ထိထားပြီး ဘယ်ဘက်ခြေထောက်ကို တတ်နိုင်သမျှ ဖြောင့်ထား
သောအခါ ဘယ်ဘက်ခြေသလုံး ကြွက်သားများ ပျော့ပြောင်း၍ ဆန့်လာပါမည်။
ဤနည်းအတိုင်း အခြားတစ်ဘက်ကို ပြုလုပ်ပါ။ တစ်ဖက်ကို တစ်ဖက်ကို (၃)ကြိမ်စီပြုလုပ်ပါ။



ဟန်ချက်ညီမှု

လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ရန် တည်ငြိမ်ခိုင်ခန့်ပြီး ဘီးမပါသော ထိုင်ခုံတစ်လုံး လိုအပ်ပါသည်။ ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ခြေဖဝါးချပြီး ဒူးများကို ထောင့်မှန်ကျကွေး၍ ထိုင်သင့်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ် လှုပ်ရှားမှုကို ကန့်သတ်နိုင်သော လက်ရန်းပါသည့် ထိုင်ခုံများကို ရှောင်ရှားရပါမည်။ ချောင်၍ သက်တောင့်သက်သာရှိသော အဝတ်အစားများ ဝတ်ဆင်ပါ။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို အနည်းဆုံးတစ်ပတ်(၂)ကြိမ် ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ပါက ကြွက်သားများ သန်မာခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အနေအထား ဟန်ချက်ညီခြင်းနှင့် ပေါင်းစပ်ညီညွတ်မှုတို့ကို တိုးတက်စေရန် အထောက်အကူပြုပါသည်။

ဖြည်းဖြည်းလှုံ့ဆော်မှုနှင့်အတူ အချိန်ပိုလုပ်ဆောင်မှု လေ့ကျင့်ခန်း တစ်ခုခြင်းစီဖြင့် ထပ်မံ တိုးတက်လာစေရန် ရည်ရွယ်ရမည်။



Balance

ဘေးတိုက်လမ်းလျှောက်ခြင်း

- (က) ခြေထောက်ကို စုံရပ်ထားပြီး ဒူးကို အနည်းငယ် ကွေးပါ။
- (ခ) ခြေထောက်တစ်ဖက်ကို ပထမဆုံးဘေးသို့ ရွှေ့ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိန်းကာ ဘေးတိုက် ဖြည်းဖြည်းလှမ်းပါ။
- (ဂ) ကျန်တစ်ဖက်ကိုရွှေ့ပြီး ၎င်းနှင့် ဆက်ပါ။ ခြေလှမ်းသကဲ့သို့ တင်ပါးများကို နှိမ့်ချမှု မပြုလုပ်ရပါ။ ထိုနည်းအတိုင်း တစ်ဖက်စီ(၁၀)လှမ်း လုပ်ဆောင်ပါ (သို့မဟုတ်)အခန်းတစ်ခန်းမှ တစ်ဖက်သို့ ခြေလှမ်းပါ။



ရိုးရှင်းခြေလိမ်လှည့်ခြင်း

ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် ခြေထောက်တစ်ခုပေါ် အခြားတစ်ခုဖြတ်၍ ဘေးတိုက် လမ်းလျှောက်ခြင်း ဖြစ်သည် -

- (က) ညာဘက်ခြေထောက်ကို ဘယ်ဘက်ခြေထောက်ပေါ် ဖြတ်၍ စလှမ်းပါ။
- (ခ) ဘယ်ခြေထောက်ကို ရွှေ့၍ပြန်ဆက်ပါ။ ခြေထောက်တစ်ဖက်ပေါ် တစ်ဖက်ဖြတ်၍ (၅)ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။ လိုအပ်ပါကတည်ငြိမ်မှုရှိစေရန် လက်ချောင်းများကို နံရံ၌ ထောက်ထားပါ။ ခြေလှမ်း စိတ်စိတ်လှမ်းလေလေ ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက် ညီမှုကိုပိုမိုပြုလုပ်နိုင်လေဖြစ်ပါမည်။

