www.facebook.com/onairmm khtnetpc
For Knowledge & Educational Purposes

ဝေဝေမြ
စန္ဒစန္ဒဦး
(မန္တလေး)

စက်နင်းတတ်ရင် စက်ချုပ်တတ်မယ်

KK DESIGN
KO KO MYINT

အိမ်တွင်းမှုပညာရပ်ဆိုင်ရာ စာအုပ်

စိန်စိန်ဦး

(မန္တလေး)

စက်နှင်းတတ်ရင် စက်ချုပ်တတ်မယ်

စိန်စိန်ဦးစာအုပ်တိုက်

တိုက် – ၁၊ အခန်း – S/4၊ လမ်း – ၅၀

မဟာဗန္ဓုလလမ်း။ ဗိုလ်တထောင်မြို့နယ်၊

ရန်ကုန်မြို့။

● ၁၉၉၉၊ စက်တင်ဘာ၊ အုပ်ရေ ၁၀၀၀၊ ဒုတိယအကြိမ်။

မျက်နှာဖုံးပန်းချီ – တံခွန်
မျက်နှာဖုံးကွန်ပျူတာဒီဇိုင်း – ကိုကိုမြင့်

စာမူခွင့်ပြုချက် ၃၁၂ / ၉၇ (၅)၊ မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက် ၃၁၄ / ၉၈ (၆)၊ ထုတ်ဝေသူ
ဦးကြည်ဝင်း (၀၁၀၂၉)၊ ဝင်းစာပေ၊ ၂၁၊ ဒေါနလမ်း၊ သာယာကုန်း၊ မင်္ဂလာတောင်ညွန့်၊ ရန်ကုန်မြို့။
မျက်နှာဖုံးနှင့် အတွင်းပုံနှိပ်သူ – ဒေါ်ရွှေ (သုခပုံနှိပ်တိုက်)(၀၂၀၇၉)၊ ၁၂၈၊ ၄၆ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
အတွင်းဖလင် – **ကိုခင်ဦး နှင့် ညီများ။**

စာအုပ်ချုပ် – **ကိုမြင့်**
ကွန်ပျူတာ – **ခေတ်**
တန်ဖိုး ၁၅၀၀ ကျပ်

မာတိကာ

၁။ စက်နှင်းတတ်ရင် စက်ချုပ်တတ်မယ် ၂
၂။ သဘော်သားအကျႌ ချုပ်နည်း ၄
၃။ စက်နှင်းတတ်ရင် စက်ချုပ်တတ်မယ် ၇
၄။ လက်ဖောင်းအကျႌ ချုပ်နည်း ၁၀
၅။ ဟေမာန်ဦးဝတ်စုံ ၁၅
၆။ ရှပ်အကျႌ ချုပ်နည်း ၂၀
၇။ ဂါဝန်ချုပ်နည်း ၂၄
၈။ ကလေးစကတ်လှလှ ချုပ်ရအောင် ၂၉
၉။ ဆယ်ကျော်သက်တို့အတွက်ရှင်မီးဂါဝန် ၃၃
၁၀။ ဒီဇိုင်းလှလှ စကတ်လေးတွေချုပ်ရအောင် ၃၉
၁၁။ ပြင်သစ်စကတ် ညှပ်နည်းချုပ်နည်း ၄၇
၁၂။ ပါတိတ်ဘောင်းဘီ ချုပ်နည်း ၅၂
၁၃။ လိပ်ပြာအကျႌ ၅၈
၁၄။ နိုင်ငံတကာရင်ဖုံး ၆၄
၁၅။ လောပန်အကျႌ ၇၇
၁၆။ ဓာအကျႌ ချုပ်နည်း ၈၃
၁၇။ ဂျပန်ကြိုးသိုင်းအကျႌချုပ်နည်း ၉၃
၁၈။ ကျိုင်းတုံအကျႌ ၉၇
၁၉။ သူတို့ဆီက အပေါ်စက် ၁၀၁

စက်နှင်းတတ်ရင် စက်ချုပ်တတ်မယ်

သူငယ်ချင်း

မင်း ပျင်းနေပြီလား။ ပူအိုက်တဲ့ နွေရာသီမှာ ရော်ရွက်ဝါတွေကို ကြည့်ပြီး မင်းရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ခြောက်ကပ်ကပ်ဖြစ်နေသလား။ စိုစွတ်တဲ့ မိုးရာသီမှာ မိုးစက်မိုးပေါက် တွေကို ကြည့်ပြီး မင်း စိတ်ထိုင်းမှိုင်းနေသလား။ ဒါမှမဟုတ် အေးမြတဲ့ ဆောင်းရာသီမှာ ဆောင်းနှင်းပွင့်ကလေးတွေကို ကြည့်ပြီး မင်းရဲ့ အတွေးအာရုံတွေ လွင့်မျောနေသလား။ လွင့်မျောနေတဲ့ အတွေးအာရုံကို စုစည်းဖို့ဆိုတာ လွယ်ပါတယ်။ မယုံဘူးလား။ တကယ် ပြောတာပါ။ အပျင်းလည်းပြေ စိတ်လည်းတည်ငြိမ်မယ့် အလုပ်တစ်ခုခု မင်းလုပ်ကြည့်ပါလား။ တို့မိန်းကလေးတွေနဲ့ လိုက်ဖက်တဲ့ အလုပ်တွေကတော့ ဇာထိုး ပန်းထိုး စက်ချုပ်ဆိုပါတော့။ ငွေလည်း ဝင်မယ်။ အပျင်းပြေမယ်။ စိတ်ချမ်းသာမှုရမယ်။ အလုပ်ထဲမှာလည်း ပျော်လာစေရမယ်။ မင်း စက်ချုပ်ကြည့်ပါလား။ တို့မိန်းကလေးဆိုတာ လက်မှုပညာတစ်ခုခု တတ်ထားဖို့ လိုတယ်လေ။ ဆင်းရဲတာ ချမ်းသာတာနဲ့ မဆိုင်ဘူးလို့ထင်တယ်။ အချိန်မကုန်ဘူး။ ပညာလည်းတိုးမယ်။ ဝါသနာပါတယ်ဆိုရင် စမ်းချုပ်ကြည့်ပါ။ နာရီပိုင်းအတွင်း မင်းကိုယ်တိုင် ချုပ်ပြီး ဝတ်နိုင်စေရမယ်။ တစ်ခုတော့ ပြောမယ်။ အနည်းဆုံး မင်း စက်တော့ နင်းတတ်ရမယ်နော်။ တကယ်လုပ် အဟုတ်ဖြစ်ရပါစေ့မယ်။

ကဲ... ကိုယ်တိုင်းတိုင်းကြစို့။ အလွယ်ဆုံးဖြစ်အောင် လက်မနဲ့ပဲ တိုင်းမယ်နော်။

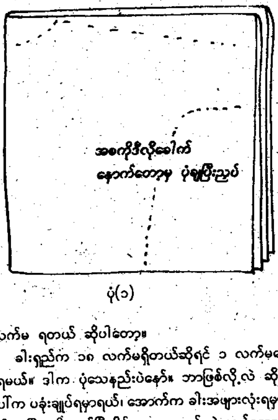
ဥပမာ – ဒေလီယာရဲ့ ကိုယ်တိုင်းဆိုပါတော့။ အင်္ကျီပုံစံက ခေါင်းစွပ် လက်ရှော သို့မဟုတ် ပခုံးရှေ့ဘလောက်စ် အင်္ကျီကို ချုပ်ကြစို့ ...

ပခုံး	၁၄ လက်မ (၁၄ + ၂)	= ၇
ချိုင်း	၁၄ လက်မ (၁၄ + ၂)	= ၇
ရင်	၃၆ လက်မ (၃၆ + ၄) +၁	= ၁၀
ခါး	၃၆ လက်မ (၁၆ + ၄) +၁	= ၁၀
ခါးရှည်	၁၈ လက်မ ၁၈ + ၁	= ၁၉
လက်ရှည်	၅ လက်မ ၅ + ၁	= ၆

လက်ဝ	၁၀ လက်မ (၁၀ + ၂) +၁	= ၆
ပခုံးတစ်ဆက်တည်း	၂၄ လက်မ (၁၄ + ၂) +၁	= ၃၃

ပခုံးကို အရင်ဆုံးတိုင်းပါ။ တိုင်းလို့ရတာကို ၂ နဲ့စားပါ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ပိတ်စကို နှစ်ခေါက်ချိုး ညှပ်မှာဖြစ်လို့။ ချိုင်းလည်း ထိုနည်းတူပင်ဖြစ်သည်။

ရင်နှင့် ခါးကို ၃၆ လက်မစီ အညီယူရတာတော့ ဘလောက်စ်အင်္ကျီဖြစ်လို့ပဲ။ ရင်နဲ့ ခါးကိုတော့ လေးခေါက်ချိုး ညှပ်မှာမို့လို့ လေးနဲ့စားတာဖြစ်တယ်။ တစ်လက်မ ပေါင်းပေးတာက ဘေး နှစ်ဘက်က ချုပ်စာအတွက် ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်



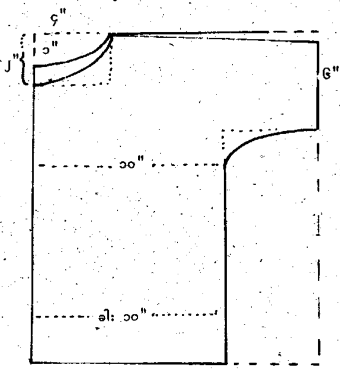
ပုံ(၁)

၁၀လက်မ ရတယ် ဆိုပါတော့။

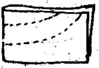
ခါးရှည်က ၁၈ လက်မရှိတယ်ဆိုရင် ၁ လက်မပေါင်းပေးရမယ်။ ဒါက ပုံသေနည်းပဲနော်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ အပေါ်က ပခုံးချုပ်ရမှာရယ်၊ အောက်က ခါးအဖျားလုံးရမှာရယ် ဆိုရင် အပြီးအစီး ချုပ်ပြီးချိန်မှာ ၁၈ လက်မပဲ ကျန်တော့တယ်လေ။

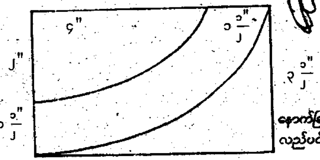
လက်ရှည်ကလည်း ခေါက်စာနဲ့ ချုပ်စာအတွက် ၁ပေါင်းပေးရတာပေ့။ လက်ဝကတော့ နှစ်ခေါက်ချိုးညှပ်မှာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ၂ နဲ့စားတယ်။ ၁ ပေါင်းပေးတာက ချုပ်စာအတွက်နော်။

ရှေ့ခြမ်း နောက်ခြမ်းကို တစ်ပြိုင်တည်း ညှပ်မယ်နော်။ ပခုံးကို တစ်ဆက်တည်း ယူ။ ပခုံးကို လက်မဝက် ချ (၁/၂ လက်မချ)၊ ရင်နဲ့ခါးကို အညီယူ၊ ချိုင်းကို အပြင်ကဝိုက်၊ လည်

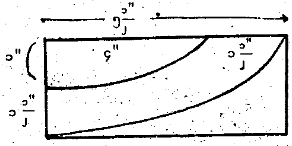


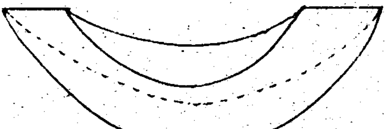
၁"–၄" လည်ပင်းဖောက်ထားက နောက်ခြမ်းအတွက်။ နောက်ခြမ်းကို ဖယ်ထုတ်ပြီးမှ ရှေ့ခြမ်းအတွက် လည်ပင်းပေါက်ကို နောက်ထပ် ၁" ထပ်နှိုက်ဖောက်-(၂"–၄")ဖြစ်သွားအောင်။





နောက်ခြမ်း လည်ပင်းကွပ်စ





ညှပ်ပြီးလည်ပင်းကွပ်စ ရှေ့ခြမ်းနှင့် နောက်ခြမ်းထပ်ဖြန့်ထားပုံ

ပင်းကို ၄ လက်မ သို့မဟုတ် ၅ လက်မ ဖောက်ရမယ်။

ပုံ (၁) ကို ကြည့်ပါ။

ပိတ်စကို ညှပ်ပြီးပြီ ဆိုရင် ချုပ်ကြစို့။

တွဲနည်း – ပခုံးကို အလှဘက်မှ ဘီသေးတစ်ကြောင်းနှင့်၊ မလှဘက် တစ်ဖက်လှန် ပခုံးချုပ် တွဲဘီကြီး တစ်ကြောင်းနှင့်။ လည်ပင်း ကွပ်စတတ်၊ တစ်ထည်လုံး ကော်ကပ်၊ ဘေးကြောင်းတွဲ (ဘေးချုပ်)။

သူငယ်ချင်း ဒါဆိုရင် မင်း အိမ်နေရင်း ဝတ်ဖို့ အင်္ကျီတစ်ထည် တိုးပြီပေါ့နော်။ မင်းကိုယ်တိုင် ချုပ်ဝတ်တာ ဆိုတော့ ပိုပြီးလည်း စိတ်တိုင်းကျတယ် မဟုတ်လား။

သဘော်သား
အင်္ကျီပုံချုပ်နည်း

ခုမှယ်ချင်း၊

ယောက်ျားလေးလေးတွေ မိန်းကလေးပါ ဝတ်လို့ရမယ်သိလား။ သဘော်သားပုံ အင်္ကျီလေး၊ ချုပ်ရတာမလွယ်ပေမယ့် ခက်တော့ မခက်ပါဘူး။ အင်္ကျီပုံစံက ပွပွကလေးဆိုတော့ သပ်သပ်ရပ်ရပ် ဝတ်ရင်လည်း ဖရိုဖရဲ ကပိုကရိုဝတ်ရင်လည်း ကြည့်ကောင်း တယ်ဆိုပါတော့။ ကောင်လေးတွေ ဝတ်တော့လည်း ကြည့်လို့ ကောင်းတယ်။

ကောင်မလေးတွေ ဝတ်တော့လည်း လှပသွားတာပေါ့။ ညှပ်တာတို့၊ ချုပ်တာတို့ကတော့ စိတ်မဝင်စားတဲ့ လူအတွက် ခက်သလောက် စိတ်ဝင်စားတဲ့ လူအတွက်သိပ်ကို လွယ်ကူပါ တယ် သူငယ်ချင်း။ မင်း ချုပ်ပြီး ဝတ်ကြည့်လိုက်ရင် သိပ်ကို သဘောကျသွားမယ် သိလား။

ကဲ ဒါဆို ညှပ်ပြီး ချုပ်ခေတ်ကြစို့။ မင်းအတွက်လည်း ချုပ်လို ရမယ်။ မင်းရဲ့ အစ်ကိုတွေ မောင်တွေအတွက် ချုပ်ပေး ချင်သလား အားလုံး ရတယ်။

တိုယ် တိုင်းမယ်နော်

ပခုံး	၁၄ လက်မ (၁၄ ÷ ၂)	=	၇
ချိုင်း	၁၆ လက်မ (၁၆ ÷ ၂)	=	၈
ရင်	၃၂ လက်မ (၃၂ ÷ ၄) +၁	=	၉
ခါး	၂၈ လက်မ (၂၈ ÷ ၄) +၁	=	၈
ခါးရှည်	၂၅ လက်မ ၂၅ + ၁	=	၂၆
လက်ရှည်	၁၀ လက်မ ၁၀ + ၁	=	၁၁
လက်ဝ	၁၃ လက်မ (၁၃ + ၁) ÷၂	=	၇
လည်ပင်း	၁၅ လက်မ		

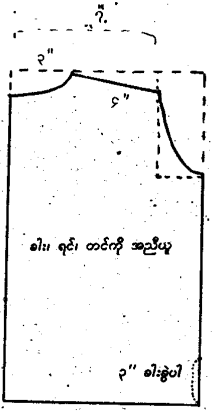
အိတ်ကပ် အရှည် ၅ ၁/၂ လက်မ၊ အကျယ် ၄ ၁/၂ လက်မ

ကိုယ်ထည်နောက်ခြမ်း ညှပ်မယ်နော်

အဝတ်ကို နှစ်ခေါက်ခေါက်၊ လည်ပင်းဖောက်၊ ချိုင်းဖောက် ပခုံးချ၊ ကျန်တာအားလုံး ပုံမှာ ပြထားတဲ့အတိုင်း ညှပ်ရမှာ ဖြစ် ပါတယ်။

ရှေ့ခြမ်း ညှပ်မယ်နော်။

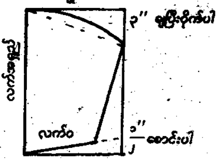
ရှေ့ခြမ်းကတော့ နောက်ခြမ်းနည်းတူပါပဲ။ အတိုင်းအတာ အားလုံး အတူတူပဲ။ မတူတာက လည်ပင်း နည်းနည်း အောက်



ပုံ (၁)

ကို ကျယ်ဖောက်ထားတာရယ်။ ချိုင်းနည်းနည်း အတွင်းဘက် ကို ပိုဝိုက်ထားတာရယ်၊ ပြီးတော့ လည်ပင်း ပေါက်အောက် မှာ အခွဲလေး ခွဲတာရယ်၊ ဒါပဲ ကွာတယ်။

လက်ကို ညှပ်ကြမယ်။ လက်နှစ်ဖက်ကို တစ်ပြိုင်တည်း ညှပ်မယ်နော်။ လက်က ရိုးရိုးလက်ပဲ၊ လက်ဝကျယ်တာတစ်ခု

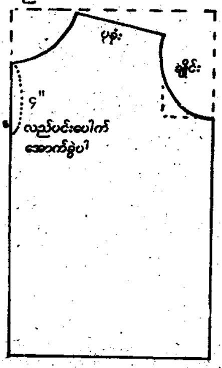


ပုံ (၃)

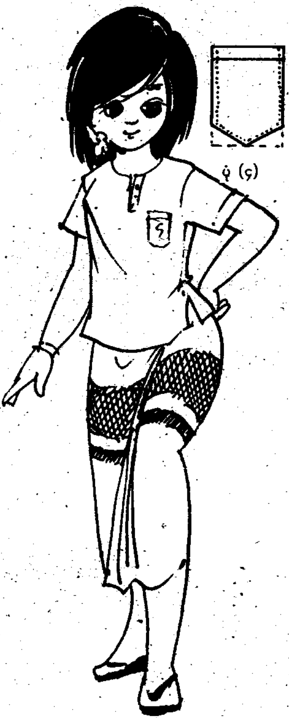
ပဲရှိတယ်။ အစိုင်းအတာကတော့ ပုံ (၃) ကို ကြည့်ရင် နားလည်သွားပါလိမ့်မယ်။

အိတ်ကပ် ညှပ်မယ်။ မူလ အကျယ် ၄ လက်မ၊ အရှည် ၅ ၁/၂ လက်မ။ အကျယ် ၅ ၁/၂ လက်မ။

အရှည် ၇ လက်မလောက် ရှိတဲ့ ပိတ်စ တစ်ခုဆိုရင် အိတ်ကပ်ညှပ်လို့ရမယ့် အောက်ခြေက တစ်လက်မ ပိုက်ပေးရမယ်။

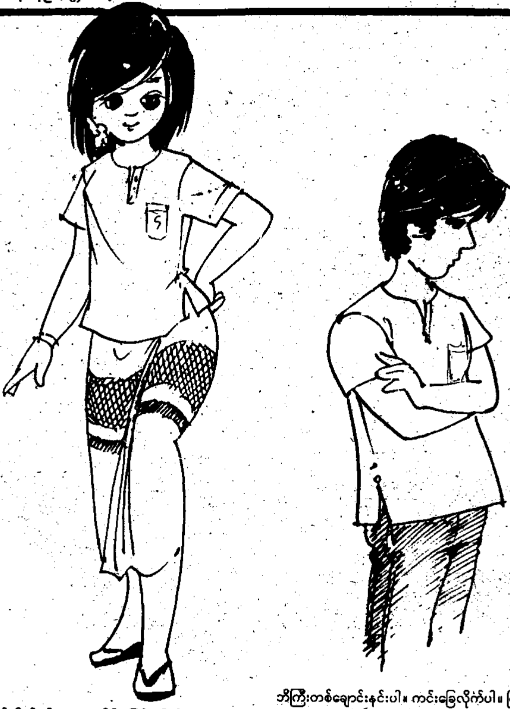


ပုံ (၂)



ပုံ (၄)

ဒီမှာ ကြည့်။ မူလအရှည် ၅ ၁/၂ လက်မဆိုပေမယ့် ညှပ်တဲ့အခါ ၇ လက်မ ညှပ်ရတယ်။ အပေါ်က ၁လက်မ ခေါက်ရမယ်။ အောက်ခြေက ၁/၂ လက်မ ခေါက်ရမယ်။ ဒါဆို မူလ အတိုင်းအတာကို ပြန်ရမယ်နော်။ အကျယ်ကတော့ တစ်လက်မ ပိုပြီးညှပ်ရတယ်။ နောက်တော့မှ ဘေးနှစ်ဘက်ကို ၁/၂ လက်မ



ကို ကော်ကပ်လိုက်ရင် မူလအတိုင်း ပြန်ရပါလိမ့်မယ် သူငယ်ချင်း။

လည်ပင်းအောက်မှ ခြောက်လက်မ ခွဲပေးရမယ်။ ထိုအခွဲကို တပ်ဖို့ ပိတ်စ သီးခြား ညှပ်ရမယ်။ သုံးလက်မပြား တစ်ခု၊ တစ်လက်မပြားတစ်ခု။ ပြီးတော့ လည်ပင်းအနားလုံးဖို့ ပိတ်စ (၁ ၁/၂ လက်မ) အကျယ်၊ အရှည် ၁၆ လက်မရှိတဲ့ ပိတ်စတစ်ခုကို ညှပ်ရမယ်။ ဒါဆို တစ်ထည်လုံးအတွက် အစညှပ်လို့ ရသွားပြီပေါ့။

ချုပ်ကြည့်လိုက်ကြရအောင်၊ ရှေ့ခြမ်း နောက်ခြမ်း နှစ်ခုကို အလှဘက်ချင်း မျက်နှာချင်းဆိုင်ထားပြီး တပ်ပါ။ ပခုံးကို ဘီကြီးတစ်ချောင်းနင်းပါ။ ကင်းခြေလိုက်ပါ။ ပြီးလျှင်လည်တပ်ပါ။ အိတ်ကပ်တပ်ပါ။ လည်ပင်းအခွဲအပေါ်ခြမ်းကို တစ်လက်မပြားတပ်ပြီး အောက်ဘက်ကို သုံးလက်မ တပ်ပေးရမယ်။ ပြီးလျှင် လက်အနားလုံး၊ ခါးအနားလုံး ဘေးခွဲပြီး မှ ဘေးတွဲပါ။ ကင်းခြေလိုက်ပါ။ ကဲ သူငယ်ချင်း ဒါဆို အေးအေးဆေးဆေး လွတ်လွတ်လပ်လပ် ဝတ်လို့ရပြီပေါ့။

စက်နှင်းတတ်ရင် စက်ချုပ်တတ်မယ်

သူငယ်ချင်း

မင်းအရင်လက အပျိုစင် မဂ္ဂဇင်း အမှတ် (၁) ၁၉၉၃ခု၊ စက်တင်ဘာလထုတ်မှာ တို့ရေးလိုက်တဲ့ စက်ချုပ်နည်းကို ဖတ်ပြီး အင်္ကျီကို ချုပ်ဝတ်ပြီးပြီလား။ ချုပ်ဝတ်ပြီးပြီ ဆိုရင် ဒီလ ချုပ်ရမယ့် အင်္ကျီဟာ မင်းအတွက် ပိုပြီး လွယ်ကူလာပါလိမ့်မယ်။ အသစ်တွေ ဘယ်လောက် ကောင်းကောင်း အဟောင်းကိုတော့ မမေ့ကြေးနော်။ ခေတ်ရှေ့ကို မပြေးခင် ခေတ်နောက်ကို လှည့်ကြည့်လိုက်ရအောင်။ အလှူ မင်္ဂလာဆောင်သွားရင်လည်း ဝတ်လို့ရမယ်။ သူငယ်ချင်းအိမ်သွားလည်ဦးမလား ဝတ်သွားလို့ရမယ်။ ကျောင်းသွားရင်လည်း ဝတ်လို့ရမယ်။ ရုံးသွားရင်လည်း ဝတ်လို့ရမယ်။ ဒီအင်္ကျီလေးကို မင်းချုပ်ဝတ်လိုက်မယ်ဆိုရင် မင်းရဲ့အလှအပကို ပို၍ ပေါ်လွင်စေပြီး ယဉ်ကျေးမှုကိုလည်း ထိန်းသိမ်းရာရောက်ပါလိမ့်မယ်။ မြင်တဲ့ လူတိုင်းရဲ့ မျက်စိ မှာ လှရမယ်၊ ယဉ်ရမယ်။ အမြဲတမ်း ဆန်းပြီး မရိုးနိုင်တဲ့ ရိုးရိုးလေးကို တို့မင်းကို ဒီတစ်ခါ ပြောပြမယ်နော်။