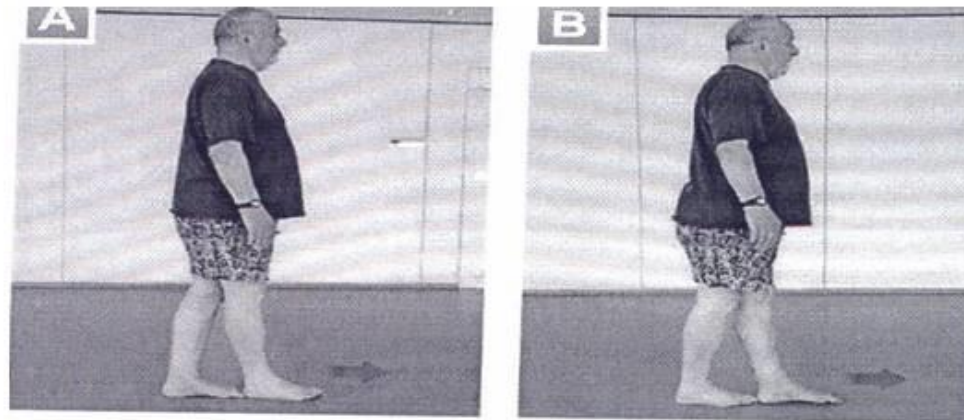


ဖနောင့်ကိုခြေမကပ်၍လျှောက်ခြင်း

(က) ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ညာဘက်ဖနောင့်ကို ဘယ်ဘက် ခြေမရှေ့တွင်ထားပြီး မတ်မတ်ရပ်ပါ။

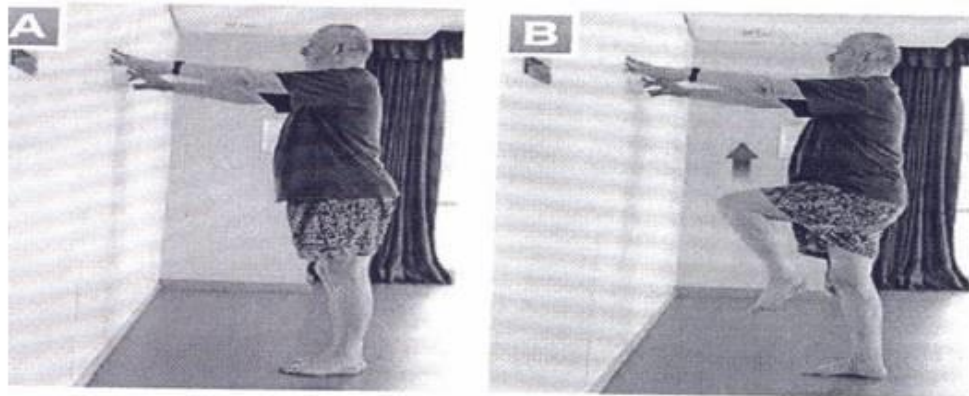
(ခ) ထို့နောက် ဤနည်းအတိုင်း ဘယ်ဘက်ဖနောင့်နှင့် ပြုလုပ်ပါ။ ရှေ့သို့တည့်တည့် ကြည့်၍ လုပ်ဆောင်ပါ။ လိုအပ်ပါက တည်ငြိမ်မှုရှိစေရန် လက်ချောင်းများကို နံရံပေါ်ထားပါ။ အနည်းဆုံး

(၅)လှမ်း ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ပါ။ တိုးတက်လာပါကနံရံမှခွာ၍ရွေ့လှမ်းပါ။ ။



ခြေတစ်ဖက်ရပ်ခြင်း

- (က) နံရံနှင့်မျက်နှာချင်းဆိုင်ရပ်၍ စတင်ပါ။ လက်မောင်းများကိုဆန့်တန်းထားပြီးလက်ထိပ်များနှင့် နံရံကို ထိထားပါ။
- (ခ) ဘယ်ခြေထောက်ကိုမပါ။ တင်ပါးကို တစ်ညီတည်းထားပါ။ အခြားခြေထောက်ကို အနည်းငယ် ကွေးထားပါ။ ခြေထောက်ကို ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ ညင်သာစွာပြန်ချပါ။ တစ်ကြိမ်မြောက်လျှင် (၅)စက္ကန့်မှ (၁၀)စက္ကန့်အထိ ထိန်းထားပြီး တစ်ဖက်ကို (၃)ကြိမ်စီပြုလုပ်ပါ။



ခြေလှမ်းတက်ခြင်း

လှေကားထစ်ပုံစံ အသုံးပြုပါ။ အထိန်း(သို့မဟုတ်) နံရံတစ်ခုခုအား အထောက်အကူအဖြစ် သုံးပါက ပိုကောင်းသည်-

- (က) ညာခြေထောက်ဖြင့် လှမ်းတက်ပါ။
- (ခ) ဘယ်ခြေထောက်ကို ၎င်းနှင့်ပြန်ဆက်ပါ။
- (ဂ) အောက်သို့ခြေပြန်လှမ်းပြီးမူလနေရာသို့ပြန်သွားပါ။

ခန္ဓာကိုယ်အနေအထား ဟန်ချက်ညီအောင်ပြုလုပ်ရန် အဓိကအချက်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ကိုထိန်းပြီး ဖြည်းဖြည်းချင်း လှမ်းတက်ခြင်းနှင့်ဆင်းခြင်းဖြစ်သည်။ ခြေတစ်ဖက်ကို(၅)လှမ်းလုပ်ဆောင်ပါ။



ကြံ့ခိုင်သန်မာမှုများ

လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရန် တည်ငြိမ်ခိုင်ခန့်ပြီး ဘီးမပါသော ထိုင်ခုံတစ်လုံး လိုအပ်ပါသည်။ ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ခြေဖဝါးချပြီးဒူးများကို ထောင့်မှန်ကျကွေး၍ ထိုင်သင့်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ် လှုပ်ရှားမှုကို ကန့်သတ်နိုင်သော လက်ရန်းပါသည့် ထိုင်ခုံများကို ရှောင်ရှားရပါမည်။ ချောင်၍ သက်တောင့်သက်သာ ရှိသောအဝတ်အစားများဝတ်ဆင်ပါ။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းကိုအနည်းဆုံးတစ်ပတ်(၂)ကြိမ် ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ပါက ကြွက်သားများ သန်မာခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားဟန်ချက်ညီခြင်းနှင့် ပေါင်းစပ်ညီညွတ်မှုတို့ကို တိုးတက်စေရန် အထောက်အကူပြုပါသည်။

ဖြည်းဖြည်း လှုံ့ဆော်မှုနှင့်အတူ အချိန်ပိုလုပ်ဆောင်မှု လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုခြင်းစီဖြင့် ထပ်မံတိုးတက်လာစေရန် ရည်ရွယ်ရမည်။



Strength

ထိုင်စပြုလုပ်ခြင်း

ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် ခြေထောက်ကိုသန်မာစေသည်-

(က) ထိုင်ခုံရဲ့အစွန်းဖက်မှာထိုင်ပါ။ ခြေထောက်နည်းနည်း ချပါ။ရှေ့ကို ဖြည်းညင်းစွာကောင်းပါ။

(ခ) လက်မသုံးဘဲခြေထောက်နှင့်မတ်တပ်ရပ်ပါ။ရှေ့တည့်တည့်ကြည့်ပါ အောက်မငုံပါနှင့်။

(ဂ) တင်ပါးမှ အစပြု၍ ဖြေးညင်းစွာ မထိုင်မီ မတ်တပ်ရပ်ပါ။

(ဃ) (၅)ကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။ ဖြည်းဖြည်းလုပ်လေ ပိုကောင်းလေဖြစ်ပါသည်။