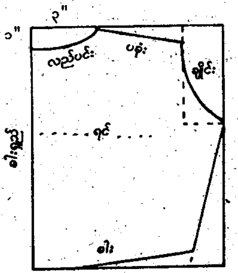
ကိုယ်တိုင်းကိုတော့ လွယ်ကူအောင် လက်မနဲ့ပဲ တိုင်းကြတာပေါ့။ ချုပ်မယ့် အင်္ကျီပုံစံက ခါးတိုရင်စေ့ လက်ရှည် ဆိုပါတော့။

မြတ်နိုးသူရဲ့ ကိုယ်တိုင်းကို တိုင်းကြရအောင်။

ပခုံး	၁၄ လက်မ (၁၄ + ၂)	= ၇
ချိုင်း	၁၅ လက်မ (၁၅ + ၂)	=၇၁/၂
ရင်	၃၆ လက်မ (၃၆ + ၄) +၁	= ၁၀
ခါး	၂၈ လက်မ (၂၈ + ၄) +၁	= ၈
ခါးရှည်	၁၅ လက်မ ၁၅ + ၁	= ၁၆
လက်ရှည်	၁၉ လက်မ ၁၉ + ၁	= ၂၀
လက်ဝ	၇ လက်မ (၇ + ၂) +၁	=၄၁/၂
လည်ပင်း	၁၅ လက်မ	
ရင်ထောက်	၉ လက်မ	

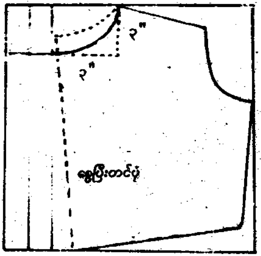
အထက်မှာ ရေးပြထားတဲ့ အတိုင်း ပခုံးတိုင်းလို့ ရတာကို ၂ နဲ့ စားရမယ်။ ချိုင်းကိုလည်း ၂နဲ့ စားရမယ်၊ ပိတ်စ နှစ်ခေါက်ချိုး ညှပ်ရမှာဆိုတာကို မင်းသိတယ်နော်။ ရင်နဲ့ခါးကတော့ လေးခေါက်ချိုးညှပ်ရမှာမို့ ၄ နဲ့ စားပြီး ၁ ပေါင်းတာ ပုံသေနည်းတစ်ခုအဖြစ် မှတ်ထားလိုက်ပါ။ ခါးရှည်ကို အမြဲတမ်း ၁ ပေါင်းပေးရတယ် ဆိုတာကိုလည်း မမေ့ပါနဲ့။ လက်ရှည်ကိုလည်း ၁ ပေါင်းပေးတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ပခုံးတွဲလိုက်လို့ ဝင်သွားမယ့် ချုပ်စာရယ်၊ လက်အဖျား လုံးတာရယ်ဆိုတော့ ချုပ်ပြီးရင် မူလအရှည်အတိုင်းပဲ ပြန်ရမှာပါ။ လက်ဝကတော့ နှစ်ခေါက်ချိုးညှပ်တာမို့ ၂ နဲ့စားပြီး ၁ ပေါင်းတာလည်း ပုံသေနည်းပဲပေါ့။

ဒီတစ်ခါတော့ ရှေ့ခြမ်း နောက်ခြမ်းကို တစ်ပြိုင်တည်း ညှပ်လို့မရတော့ဘူး။ သတ်သတ်စီ ညှပ်ရမယ်။ အမြင်မှာ ရှုပ်ပေမယ့် ချုပ်ကြည့်ရင် ရှင်းသွားပါလိမ့်မယ်။ နောက်ခြမ်းကို အရင် ညှပ်ကြတာပေါ့။ ပခုံကို လက်မဝက် ချပါ။ (၁/၂ ချ) လူကလေးက သိပ်သေးပြီး မင်းပခုံးက သိပ်ကျနေမယ်ဆိုရင် ပခုံးကို ၁ လက်မ ချပြီးညှပ်ရမယ်။ ခါးအရှည်ကို မှတ်ပြီး ရင်နဲ့ ခါးကို တော့ ပုံမှာပြထားတဲ့အတိုင်း ရင်မှ ခါးကိုဆက်ပါ။ ပခုံးမှ ချိုင်းကို ဆက်ပါ။ ချိုင်းကိုတော့ အတွင်းက ဝိုက်ရမယ်။ လည်ပင်းက ၃ လက်မ ဖောက်ရမယ်။ ပိန်ပိန်သေးသေးလေး ဆိုရင်တော့ (နှစ်လက်မခွဲ) ၂ ၁/၂ ဖောက်ရမယ်။ ခါးကို အောက်ခြေဘက်မှ နေ၍ လက်မဝက် ဝိုက်ပါ။ ခါးကလေး ဝိုင်းပြီး လှသွားအောင်လို့ပေါ့။ ပုံ (၁)



နောက်ခြမ်း ပုံ(၁)

ရှေ့ခြမ်းညှပ်မည့် အစပေါ်မှာ
နောက်ခြမ်းကိုခွေပြီး တင်ထားပုံ



ပုံ (၂)၊

မင်းသိမယ်ထင်လို့ လည်ပင်း ကွပ်စကို ညှပ်မပြတော့ဘူး။ ရှေ့ခြမ်းကိုပဲ ညှပ်လိုက်ကြရအောင်။ ရင်စင်းပြားအတွက် ပိတ်စကို ၁ လက်မအပြားတစ်ခု၊ ၂လက်မ အပြားတစ်ခု အပိုချန်ရမယ်။ ပြီးနောက် နောက်ကျောခြမ်း ညှပ်ပြီးသား ပိတ်စကို ရှေ့ခြမ်းညှပ်မယ့် ပိတ်စရဲ့အပေါ်မှာ တင်ပါ။ လည်ပင်းမှ အောက်ခြေသို့ လက်မဝက် ခွေပြီး တင်ပါ။ ခါးဝိုက်ထားသည့်နေရာမှာလည်း အောက်ဖက်သို့ လက်မဝက်ပိုပြီးယူပါ။ ဒါကတော့ ရင်ထောက်ထည့်လိုက်ရင် လိုမှာ ဖြစ်တဲ့အတွက် လက်မဝက်စီ ပိုခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။

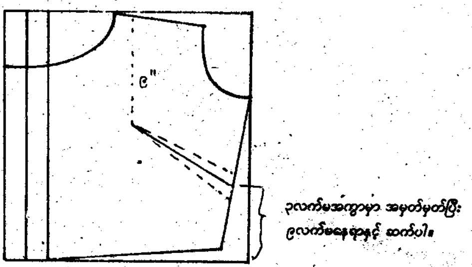
ကဲ ဒါဆို ညှပ်ကြည့်လိုက်ကြရအောင်။

ပုံ (၂)

ရင်စင်းပြားကတော့ အောက်ခြမ်းက ၂ လက်မ ဖြစ်ပြီး အပေါ်ခြမ်းက ၁ လက်မ ဖြစ်ပါတယ်။ လည်ပင်းကို ၃ လက်မ ဖောက်ရမယ်။

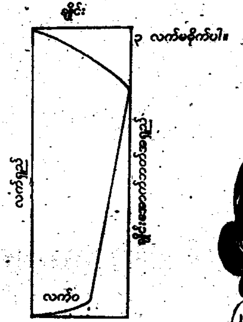
ရင်ထောက် ထည့်ပုံ ...

လည်ပင်းဘေးမှ အောက်သို့ ၉ လက်မ နေရာမှာ မှတ်ပါ။ ခါးမှ အပေါ်သို့ ၃ လက်မ နေရာမှာ မှတ်ပါ။ ၎င်းအမှတ်



ပုံ (၃)

ရှေ့ခြမ်းရင်ထောက်ထည့်ပုံ



ပုံ (၄)

၂ ခုကို ဆက်ပါ။ ခါးဘက်မှနေ၍ လက်မဝက်စီ ပွားပါ။

ရှေ့ခြမ်းလည်းရသွားပြီဆိုတော့ လက်နှစ်ဘက်ကို ညှပ်ကြအောင်ပေါ့။

ပုံ (၄)

လက်ကတော့ ပုံမှာ ပြထားတဲ့ အတိုင်း ပိတ်စ နှစ်ထပ်ကို နှစ်ခေါက်ချိုးထားပါ။ လက်ရှည်၊ လက်ဝ၊ လက်မောင်း ရင်းထိပ်၊ ချိုင်းအကျယ်၊ ချိုင်းအောက်ဖက်တို့ကို မှတ်ပါ။ ပြီးရင် လက်မောင်းရင်းထိပ်နှင့် ချိုင်းအောက်ဖက်ကို ဆက်ပါ။ ချိုင်းအောက်ဖက်နှင့် လက်ဝအောက်ခြေမှ လက်မဝက် ဝိုက်ပါ။ ချိုင်းအကျယ်ကိုတော့ အပေါ်ဘက်၊ သို့မဟုတ် အပြင်ဘက်သို့ ဝိုက်ပါ။ ကိုယ်ထည်မှာတုန်းက ချိုင်းကို အတွင်းဘက်ဝိုက်ထားတယ်။ လက်မှာတော့ အပြင်ဘက် ဝိုက်ရတယ်။ ဒါမှ ဆက်ပြီး ချုပ်လိုက်တဲ့ အခါ အံကျ ဖြစ်နေတာ တွေ့ရမယ်လေ။

တစ်ထည်လုံး ညှပ်ပြီးပြီ ဆိုတော့ ချုပ်ဝတ်ကြစို့။ ပခုံးကို ဘီကြီးတစ်ကြောင်းစီ နင်းပါ။ ပြီးရင် ဓားစက်လိုက်မယ်။ နောက်လည်ပင်း ကွပ်စတပ်၊ လက်ကိုအလိုက်သင့် လိုက်ချုပ်ပါ။ ပြီးရင် ချိုင်းကို ဓားစက်လိုက်ပါ။ ထို့နောက် ရင်ထောက်ကို ချုပ်ပါ။ ခါးအနားနဲ့ လက်အဖျားလုံးပါ။ ချိုင်းအောက်ဘက် လက်အရှည်ကို လက်ဝအောက်မှနေ၍ ၂ ၁/၂လက်မ ခွဲချုပ်ပါ။

သူငယ်ချင်း

သေသပ် သပ်ရပ်လှပတဲ့ အင်္ကျီလေးကို ချုပ်လို့ရပြီလား။ မင်းဈေးသွားမယ့် နေ့ကျရင် အဲဒီ အင်္ကျီလေးကို ဝတ်ပြီး သွားပေါ့ ဟုတ်လား။

လက်ဖောင်းအင်္ကျီချုပ်နည်း

သုငယ်ချင်း

ဒီတစ်ခါ တို့ မင်းကို ပြောပြချင်တာက လက်ဖောင်း ပုံစံအမျိုးမျိုးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ထည်ကတော့ မင်း ချုပ်တတ်ပြီး သား ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ လွယ်တယ် ဆိုတာထက် ပိုပြီး လွယ်သွား အောင် ခေါင်းစွပ်အင်္ကျီ ပုံစံကိုပဲ ညှပ်ပြီး လက်အမျိုးမျိုးတပ်ကြည့်ရ အောင်နော်။ ကဲ ကိုယ်တိုင်းတိုင်းကြရ အောင်။ လက်ရှည်ကိုတော့ နှစ်မျိုး တိုင်းရမယ်။

ပခုံး	၁၄ လက်မ (၁၄ + ၂)	= ၇
ချိုင်း	၁၅ လက်မ (၁၅ + ၂)	=၇၁/၂
ရင်	၃၂ လက်မ (၃၂ + ၄) +၁	= ၉
ခါး	၂၈ လက်မ (၂၈ + ၄) +၁	= ၈
ခါးရှည်	၁၈ လက်မ (၁၈ + ၁)	= ၁၉
လက်ရှည်	၁၉ လက်မ (၁၉ + ၁)	= ၂၀
လက်ကို	၉ လက်မ (၉ +၁)	= ၁၀
လည်ပင်း	၂၂ လက်မ	

ခေါင်းစွပ် အင်္ကျီမို့လို့ ခေါင်းစွပ်ရမှာ ကျပ်မှာစိုးလို့ ရှိရင် ဒေါက်ကိုတော့ ထည့်မပေးတော့ဘူး။ ဒါဆို ညှပ်လို့ရပြီ ပေါ့။ နောက်ခြမ်းကို အရင် ညှပ်ကြရအောင်။။

ပုံမှာ ပြထားတဲ့အတိုင်း အတိုင်းအတာ အမှတ်အသား များကို မှတ်ပါ။ ပြီးလျှင် ညှပ်ပါ။

ပုံ (၁)

နောက်ခြမ်းညှပ်ပြီးရင် ရှေ့ခြမ်းညှပ်မယ်။ အစကို နှစ်ခေါက် ခေါက်၊ လည်ပင်းပေါက်ကို နောက်ခြမ်းထက်အောက်ဘက် ပိုကျယ်ပြီးဖောက်ပါ။ ချိုင်းကိုလည်း အတွင်းဘက်ပိုပြီး ဝိုက်ပေး ရမယ်။ ကျန်တာအားလုံးကတော့ နောက်ခြမ်းနဲ့ အတူတူပဲဖြစ် ပါတယ်။

ပုံ (၂)

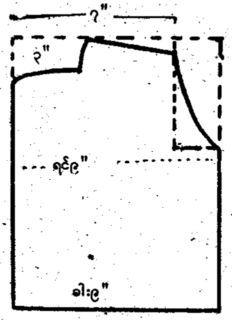
လက်ဖောင်းအလုံးစီး

ချိုင်း	၁၅ လက်မ
လက်ရှည်	၇ လက်မ
လက်ဝ	၁၀ လက်မ

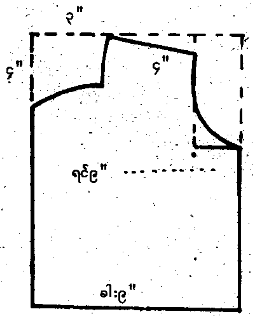
လက်ဝအကျယ်ကို ၁၀ လက်မရှိပေမယ့် ချိုင်းအကျယ် နဲ့ အညီ ပိုယူလိုက်ပါ။ ဒါမှ အဖောင်းအလုံးစီး လုပ်ဖို့ လက်ဝ မှာ တွန့်ချုပ်လို့ ရပါမယ်။

လက်အရှည်ကိုတော့ လိုချင်သလောက် တိုင်းထားတဲ့ အတိုင်းပဲ ယူပါ။

ချိုင်းအကျယ်မှာလည်း ၁၅ လက်မလို့ တိုင်းထားပေမယ့် ၁၈ လက်မ ဒါမှ မဟုတ် လက်မ ၂၀ ယူပါ။ ဒါမှ တွန့်ပြီး ဖောင်းလို့ ရမှာပါ။



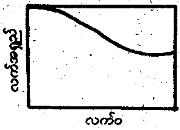
ပုံ (၁)



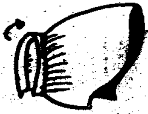
ပုံ (၂)

ပိုယူတာများရင် ပိုပြီးဖောင်းသွားပါမယ်။ အစကို ညှပ်ရမယ့် ပုံကို ရေးပြထားပါတယ်။ အစကို နှစ်ခေါက် ခေါက်ပြီး ညှပ်ပါ မယ်။

ချုပ်တဲ့နည်းကတော့ ၁လက်မအကျယ် ၁၀ လက်မ (လိုချင်တဲ့ လက်ဝ အတိုင်းအတာ) ရှိတဲ့ ပိတ်စရှည်တစ်ခုကို ပထမ ညှပ်၊ အဲဒီအပေါ်မှာ လက်ဝကိုတင်ပြီး အံကျ ဖြစ်အောင်



အစကိုခေါက်ပြီးမှ ညှပ်ပါ။



ပုံ (၃)

ပုံ (၄)

တွန့် ချုပ်လိုက်ပါ။ ပြီးတော့ ၁၀ လက်မအရှည် အစလေးကို တွန့်ကပ်ချုပ်ထားတဲ့ အစပေါ် ပြန်ခေါက်တင်ပြီး ချုပ်လိုက် ပါ။

ပုံ (၃) ပုံ (၄)

ချိုင်းနဲ့ တွဲတဲ့ အခါမှာလည်း ပခုံးပေါ်တည့်တည့်နေရာ မှာ အမှတ်ကလေး မှတ်။

ပုံ (၅)

ရှေ့နောက် တွဲထားတဲ့ ကိုယ်ထည်နဲ့ ချိုင်းနဲ့ အံဝင်အောင် ပခုံးနေရာမှာပဲ တွန့်ယူပြီး ပိုညှပ်ထားတဲ့ လက်ကို တွဲပြီးမှ ဘေးနဲ့ လက်ကို ချုပ်လိုက်ရင် ပြီးသွားရော။

ပုံ (၆) ပုံ (၇)

လက်ဖောင်း လက်ရှည်

လက်ရှည် ၁၇ လက်မ + ၁ လက်မ = ၁၈ လက်မ

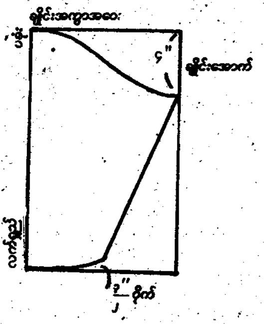
လက်ဝ ၈ လက်မ + ။ = ၄ + ၁/၂ လက်မ

လက်ဖောင်းအတွန့်ထည့်ရန် ချိုင်းအကျယ်ကို ၃လက်မ ပိုရမယ်။ လက်ရှည်က ၁ လက်မ ပိုရမယ်။ လက်ဝကိုတော့ ချုပ်စာအတွက် ၁/၂ လက်မဝက်ပိုရမယ်။ လွယ်ပါတယ်။ ညှပ်ကြည့်ရအောင်။

ပုံ (၇)

ပုံ (၅)

ပုံ (၆)



ပုံ (၈)

ပုံ (၉)

ပုံ (၈)

ချုပ်နည်းကတော့ ပခုံးဆက်တဲ့ နေရာမှာပဲဖြစ်ပါတယ်။ လက်ဝကတော့ အနားလုံးပြီး ရှိုးရှိုးဘောတွဲရုံပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ချုပ်ပြီးရမယ့်ပုံ။ ပုံ (၉)

လက်ဖောင်းအခွဲ

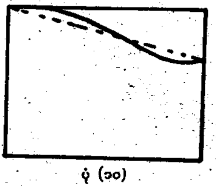
လက်ရှည် ၉ + ၁ = ၁၀ လက်မ
လက်ဝ ၁၁ + ၂ = ၁၃ လက်မ
ချိုင်း ၁၅ + ၂ = ၇ ၁/၂ လက်မ

ညှပ်နည်း – ချိုင်းအကွာအဝေးကို မူလထက် ၃ လက်မ ပေါင်း လက်ဝအကွာအဝေးကို မူလထက် ၂ လက်မပေါင်း ဒါဆို ညှပ်လို့ရပြီးပေါ့။ ပုံ (၁၀)

ညှပ်ပြီးရင် ချုပ်ရအောင်။ လက်ကို မလှဘက် လှန်ပြီး နှစ်ခေါက် ခေါက်ပါ။ ညှပ်ထားတဲ့အတိုင်း လက်ဝဘက်မှနေ၍ ၁ ၁/၂ လက်မ အကျယ် ၂ လက်မ အရှည် အရင်ဆုံး ချုပ်ပါ။ ပုံ (၁၁)

ချုပ်ပြီးရင် လက်ဝအနားလုံးပြီး ချိုင်းနဲ့ဆက်၊ ဘောတွဲလိုက်ရင် လက်ဖောင်း ပုံစံလှလှလေး တစ်မျိုး ရပါလိမ့်မယ်။ ပုံ (၁၂)

လက်ဖောင်း အောက်ကား လက်ဖောင်းအတွက် ချိုင်း



ပုံ (၁၀)

အကွာအဝေးကို ၃ လက်မ ပိုယူပါ။ လက်ဝအတိုင်းအတာကိုလည်း ၂ လက်မ ပိုယူလိုက်ပါ။ ပုံ (၁၃)

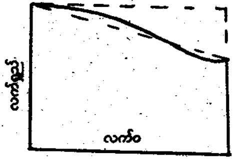
ချုပ်နည်းကတော့ လက်ဝလက်အောက်နားလုံးပြီး ချိုင်းနဲ့သွားဆက်၊ နောက်တော့ ဘေးတွဲလိုက်ရင် အားလုံးပြီးသွားပြီပေါ့။ ပုံ (၁၄)

လက်ဖောင်းကို အောက်က အပြားကြီးကြီးလေး စည်းပေးလိုက်မယ်ဆိုရင်–

ညှပ်ရမယ့် ပုံစံကတော့ လက်ဖောင်းအလုံးစည်းနဲ့ အတူတူပါပဲ။ အပြားကြီးကြီး စည်းပေးတာရယ်၊ လက်အနားကို အပြားသေးသေးနဲ့ ကပ်ပြီး ချုပ်လိုက်တာရယ်၊ ဒါပဲ ကွာပါတယ်။

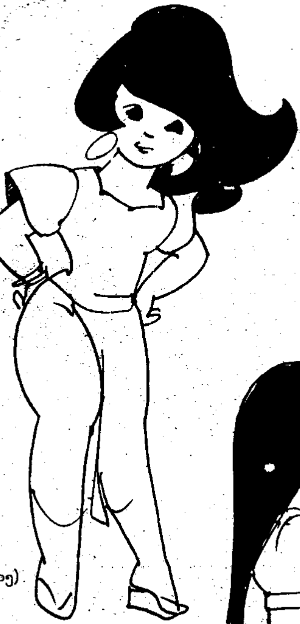
ပုံ (၁၁)

ပုံ (၁၂)



ပုံ (၁၃)

ပုံ (၁၄)



ပုံ (၁၅)

ပုံ (၁၆)

ချိုင်းအကွာအဝေးနဲ့ လက်ဝကို အညီယူရမှာကိုတော့ သိတယ် နော်။ လက်ဝအစည်း အတွက် အကျယ် ၃ လက်မ၊ အရှည် ၁၂ လက်မရှိတဲ့ပိတ်စတစ်ခု လိုပါတယ်။ ထိုအစအကျယ်ကို နှစ်ခေါက် ခေါက်ပါ။ ခေါက်ထားတဲ့ ပိတ်စအပေါ်က လက်ဝကို ကပ်ပြီး တွန့်ချုပ်လိုက်ပါ။ အဲဒါဆိုရင် ပုံမှာ ပြထားတဲ့အတိုင်း ရပါ လိမ့်မယ်။ ပုံ (၁၅) ပုံ (၁၆)

ဟေမန်ဦး ထတ်စုံ

သူငယ်ချင်း

သဘာဝကို ပကာသနနဲ့ လွှမ်းမိုးလိုက်ကြစို့။ အပြင်မှာအေး ပေမယ့် ရင်မှာမအေးရအောင် ထူထူထဲထဲရှိမယ့် ပိတ်စလေးတွေ ကို နွေးနွေးထွေးထွေး ဖြစ်သွားအောင် အနွေးထည်အပေါ်ဝတ် ဘလောက်အင်္ကျီ၊ မဝတ် ကုတ်အင်္ကျီများကို ချုပ်ဝတ်ကြရအောင် လား။

ရှန်မိုင်း၊ ဒါမှ မဟုတ် သက္ကလတ်စ၊ သို့တည်းမဟုတ် ဖလန်နယ်စကို ချုပ်ဝတ်ရင် ကောင်းမယ်ထင်ပါတယ်။ ဘယ် နှစ်ကိုက် ဘယ်နှစ်တောင် ချုပ်ရမယ်ဆိုတာကိုတော့ မဖော်ပြ တော့ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဝတဲ့လူ ချုပ်ဝတ်ရင် ပိတ်စ ပိုကုန်မယ်။ ပိန်တဲ့လူ ချုပ်ဝတ်ရင် ပိတ်စ သိပ်မကုန်ဘူးပေါ့။ ဝတဲ့လူက ကျပ်ကျပ်ဝတ်ပြီး ပိန်တဲ့ လူက ကျယ်ကျယ်ပွပွ ဝတ်လည်း ကိုယ်တိုင်းအလိုက် ပိတ်စပမာဏ တူကြမယ်မထင် ပါ။ ဒါကြောင့် ချုပ်နည်းညှပ်နည်းကိုပဲ ရေးလိုက်မယ်။