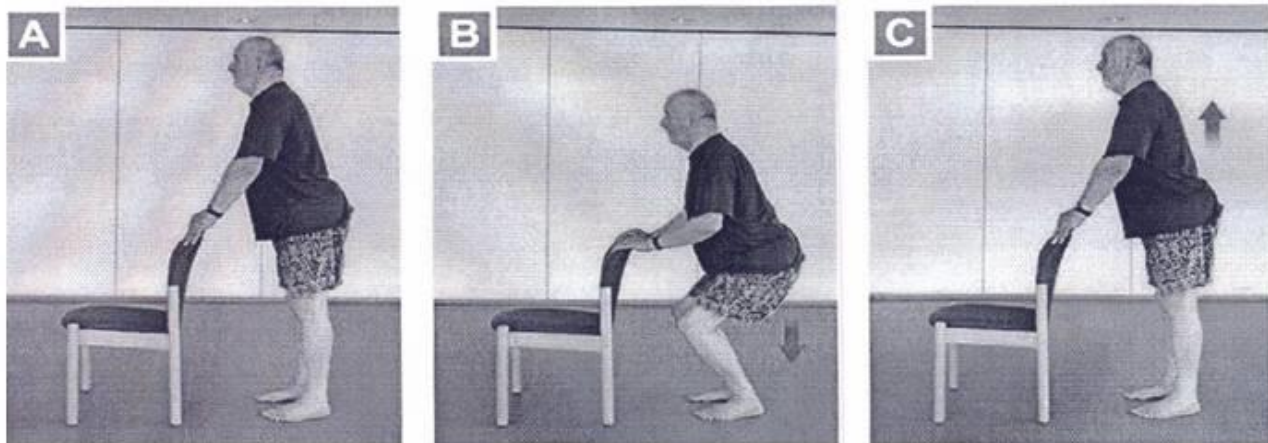


တစ်ဝက်ထိုင်ခြင်း

(က) ခြေထောက်ကိုနည်းနည်းကားပြီး ထိုင်ခုံနောက်ဘက်တွင် လက်များကို တည်ငြိမ်မှုရရှိရန် ကိုင်ထားပါ။

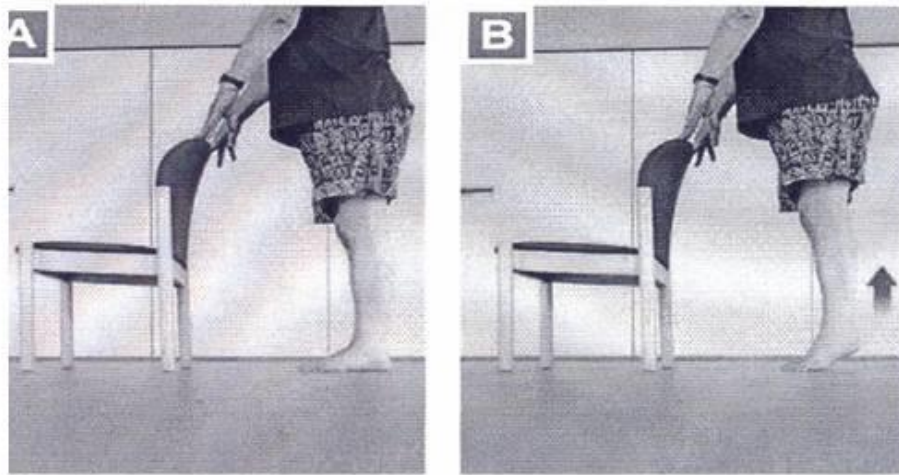
(ခ) သင့်ရဲ့ဒူးကို သက်တောင့်သက်သာရှိအောင် ဖြည်းဖြည်းကွေးလိုက်ပါ။ ဒူးများကို ရှေ့တည့်တည့်မှာ ရှိပါစေ။