သူငယ်ချင်းရေ သိပြီးသားလူအတွက် စေ့ဆန်းပေမယ့် မသိသေးသူအတွက် လိုအပ်တာမို့ ကိုယ်တိုင်း တိုင်းပုံတိုင်းနည်း တိုင်းလို့ရတာကို ဘယ်လိုလုပ်ပြီး အစညှပ်တယ်ဆိုတာလေးကို အသစ်တစ်ဖန် ပြန်လည်လို့ ရေးသားပေးလိုက်ပါတယ်နော်။

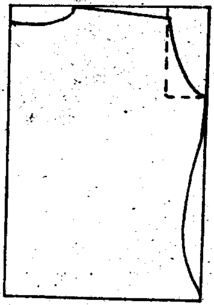
တိုင်းတာရမှာတွေက ပခုံး၊ ချိုင်း၊ ရင်၊ ခါး၊ တင်၊ ခါးရှည်၊ လက်ရှည်၊ လက်စ၊ လည်ပင်း၊ ရင်ဒေါက်တို့ ဖြစ်တယ်။ ပခုံးတိုင်းလို့ရတဲ့ အတိုင်းအတာကို ၂နဲ့စားပါ။ ချိုင်းတိုင်းလို့ ရတဲ့ အဖြေကိုလည်း ၂ နဲ့ စားရမှာပါပဲ။ ဘာလို့ ၂ နဲ့ စားရ တာလဲဆိုတော့ နှစ်ခေါက်ချိုးညှပ်တာ ဖြစ်တဲ့ အတွက်ကြောင့်ပါပဲ။ ရင်ကို တိုင်းလို့ရတာကို ၄နဲ့စားပါ။ ပြီးတော့ ၁ ပေါင်းပေး ပါ။ ခါးကိုလည်း ၄ နဲ့စား၊ ၁ ပေါင်း။ တင်ကိုလည်း ၄နဲ့စား ၁ ပေါင်း ပေးတာပါပဲ။ ဘာလို့ ၄နဲ့စားသလဲ ဆိုတော့ ပိတ်စကို လေးခေါက်ချိုးညှပ်တာမို့ပါ။ ၁ ပေါင်းရတာကတော့ ဆေးချုပ်စာ အတွက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ လက်အရှည်နဲ့ ခါးအရှည် ကိုတော့ တစ်လက်မခွဲပေါင်းပေးပါ။ ခေါက်စာနဲ့ ချုပ်စာအတွက် ဖြစ်တယ်။ လက်ဝကိုတော့ ၂ နဲ့ စားပြီး ၁ ပေါင်းပေးပါ။ လည်ပင်းတိုင်းလို့ရတာကိုတော့ ၁ ပေါင်းလိုက်ရုံပါပဲ။ ချုပ်စာ အတွက်ပေါ့။ ရင်ဒေါက်က အလယ် ဒေါက်ထည့်ရင် ပြဿနာ မရှိ။ အောက်ဒေါက်ထည့်ရင် ခါးအောက်ကျယ် ဒါမှ မဟုတ် တင် အကျယ်ကိုမူလအတိုင်းထက် တစ်လက်မပိုယူပြီးမှ ဒေါက်ထည့် လို့ရမယ်ဆိုတာကို သတိပြုပါနော်။

အနွေးထည်ပုံချုပ်နည်း။

နောက်ကျောခြမ်း ပိတ်စကို နှစ်ခေါက်ခေါက်ပါ။ လည်ပင်း ကို ၂ လက်မခွဲ ဖောက်ပါ။ ပခုံးနဲ့ ရင်ကို ဆက်လိုက်ရင် ချိုင်း ဖောက်လို့ရတယ်ဆိုတာ သိတယ်နော်။ ခါးကို အတွင်းဘက် နည်းနည်း ဝိုက်ယူ။ တင်ကို အပြင်ဘက် နည်းနည်းကားပြီး ညှပ်လိုက်ရင် နောက်ကျောပြင်ခြမ်းကို ရပါမယ်။

ပုံ –၁

ရှေ့ခြမ်း နှစ်ခြမ်းကို တစ်ပြိုင်တည်းညှပ်မယ်။ ပိတ်စနှစ်ခုကို ထပ်ပါ။ ရင်ဖုံးပြားကို လေးလက်မ ထားပါ။ ချိုင်းကို နောက်



ပုံ (၁)

ပုံ (၃)

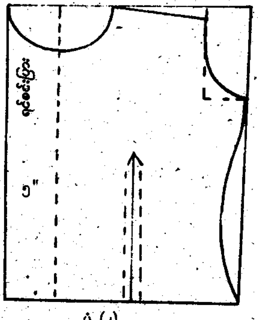
ပုံ (၄)

လည်ပင်းကွပ်စ

ခြမ်းထက်က အတွင်းဘက် ပိုဝိုက်ယူပါ။ လည်ပင်းကို အဝိုင်းကပ်ကပ်လေး ဖောက်ပေးပါ။ ခါးအရှည်ကတော့ ခါးအောက်တင်ရဲ့အပေါ် ဆိုတော့ မတို မရှည်ပဲဆိုပါတော့။ ရှေ့ခြမ်းကို ကြယ်သီးအဝိုင်းကြီး လှလှလေး လေးလုံး တပ်ပေးပါ။

ပုံ - ၂

လက်နှစ်ဖက်ကို တစ်ပြိုင်တည်းညှပ်မယ်။ ချိုင်းအကျယ်ကတော့ ချိုင်းအကွာအဝေးရှိတဲ့ အတိုင်းပဲထားမယ်။ လက်ရှည်နဲ့ လက်စက တိုင်းလို့ရတဲ့ အတိုင်းအတာအတိုင်းပဲပေါ့။ ချုပ်စာ



ပုံ (၂)

တို့ ခေါက်စာတို့ ပိုညှပ်ပေးလိုက်ရင် ပြီးပါတယ်။ ချိုင်းအဝိုက်ကို ရိုးရိုးမဝိုက်ဘဲ လက်မောင်းညှပ်သည့် ပုံစံဝိုက်ပြီး ညှပ်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

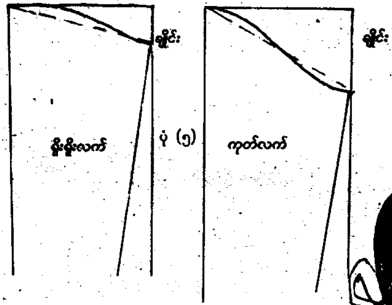
ပုံ -၃

လည်ပင်းကွပ်စကို သုံး လက်မအရွယ် အပြားကြီးကြီး ညှပ်ထားပါ။

ပုံ - ၄

တွဲနည်း - ပခုံးကို အရင်ဆုံးတွဲပါ။ ပြီးလျှင် လည်ပင်းကွပ်စ ကပ်ချုပ်ပါ။ ကော်ကပ်၍ မီးပူတိုက်ပါ။ ပခုံးမှာ ဖော့တပ်ပေးလျှင် လက်ပုံစံ ပို၍ လှပါလိမ့်မည်။ ပြီးမှ လက်တပ်ပါ။ လက်အဖျား ခါးအဖျားကို တစ်လက်မအပြား အနေတော် ကပ်၍ မီးပူတိုက်ပါ။ ထို့နောက် ပိတ်စအရောင်ကို လိုက်၍

အနွေးထည်အင်္ကျီလက်က ရိုးရိုးအင်္ကျီလက်ထက် ချိုင်းဘက်ကို ပိုပြီး ဝိုက်ယူပါတယ်။ တချို့က "ကုတ်"လက်လို့ ခေါ်ကြတယ်။

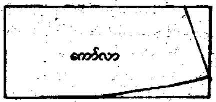


ပုံ (၅)

အပ်ချည်အရောင်တူတာဖြင့် တစ်ကြောင်းစီ နှင်းပေးပါ။ အောက်တွဲကြီး ကင်းခြေလိုက်ပေးလိုက်ရင် အနွေးထည် အင်္ကျီတစ်မျိုး တိုးပြီပေါ့။ ပုံ – ၅

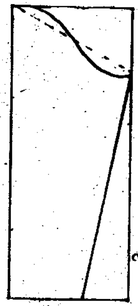
အခု ချုပ်တဲ့ ပုံကိုပဲ ခါးကို တင်ပါးအောက်ထိရောက်အောင် ရှည်ပေးလိုက်ပါ။ အိတ်ကပ် နှစ်လုံးကို ရင်ဘတ်မှာ တစ်လုံး အောက်နားမှာ တစ်လုံး တပ်ပေးလိုက်ရင် ပုံစံကွဲပြားပြီး လှပတဲ့ အပေါ်ဝတ်အင်္ကျီတစ်ထည် ထပ်တိုးလာပါလိမ့်မည်။ ချုပ်နည်း ညှပ်နည်းကတော့ အထက်မှာ ဖော်ပြခဲ့တာနဲ့ အတူတူပဲပေါ့။ ပုံ – ၆

ကော်လာ– မိမိတိုင်းတာတာထက် အရှည်တစ်လက်မ ပိုညှပ်ပါ။ အကျယ်ကိုလည်း အောက်နှစ်ဖက် ချုပ်ရန်အတွက် တစ်လက်မ ပိုညှပ်ပေးပါ။ ပုံ –၇

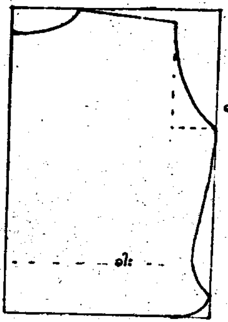


ပုံ (၇)

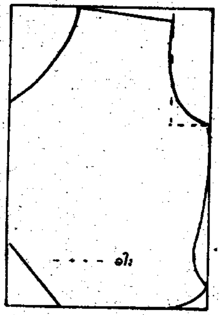
ပုံ (၆)



ပုံ (၈)
လက်ဖောင်းလက်ရှည်



ပုံ (၉)
နောက်ခြမ်း



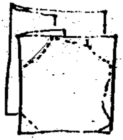
ပုံ (၁၀) ရှေ့ခြမ်း

လက်နှစ်ဖက်ကို လက်ဖောင်း လက်ရှည်ညှပ်ပေးလိုက်ပါနော်။ ပုံ – ၈

နောက်ကျောခြမ်းကိုတော့ ရေးမပေးတော့ဘူး။ ပုံနဲ့ပဲပြထားပါတယ်။ ပုံ – ၉

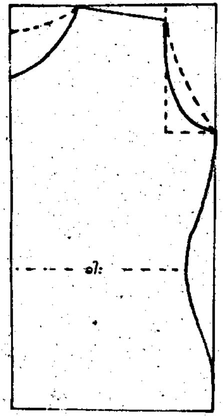
ရှေ့ခြမ်း နှစ်ခြမ်းကို တစ်ပြိုင်တည်းညှပ်မယ်။ ရင်စေ့ပြားကို လေးလက်မ သို့မဟုတ် ငါးလက်မထားပါ။ ရင်စေ့ပြားကို အတွင်းဘက်သို့ ခေါက်ပြီး လည်ပင်းကို ဖောက်ပါ။ လည်ပင်းကို ညောင်ရွက်ပုံ ညှပ်ပေးပါ။ အဝိုင်းလည်းမကျ လုံးဝ ဗွီပုံလည်းမဟုတ်၊ အဝိုင်းချွန်ချွန်ကလေး၊ ပခုံးကို လက်မ

ရင်စေ့ပြားကို ဒီလိုခေါက်ပြီးညှပ်ပါ
ရင်စေ့ပြားက ၄" ရှိပါမယ်

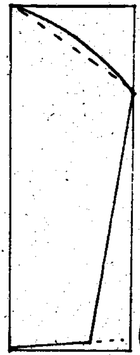


ဝက်ချပါ။ ချိုင်းကို အတွင်းဘက် ဝိုက်ဝိုက်ကလေးဝိုက်ပြီး၊ ရင်ရယ်၊ ခါးရယ်၊ တင်ရယ် ဆက်ပေးကြစို့။ ခါးအလယ်မှ အချွန်ကလေးဖြစ်အောင် လေးလက်မအနေ တစ်စောင်းကလေးညှပ်ပေးပါ။ အားလုံးကို သပ်သပ်ရပ်ရပ်ကလေး ညှပ်ပေးလိုက်ရင် လှပတဲ့ ရှေ့ခြမ်းကို ရရှိပါလိမ့်မယ်။ ပုံ – ၁၀

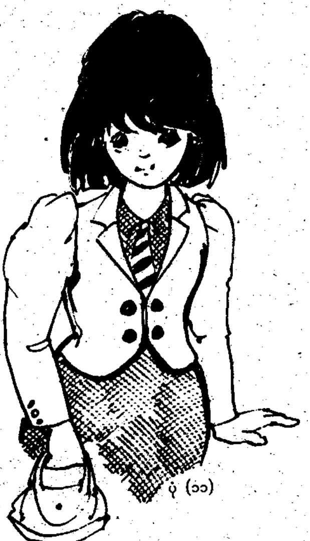
နောက်ခြမ်း ခါးအဖျားကို တစ်လက်မအပြား အနေကော်ကပ်၍ မီးပူတိုက်ထားပါ။ လက်နှစ်ဖက် အဖျားများကိုလည်း တစ်လက်မအပြား အနေ ကော်ကပ်၍ မီးပူတိုက်ထားပါ။ ကော်လာကို မလှဘက်မှ တစ်ကြောင်းနင်း၍ အလှဘက်သို့လှန်ပြီး ကော်လာ မီးပူတိုက်လုပ်ပါ။ ပခုံးကို တွဲပါ၊ လက်ကို တပ်ပါ။ ပခုံးထိပ်မှာ လက်ဖောင်းဖြစ်စေရန် ပိုညှပ်ထားတဲ့ ပိတ်စကို ခေါက်တွန့်ပြီး ချုပ်ပေးလိုက်ရင် လက်ဖောင်းပုံစံရပါတယ်။ ကော်လာ နှစ်ထပ်ဖြစ်စေရန် ရင်စေ့ပြားကို မလှဘက်သို့ လှန်ပြီး ခေါက်ပါ။ တစ်လက်မခွဲ သို့မဟုတ် နှစ်လက်မ အနေကို အရင်ချုပ်ပါ။ ပြီးမှ ကော်လာ ကို ထည့်ပြီးချုပ်ပါ။



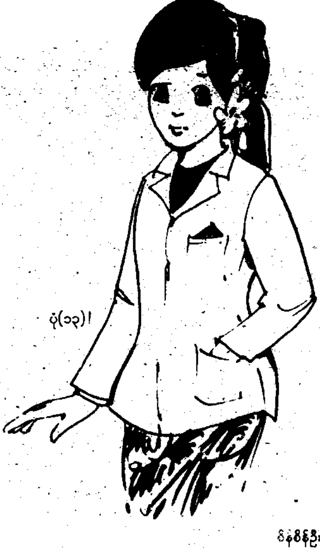
ပုံ(၁၂)၊



လက်ဖောင်းမပါတဲ့ "ကုတ်လက်"



ပုံ (၁၁)



ပုံ(၁၃)၊

ကော်လာ တပ်ပြီးပြီဆိုလျှင် ရင်စင်းပြား အောက်ခြေ ညှပ်ထားသည့် နေရာကို တစ်ကြောင်းနင်းပါ။ ထို့နောက် ရင်စင်းပြားကို အလှဘက်သို့ လှန်ပါ။ ခါးအဖျားကို ကော်ကပ်၍ မီးပူတိုက်ပါ။ ကော်လာအောက်ဘက် အစပိုင်းကို မိမိလိုချင်သည့် အနေချိုး၍ မီးပူဖြင့် ဖိကာ ပုံဖော်ပါ။ ပုံဖော် ပြီးပြီ ဆိုလျှင် အောက်ခြေခွဲထားတာရဲ့ အထက်ကော်လာရဲ့ အောက်မှာ ကြယ်သီး လှလှ ကြီးကြီးလေး တစ်လုံး တပ်ပေးပါ။ သားတွဲ ကင်းခြေလိုက် လိုက်လျှင် လှပတဲ့ အပေါ်ဝတ်အင်္ကျီ တစ်မျိုး တိုးပါလိမ့်မည်။ ပုံ – ၁၁

အင်္ကျီခါးရှည်ပုံလေးကို ညှပ်။ ပထမပုံက လက်ညှပ်နည်းကို ယူ။ ဒုတိယပုံက ကော်လာညှပ်နည်းနှင့် ပေါင်းပေးလိုက်ရင် တတိယပုံမှာ မြင်ရတဲ့ ကုတ်အင်္ကျီလှလှလေးကိုရရှိလိမ့်မည် ဖြစ်ပါသည်။ ပုံ –၁၂ ပုံ –၁၃

ရှပ်အင်္ကျီ ချုပ်နည်း

သူငယ်ချင်း

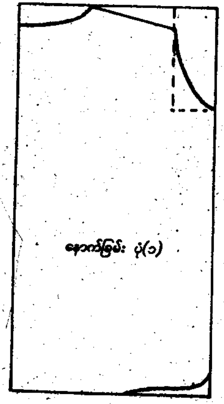
ရှပ်လက်တို၊ ရှပ်လက်ရှည် ချုပ်နည်းတို့ကို မင်းသိအောင် တို့ ပြောပြမယ်။ နားထောင်နော်၊ ရှပ်လက်တို ချုပ်ကြည့်ရအောင်၊

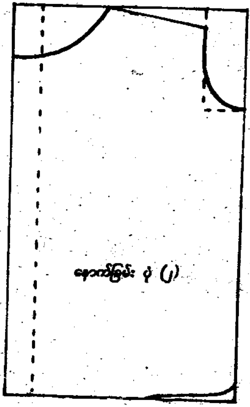
ဥပမာ - ကိုယ်တိုင်း

ပခုံး	(၁၈ + ၂)	=	၉
ချိုင်း	၂၀	=	၂၀
ရင်	(၃၆ + ၄) +၁	=	၁၀
ခါး	(၃၆ + ၄) +၁	=	၁၀
ခါးရှည်	(၂၆ + ၁)	=	၂၇
လက်ရှည်	(၁၁ + ၁)	=	၁၂
လက်ဝ	(၁၅ +၁)	=	၁၆
လည်ပင်း	၁၅	=	၁၅

နောက်ခြမ်း

ခါးရှည်ကို အရင်ဦးစွာ အမှတ်မှတ်ပါ။ ပခုံးကို တိုင်းပြီး ချိုင်းကို တိုင်းပါ။ ၎င်းအမှတ်တို့ကိုလည်း မှတ်ပါ။ ရင်အကျယ်ကို အမှတ် မှတ်လိုက်ပါ။ အောက်ခါးကိုလည်း မှတ်ပြီး အောက်ခါးမှ ၃ လက်မ ဝိုက်ပေးပါ။ ပခုံးကို ၁/၂ လက်မ ချပါ။ ချိုင်းကို ကပ်ပြီးဝိုက်လိုက်ရင် နောက်ခြမ်းကို ရပါလိမ့်မည်။ အစကိုတော့ နှစ်ခေါက်ခေါက်ပြီး ညှပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပုံ (၁)





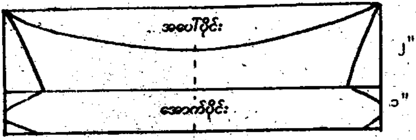
ရှေ့ခြမ်း

ရင်စင်းပြားနှစ်ခုကို ရင်ကျယ်ထက်က နှစ်လက်မအကျယ် ပိုထားပါ။ ပြီးမှ အညီညှပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လည်ပင်းကတော့ ရိုးရိုးအဝိုင်းပါပဲ။ ဘောအကျယ် ၂ ၁/၂ လက်မ၊ အထက်အောက် ၃ ၁/၂ လက်မထားပြီး ဖောက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ချိုင်းကတော့ အတွင်းဘက်ကို ၁/၂ လက်မ လောက်ဝိုက်ပေးလိုက်ရင်ရပါတယ်။ လည်ပင်း မဖောက်ခင် ရင်စင်းပြားနှစ်ခုကို အတွင်းဘက်သို့ ခေါက်ပြီးမှ လည်ပင်းပေါက်ကို ညှပ်ပါ။ ရှေ့ခါး နောက်ခါးကို အတူ ဝိုက်လျှင်လည်း ရပါသည်။ ရှေ့ခါးကို နောက်ခါးထက် တစ်လက်မ ပိုရှည်ပေးလျှင်လည်း ရပါသည်။ ပုံ (၂)

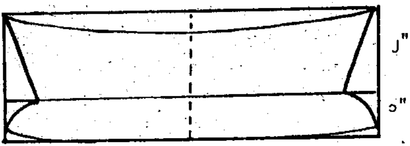
ပခုံးပိုးစ ညှပ်မယ်ဆိုရင်

ပခုံးအတိုင်းတာကို ပထမ လေးထောင့်ပုံစံလျှာထားပါ။ ပခုံးအကျအစေးရှိတဲ့ ပိတ်စတစ်ခုကို အပိတ်ဘက်က ငါးလက်မ ထားပြီး အဖွင့်ဘက်က ၂ ၁/၂ လက်မထားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ငါးလက်မနှင့် ၂ ၁/၂ လက်မကို အပေါ်ကနေ အောက်သို့ တစောင်းဆက်ပြီး ညှပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပုံ (၃)

ပုံ (၃) ပခုံးပိုးစ



ပုံ (၄)

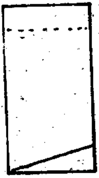


ပုံ (၅)

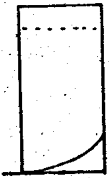
အစ(၂)ခေါက်ခေါက်ပြီး
အိတ်ထောင်ပုံစံကြိုက်သလိုညှပ်ပါ

ကော်လာ

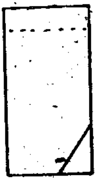
ကော်လာညှပ်နည်း ပုံစံနှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ ကော်လာညှပ်တဲ့အခါမှာတော့ လည်ပင်းပေါက် အကွာအဝေးကို တိုင်းပါ။ ပြီးလျှင် အတိုင်းအတာ ထက်က တစ်လက်မ ပိုကြီးပြီးညှပ်လိုက်



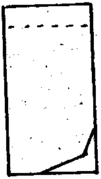
ပုံ (၆)



ပုံ (၇)



ပုံ (၈)



ပုံ (၉)

ပါ။ အပေါ်ပိုင်းကို နှစ်လက်မ ထားပါ။ ပုံသေ မဟုတ်ပါဘူး။ အောက်ပိုင်းကို တစ်လက်မ ထားပါ။ ပုံသေ ဖြစ်ပါတယ်။

အစကို နှစ်ခေါက်ချိုးပြီးညှပ်ပါ။ ပုံမှာက ဖြန့်ထားတဲ့ ပုံ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ဝက်ချိုးလိုက်ရင် ခေါက်ထားတဲ့ပုံ ရပါလိမ့်မယ်။

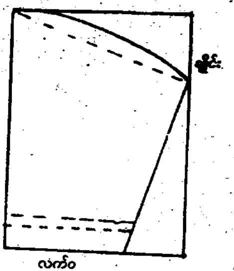
အိတ်ကပ်က ဘယ်လိုပုံစံ လိုချင်သလဲ။

ငါးလက်မ အကျယ်၊ ခုနစ်လက်မအရှည်ရှိတဲ့ ပိတ်စတစ်ခုကို အလယ်က တစ်ဝက်ခေါက်ပါ။ အိတ်ကပ်အောက်ခြေအချွန်ကလေး လိုချင်ရင် ဒီလို ညှပ်ပါ။ ပုံ (၆)

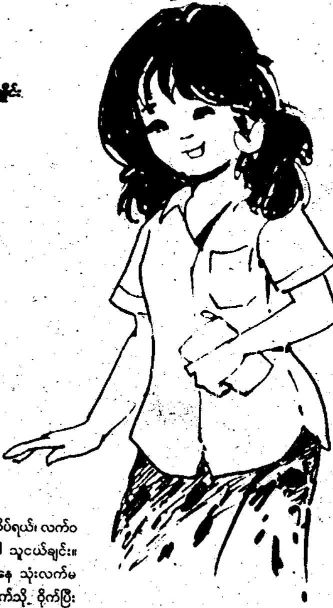
အောက်ခြေအဝိုင်းကို လိုချင်တာလား၊ ညှပ်နည်းက ပုံမှာ သေချာကြည့်ပါ။ ပုံ (၇)

အောက်ခြေထောင့် နှစ်ဖက် တင်ချိုးမယ်ဆိုရင်တော့ ပုံ (၈) မှာ ပြထားတဲ့အတိုင်းပဲပေါ့။

ထောင့်အားလုံး ချိုးပေးလိုက်မယ်ဆိုရင် ဒီလိုပါ။ ပုံ (၉)



ပုံ (၁၀)



လက်ညှပ်နည်း

ချိုင်းအကွာအဝေးရယ်၊ လက်မောင်းရင်း ထိပ်ရယ်၊ လက်ဝရယ်၊ အမှတ်သုံးခု မှတ်ရမှာကို မင်းသိပြီးသားပါ သူငယ်ချင်း။ ၎င်းအမှတ် သုံးခု ဆက်လိုက်ပါ။ ချိုင်းဘက်ကနေ သုံးလက်မအကွာကနေ လက်မောင်းရင်း ထိပ်နဲ့ အပေါ်ဘက်သို့ ဝိုက်ပြီးဆက်လိုက်မယ်ဆိုရင် လက်ပုံစံတစ်ခု ရပါလိမ့်မယ်။

ပုံ (၁၀)

ချိုင်း	၁၆ + ၂	= ၁၈ လက်မ
လက်ရှည်	၁ဂ + ၁	= ၁၁ လက်မ
လက်ဝ	၁၂ +၁	= ၁၃ လက်မ

တွဲနည်း (သို့မဟုတ်) ချုပ်နည်း

ပထမဦးဆုံး ပခုံးကို အလှဘက်မှ ဘိကြီး တစ်ချောင်းနင်းရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ထိုနင်းထားတဲ့ အပေါ်မှနေ၍ ပခုံးပိုးစကို တပ်ပါ။ တပ်ပြီးပြီ ဆိုရင် လက်ကိုတပ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးမှ အိတ်ကပ်ကို ပခုံးနဲ့ ကိုးလက်မအကွာ၊ ချိုင်းဘေးနှင့် ၃ လက်မအကွာမှာ ကပ်ချုပ်ပါ။ ညှပ်ထားတဲ့ ကော်လာအပေါ်ပိုင်း အောက်ပိုင်း ၂ ခုကို အရင်ချုပ်ပါ။ ချုပ်ပြီးမှ လည်ပင်းပေါက်နှင့် ကပ်ချုပ်ပါ။ လက်အနားကို တစ်လက်မအပြားခေါက်ပြီးချုပ်ပါ။ ခါးအနားလုံးပါ။ ပြီးရင် ဘေးတွဲလိုက်ပါ။

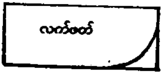
ရှပ်လက်ရှည်ကို ချုပ်မယ်ဆိုရင် ကိုယ်တိုင်းအားလုံးကတော့ ရှပ်လက်တိုနဲ့ အတူတူပါပဲ။ မတူတာက လက်အရှည်ရယ် လက်ဝရယ် အတိုင်းအတာမတူတာပါပဲ။ လက်ရှည်နဲ့ လက်ဝကို အသစ် တိုင်းလိုက်ကြရအောင်နော်။

လက်အရှည်	၂၂ လက်မ
လက်ဝ	၈လက်မ

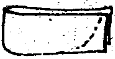
လက်ရှည်ကို တစ်လက်ပေါင်းပေးပြီး လက်ဝကိုလည်း တစ်လက်မ ပေါင်းပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ညှပ်တဲ့အခါမှာတော့ လက်အရှည် ၂၁ လက်မပဲထားပြီး ညှပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လက်ဖတ်က နှစ်လက်မအရှည်

ပုံ (၁၁)



ပုံ (၁၂)



နဲ့ ပေါင်းပေးလိုက်ရင် မူလ လက်အရှည်ကို ပြန်ရမှာပါပဲ။ ဒါဆို ညှပ်လို့ရပြီနော်။

ပုံ (၁၁)

လက်ဖတ်ညှပ်တဲ့ အခါမှာ လက်နစ်ဖက်အတွက် ပိတ်စလေးကို ထပ်ပြီး တစ်ပြိုင်တည်း ညှပ်လိုက်ပါ။ လက်ဖတ်ကပ်ပြီး ချုပ်တော့မယ်ဆိုရင် လက်ရှည်ညှပ်ထားတဲ့ ပိတ်စကို ရှေ့နောက် ခွဲခြားပါ။ ပြီးလျှင် နောက်ဘက်မှာ ရှိတဲ့ အခြမ်းရဲ့ အောက်ခြေလက်ဝမှာ သုံးလက်မ ခွဲပေးပါ။ ထိုအခွဲလေးကို တစ်လက်မရှိတဲ့ ပိတ်စအသေးလေးဖြင့် အနားလုံးပါ။ ထို့နောက်မှ လက်ဖတ်ကို ချုပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

(ပုံ ၁၂)

တွဲနည်းကတော့ ရှပ်လက်တို အင်္ကျီတွဲနည်းနဲ့ အတူတူပါပဲ သူငယ်ချင်း။

ဂါဝန် ချုပ်နည်း

သူငယ်ချင်း

မင်းကို တို့ပြောချင်တာက ဂါဝန်ချုပ်ပုံ ချုပ်နည်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဇာဲ သမီးငယ် ဂါဝန် ချုပ်ပေးမယ် ဝတ်မလား။ ဝတ်မယ်ဆိုရင် ကိုယ်တိုင်း တိုင်းကြမယ်နော်။

ပခုံး	၁၀ လက်မ
ချိုင်း	၁၁ လက်မ
ရင်	၂၄ လက်မ
ခါး	၂၀ လက်မ
ခါးရှည်	၁၈ လက်မ

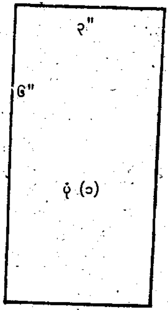
ပထမဦးစွာ ၂ လက်မ အကျယ် ၆ လက်မအရှည်ရှိတဲ့ ပိတ်စလေးခုကို အရင်ညှပ်ပါ။ (ပုံ – ၁)

ဒုတိယကတော့ ရင်အကျယ်မှာ တပ်ဖို့အတွက် အပေါ်က ၆ လက်မအကျယ် အောက်ဘက်က ၇ လက်မအကျယ်ရှိပြီး အရှည် ၄ လက်မရှိတဲ့ ပုံစံကို ညှပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ၎င်းပုံစံရှိတဲ့ ပိတ်စလေးခုကို ညှပ်ပါ။ (ပုံ –၂)

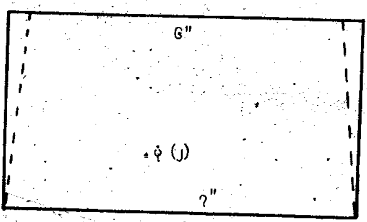
တတိယ ညှပ်ရမယ့် ပုံစံက အကျယ် ၅၄ လက်မ (သုံးဆောင်)ရှိတဲ့ ပိတ်စတစ်ခုကို အရှည် ၁၃. လက်မထားပြီး ညှပ်ပေးပါ။ (ပုံ –၃)

လိုအပ်တာက မိမိ စိတ်ကြိုက် ၁ ၂ ကိုက် ၁ လက်မ ဝတ်လည် ကြယ်သီး တစ်လုံး ကြယ်သီးအသေးလေးလုံး သားရေကြိုး ၉ လက်မ (တစ်ထွာ) လိုအပ်ပါတယ်။ ချုပ်ကြည့်ကြရအောင်နော်။ ပထမ ညှပ်ထားတဲ့ ပိတ်စကို မလှဘက်မှနေ၍ ၆ လက်မ နှစ်ခုရယ်၊ ၂ လက်မ တစ်ခုရယ် သုံးဖက်ချုပ်ပြီးမှ အလှဘက်ကို လှန်ပေးပါ။ (ပုံ –၄) (ပုံ –၅)

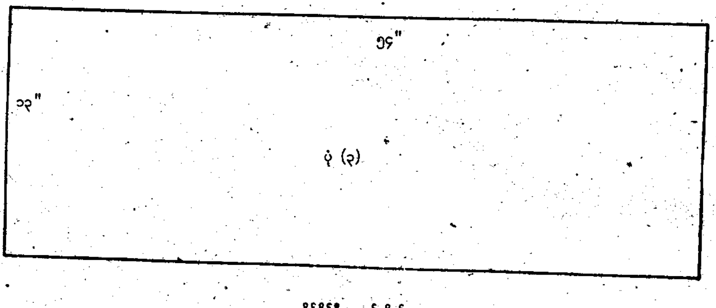
ဒုတိယ ညှပ်ထားတဲ့ ပိတ်စကိုလည်း မလှဘက်မှနေ၍ ၄လက်မ ရှိတဲ့ အရှည် ၂ ခုရယ်၊ ၆ လက်မရှိတဲ့ အကျယ်တစ်ခုရယ် ချုပ်ပြီး တစ်ဖက်သို့လှန်ပေးပါ။ တစ်ဖက်လှန်ပြီးသား



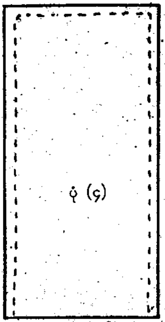
ပုံ (၁)



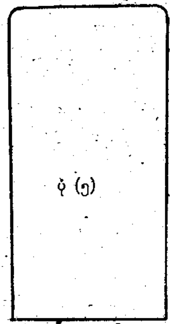
ပုံ (၂)



ပုံ (၃)



မလှဘက်

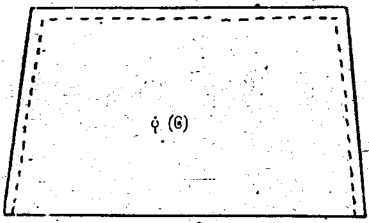


အလှဘက်

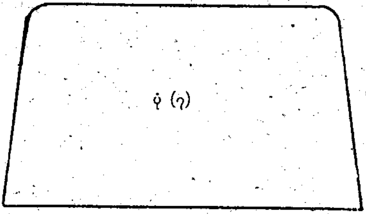
ပိတ်စ ကိုမှ ထပ်တစ်ခါ ၄ လက်မ နှစ်ခုရယ်၊ ၆ လက်မ တစ်ခုရယ်ကို ချုပ်ပါ။ (ပုံ -၆) (ပုံ- ၇)

ပထမချုပ်ထားတဲ့ ပိတ်စကို ဒုတိယချုပ်ထားတဲ့ ပိတ်စတစ်ခုရဲ့ အပေါ်ဖက် ဘေးတစ်ဘက် တစ်ချက်စီမှာ ကပ်ပြီး ချုပ်ပေးလိုက်မယ်ဆိုရင် ဒီလိုပုံစံကို ရပါလိမ့်မယ်။ (ပုံ -၈)

ကျန်တဲ့ ဒုတိယ ပိတ်စတစ်ခုကိုတော့ အပေါ်ဘက် ဘေး တစ်ဘက်တစ်ချက်စီမှာ တစ်ဖက်ကို ကြယ်သီးကွင်း ၂ခုစီ



မလှဘက်

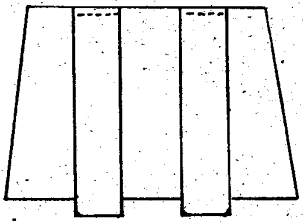


အလှဘက်

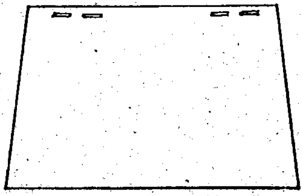
ထားပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ (ပုံ ၉/က)

ဒုတိယ ပိတ်စမှာ တပ်ထားတဲ့ ပထမ ပိတ်စရဲ့ ထိပ်မှာတော့ ၁ လက်မလောက်ချန်ပြီး ကြယ်သီး ၂ လုံးစီ တပ်ပေးရမှာပါပဲ။ (ပုံ ၉/ခ)

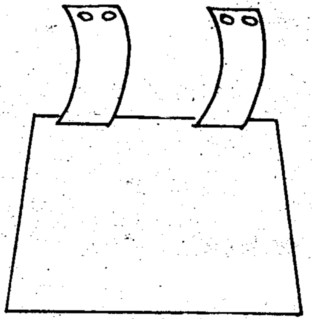
၅၄ လက်မရှိတဲ့ ပိတ်စကို အလယ်မှ ဖြတ်ပါ။ ၂၇ လက်မ ရှိတဲ့ ပိတ်စ နှစ်ခု ရပါလိမ့်မယ်။ ရှေ့ခြမ်းအတွက် တစ်ခု၊ နောက်ခြမ်းအတွက် တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ဒုတိယ ပိတ်စ၏ အောက်ခြေ ၇ လက်မရှိတဲ့ နေရာကို ၂၇ လက်မရှိတဲ့ ပိတ်စနဲ့ ဆက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ၂၇ လက်မရှိတဲ့ ပိတ်စကို ဘေးတစ်ဖက် တစ်ချက်စီမှာ ၁၄ လက်မစီ ချန်ပြီး အလယ်ရှိ ပိတ်စကို တွန့်တင်ပြီး ချုပ်ပေးပါ။ ရှေ့ခြမ်း နောက်ခြမ်း ချုပ်နည်းကတော့ အတူတူပဲ ဖြစ်ပါတယ်။



ပုံ (၈)



ပုံ (၉-က)

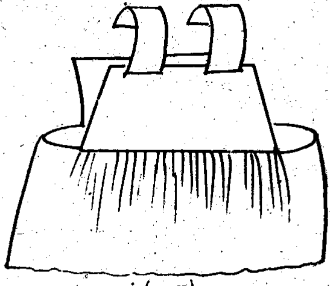


ပုံ (၉-ခ)

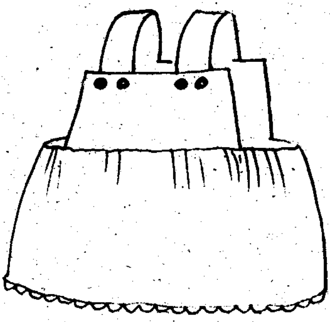
ထို့နောက် ဘေးတစ်ကြောင်းစီ ချုပ်ပါ။ ပြီးလျှင် စောစောက ချန်ခဲ့တဲ့ ၄ လက်မနေရာမှာ သားရေကြိုး ထည့်ပေးရမှာပါ။ ရှေ့ခြမ်း ၄ လက်မ၊ နောက်ခြမ်း ၄လက်မ ဆိုတော့ နှစ်ခုပေါင်းလိုက်ရင် ၈ လက်မစီ ရမှာပေါ့နော်။ သားရေကြိုးက တစ်ထွာကို နှစ်ဖက် ထည့်ရမှာဆိုတော့ တစ်ဖက်ကို ၄ ၁/၂ လက်မစီ ထည့်ပေးပေါ့နော်။

ဂါဝန်အောက်ဖျားကိုတော့ ဘေးဘက်မှနေ၍ ၁ ၁/၂ လက်မ ခိုက်၍ ညှပ်ပေးပါ။ ညှပ်ပြီးပြီ ဆိုရင် ဇာကလေးကို ထပ်တပ်ပြီး ချုပ်ပေးလိုက်ရုံပါပဲ။

(ပုံ- ၁၀/က) (ပုံ- ၁၀/ခ)

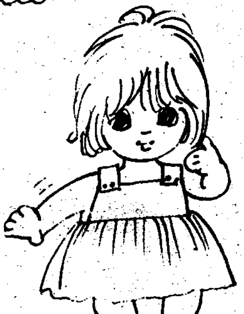


ပုံ (၁၀-က)

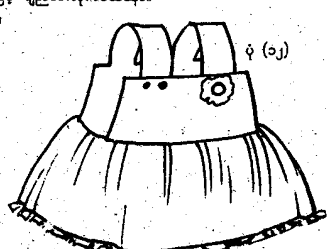


ပုံ (၁၀-ခ)

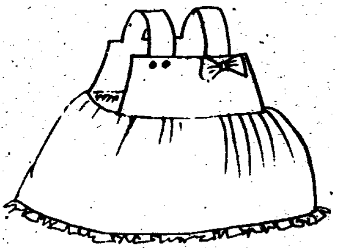
ပုံ (၁၁)



၁ လက်မ ပတ်လည်ရှိတဲ့ ကြယ်သီးကို ထုပ်သီးလုပ်ကြဦးစို့။ ၂ လက်မပတ်လည် ရှိတဲ့ ပိတ်စ တစ်ခု လိုပါသည်။ အောက်ခံ ပိတ်စက အပွင့် အခက် ရောင်စုံပါနေရင် ထုပ်သီးကို အရောင်တစ်ရောင်တည်းပဲ ထည့်ပေးလိုက်မယ်ဆိုရင် ပိုပြီး ပေါ်လွင်ပါတယ်။ စောစောက ညှပ်ထားတဲ့ ပိတ်စရဲ့ အလယ်ကောင်မှာ ကြယ်သီးကို ထည့်ပါ။ ဘေးပတ်လည်ရှိ ပိတ်စများကို အလည်သို့ စုပြီး အပ်ချည်ဖြင့် ချည်ပေးလိုက်မယ်နော်။ ဒါဆို ထုပ်သီး လုပ်လို့ ရပြီပေါ့။

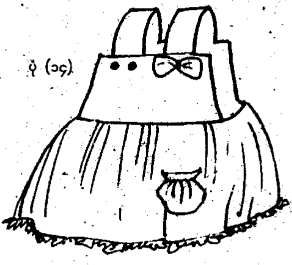


ပုံ (၁၂)



ပုံ (၁၃)

ပုံ (၁၄)



ကြယ်သီးတွင်းအောက် ရင်ဘတ်မှာ တစ်ထွာလောက်ရှိတဲ့ ဇာကလေး တစ်ခုကို အလယ်မှာ ထုပ်သီးတပ်ဖို့ နေရာချန်ပြီး အပိုင်း လေးချုပ် ပေးပါ။ ထို့နောက် ထုပ်သီးကို ဇာ၏ အလယ်မှာ ကပ်ချုပ်ပေးလိုက်ရင် လှပတဲ့ ဇာပန်းပွင့်လေး ရရှိပါလိမ့်မည်။ ဇာပန်းပွင့်ကို မတပ်ချင်ဘူးဆိုရင်ဖြင့်

သူငယ်ချင်း မင်း ဖဲပွင့် လုပ်တတ်သားပဲ။ ဖဲပွင့် အသေးလေးလုပ်ပြီး အလယ်မှာ ပုလဲသီ ပေးလိုက်ရင်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ (ပုံ - ၁၂) (ပုံ - ၁၃)

အောက်နားဆီမှာ အိတ်ကပ် အလှလေးတပ်ပေးဦးမလား။ ညှပ်လိုက်စို့လေ။ အရှည် ၆ လက်မ၊ အကျယ် ၅ လက်မရှိတဲ့ ပိတ်စကို အောက်ခြေဝိုင်းပြီး ညှပ်ပေးလိုက်ပါ။ ပိတ်စကို အပေါ်ဘက်မှာ တစ်လက်မလောက် အကွာအဝေး ချန်ပြီးမှ ၃ လက်မရှိတဲ့ သားရေကြိုးကို ပိတ်စနှင့် ကပ်ပြီး ချုပ်ပေးပါ။ ပြီးနောက် ဆားပတ်လည်ကို ဘီတင်လိုက်ပေးပါ။ ပြီးလျှင် ဂါဝန် အောက်ခြေမှာ ကပ်ချုပ်လိုက်ပါ။ (ပုံ - ၁၄)

ကဲ- သူငယ်ချင်း ဒါဆို သမီးအတွက် ဂါဝန်ချုပ်လို့ ရပြီပေါ့ ဟုတ်လား။

ကလေး စကတ်လှလှ ချုပ်ရအောင်

သူငယ်ချင်း

တို့ မင်းကို ပြောပြမှာက ခေတ်ရေ့မပြေးနိုင်ရင် နေပါစေ၊ ခေတ်နောက်တော့ မကျန်စေချင်ဘူးလေ။ ဒါကြောင့် ခေတ်နဲ့ အညီ လိုက်လုပ်ကြရအောင်။ ဒီတစ်ခါ ချုပ်မယ့်ပုံစံက ဆောဘီလေး တွေအတွက် ပျော်စေဖို့ပေါ့။ ညီမငယ်၊ တူမငယ်၊ သမီးငယ် လေးတွေ ချုပ်ပေးကြစို့။ တစ်ခု ကြိုပြောထားချင်တာကတော့ တစ်ချက်ခုတ် နှစ်ချက်ပြတ်ဆိုသည့် အတိုင်းပဲပေါ့။ ကလေးဝတ် ချုပ်တတ်မယ်ဆိုရင် လူကြီးဝတ်ကိုလည်း ချုပ်တတ်ပြီးသားလို့

စတုဂံပိတ်စ လေးထောင့်အရှည်လေး တစ်ခု ရှိမယ်ဆိုရင် စကတ်တစ်ထည် ရပြီပေါ့။ (ပုံ - ၁)

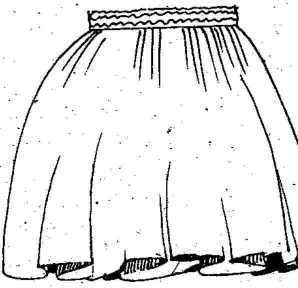
အဲဒီ ပိတ်စကို အောက်အနားလုံး၊ ဘေးတစ်ကြောင်းနှင်း ပြီး အပေါ်က သားရေကြိုး ထည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် စကတ်ကလေး တစ်ထည် ရပြီပေါ့။ သားရေကြိုးက သုံးခုထည့်ရင် သုံးခါနှင်းရ မယ်။ ဒါမှမဟုတ် အပြားကြီးတစ်ခုတည်း ထည့်ရင် တစ်ခါပဲ နှင်းရမယ်။ သားရည်ကြိုးထည့်စာအတွက် ပိတ်စကို မူလအရှည် ထက် နှစ်လက်မပိုရှည်ရမယ်။ သားရေကြိုးအကျယ်က ခါးအတိုင်း ထက် နှစ်လက်မလျှော့ရမယ်။ ပြီးလျှင် ပိတ်စကို ခေါက်ပြီး သားရေကြိုးထည့်ရမှာ ဖြစ်တယ်။ (ပုံ -၂) ချုပ်ပြီးရင် ဒီလို ပုံစံမျိုးလေးပေါ့။

ပုံ(၁) စတုဂံပုံပိတ်စ
(အောက်ခြေဝဲဝဲကားကား အတွန့်များများလိုချင်ရင် ပိတ်စကို ရှည်ရှည်ယူပါ။)

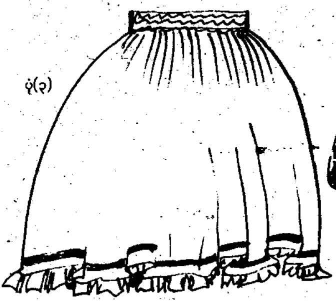
မှတ်ထားလိုက်ပါ။ ကလေးဝတ်ပုံစံကို ကိုယ်အတိုင်းအတာ ကြီးသွားမယ်ဆိုရင် လူကြီးဝတ် ဒါမဟုတ် အရွယ်မရွေးဝတ်လို့ ရတဲ့ပုံစံ ဖြစ်သွားမယ် သိလား။ တိုတို ကျပ်ကျပ် ကပ်ကပ် ချုပ်ချင်သလား။ ရှည်ရှည်ပွပွ ကျယ်ကျယ် ချုပ်ချင်သလား။ မတိုမကျပ်ကို လိုချင်သလား။ အိတ်ကပ်တွေ အတွန့်အလိမ်တွေ နဲ့ ဟာကို လိုချင်သလား။ အားလုံး ရစေပါမယ် သူငယ်ချင်း။ အစ ဘယ်လောက်ကို အယ်ပုံချုပ်ပါလို့တော့ အတိအကျ မပြောချင်ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ ပိတ်စ သေးသေးလေး ဆိုရင် တိုတိုကျပ်ကျပ်လေးပဲ ရမယ်။ ပိတ်စ အလုံအလောက် ရှိရင်တော့ စိတ်တိုင်းကျ ပုံစံကို ရမယ်။ စမ်းပြီး ချုပ်ကြည့်လိုက်ရ အောင်။

ခါးအကျယ်	၂၂ လက်မ
တင်အကျယ်	၂၆ လက်မ
ခါးအရှည်	၂၅ လက်မ

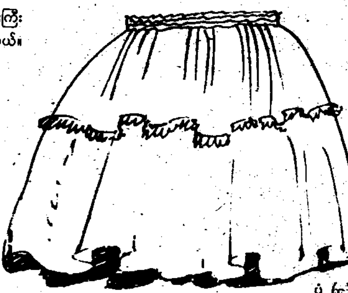
ပုံ (၂)



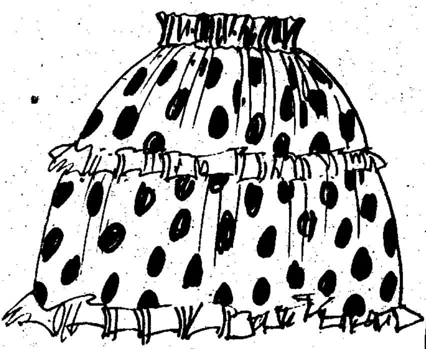
အဲဒီပုံစံကို အောက်အနားကနေ ဇာအပြားကြီးကြီး တစ်ခု ကပ်တပ်ပေးလိုက်မယ်ဆိုရင် ဒီလို မြင်ရပါလိမ့်မယ်။ (ပုံ-၃)