(ဂ) တင်ပါးတွင် ညှစ်အားကို အသုံးပြု၍ ဖြည်းဖြည်း ထလိုက်ပါ။ (၅)ကြိမ်ပြန်လုပ်ပါ။



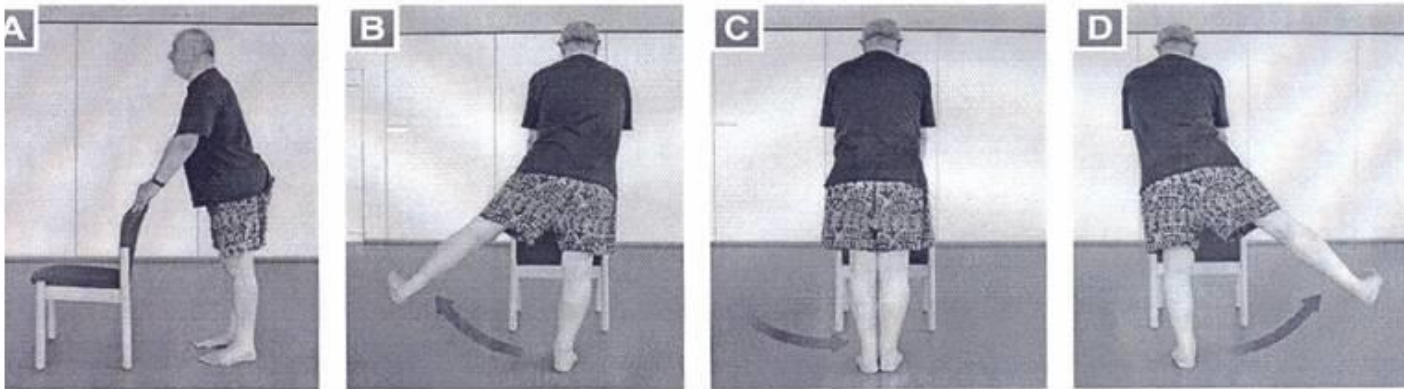
ခြေသလုံးသားမြှောက်ခြင်း

- (က) တည်ငြိမ်မှုရှိရန်ထိုင်ခုံ၏ နောက်ဘက်ကိုလက်များဖြင့် ကိုင်ထားပါ။
- (ခ) ခြေဖနောင့်ကို သက်တောင့်သက်သာရှိအောင် ကြမ်းပြင်မှကြာရန် မြှောက်လိုက်ပါ။
ဤလှုပ်ရှားမှုကို ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန်ထိန်း၍လုပ်ပါ။ (၅)ကြိမ်ပြန်လုပ်ပါ။ ပို၍ထိရောက်မှု
ခက်ခဲဖို့အတွက်ဆိုလျှင် လက်ကိုင် အကူမပါဘဲလုပ်ပါ။



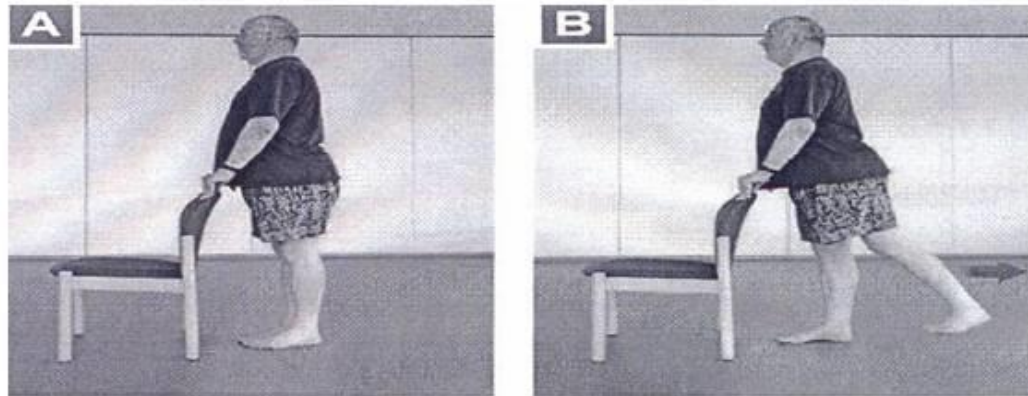
ဘေးဘက်ခြေမြှောက်ခြင်း

- (က) တည်ငြိမ်မှုရှိရန် ထိုင်ခုံ၏ နောက်ဘက်ကိုလက်များဖြင့် ကိုင်ထားပါ။
- (ခ) သက်တောင့်သက်သာနှင့် ဘယ်ခြေထောက်ကို ဘေးကို မြှောက်ပါ။ ကြောနှင့် တင်ပါးကို ဖြောင့်အောင်ထားပါ။ ဘေးမစောင်းပါစေနှင့်။
- (ဂ) နဂိုစတင်သည့်အတိုင်းပြန်ရပ်ပါ။
- (ဃ) ညာခြေထောက်ကိုလည်းဘေးသို့မြှင့်နိုင်သမျှ မြှင့်ပါ။
- (င) (၅)ကြိမ်မှန်အောင် မြှောက်လိုက်ပါ။



ခြေချခြင်း

- (က) တည်ငြိမ်မှုရှိရန်ထိုင်ခုံ၏ နောက်ဘက်ကိုလက်များဖြင့်ကိုင်ထားပါ။
- (ခ) မတ်တပ်ရပ်ပြီး ခြေကိုအနောက်ဘက်ဖြောင့်တန်းစွာ မြှောက်လိုက်ပါ။ ခြေနောက်ဘက် မြှောက်စဉ် နောက်ကြောမကိုင်းအောင်ထိန်းပါ။ ပေါင်နောက်သားနှင့် တင်ပါးကြက်သားမှာ သက်ရောက်မှုရှိတယ်ဆိုတာ သင်ခံစားရပါလိမ့်မည်။ အခြားတစ်ဖက်ကိုလည်း ထိုသို့လုပ်ပါ။
- (ဂ) မြှောက်ထားစဉ် (၅)စက္ကန့်လောက် မြှောက်ထားပါ။တစ်ဖက်(၅)ကြိမ်လုပ်ပါ။