ပုံ(၃)



ပုံ (၄)



ပုံ(၅)

တကယ်လို့ အောက်ခြေက ဇာမတပ်ဘဲ သားရေကြိုးတပ်ထားတာရဲ့ အောက် ကိုးလက်မအကွာမှာ ဇာတပ်ပေးမယ်ဆိုရင် ပုံစံကတစ်မျိုးပေါ့။ ဒီမှာ သေချာကြည့်။ (ပုံ - ၄)

ဇာကို အပေါ်မှာရော အောက်မှာပါ တပ်ကြည့်မယ်ဆိုရင်တော့ ပိုပြီး လှသွားမှာပါ။ (ပုံ- ၅)

အဲဒီပုံစံကိုမှ ဖဲပွင့်လေး နှစ်ခု တပ်ပေးလိုက်မယ်ဆိုရင် ပြည့်စုံသွားပြီပေါ့။ ဖဲပွင့်ချုပ်တဲ့ ပုံစံကို ပြောပြရဦးမယ်။

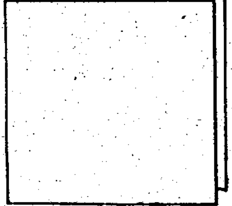
လေးထောင့်ပုံ အစ နှစ်ခုကို ထပ်ပြီး ဘေးပတ်ချာလည် လေးထောင့်လုံးကို ချုပ်ပါ။ ပြီးလျှင် အစတစ်ခုကို အပေါ်အလယ်မှ အနည်းငယ် အပေါက် ဖောက်ပါ။

ထိုအပေါက်မှ အတွင်းစကို အပြင်သို့ လှန်ပြီး ထုတ်ပါ။ ပြီးလျှင် ဇာကြိုးလေးတစ်ခုဖြင့် အစအလယ်ကို ချည်လိုက်ပါ။ ဖဲပွင့် လှလှလေးတစ်ခု ရပါလိမ့်မယ်။ ◆

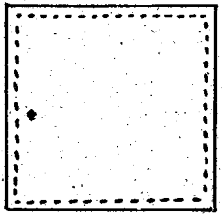
ပထမ အစနှစ်ခုကို ထပ်။ (ပုံ– ၆)

ထို့နောက် ဘေးအနား ပတ်လည်ကို စက်နှင်း။ (ပုံ– ၇)

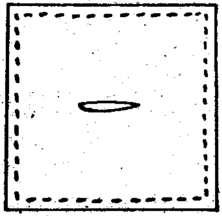
ပြီးလျှင် အလယ်အပေါစ တစ်ခုကို အပေါက်ဖောက်။ (ပုံ –၈)



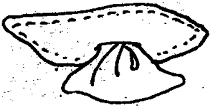
ပုံ(၆)



ပုံ (၇)

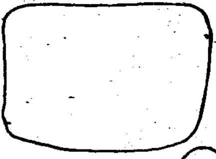


ပုံ (၈)

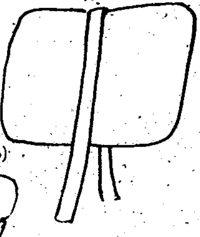


ပုံ (၉)

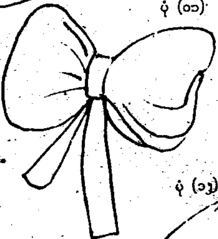
ဆောက်ထားတဲ့အပေါက်ထဲကနေပြီး တစ်ဖက်ကအစကို ဆွဲထုတ်လို့ အတွင်းအပြင်လှန်လိုက်ပါ။ ချုပ်ရိုးက အတွင်းရောက်သွားပါလိမ့်မယ်။



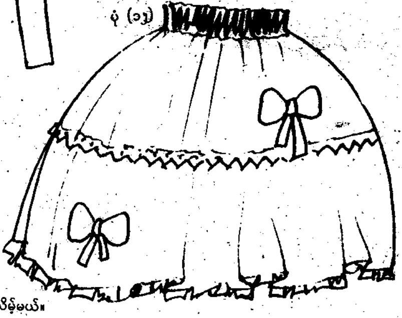
ပုံ (၁၀)



ပုံ (၁၁)



ပုံ (၁၂)



တစ်ဖက် လှန်။ (ပုံ – ၉)

လေးထောင့် ခေါင်းအုံးပုံလေး ဖြစ်နေလိမ့်မယ်။ (ပုံ – ၁၀)

အလယ်မှ ဓာဖြင့် ချည်။ (ပုံ – ၁၁)

ထို ဖဲပွင့်မျိုး ၂ ခု ပြုလုပ်ရမည်။ ပြီးပြီဆိုလျှင် စကတ်မှာ ကပ်ချုပ်ကြစို့။ စက်ဖြင့်နင်း၍ မရပါ။ လက်ဖြင့် အလယ်ဗဟိုမှ တစ်ချက်၊ ထောင့်လေးထောင့်မှာ လေးချက် ကပ်ချုပ်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

အပြီးအစီး ပြီးသည့် ပုံစံကို ဒီလို မြင်ရပါလိမ့်မယ် သူငယ်ချင်း။ ဒီပုံစံလေးက အမြင်လှတယ်။ ချုပ်လို့လွယ်တယ်။ အချိန်ကုန် သက်သာတယ်။ (ပုံ– ၁၂)

ကဲ ... ကဲ ချုပ်ပြီးပြီဆိုတော့ ကလေးကို ဝတ်ပေးကြည့်ရအောင် သူငယ်ချင်း။

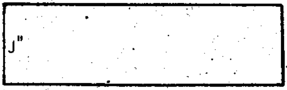
ဆယ်ကျော်သက်တို့အတွက် ရှင်မီးဂါဝန်

သူငယ်ချင်း

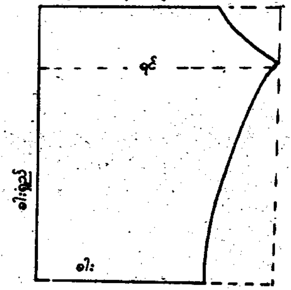
အများသူငါ လူတကာနည်းနှင့် မတူ တစ်မူ ထူးခြားသွားအောင် ရှင်မီးဂါဝန်ဆန်းလေးများ ချုပ်ဝတ်ကြရအောင် လား။ သူငယ်ချင်း မင်း အရင်ဆုံး လုပ်ရမှာက ကိုယ်တိုင်းတာ ရမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ တိုင်းလို့ရတဲ့ အတိုင်းအတာများကို မှတ်သားထားပါ။ ထိုသို့ မှတ်သားထားပြီးပြီ ဆိုရင် ပိတ်စကို စပြီး ညှပ်ကြစို့။

အပေါ်ပိုင်း လက်ကိုင်းကနေစပြီး ညှပ်မယ်နော်၊ လက်ကိုင်းအရှည်က မင်းတိုင်းထားတာ ခြောက်လက်မဆိုရင် ချုပ်စာအတွက် တစ်လက်မ ပိုပြီးညှပ်ပေးလိုက်ပါ။ ဒါဆို ခုနစ်လက်မပေါ့။ (ပုံ–၁) လက်ကိုင်း

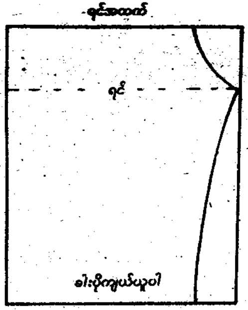
ကိုယ်ထည် နောက်ခြမ်းကတော့ အတိုင်းအတာထက်က ချုပ်စာပိုပြီး ညှပ်ပေးလိုက်ရင် ကိစ္စပြီးပါတယ်။ ပုံ (၂) နောက်ခြမ်း



ပုံ(၁) လက်ကိုင်း



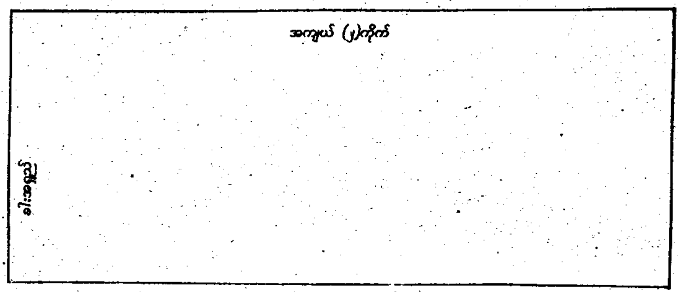
ပုံ(၂) နောက်ခြမ်း



(လည်ပင်းပေါက်ဖောက်စရာမလို)

ပုံ(၃) ရှေ့ခြမ်း

ကိုယ်ထည်ရှေ့ခြမ်းကတော့ ချုပ်စာရော ဒေါက်စာအတွက်ပါ ပိတ်စကို ပိုပြီး ညှပ်ယူရမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါမှ ခါးက ဒေါက်ကလေးနှင့် သိမ်းပေးလိုက်ရင် ရင်အကျယ်ပိုပြီး လှပစွာ ရရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပုံ (၃) ရှေ့ခြမ်း



ပုံ(၄) ဂါဝန်အဝဲပုံညပ်ပုံ

ပုံ (၅)

ခါးအောက်မှ ဒူးထိအရှည်ကို တိုင်းပါ။ အကျယ်ကတော့ နှစ်ကိုက် ဆိုရင်ရပါတယ်။ ထို ပိတ်စက ခါးမှာ ကပ်တွန့်ချုပ်ပေးရုံပါပဲ။ (ပုံ – ၄)

လက်ကိုင်းကို ပခုံးအောက် ရင်အပေါ် ဘေးတစ်ဖက်စီဖြင့် ချုပ်ပေးပါ။ ချိုင်းအဝိုက်ကို အနားလုံးပါ။ ရှေ့ခြမ်းကို ရင်ထောက်ထည့်ပေးပါ။ ဘေးတွဲပြီး နှစ်ကိုက်အကျယ်ရှိတဲ့ ပိတ်စဖြင့် အောက်မှ ကပ်တွန့် ချုပ်ပေးလိုက်ရင် ပုံ (၅) မှာ မြင်ရတဲ့ ရှင်မီးဂါဝန်ကို ရပါမယ်။

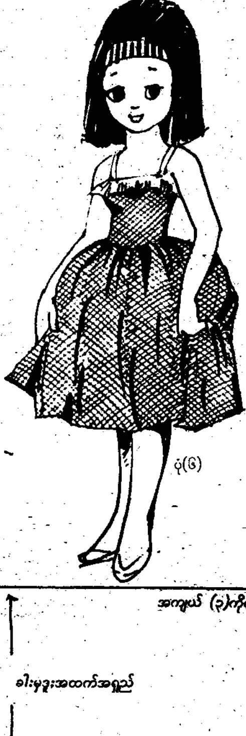
နောက်ပုံစံ တစ်မျိုးကတော့ လက်ကိုင်းအောက်မှာ ဇာအလှလေး ကပ်ချုပ်ပေးတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ညပ်နည်း ချုပ်နည်းကတော့ အပေါ်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ အတိုင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ (ပုံ –၆)

(ပုံ – ၇)က ဂါဝန်ကတော့ဖြင့် လက်ကိုင်းနဲ့ အပေါ်ပိုင်းက အတူတူပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဂါဝန်အောက်က အဝဲကလေးကတော့ဖြင့် အတွန့်အထပ်ထပ် ထည့်ပေးရမှာပဲဖြစ်တယ်။ ခါးအောက် ဒူးအထက်အရှည်ရယ်၊ ဒူးအထက်မှ ဒူးအောက်အရှည်ရယ် အရှည်နှစ်မျိုးတိုင်းပြီး ညပ်ယူရမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

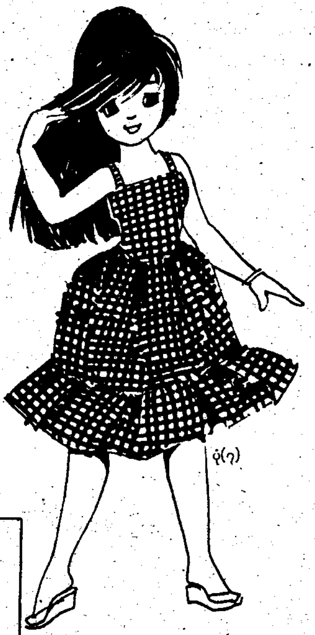
ခါးအောက် ဒူးအထက်ရှိ ပိတ်စအကျယ်က သုံးတောင်အကျယ်ရှိမယ်ဆိုရင် ဒူးအထက်မှ ဒူးအောက် ပိတ်စက ခြောက်တောင် အကျယ် ရှိရမှာဖြစ်ပါတယ်၊ ဒါမှ ကပ်ပြီး တွန့်ချုပ်တဲ့ အခါ အပေါ်က အစထက် အောက်က အစက ပိုပြီး အတွန့်ဝဲဝဲကလေး ရမှာပဲဖြစ်ပါတယ်။

(ပုံ –၈) (ပုံ –၉)

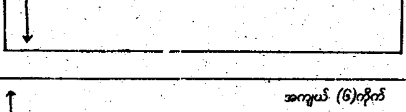
ချုပ်နည်းကတော့ ကိုယ်ထည်အပေါ်ပိုင်းမှာ လက်ကိုင်း တပ်မယ်။ ပြီးတော့ ကိုယ်ထည်ရှေ့ခြမ်းမှာ ရင်ထောက်ထည့်မယ်။



ပုံ(၆)

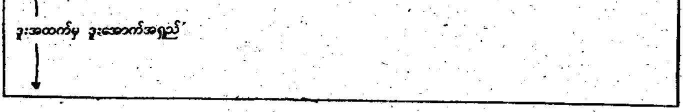


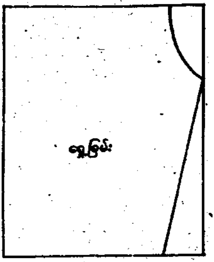
ပုံ(၇)



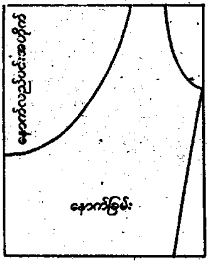
ပုံ(၈)

ပုံ(၉)

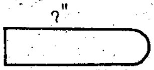




ပုံ(၁၁)



ပုံ(၁၀)



ပုံ (၁၂)

ခါးအောက်မှာ အကျယ် သုံးတောင်ရှိတဲ့ ပိတ်စဖြင့် ကပ်တွန့် ချုပ်ပေးပါ။ တစ်ဖန် ၎င်းအောက်မှ ခြောက်တောင်ရှိတဲ့ ပိတ်စဖြင့် ကပ်တွန့် ချုပ်ပေးပါ။ အောက်ခြေ အနားလုံးပါ။ ချိုင်းဝိုက်ကို အနားလုံးပြီး ဘေးတွဲပေးလိုက်ရင် ပြီးသွားပြီပေါ့။

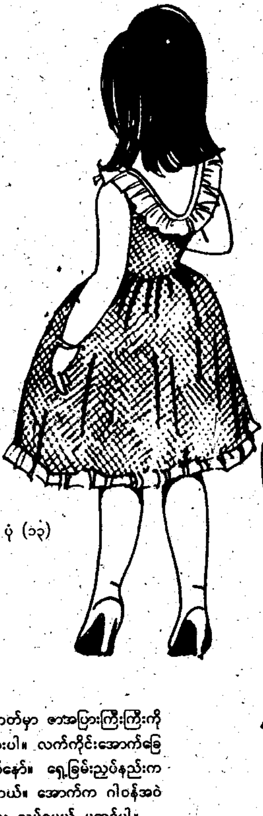
(ပုံ –၁၀) ကတော့ လက်ကိုင်းကြီးက နောက်ကျောဘက်မှာ ကြယ်သီး တပ်တဲ့ ပုံစံပါ။

(ပုံ –၁၁) ရှေ့ခြမ်းက ရင်အပြည့်ယူပြီး နောက်ခြမ်းက ပိတ်စကို ဟိုက်ဟိုက်ကလေး ညှပ်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

လက်ကိုင်းကတော့ အဝိုင်းကလေး ညှပ်မယ်။ (ပုံ –၁၂) ခါးအောက် အဝဲကတော့ ရှိုးရှိုးပါပဲ။

တစ်စချင်းကို ပြန်ပြီး တွဲကြည့်လိုက်ကြရအောင်လား။ ရှေ့ခြမ်းရင်အပေါ်ဘက်နှင့် လက်ကိုင်းကို ကပ်ပြီးချုပ်ပါ။ ရှေ့ခြမ်းနောက်ခြမ်း နှစ်ခုပူးပြီး ဘေးတစ်ကြောင်းစီ နင်းပါ။ နောက်က ကျော်ဘက်ကပ်မယ့်လက်ကိုင်းအဖျားမှာ ကြယ်သီးကွင်းဖောက်ပြီး နောက်ကျောခြမ်းပေါ်မှာတော့ ကြယ်သီးတစ်လုံးစီ တပ်ပေးရမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးမှ ခါးအောက်က အတွန့်အဝဲကလေးကို ကပ်ပြီး ချုပ်ပေးလိုက်ပါ။ ဒီတစ်ခါတော့ အောက်ခြေအနားကို အပြားကြီးကြီးလေး ခေါက်ပြီး ချုပ်ပေးလိုက်ရင် လှပတဲ့ ပုံစံ တစ်မျိုး ရရှိပါလိမ့်မယ်။

(ပုံ –၁၀)ကိုပဲ လက်ကိုင်းပတ်လည် တစ်လျှောက်မှာ နှစ်လက်မအပြားရှိတဲ့ ပိတ်စတစ်ခုနဲ့ ကပ်တွန့်ချုပ်ပေးပါ။ အောက်ခြေအနားကိုလည်း ခေါက်မချုပ်ဘဲ နှစ်လက်မပြားရှိတဲ့ ပိတ်စတစ်ခုနဲ့ ကပ်တွန့်ချုပ်ပေးပါ။ ဒါဆို ပုံစံ ကွဲပြားတဲ့ ဂါဝန်တစ်ထည်ကို ရရှိပါလိမ့်မယ်။ ညှပ်နည်းချုပ်နည်းကတော့ အထက်မှာဖော်ပြခဲ့တဲ့ အတိုင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။



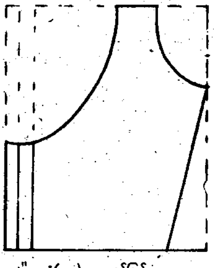
ပုံ (၁၃)

ပုံ (၁၄)

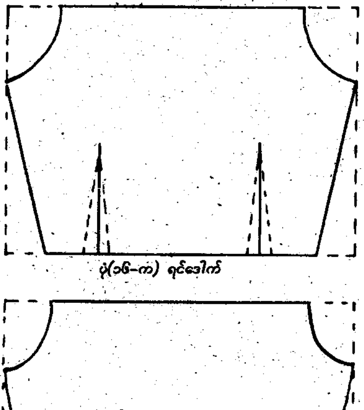
(ပုံ - ၁၃)

(ပုံ - ၁၄) ရှေ့ခြမ်းရင်ဘတ်မှာ ဇာအပြားကြီးကြီးကို သုံးထပ်လောက် ကပ်ပြီး ချုပ်ပေးပါ။ လက်ကိုင်းအောက်ခြေမှာ ဖဲပွင့်လေးတစ်ခုစီ တပ်မယ်နော်။ ရှေ့ခြမ်းညှပ်နည်းက ရှေ့မှာ ဖော်ပြခဲ့တဲ့အတိုင်းပဲဖြစ်တယ်။ အောက်က ဂါဝန်အဝဲလည်း သူငယ်ချင်းအတွက် အထူး ညှပ်ရမယ် မထင်ပါ။

နောက်ခြမ်းကိုတော့ အလယ်ကြောင်းကခွဲပေးလိုက်ပါ သူငယ်ချင်း။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကြယ်သီးတပ်သည်ပဲ ဖြစ်စေ၊ ချိတ်တပ်သည်ပဲ ဖြစ်စေ လွယ်ကူစေရန် ဖြစ်ပါတယ်နော်။ သီးခြား ပိတ်စ တစ်လက်မ (သို့မဟုတ်) ၁ ၁/၂ လက်မရှိတဲ့ အစလေးနဲ့ ပိုးပြီးချုပ်ပေးပါ။ ဒါမှ မဟုတ် အစ ညှပ်ကတည်းက နောက်ကျောဘက်အပေါ်ခြမ်းက တစ်လက်မပိုပြီး၍ ညှပ်ပေးပါ။

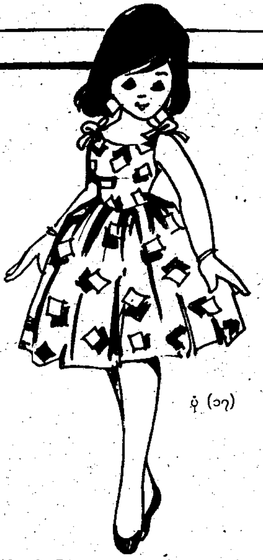


၂" ပုံ(၁၅) နောက်ခြမ်း



ပုံ(၁၆–က) ရင်ဒေါက်

ပုံ(၁၆–ခ) သားရေကြိုးထည့်ထားပုံ



ပုံ (၁၇)

အောက်ဘက်အခြမ်းက နှစ်လက်မပိုပြီး ညှပ်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဆို အစပိုးချုပ်စရာမလိုပါ။ ဖဲပွင့်တပ်စာတပ် နောက်ခွဲလေးပေါ့။ ပုံ (၁၅)

ရင်ဒေါက်– ရင်ဒေါက်ထည့်ရန်အတွက် မူလခါးအကျယ်အထက်က ပိတ်စညှပ်သည့်အခါ နှစ်လက်မပိုပြီးညှပ်ပေးပါ။ တစ်လက်မက ရင်ဒေါက်အတွက်ဖြစ်ပြီး တစ်လက်မက ဘေးချုပ်စာအတွက်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ရင်ဒေါက်မထည့်ချင်လျှင်သုံးလက်မအရှည်ရှိတဲ့ သားရေကြိုးတစ်ခုစီဖြင့် ခါးတစ်ဖက်တစ်ချက်စီမှာ ထည့်ပေးလိုက်ရင် ခါးသိမ်းပြီး ရင်အကျယ်လှပတဲ့ ပုံစံကို ရရှိတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ပုံ (၁၆)

ဒီတစ်မျိုးကတော့ လက်ကိုင်းအပြားမဟုတ်ဘဲ လက်ကိုင်းကြိုးချည်တဲ့နည်းပေါ့။ တစ်လက်မအကျယ် အရှည်တစ်တောင်ရှိတဲ့ ပိတ်စလေးခုလိုပါတယ်။ ရှေ့ရင်ဘတ်အပေါ်ဘေး တစ်ဖက်တစ်ချက်စီမှာ တစ်ခုစီ၊ နောက်ဘေး တစ်ဖက်တစ်ချက်စီမှာ တစ်ခုစီ ကပ်ချုပ်ပြီး ပခုံးမှာလာ၍ ခေါက်တွန့်ကလေးချည်ပြီး ဝတ်လိုက်မယ်ဆိုရင် ပုံ (၁၇)မှာ မြင်ရတဲ့အတိုင်း ရပါလိမ့်မယ်။

သူငယ်ချင်း

ရှင်မီးဂါဝန်အမျိုးမျိုးကို မရိုးရအောင် ချုပ်ဝတ်ကြည့်ပါဦး။ ။

စိန်စိန်ဦးစာအုပ်တိုက်

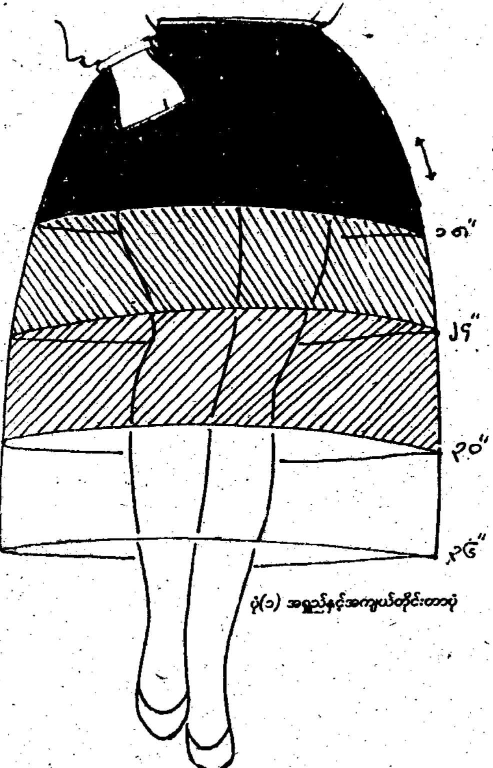
ဒီနိုင်းလှလှ စကတ်လေးတွေ ချုပ်ရအောင်

သူငယ်ချင်း

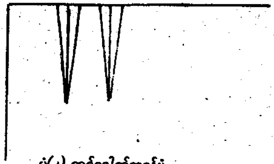
သွားရ လာရ လွယ်ကူမယ်။ နေရထိုင်ရ လွတ်လပ်မှုရှိမယ့် ဒီနိုင်း လှလှ စကတ်များ ချုပ်ဝတ်ကြရအောင်။