နံရံနှင့်ဒိုက်ထိုးခြင်း

- (က) လက်ချောင်းများကို အပေါ်ထောင်၍ နံရံနှင့်လက်ဖဝါးကပ်ကာ လက်ဆန့်အနေအထားပြုလုပ်ပါ။
- (ခ) နောက်ကြောဖြောင့်စွာထား၍ လက်မောင်းကို ဖြည်းဖြည်းကွေးပါ။ တံတောင်ဆစ်များ ဘေးသို့ ထုတ်ထားပါ။ နံရံနှင့် မိမိအကြား အကွာအဝေးတတ်နိုင်သမျှ နည်းပါစေ။
- (ဂ) ဖြည်းဖြည်းပြန်စပါ။ (၅-၁၀)ကြိမ်လောက်ဖြင့် (၃)ကျော့လုပ်ပါ။



လက်မောင်းရှေ့ကွေး

- (က) အလေးတစ်စုံကိုင်ပြီး (ရေဖြည့်ထားသောရေဗူးဖြင့် ပြုလုပ်ရသည်) ခြေနည်းနည်း ကျဲထားပါ။
- (ခ) လက်မောင်းကို ဘေးဘက်မှာ ထားပါ။ အလေးနှင့် လက်ကို ပခုံးရောက်သည်အထိ ကွေးလိုက်ပါ။
- (ဂ) ဖြည်းဖြည်းအောက်ပြန်ချပါ။
- (ဃ) ထိုးနည်းကိုထိုင်၍လည်းပြုလုပ်နိုင်သည်။ လက်တစ်ဖက်ကို (၅)ခေါက်ဖြင့် (၃)ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။



ခန္ဓာကိုယ် ကိုင်းခြင်း

- (က) တင်ပါးအကွာအဝေးအရွယ် ခန္ဓာကိုယ်ခြေထောက်အားချဲပြီး တည်ငြိမ်မှုရစေရန် ထိုင်ခုံအား ကိုင်ထားပါ။
- (ခ) ညာခြေအား သင့်သောအကွာအဝေးဖြင့် ရှေ့သို့ထုတ်လိုက်ပါ။
- (ဂ) ခန္ဓာကိုယ်အား သက်တောင့်သက်သာအနေအထားရှိသည်အထိ ရှေ့သို့ ကွေးလိုက်ပါ။ မျက်လုံးများသည် ခြေချောင်းများသို့ ကြည့်ထားပါ။
- (ဃ) ၅ စက္ကန့်ခန့်ထိန်းထားပြီး မူလပုံစံပြန်သွားကာ ဘယ်ခြေထောက်ပါ တဖက်လျှင် (၃) ကြိမ်စီပြုလုပ်ပါ။



လက်ဆန့်ထုတ်ခြင်း

- (က) တည့်မတ်စွာရပ်၍ လက်များဘေးသို့ချထားပါ။
- (ခ) လက်ချောင်းဘယ်၊ ညာအား ယှက်၍ ရင်အုပ်နှင့် တတန်းတည်း ထားပါ။
- (ဂ) လက်ဖဝါးပြန်လှည့်၍ အရှေ့သို့ဆန့်ထုတ်ပါ။
- (ဃ) ငါးစက္ကန့်ခန့်ထိန်းပြီး (၃) ကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။



ရေပြင်၊ဒေါင်လိုက်ဆန့်ထုတ်ခြင်း

- (က) ခန္ဓာကိုယ်အား တည့်မတ်စွာရပ်၍ လက်များဘေးသို့ချထားပါ။
- (ခ) ဘယ်လက်အား ရင်အုပ်နှင့်တတန်းတည်းဖြစ်အောင် ရေပြင်ညီ အနေအထား မတင်ပါ။
- (ဂ) ညာလက်မှ ဒေါင်လိုက်အနေအထား ကတ်ကြေးကိုက်ညှပ်၍ အနည်းငယ်တင်းထားပါ။
- (ဃ) ၅ စက္ကန့်ခန့်ထိန်းပြီး လက်ပြောင်းကာ (၃) ကြိမ်စီ ပြုလုပ်ပါ။