လိုအပ်မယ့် အရှည်အဝတ်များကို မိမိစိတ်တိုင်းကျ သုံးလေးမျိုး တိုင်းတာ၍ မှတ်သားပါ။ အရှည်ကိုတိုင်းပြီး မှတ်သားပြီးပြီဆိုလျှင် ခါးအကျယ်ကိုတိုင်းပါ။ တင်အကျယ်ကိုလည်း တိုင်းပြီးမှတ်ပါ။ ဒူးအောက်ခြေသလုံးအထက် အကျယ်ကိုလည်း မိမိလိုသလောက် တိုင်းတာမှတ်သားရမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ (ပုံ -၁)

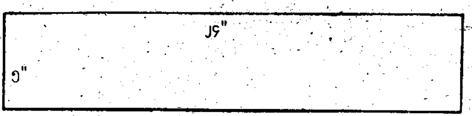
တင်ဒေါက်အကွာအဝေးကတော့ များသောအားဖြင့် ဝတဲ့လူဆိုရင် ဗိုက်စကို အလယ်ဗဟိုမှ နှစ်ခေါက်ချိုးပြီး ၄လက်မ



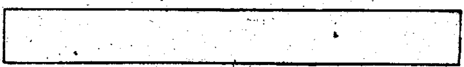
ပုံ(၁) အရှည်နှင့်အကျယ်တိုင်းတာပုံ



ပုံ(၂) တင်ဒေါက်ထည့်ပုံ



ပုံ(၃) ခါးအကျယ်



ပုံ(၄) ခါးပတ်ပြား

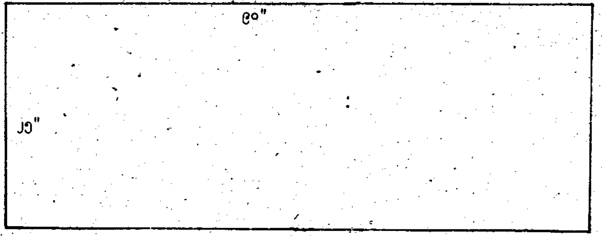
အကွာမှာ ၁ လက်မရှိတဲ့ အမှတ် ၅ ခုမှတ်ပါ။ အောက်အရှည်က-၇ လက်မနော်။ အလယ်တစ်ခုကို မျဉ်းမတ်မှတ်ဆွဲ။ ဘေးတစ်ခုစီကို အလယ်မှာ မြင့်လာဆက်ပေးလိုက်ရင် ပုံမှာ မြင်ရတဲ့ အတိုင်း ချုပ်ပေးလိုက်ပါ။ တင်ဒေါက်ကို ရပြီပေါ့။ (ပုံ-၂)

ခါးပတ် အပြားကြီးကြီးအရှည်က ဒူးအောက်ခြေသလုံးအထက်ကနေ အတွန့်အထပ်များများ၊ အောက်ခြေဝဲဝဲလေး၊ ရှေ့က ကြယ်သီးတပ်ပုံစံ စကတ်ကိုချုပ်ကြည့်မလား။

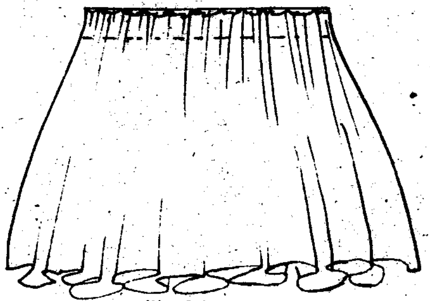
ခါးအကျယ်ကို ချုပ်စာအတွက် ၁ လက်မပေါင်းပေးပါ။ ၂၃ + ၁ = ၂၄ လက်မ၊ အရှည် ၂၄ လက်မ၊ အကျယ် ၅ လက်မ ရှိ ပိတ်စကို အလယ်မှခေါက်ပါ။

ခါးပတ်ပြား အောက်က ဆက်ရမယ့် ပိတ်စက အရှည်ကို ၂ လက်မပေါင်းပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အရှည်က ၂၃ လက်မဆိုရင် ၂၃ + ၂ = ၂၅ လက်မ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘေးအကျယ်ကတော့ ၅တောင်ဆိုရင်ရပါတယ်။ ပုံ (၅)



ပုံ (၅)

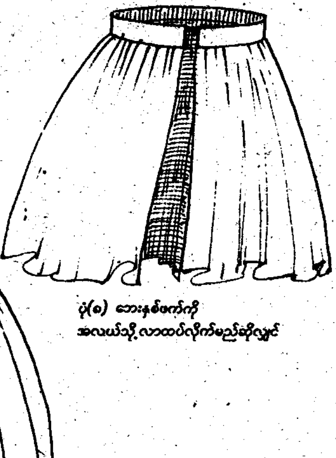


ပုံ(၆) ခေါက်တင်ပြီးချုပ်ပါ

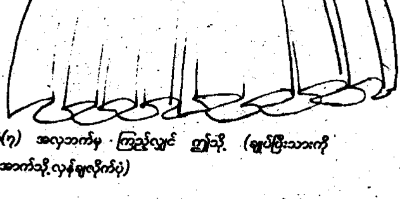
၂၅ လက်မရှိတဲ့ ဘေးနှစ်ဘက်ကို ကင်းခြေလိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် အတွင်းဘက်သို့ ၁ ၁/၂ လက်မပြားစီ ခေါက်၍ ကော်ကပ်ထားပါ။ အောက်ခြေအနားကို ၁ လက်မပြားခေါက်၍ အနားလုံးပါ။

၂၄ လက်မအကျယ် ၂.၅ လက်မရှိတဲ့ ခါးပတ်ပြားလေးကို မလှဘက် ဘေးနှစ်ဖက်မှ တစ်ကြောင်းစီ နှင်း၍ ပိတ်လိုက်ပါ။ ထို့နောက်အလှဘက်သို့ လှန်ပြီးထားပါ။ ထိုပိတ်စပေါ်သို့ ၅တောင်အကျယ်ရှိတဲ့ ပိတ်စကို အကွာအဝေးညီညီ ခေါက်၍ တွန့်ချုပ်ပေးပါ။ ပုံ (၆) ပုံ (၇)

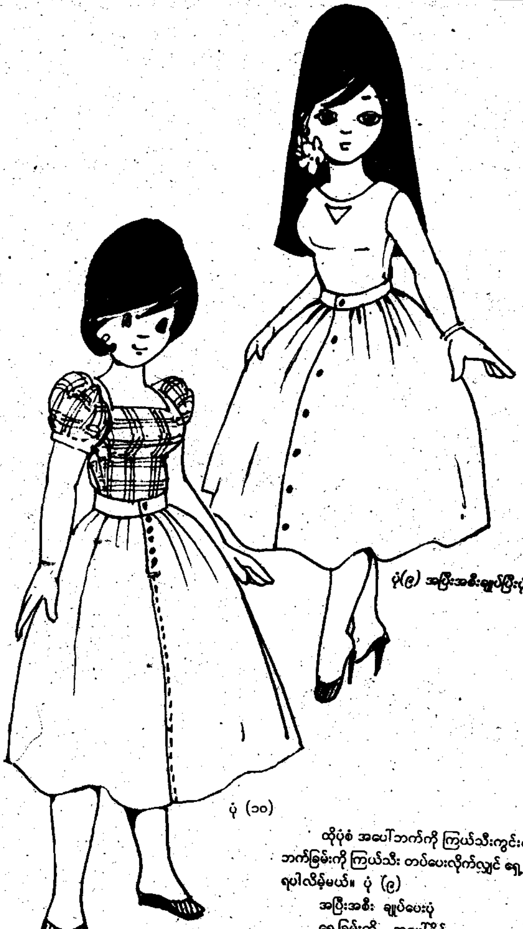
ဘေးနှစ်ဖက်ကို အလယ်သို့ လာထပ်မယ်ဆိုရင်… ပုံ (၈)



ပုံ(၈) ဘေးနှစ်ဖက်ကို အလယ်သို့လာထပ်လိုက်မည်ဆိုလျှင်



ပုံ(၇) အလှဘက်မှ ကြည့်လျှင် ဤသို့ (ချုပ်ပြီးသားကို အောက်သို့လှန်ချလိုက်ပုံ)



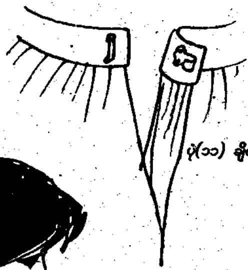
ပုံ(၉) အပြီးအစီးချုပ်ပြီးပုံ

ပုံ (၁၀)

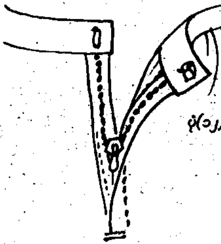
ထိုပုံစံ အပေါ်ဘက်ကို ကြယ်သီးကွင်းဖောက်၍ အောက်ဘက်ခြမ်းကို ကြယ်သီး တပ်ပေးလိုက်လျှင် ရှေ့ခွဲပုံစံ စကတ်လေး ရပါလိမ့်မယ်။ ပုံ (၉)

အပြီးအစီး ချုပ်ပေးပုံ

ရှေ့ခြမ်းကို အပေါ်ပိုင်းက ၈ လက်မလောက်ခွဲပြီး အောက်ခြေကျန်တဲ့ အားလုံးချုပ်ပေးလိုက်မယ်ဆိုရင်။ ပုံ (၁၀)



ပုံ(၁၁) ချိတ်တပ်ပုံ



ပုံ(၁၂) ဇစ်တပ်ပုံ

ပုံ (၁၃)

ချုပ်ရိုးကြောင်းကရှေ့တည့်တည့် ဖြစ်နေတာ မကြိုက်ပါဘူး။ ဘေးကို ပို့ပေးချင်သပဆိုရင် ဒီပုံစံအတိုင်း ဘေးဘက်ကို လှည့်လိုက်ရုံပါပဲနော်။ အဲ . . ကြယ်သီးတပ်လို့တော့ မရဘူး။ ဇစ်ဆွဲကလေး တပ်မယ်။ ခါးပတ်မှာ ချိတ်ကလေးချိတ်ပြီးဝတ်ပေါ့။ ဇစ်ဆွဲအရှည်က မိမိစကတ်မှာ ခွဲထားတဲ့ အရှည်နဲ့ အတူတူ ဖြစ်ရမယ်နော်။

ချိတ်ချုပ်ရမယ့်ပုံစံနဲ့ ဇစ်ချုပ်ရမယ့် ပုံစံ။ ပုံ (၁၁)

ချိတ်မှာ ကွင်းကလေးများကို ပိတ်စနှင့် ကပ်ပြီး ကြယ်သီးကွင်း လှည့်သည့် ပုံစံအတိုင်း ချုပ်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပုံ (၁၂)

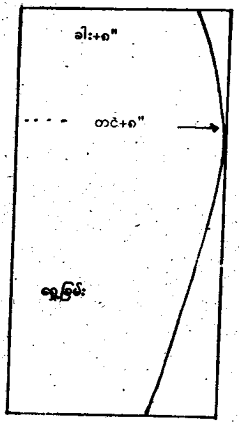
ပိတ်စဘေးအစွန်းနှင့် ဇစ်ကလေး ကပ်၍ ချုပ်ပေးပါ။ ဇစ်မှ ပါသည့် ပိတ်စသည် အပေါ်ဘက်သို့ အနည်းငယ် ပိုနေပါလိမ့်မည်။ ခေါက်၍ ချုပ်ပေးပါ။

ချုပ်ပြီးသွားပြီ ဆိုရင်ဖြင့် – ပုံ (၁၃)

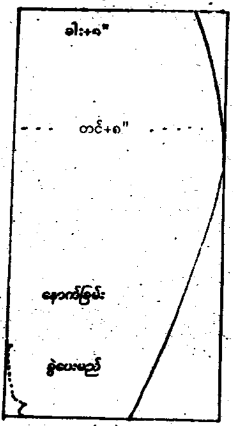
ဒါက ရှည်ရှည်ဝဲဝဲ ကိစ္စပြီးသွားပြီပေါ့။

သူငယ်ချင်း ရှည်ရှည် ရှူးရှူးစကတ်ပုံဆိုရင်တော့ စောစော က စစ်ဆွဲကို နောက်ဘက်ထိရောက်အောင် ပို့ပေးလိုက်ပါ။ အတိုင်းအတာကတော့ မင်းရှေ့မှာ တိုင်းခဲ့ပြီးပြီပဲ။ စစ်ဆွဲအောက် က ချုပ်ရိုးကြောင်းကိုတော့ အောက်ခြေအဆုံးအထိ မချုပ်ဘဲ ၆ လက်မလောက်ချန်ပြီး ချုပ်ပါ။ ကျန်ရှိနေတဲ့ အပိုင်းကို အတွင်းဘက်သို့ ခေါက်၊ ကော်ကပ်ပြီး အနားသိမ်းပေးလိုက်ရင် အောက်ခြေအခွဲလေး ရရှိပါလိမ့်မယ်။ ထိုသို့ ခွဲပေးခြင်းက လမ်းသွားလျှင် ဒူးမတုပ်တော့ပါ။ ပြီးတော့ လျင်မြန်စွာ သွားလာနိုင်ခြင်းအတွက်ပဲ ဖြစ်ပါသည်။

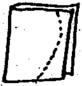
ခါးပတ်ကတော့ ၁လက်မ ပေါင်းပေးရမှာ မင်းသိပြီး ပြီနော်။ ခါးပတ်အောက်က ဆက်ရမယ့် အစကတော့ ခါးအောက်နေရာ၊ တင်နေရာ၊ ပေါင်နေရာ သူ့နေရာနှင့်သူတိုင်းထားတာ



ပုံ (၁၄)

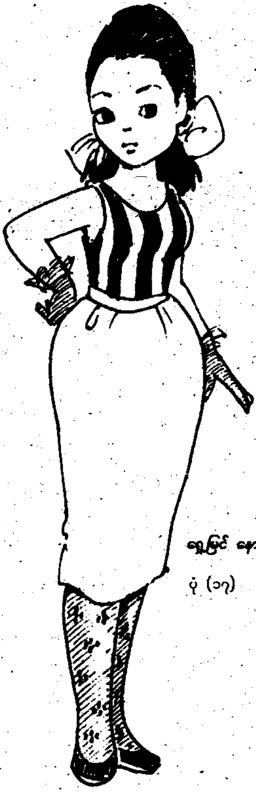


ပုံ (၁၅)



အစကို ဒီလိုခေါက်ပြီး ညှပ်တာပါ။

ပုံ (၁၆) ခါးပတ်စနဲ့ တွဲတဲ့အခါ ရှေ့ခြမ်းမှာ ဒီလိုခေါက်ပြီး တွဲချုပ်ပါ။ ဒီလိုခေါက်ဖို့အတွက် ခါးအတိုင်းအတာ လိုအပ်တာထက်က (၈)လက်မ ပိုယူထားတာပါ။



ရှေ့မြင် နောက်မြင်

ပုံ (၁၇)

ထက်က ရှေ့ခြမ်း ၈ လက်မ၊ နောက်ခြမ်း ၈ လက်မ ပိုယူပြီး ညှပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပုံ (၁၄) ပုံ (၁၅)

ရှေ့ခြမ်း ဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်စီမှာ တစ်လက်မပြား အနေနှစ်ခု ထပ်၍ ခေါက်ပါ။ ပုံ (၁၆)

နောက်ခြမ်းကတော့ တင်ဒေါက်ထည့်ပေးရုံပါပဲ။ ဒါဆို ရှည်ရှည်ရှူးရှူးလေးလည်း ရပြီပေါ့နော်။ ပုံ (၁၇)

ပုံ (၁၈)
ရှေ့မြင် နောက်မြင်

တိုတိုကျယ်ကျယ်နှင့် ရှည်ရှည်ရွှေးရွှေးနှင့်က ချုပ်နည်းကတော့ အတူတူပါပဲ။ အတိုင်းအတာ အရှည်အတို ကွာတာပဲ ရှိတယ်၊ ညှပ်နည်းလည်း အတူတူပါပဲ။ ပုံ (၁၈)

သူငယ်ချင်း ကြိုးစား၍ ချုပ်ကြည့်ပါဦး။ ကြိုးစားသူ အတွက် ရလဒ်ဟာ အောင်မြင်ခြင်းပါ။▲

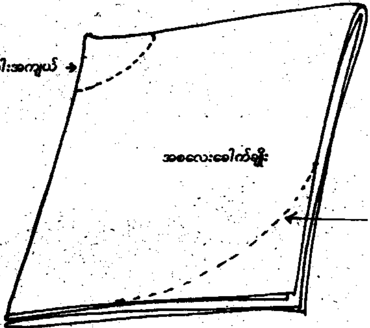
ပြင်သစ်စကတ် ညှပ်နည်း ချုပ်နည်း

သူငယ်ချင်း

မြူးမြူးကြွကြွ လှလှပပလေး ဖြစ်သွားအောင် ပြင်သစ်မလေးတွေ ဝတ်တဲ့ စကတ်ပုံ ချုပ်ဝတ်လိုက်ကြစို့လား။ အလှအပကို မြတ်နိုးခင်တွယ်သူတို့အတွက် ရှင်းရှင်းကလေးနဲ့ လှရမယ်၊ ဆန်းဆန်းကလေးနဲ့ တင့်တယ်မယ်၊ ဝတ်စားဆင်ယင်မှုရဲ့ ပုံသဏ္ဌာန်ဟာ လှပုံစံကို အများကြီးပြောင်းလဲစေပါတယ်။ သူငယ်ချင်း ဝိုပြီး လှချင်ရင် ဒီပုံကို ချုပ်ဝတ်ပါ။ ခက်ခက်ခဲခဲ ချုပ်စရာမလိုဘဲ သိပ်လှတဲ့ စကတ်ပုံလေးပါနော်။

စကတ်အရှည်ကို တိုင်းပါ။ တိုင်းရမယ့်နေရာက ခါးမှ ဒူးအောက် ခြေသလုံးအလယ်အထိ ဖြစ်ပါတယ်။ အပေါ်က ချုပ်စာရယ်၊ အောက်မှ ခေါက်ပြီး ချုပ်စာအတွက် အရှည်ကို ၂လက်မ ပိုပြီး ညှပ်ပေးပါ။ ခါးအကျယ်ကိုတော့ တိုင်းပြီး ၄လက်မနဲ့ စားပါ။ ထို့နောက် ၁ လက်မပေါင်းပြီး ညှပ်ပေးပါ။

ကဲ...ကဲ လုပ်ငန်း စလိုက်ကြရအောင်။ ပိတ်စကို လေးခေါက် ခေါက်ပါ။ (ပုံ -၁)

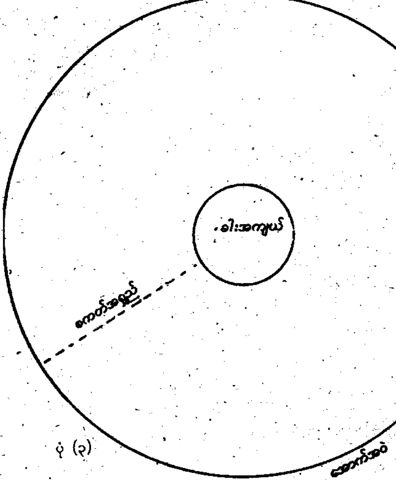


ပုံ (၁)

ပုံ (၂)

အပေါ်ဘက် အပိတ်သား တစ်ဖက်အပိတ်နေရာ ထောင့်ချိုးမှာ ခါးကို ညှပ်လိုက်မယ်။ အဲဒါနဲ့ မျက်နှာချင်းဆိုင်မှာတော့ အောက်ခြေအဝဲအတွက် ဝိုင်းပြီးညှပ်ပေးရမယ်။

ခါးက လက်မ ၂၀ ဆိုရင် လေးခေါက်ခေါက်ထားတဲ့ အစဆိုတော့ ၅ လက်မပေါ့။ ၁ လက်မပေါင်းပေးလိုက်တော့



ပုံ (၃)

၆ လက်မ ညှပ်ပေးရမယ်ပေါ့။ ပြီးတော့ ခါးအရှည်အတိုင်း အောက်ခြေကို ဝိုင်းပြီး ညှပ်ပေးရမယ်။ ဖြန့်လိုက်ရင် ဒီလို ပုံစံမျိုး ရမယ်။ (ပုံ – ၂)

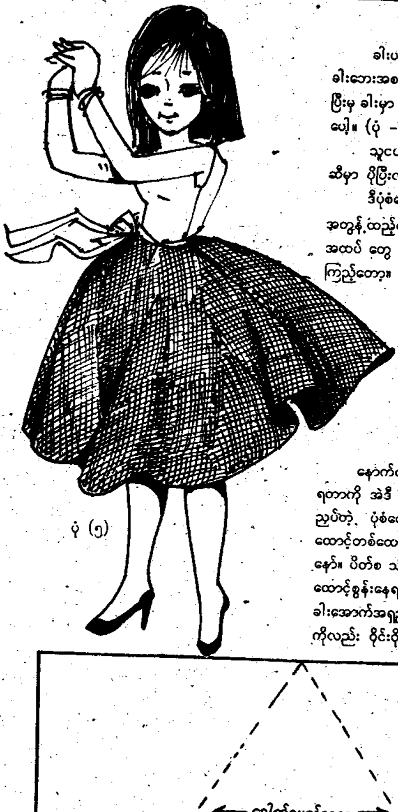
အဲဒီလို မညှပ်ချင်ဘူးလား။ နောက်တစ်နည်း ညှပ်လို့ရပါသေးတယ်။ ဘယ်လိုလဲ ဆိုတော့ ညှပ်ရတာ နည်းနည်းပဲခက်မယ်။ ပိတ်စကို အပြန့်လိုက် ဖြန့်ချထားပါ။ အလယ်ကောင်မှ ခါးအတွက် ခါးတိုင်းလို ရတဲ့ အတိုင်းအတာ အတိုင်း အဝိုင်းလိုက် ညှပ်ပြီး အောက်ခြေအဝဲအတွက် အဝိုင်းလိုက် ညှပ်ပေးလည်း ရပါတယ်။ အဲသလို နည်းကတော့ မမှန်ဘူးပေါ့။ (ပုံ – ၃)

ညှပ်ပြီးပြီဆိုရင် ခါးနေရာမှ အောက်သို့ ၆ လက်မ ခွဲပါ။ ဇစ် သို့မဟုတ် ကြယ်သီး သို့မဟုတ် နှိပ်သီးတပ်ရန် အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။

အောက်ခြေအနားကို မခေါက်ဘဲ ဘီတင်လုံးလျှင်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ခေါက်မယ်ဆိုလျှင်လည်း ၁ လက်မအနေ အပြား ခေါက်ပြီး ကော်ကပ်မီးပူတိုက်၊ လက်ချုပ်လိုက်ပေးလျှင် ပိုပြီး ကောင်းပါတယ်။ စက်နှင်းလျှင်လည်းရတယ်။ အဲဒါကတော့ ပုံမှန်ပုံစံကိုပဲရမယ်ပေါ့။

ပုံ (၄)

ခါးမှာက ၊ ၂ လက်မအပြားအနေ ခါးပတ်ပြားတစ်ခု တပ်ပေးပါ။ ခါးပတ်ပြားက ခါးနဲ့ ကွက်တိဆိုရင် ကြော့ရှင်းတဲ့ ပုံစံတစ်မျိုးကို ရပါမယ်။ (ပုံ – ၄)



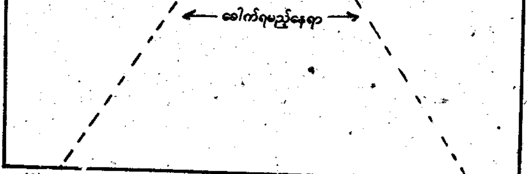
ပုံ (၅)

ခါးပတ်ပြားကို တစ်ကိုက်လောက်အရှည်ပိုပြီး ယူလိုက်ပါ။ ခါးဘေးအစနှစ်စမှာ တစ်တောင်စီချန်ပြီး ချုပ်ပေးလိုက်ပါ။ ပြီးမှ ခါးမှာ ဖဲပွင့်ပုံလေး စည်းပေးလိုက်လျှင် စတိုင်လ် တစ်မျိုးပေါ့။ (ပုံ - ၅)