၉၀ လက်ဒေါင့်ဆွဲဆန့်ခြင်း

- (က) တည့်မတ်စွာရပ်၍ လက်များဘေးသို့ချထားပါ။
- (ခ) ဘယ်လက်အား အပေါ်သို့ မြှောက်၍ ဦးခေါင်းနောက်သို့ ကွေးပါ။
- (ဂ) ကျန်လက်(ညာလက်) မှ ဘယ်လက်အား ၉၀ ဒေါင့်မှန်ပုံစံကျလာ သည့်အထိ ဖြေးညှင်းစွာ ဆုပ်ကိုင်ဆွဲယူပါ။
- (ဃ) ငါးစက္ကန့်ခန့်ရပ်ထား၍ အခြားတစ်ဖက်ပြောင်းပါ။
တစ်ဖက်လျှင် သုံးကြိမ်စီပြုလုပ်ပါ။



ဆွဲခြင်း၊ တွန်းခြင်း

- (က) ခန္ဓာကိုယ်ကို တည့်မတ်စွာရပ်၍ ခန္ဓာကိုယ်နှင့်အညီ ခြေထောက်များ ခွဲထားပါ။
- (ခ) ညှာလက်အား ခန္ဓာကိုယ်ရှေ့သို့ ဆွဲဆန့်၍ လက်ဖဝါးကို ရှေ့ဘက်သို့ လှည့်၍ အပေါ်သို့ ထောင်ထားပါ။
- (ဂ) ကျန်လက်တစ်ဖက်မှ လက်ချောင်းလေးများဖြင့် ညှာလက်အားဆွဲပြီး ညှာလက်မှလည် တွန်းထားရမည်။
- (ဃ) ငါးစက္ကန့်ခန့်ထိန်းထားပြီး အခြားတစ်ဖက်ပြောင်းပါ။ တဖက်လျှင် သုံးကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။



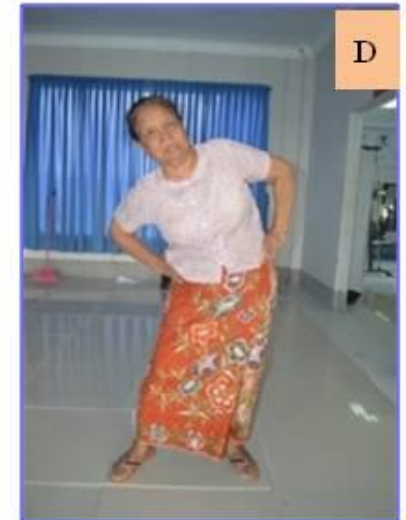
လည်ပင်းလှည့်ဆန့်ခြင်း

- (က) ခန္ဓာကိုယ်ကို တည့်မတ်စွာရပ်၍ ခန္ဓာကိုယ်နှင့်အညီ ခြေထောက်များ ခွဲထားပါ။
- (ခ) ညာဘက်လက်ဖြင့် ဦးခေါင်းအား ညာဘက်သို့လည်းကောင်း၊ ဘယ်လက် ဖြင့် ဦးခေါင်းအား ဘယ်ဘက်သို့လည်းကောင်း ဖြေးညှင်းစွာ ဆွဲပါ။
- (ဂ) လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ဦးခေါင်းအား ရှေ့အောက်သို့လည်းကောင်း၊ မေးရိုး နှစ်ဖက်အား လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် အနောက်ဘက်သို့ ပင့်တင်ခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း သက်တောင့်သက်သာဖြစ်သည်အထိ ပြုလုပ်ပါ။
- (ဃ) အဆင့်တိုင်းတွင် ၅ စက္ကန့်ရပ်နားပြီး အစအဆုံးအတွက် (၂)ကြိမ် ပြုလုပ် ပါ။



ခါးလှည့်ခြင်း

- (က) တည့်မတ်စွာရပ်ပြီး ခါးတွင် လက်နှစ်ဖက်လုံးထောက်ထားပါ။
- (ခ) ခန္ဓာကိုယ်ကို ရှေ့သို့အနည်းငယ်ကောင်းပြီး ခေတ္တတောင့်ထားကာ နောက်သို့ပြန်၍ လှန်ကော့ထားရမည်။
- (ဂ) မူရင်းအနေအထား ပြန်ယူ၍ ဘေး၊ဘယ်၊ညာကို ရနိုင်သမျှ သက်တောင့် သက်သာဖြစ်သည်အထိ ကွေးပါ။
- (ဃ) ရှေ့၊ နောက်၊ ဘေးဘက်များ အစဉ်အလိုက် လှည့်ပါ။ တစ်မျိုးလျှင် ၅ စက္ကန့်ခန့် ပြုလုပ်ပါ။



ကျေးဇူးတင်ပါသည်