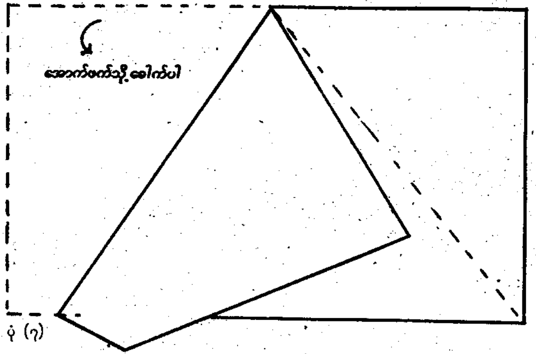
သူငယ်ချင်း မင်းချုပ်ရတဲ့ ဆီမှာ သက်သာမယ်၊ ဝတ်ရတဲ့ ဆီမှာ ပိုပြီးလှပမယ် ဟုတ်ပြီလား။

ဒီပုံစံလေးတွေက ဘေးချုပ်ပေးစရာ မလိုဘူးလေ။ ခါးမှာ အတွန့်ထည့်ပေးစရာမလိုဘဲ၊ အောက်ခြေမှာကျတော့ အတွန့် အထပ် တွေ အများကြီးနှင့် ဘယ်လောက် လှလိုက်သလဲ။ ကဲ ကြည့်တော့။

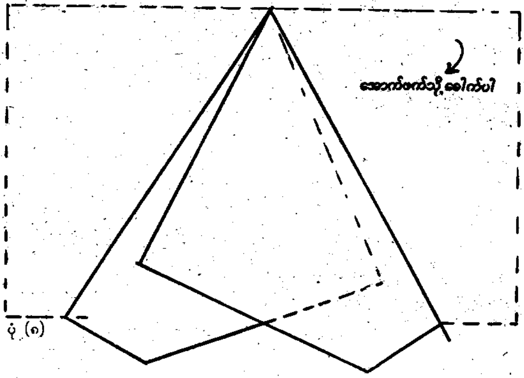
နောက်တစ်မျိုးကို ကြည့်ပါဦး။ ခါးကိုတိုင်းပါ။ တိုင်းလို့ ရတာကို အဲဒီ အတိုင်းအတာရဲ့ တစ်ဝက် ထပ်ပေါင်းပေး ါ။ ညှပ်တဲ့ ပုံစံလေးက ဆန်းတယ် သူငယ်ချင်း။ ပိတ်စကို ထောင့်တစ်ထောင့်ထားပြီး ကန်တော့ပုံ သုံးထောင့် ချိုးလိုက် ါနော်။ ပိတ်စ သုံးစ ထပ်နေတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ အပေါ် ထောင့်စွန်းနေရာကို ခါးအတိုင်းတိုင်း ညှပ်ထုတ်လိုက်ပါ။ ခါးအောက်အရှည်ကို မိမိစိတ်တိုင်းကျ တိုင်းယူပါ။ အောက်ခြေကိုလည်း ဝိုင်းဝိုင်းလေး ညှပ်ပေးလိုက်ဦးနော်။ (ပုံ - ၆)



ပုံ (၆)



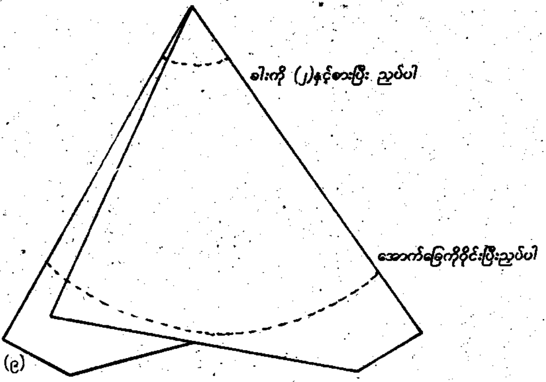
ပုံ (၇)



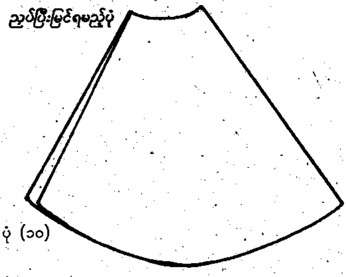
ပုံ (၈)

(ပုံ −၇) (ပုံ −၈) (ပုံ −၉)
ဖြန့်လိုက်မယ်ဆိုရင်
မူလ ခါး + ခါး တစ်ဝက်
၁၈" + ၉"

ချုပ်ရမည့် ပုံစံက ဘေးအနားနှစ်ဖက်ကို ပထမလုံးပြီး ချုပ်ပါ။ ဒုတိယ အောက်ခြေအနားကို လုံးပြီး တတိယမှာတော့ ခါးအဲတိုင်းအထက်က တစ်ကိုက်ပိုရှည်တဲ့ ပိတ်စ၊ အကျယ်က နှစ်လက်မခွဲ အနေနဲ့ ခါးဘေးနှစ်ဖက်ကပိုတဲ့ ပိတ်စညီညာစွာ ချန်ပြီး ချုပ်ပေးရမှာပါ။



ပုံ (၉)



ပုံ (၁၀)

ပုံ (၁၁)

ဝတ်တဲ့ အခါမှာ ခါးကို ပတ်ပြီး ဝတ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ခါးဘောင်းမှာ ကြိုးလေးနှစ်ခုကို စုပြီး ချည်ပေးလိုက်ရင် ပြင်သစ်က လာတဲ့ စကတ်ပုံ ဆန်းဆန်းလေးကို လွယ်ကူစွာ ချုပ်ဝတ်လို့ ရပါလိမ့်မယ်။ (ပုံ – ၁၁)▲

ပါတိတ်ဘောင်းဘီချုပ်နည်း

သူငယ်ချင်း

ပါတိတ် ဘောင်းဘီချုပ်ဝတ်ကြရအောင်။ ဘောင်းဘီရှည်ကို ချုပ်ဝတ်မယ်ဆိုတော့ အောက်ခံဘောင်းဘီက လိုလာပြီနော်၊ အချို့က ကျယ်ကျယ်ပွပွကို ဝတ်လေ့ရှိပြီး တချို့ကတော့ တိုတိုကျပ်ကျပ်မှ ဝတ်တတ်ကြတယ်။ အားလုံးအတွက် အဆင်ပြေသွားအောင် အသေးစိတ် ရေးပေးလိုက်မယ်။

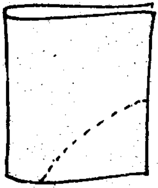
ခါး	၂၄ လက်မ (၂၄ + ၄) +၃	= ၉
တင်	၃၀ လက်မ (၃၀ + ၄) +၁	=၈၁/၂
ပေါင်	၁၈ လက်မ (၁၈ + ၂) +၁	= ၁၀
ဒူး	၁၅ လက်မ (၁၅ + ၂) +၁	=၈၁/၂
ခြေသလုံး	၁၂ လက်မ (၁၂ + ၂) +၁	= ၇
ခြေကျင်းဝတ်အကျယ်	၉ လက်မ (၉+ ၁)	= ၁၀
အရှည်	၃၃ လက်မ (၃၃ +၁)	= ၃၄

(ခါးမှ ခြေမျက်စိထိ)

စသည့် အတိုင်းအတာများကို တိုင်းရပါမယ်။ တိုင်းပြီး ညှပ်မယ်။

ဘောင်းဘီတို ညှပ်နည်း

ပိတ်စနှစ်ခုကို ၂ – ခုထပ်ပြီး နှစ်ခေါက်ခေါက်ပါ။ မူလ ခါးအတိုင်းကို ၄ လက်မနှင့် စားပြီး ၃–လက်မ ပေါင်းပေးလိုက်



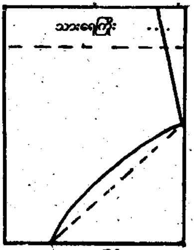
အစကိုဒီလို နှစ်ခေါက်ခေါက်ပြီး ညှပ်ပါတယ်။

ရှေ့ခြမ်းကတော့ ပေါင်ရင်းနဲ့ ခွကို အပေါ်ဘက်ခုံးပြီး ဆက်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

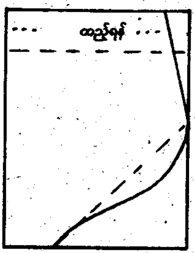
နောက်ခြမ်းကတော့ ပေါင်ရင်းကနေ သုံးပုံပုံ နှစ်ပုံ အောက်ဘက်ကိုဝိုက်ပြီး ၁–ပုံကို အညီပြန်ယူရမှာပါ။

ချုပ်နည်း

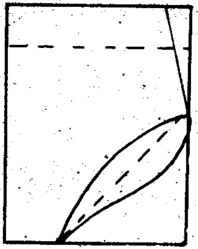
အောက်ခြေအနားများကို လုံးပါ။ ခွကို ချုပ်ပါ။ ဘေးတွဲပါ။ အပေါ်ပိုင်း ပိုယူထားတဲ့ ပိတ်စမှာ သားရေကြိုးထည့်ပြီး ချုပ်ပါ။



ပုံ(၁) ရှေ့ခြမ်း



ပုံ(၂) နောက်ခြမ်း



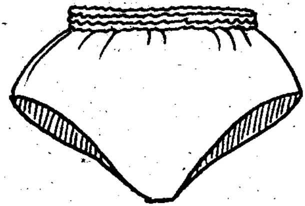
ပုံ(၃) ရှေ့ခြမ်းနောက်ခြမ်းထပ်ထားပုံ

ပါ။ အရှည်ကတော့ သားရည်ကြိုး ထည့်စာအတွက် ၂ လက်မ ရယ်၊ ချုပ်စအတွက် ၁ လက်မရယ် ထပ်ပေါင်းပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ၂ ၁/၂ လက်မပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဘေးပေါင်ရင်းနှင့် ခွ အကွာအဝေးကိုတော့ ၆ လက်မ ထားပေးရမှာပါ။

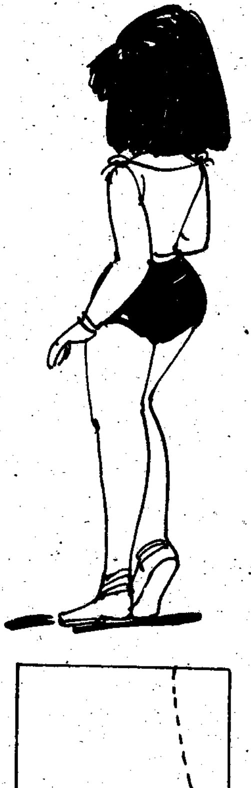
ခါးအကျယ်ကို ၃ လက်မ ပေါင်း၊ ခါးအရှည်ကို ၃ လက်မ ပေါင်း၊ ခါးက လေးခေါက်ချိုးညှပ်ပြီး တင်နေရာက လေးခေါက်ချိုး ညှပ်ရမှာပါ။ အစကို နှစ်ခေါက်ခေါက်ပြီး ညှပ်မယ်နော်။

ခါး	(၂၀+၄) +၃	= ၈ လက်မ
တင်	(၂၂ +၄) +၁	= ၆ ၁/၂လက်မ
အရှည်	၁၂ + ၄	= ၁၆ လက်မ

(ပုံ - ၅)



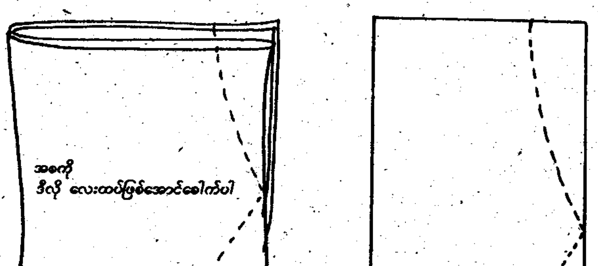
ပုံ(၄) ချုပ်ပြီး ဖြန့်ထားပုံ



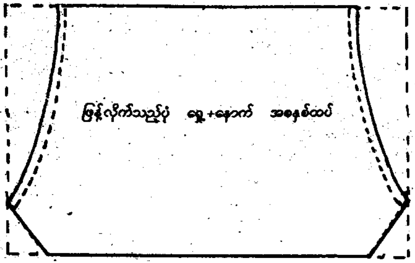
ချုပ်နည်း

အောက်ခြေ အနားများကို အရင်လုံးပါ။ ပြီးလျှင် ပုံ (၆) မှာ ပြထားတဲ့အတိုင်း ချုပ်ပါ။ သားရေကြိုးထည့်လိုက်ရင် အားလုံးပြီးပြီပေါ့။ ၆ (က) ဖြန့်၍ ချုပ်ပါ။ ၆ (ခ) အလယ်ကို ချုပ်ပါ။ (ပုံ -၇)

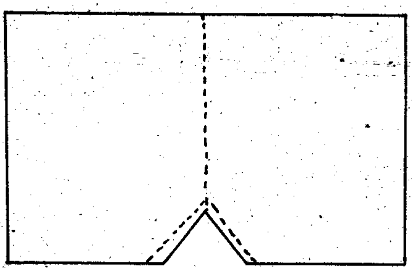
အပေါ်ပိုင်းအလယ်ခွနေရာများကို ပုံ (၆) က မှ ချုပ်ခဲ့သည်များကို အလယ်မှာထားပြီး အောက်ပိုင်းအလယ်ခွနေရာများကို ချုပ်ပါ။



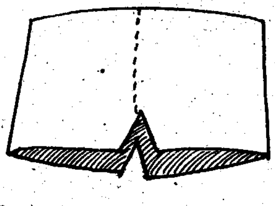
ပုံ (၅)



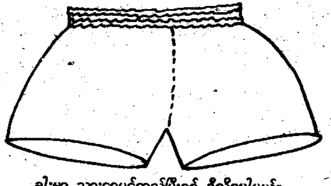
ပုံ (၆)က



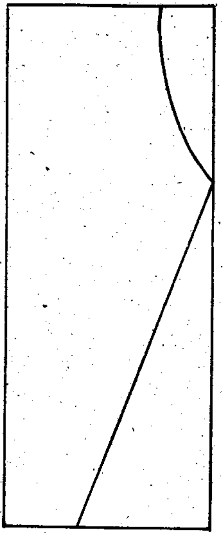
ပုံ (၆)ခ



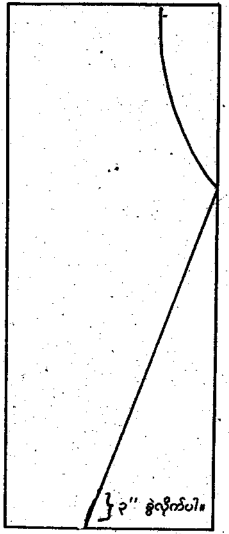
ပုံ(၆–က)မှာ ပြောသလိုချုပ်ပြီး ဒီလိုရတော့မှ ခွဆုံနေရာမှာ ထပ်ပြီး ပုံ(၆–ခ)အတိုင်း ချုပ်ပါ။



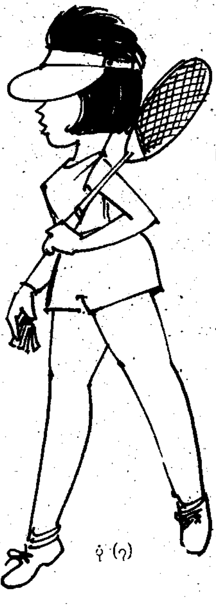
ခါးမှာ သားရေပင်ထည့်ပြီးရင် ဒီလိုရပါမယ်။



ပုံ (၈)



ပုံ (၉)



ပုံ (၇)

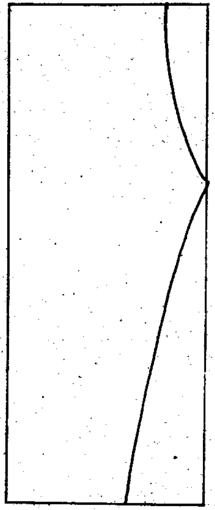
ဘောင်းဘီရှည်ချုပ်နည်းက

အပေါ်ပိုင်းက ပွပွ အောက်ခြေရှူးရှူးလေး ဆိုတော့ အတိုင်းအတာကို ကြည့်ပါ။

ခါး	(၂၄ + ၄) +၃	= ၉ လက်မ
တင်	(၃၀ + ၄) +၁	= ၈ ၁/၂လက်မ

ညှပ်နည်း

ခါး၏ မူလအတိုင်းအတာကို ၄လက်မနှင့် စားပါ။ ပြီးလျှင် ၃လက်မ ပေါင်းပေးပါ။ တင်ကိုတော့ ၄ လက်မနဲ့ စားပြီး ၁ လက်မ ပေါင်းပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ခြေထောက်အရှည်ကိုတော့ အပေါ်က ခါးကို ၂ လက်မပေါင်းပြီး အောက်ခြေ ခြေဝကိုတော့ ၁ လက်မပေါင်းပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အပေါ်က ၂ လက်မပေါင်းပေးတာက သားရေကြိုးထည့်စာအတွက် ဖြစ်ပြီး အောက်က ၁ လက်မပေါင်းပေးတာက ချုပ်စာအတွက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ခါးနေရာမှ တင်နေရာသို့ အတွင်းဘက်ကို ဝိုက်ပြီး ဆက်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တင်နေရာမှ ခြေဝသို့



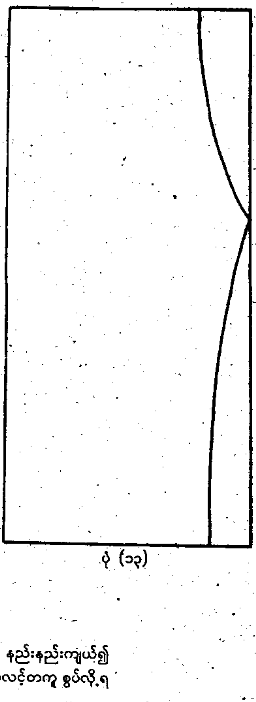
ပုံ (၁၁)

ပုံ (၁၂)

ပုံ (၁၀)

အတွင်းဘက်ဝိုက်ပြီး တစောင်းဆက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အစကို တော့ ၄ ခေါက်ခေါက်ပြီး ညှပ်ရမှာပါ။ ခြေအဝ အောက်ခြေကို ၃ လက်မလောက်ခွဲပေးပြီး နပ်သီးတပ်လိုက်ရင် ခြေကျင်းဝတ် အကျပ်ကလေး ရပါလိမ့်မယ်။ (ပုံ – ၈) (ပုံ – ၉)

ချုပ်နည်းက အပေါ်ပိုင်း ခွအရှည်ကို အရင်ချုပ်ပါ။ ထို့နောက် ခြေဝမှ အပေါ်သို့ ၃ လက်မ ချုပ်ပေးပါ။ ပြီးမှ ခွအောက်ခြေထောက်အရှည်ကို ချုပ်ပါ။ ခြေအဝ အနားလုံးလိုက်ပြီး အပေါ်က ခါးကို သားရေကြိုးထည့်လိုက်ရင် ပြီးပြီပေါ့။ (ပုံ – ၁၀)



ပုံ (၁၃)

ခြေအဝကို ကျပ်ကျပ်လေး မချုပ်ဘဲ နည်းနည်းကျယ်၍ ညှပ်ပေးပြီး ချုပ်လိုက်မယ်ဆိုရင်တော့ လွယ်လင့်တကူ စွပ်လို့ရ တာပေါ့နော်။

(ပုံ - ၁၁) (ပုံ -၁၂)

အရှည်ကို ခြေသလုံးလောက်အထိပဲ ယူပြီး အကျယ်ကို များများလေး ကျယ်ပေးလိုက်မယ်ဆိုရင် ဒီလိုပုံ ရပါတယ်။

(ပုံ - ၁၃)

ချုပ်နည်း ညှပ်နည်းကတော့ ရှေ့မှာ ဖော်ပြတဲ့ အတိုင်း ပါပဲ။ (ပုံ - ၁၄)

သူငယ်ချင်း ဘောင်းဘီချုပ်နည်း ငါးမျိုးကို ဖော်ပြပေး လိုက်ပါတယ်။ ညှပ်ပြီး ချုပ်ဝတ်ကြည့်ပေါ့နော်။▲

ပုံ (၁၄)

လိပ်ပြာ အင်္ကျီ

ရင်စေ့၊ ရင်ဖုံး၊ ခေါင်းစွပ်နှင့် ခါးစည်း လက်ရှည် အင်္ကျီချုပ်နည်းများ

သွင်ယင်ချင်း

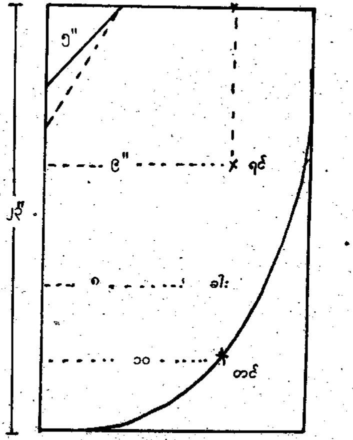
အေးအေးလူလူ ဖြစ်ချင်သလား၊ အစပါးပါးကို ချုပ်ဝတ်။ နွေးနွေးထွေးထွေး ရှိချင်တာဆိုရင်တော့ အစထူတာကို ချုပ်ဝတ်ပေါ့။ မိုးရာသီအတွက် စိတ်ကူးရှိရင်ဖြင့် ပိတ်စမထူမပါးကို ချုပ်ဝတ်စေချင်ပါတယ်။

ကိုယ်တိုင်းကလေး အရင်တိုင်းပြီး ရေးမှတ်လိုက်ကြရအောင်။

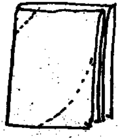
လည်ပင်း အကျယ်		၆ လက်မ
လည်ပင်းရှေ့ အရှည်		၇ လက်မ
လည်ပင်း နောက်အရှည်		၅ လက်မ
ပခုံး		၁၄ လက်မ
ချိုင်း		၁၅ လက်မ
ရင်	၃၂ + ၄ + ၁ လက်မ	
ခါး	၂၈ + ၄ + ၁ လက်မ	
တင်	၃၆ + ၄ + ၁ လက်မ	
ခါးရှည်	၂၂ + ၁ လက်မ	
လက်ရှည်	၈ + ၁ လက်မ	

ရှေ့ခြမ်း နောက်ခြမ်းကို တစ်ပြိုင်တည်း ညှပ်၍ ရပါတယ်။ ရှေ့ခြမ်းလည်ပင်းက ပိုကျယ်တယ်။ ပခုံးနှင့်လက်ရှည်ကို တစ်ဆက်တည်း ယူပါ။ ချိုင်း၊ ရင်၊ ခါး၊ တင် အမှတ်အသားများကို သူ့နေရာနှင့် သူ မှတ်သားပါ။ လက်ဝနေရာမှ တင်နေရာသို့ အပြင်ဘက်ကို ဝိုက်၍ ခါးအရှည်အထိ ဆက်ပေးပါ။ နောက်ခြမ်းလည်ပင်းပေါက်ကို ဗွီပုံ ၅ လက်မ ဖောက်ပေးပါ။ ရှေ့ခြမ်းလည်ပင်းကတော့ ၇ လက်မဖောက်ရမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ပုံ (၁)

ပုံ(၁)



ပိတ်စကို လေးခေါက်ခေါက်ပြီးညှပ်ပါ



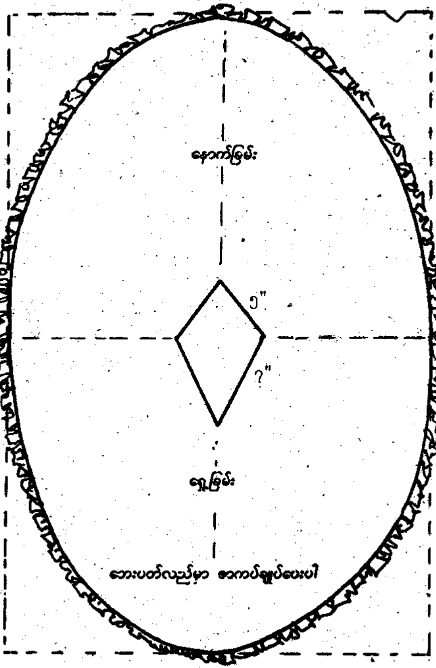
ပန်းတွဲတာကတော့ရိုးရိုးပါပဲ။ ပြီးလျှင် လည်ပင်းကိုအပြင်ဘက်နည်းနည်း ခေါက်ချုပ်ပြီး ဇာသေးသေးလေး တပ်ပေးမယ်။ ပြီးတော့ အပြန့်လိုက်ပြီး ဖြစ်နေတဲ့ ပိတ်စကို ဘေးပတ်လည်မှာ ဇာအလှလေးတပ်ပြီး ချုပ်ပေးလိုက်ပါ။ ပုံ (၂)

လိပ်ပြာ အင်္ကျီပုံ ညှပ်ထားတဲ့ ပိတ်စကို ပခုံးမှ ခေါက်ချိုးပြီး အလှတိုင်းထားပါ။ ရင်နေရာမှခါးသို့၊ ခါးနေရာမှ တင်သို့ အတွင်းဘက်ကို ဝိုက်ပြီး တစ်ကြောင်းနှင်းပါ။ ခါးဘေးမှ ခါးချုပ်ကြောင်း အပြင်ဘက်ဘေးမှ ဖဲကြိုးသွင်းချုပ်ဖို့ အပေါက်ကလေးတွေ တစ်ဖက်ကို တစ်ခုစီ ဖောက်ပေးပါ။ ဖဲကြိုးအပြားရှည်ရှည်လေးဖြင့် ထိုနေရာမှ သွင်း၍ ချုပ်ပြီးဝတ်ပါ။

x x x

ရင်စေ့ ကုပ်ပျောက်လက်ရှည်၊ ဒါမှမဟုတ် လက်တောက်လျှောက် ခေါ်မလား၊ လက်တစ်ဆက်တည်းပြောမလား၊ ရတော့ရပါတယ်။ ပိတ်စအလုံအလောက်ရှိဖို့တော့ လိုပါတယ်။ ကိုယ်

ပုံ (၂)



တိုင်းကတော့ ရိုးရိုးတိုင်းရုံပါပဲ။ အစညှပ်တဲ့ အခါမှာပဲသတိထား ဖို့လိုပါတယ်။

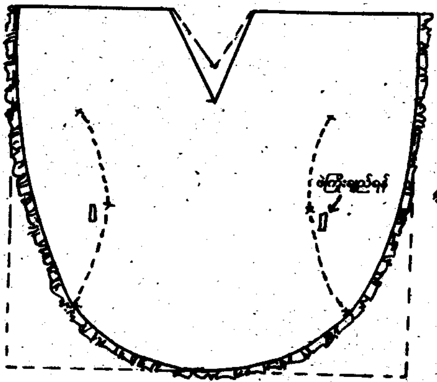
ပိတ်စကို လေးခေါက်ခေါက်ပါ။ အပေါ်ဘက်နှင့် ခါးရှည့် ဘက်က အပိတ်ဖြစ်ပါစေ။

ပုံ (၆)၊ ပုံ (၇)၊ ပုံ (၈)

ရှေ့ခြမ်းလည်ပင်း ပေါက်ကို ဗိုက္ကယ်ကျယ်ဖောက်ပါ။ ပြီးလျှင် ရှေ့ခြမ်း အလယ်တည့်တည့်မှ ခွဲပေးပါ။

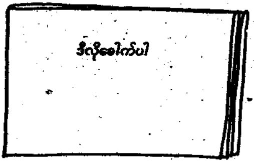
x x x

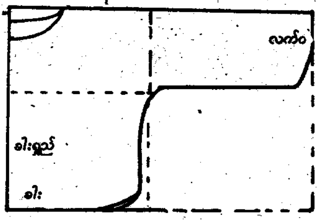
ရှေ့ခြမ်းတစ်ခြမ်းကို အပေါ်က ၅ လက်မခွဲ၊ အောက်က



ပုံ (၃)

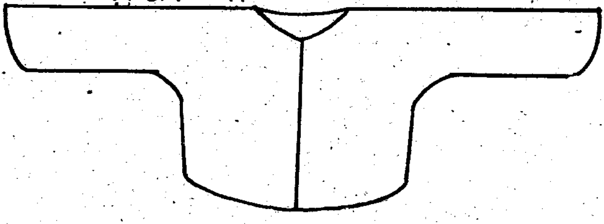
ပုံ (၄)





ပုံ(၆) ရှေ့ခြမ်း နောက်ခြမ်း

ပုံ(၇) ဖြန့်လိုက်မယ်ဆိုရင်

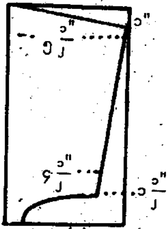


ပုံ (၈)

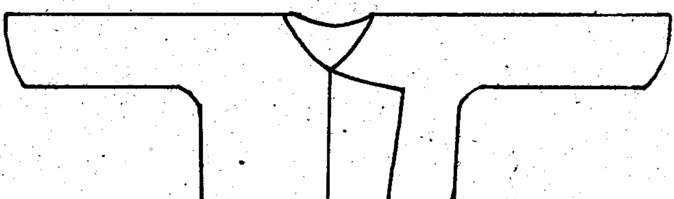
၄. လက်မခွဲရှိတဲ့ ပိတ်စတစ်ခုနှင့် ဆက်ပေးလိုက်ရင် ရင်ဖုံးကုပ်ပျောက် လက်ရှည် ရရောပေါ့။

ပုံ (၉)၊ ပုံ (၁၀)၊ ပုံ (၁၁)

တွဲနည်းကတော့ လည်ပင်း ကွပ်စချုပ်ပါ။ လက်အနားလုံးပေးမယ်၊ ခါးအနားလုံးပြီး သားတစ်ကြောင်း နင်းလိုက်ရုံပါပဲနော်။



ပုံ (၉)

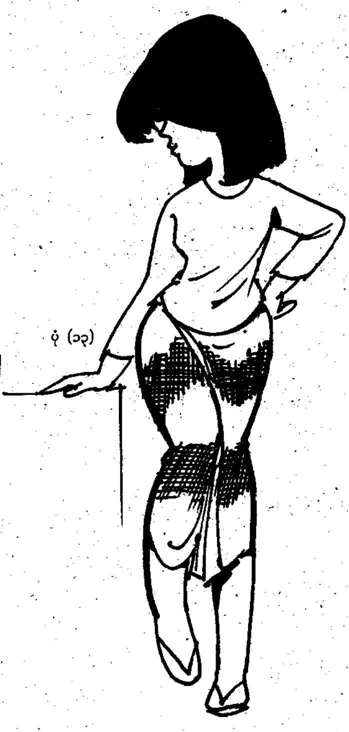


ပုံ(၁၀) ရင်ဖုံးခြမ်းတွဲပြီးပုံ

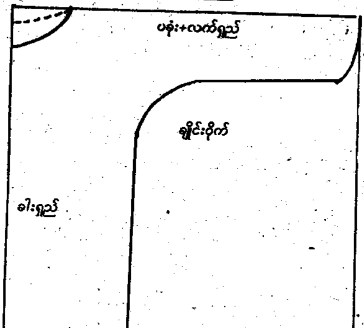
ပုံ (၁၁)

ပိတ်စအပေါ်ဘက်မှ အပိတ်၊ အောက်ဘက်မှ အပိတ်ကို ခါးရှည်ပြီး ကိုယ်ထည် ပွပေးလိုက်မယ်ဆိုရင်ဖြင့် ခေါင်းစွပ် လက်ရှည်ရပါမယ်။

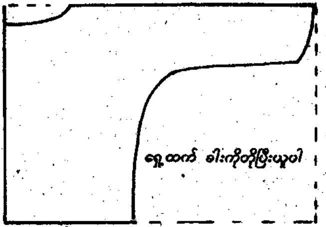
ပုံ (၁၂)၊ ပုံ (၁၃)



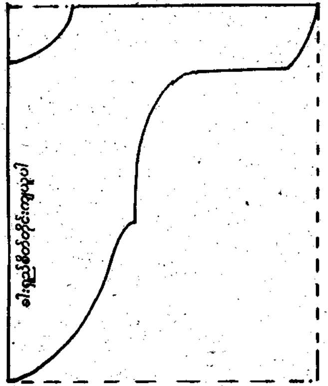
ပုံ (၁၃)



ပုံ(၁၂) ခေါင်းစွပ် လက်ရှည်



ပုံ(၁၄) နောက်ခြမ်း



ပုံ(၁၅) ရှေ့ခြမ်း

နောက်ကျောခြမ်း၏ ခါးတိုပုံယူပြီး ရှေ့ခြမ်းမှ ၁၀လက်မ လောက်ပိုပြီး ရှည်ယူပါ။ အလယ်ဘက်သို့ အစွန်ပုံစံဝိုင်းပြီး ညှပ်ပေးပါ။ ပုံ (၁၄)

ရှေ့ခြမ်းပိုယူထားတာကို အလယ်မှ ခွဲပြီးချုပ်ပါ။ ပုံ (၁၅)

ပုံ(၁၆)
ခါးစည်း လက်ရှည်

ထို နှစ်စကို ချည်ပြီး ဝတ်ပါ။ ပုံ (၁၆)

x x x

သူငယ်ချင်း ၁၅မိနစ်လောက် အချိန်ပေးလိုက်ရင် လက်သီးခြားတပ်စရာမလိုဘဲ လက်တိုအင်္ကျီ လှလှ ရင်စေ့ လက်ရှည်၊ ခေါင်းစွပ်လက်ရှည်စသည်တို့ကို ချုပ်ဝတ်လို့ရပါလိမ့်မယ် သူငယ်ချင်း။▲

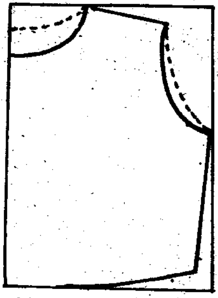
နိုင်ငံတကာ ရင်ဖုံး

သူငယ်ချင်း

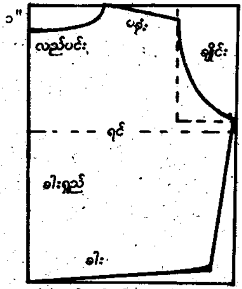
မြန်မာပြည်မှာရှိတဲ့ ရင်ဖုံးအင်္ကျီကို ချုပ်ဝတ်မလား၊ ကမ္ဘာ့ နိုင်ငံအသီးသီးမှာ ရှိတဲ့ ရင်ဖုံးအင်္ကျီကို ချုပ်ချင်သလား။ ရင်ဖုံး သုံးထောင့်၊ ရင်ဖုံးလေးထောင့်၊ ရင်ဖုံး အဝိုင်း၊ ရင်ဖုံး ခါးရှည် ရင်ဖုံး ခါးတို၊ ရင်ဖုံး ခါးမတို မရှည်ပုံအားလုံး မင်းအတွက် တို့ လက်ဆောင်ပေးပါမယ် သူငယ်ချင်း။

ကိုယ်တိုင်း (၁)

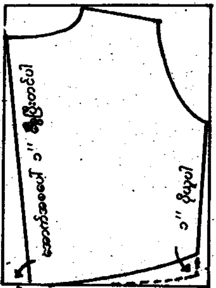
ပခုံး	၁၄ + ၂	= ၇ လက်မ
ချိုင်း	၁၅ + ၂	= ၇ လက်မခွဲ
ရင်	၃၂ + ၄ + ၁	= ၉ လက်မ
ခါး	၂၈ + ၄ + ၁	= ၈ လက်မ
ခါးရှည်	၁၅ + ၁	= ၁၆ လက်မ
လည်ပင်း	၁၆	= ၁၆ လက်မ
ရင်ထောက်		= ၉ လက်မ
ရင်ဖုံးခြမ်းအကျယ် ၁၃ + ၁		= ၁၄ လက်မ
လက်ရှည်		= ၁၉ လက်မ
လက်ဝ		= ၇ လက်မ



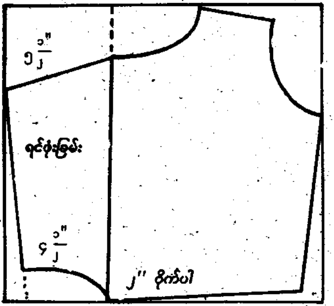
ပုံ(၃) အပြီးအစီးဖြစ်သွားတဲ့ ရှေ့တစ်ပိုင်း



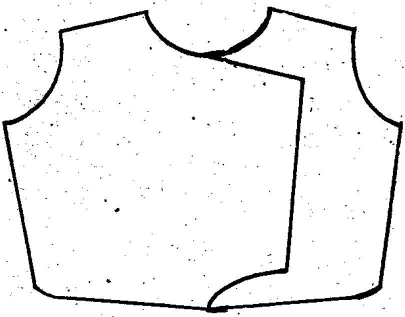
ပုံ(၁) ရင်ဖုံးခါးတို နောက်ခြမ်းအစကို ဒီလိုခေါက်ပြီးညှပ်ပါ။



ပုံ(၂) ရှေ့ခြမ်းရဲ့အပိုင်းတစ်ပိုင်းရလို့ နောက်ခြမ်းကို ရွှေတင်ပြီးညှပ်

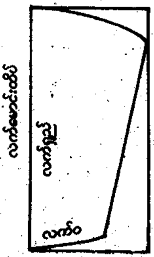


ပုံ(၄) ညှပ်ပြီးသားရှေ့တစ်ပိုင်းကို
နောက်အစပေါ်တင်ပြီး ရင်ဖုံးခြမ်း
အတွက်ပိုယူညှပ်ပါ



ပုံ(၅) ရှေ့ခြမ်းနှစ်ခြမ်း

လက်ကိုဒီလိုခေါက်ပြီးညှပ်



ပုံ(၆)

ကိုယ်တိုင်း (၂)

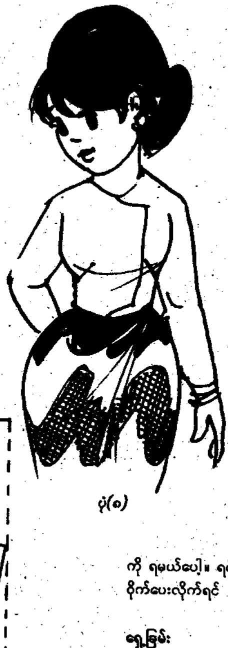
ပခုံး	၁၄ + ၂	=	လက်မ
ချိုင်း	၁၅ + ၂	=	။
ရင်	၃၂ + ၄ + ၁	=	။
ခါး	၂၄ + ၄ + ၁	=	။
တင်	၃၆ + ၄ + ၁	=	။
ခါးရှည်	၁၈ + ၁	=	။
လည်ပင်း	၁၈	=	။
ရင်ထောက်	၂	=	။
လက်ရှည်	၉	=	။
လက်ဝ	၁၃	=	။

ကိုယ်တိုင်း (၃)

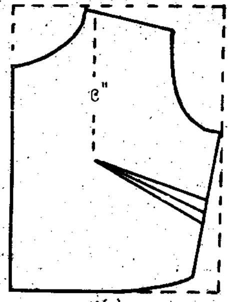
ပခုံး	၁၅ + ၂	=	လက်မ
ချိုင်း	၁၆ + ၂	=	။
ရင်	၃၂ + ၄ + ၁	=	။
ခါး	၂၄ + ၄ + ၁	=	။
ခါးရှည်	၂၄ + ၁	=	။
တင်	၃၆ + ၄ + ၁	=	။
တင်အောက်ကျယ်	၃၇ လက်မ		
လည်ပင်း	၁၇ လက်မ		
လက်ရှည်	၁၅ လက်မ		
လက်ဝ	၉ လက်မ		

ပခုံးလျှော့ဆိုလျှင် လက်ရှည်က ၄လက်မ (သို့မဟုတ်) ၅ လက်မ ရှိတတ်ပါသည်။

ရင်ဖုံးခါးတို ရိုးရိုးလေး



ပုံ(၈)



ပုံ(၇)

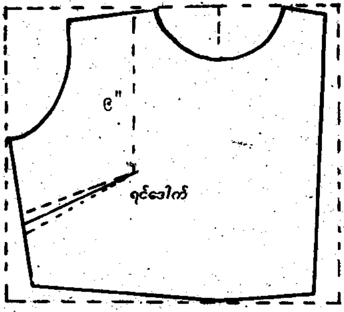
နောက်ခြမ်း

ပိတ်စကို နှစ်ခေါက်ခေါက်လိုက်ပါ။ အပိတ်ဘက် အပေါ် ထောင့်မှာ လည်ပင်းဖောက်ကြစို့။ အထက်အောက်က ၁လက်မ၊ ဘေးအကျယ်က ၃လက်မရှိရမယ်နော်။ ပြီးရင် ပခုံးကို ၁လက်မ ချပြီး ရင်အမှတ်နဲ့ သွားဆက်လိုက်မယ်ဆိုရင် ချိုင်းအကွာအဝေး ကို ရမယ်ပေါ့။ ရင်နဲ့ ခါးကို ဆက်ပေးပြီးမှ ခါးကို ၁ လက်မ ဝိုက်ပေးလိုက်ရင် ခါးကလေး ဝိုင်းပြီး လှသွားမယ်ပေါ့။

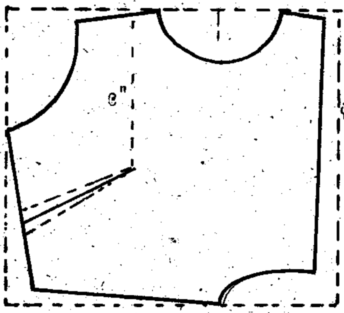
ရှေ့ခြမ်း

တစ်ခြမ်းညှပ်မှ ရမယ်သိလား။ အောက်ဘက်ကအခြမ်းကို အရင်ညှပ်ကြရအောင်။ ရှေ့ခြမ်းညှပ်မယ့် ပိတ်စပေါ်ကို နောက် ခြမ်းညှပ်ပြီးသား ပိတ်စကို လည်ပင်းမှ အောက်သို့ ၁လက်မ ရွှေပြီး တင်ပါ။ ခါးဝိုက်ထားတာရဲ့ အောက်ဘက်မှလည်း ၁လက်မ ပိုပြီးယူပါ။ ပိုယူရတာတို့ ရွှေပြီးတင်တာတို့ကတော့ ရင်ထောက်ထည့်မယ့် အတွက်ပဲဖြစ်တယ်။ ရှေ့ခြမ်း ညှပ်မယ့် ပိတ်စက အောက်က နောက်ခြမ်းညှပ်ပြီးသား ပိတ်စက အပေါ်က ပုံကို ကြည့်ရင် ပိုပြီး ရှင်းပါလိမ့်မယ်။

ပုံ (၃) နောက်ခြမ်းကို ဖယ်ပြီး ချိုင်းအတွင်းဘက်သို့ ပိုဝိုက်ပုံ၊ လည်ပင်းကို ကျယ်ပြီး ဖောက်ထားပုံ။



ပုံ (၉)



ပုံ (၁၀)

ပုံ (၁၁)

ရှေ့ခြမ်း တစ်ခြမ်းရပြီမို့လို့ ရင်ဖုံးခြမ်းကို ညှပ်ကြည့်ရအောင်။ ရင်ဖုံးခြမ်း ညှပ်မယ့် ပိတ်စပေါ်ကို ရှေ့ခြမ်းညှပ်ထားတဲ့ ပိတ်စကို တင်ပါ။ ပြီးလျှင် ရင်ဖုံးခြမ်းအတွက် လည်ပင်းဖောက် ဘေးအပေါ်မှာ ၅ လက်မခွဲထားပါ။ ခါးအောက်ဘက်မှာတော့ ၄ လက်မခွဲ ထားလိုက်ပါ။ လည်ပင်းအဝိုင်းအောက်မှာ အောက်သို့ ၁ လက်မစောင်းပြီး ညှပ်မယ်။ အောက်ခြေခါးမှ အပေါ်သို့ ၂ လက်မဝိုက်လိုက်ရင် ရင်ဖုံးခြမ်းပြီးသွားပြီပေါ့။

လက်ညှပ်နည်းကတော့ သူငယ်ချင်း သိပြီးသားမို့ စာသားလို ရေးမပေးတော့ဘူးနော်။ အတိုင်းအတာနဲ့ ပုံစံပဲခွဲပေးလိုက်မယ်။ ပုံ (၆)

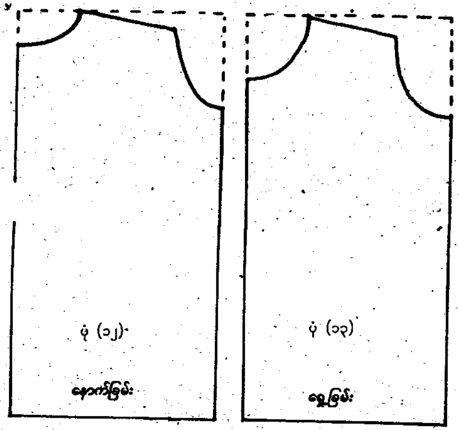
လည်ပင်းဖောက်ဘေးမှ အကျယ် ၁ လက်မ အကွာအဝေး လည်ပင်းမှ အောက်သို့ ၉ လက်မ၊ ခါးမှအပေါ်သို့ ၃ လက်မ။ ၉ လက်မနဲ့ ၃လက်မကို ဆက်ပြီး လက်မဝက်စီ ပွားပါ။ ခေါက်ပြီး ချုပ်လိုက်လျှင် ရင်ထောက် ရပြီပေါ့။ ပုံ (၈)

တရုတ်သိုင်းလ် ရင်ဖုံး

နောက်ခြမ်းနဲ့ ရင်ဖုံးအောက်ခြမ်းညှပ်နည်းက အတူတူပါပဲ။ ရင်ဖုံးအပေါ်ခြမ်းညှပ်နည်းကတော့ လည်ပင်းဖောက်ဘေး ၂လက်မ ပိုယူပြီး ညှပ်ရမှာပဲဖြစ်ပါတယ်။ ခါးဝိုက်လိုလျှင် ၂လက်မ ဝိုက်ပေးပါ။

ပုံ (၉)
ပုံ (၁၀)
ပုံ (၁၁)

x x x

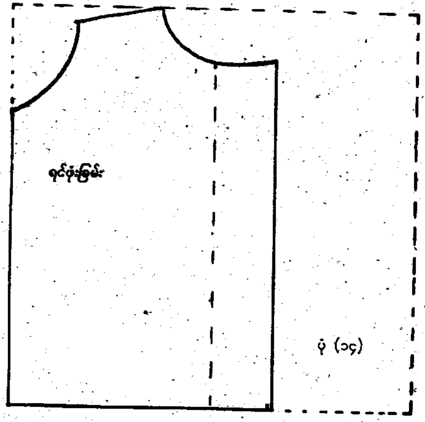


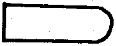
တရုတ် ရင်ဖုံး

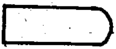
ရင်ဖုံး ခါးရှည်မှာ အိတ်ကပ်ထည့်မယ်၊ ပခုံး ဒေါက်ထည့်ပြီး လက်အရှည်ကို တံတောင်ဆစ်ဖုံးလောက်ထားပါ။ ခါးအလယ်မှာ ခါးပတ်ကလေးစည်းပြီး ဝတ်ပေးလိုက်မယ်ဆိုရင်

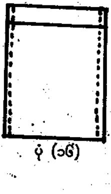
ပုံ (၁၂) (၁၃)

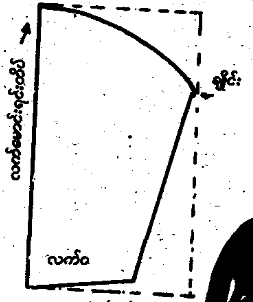
ပုံ (၁၄) (၁၅) (၁၆) (၁၇)











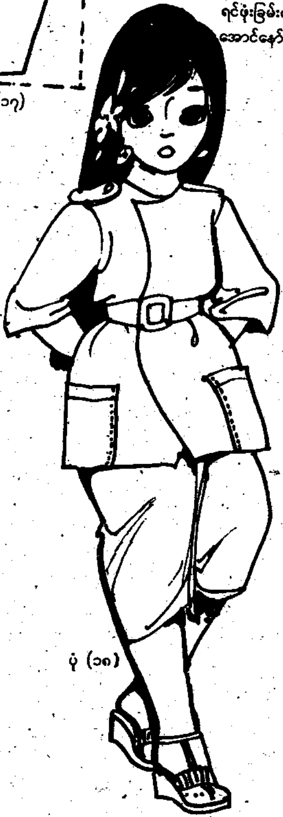
ပုံ (၁၇)

ပန်းခေါက်ကို ၂ လက်မအကျယ်၊ ၄လက်မအရှည်ပိတ်စ ၄ခုကိုညှပ်ပါ။ ထို့နောက် ၂ခု စီထပ်ပြီးချုပ်ပါ။ ပန်းတွဲပြီးမှ ပန်းအပေါ်မှာ ကပ်ချုပ်ပါ၊ ထိုအပေါ်မှ လက်ကိုချုပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘောမတွဲခင် ရှေ့ခြမ်း ၂ခြမ်းကို အိတ်ကပ် ကပ်ချုပ်ပါ။ ပြီးမှ ဘောတွဲပါ။

ပုံ (၁၈)

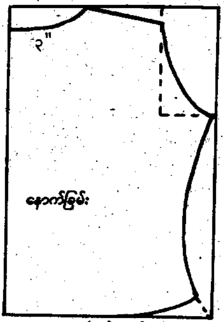
ဓါးမတိုမရှည် ရင်ဖုံး

ခါးမတိုမရှည် ရင်ဖုံးတစောင်း လက်ဖောင်းနဲ့ ပုံစံကို ရင်ဖုံးခြမ်းဝေါင့်မှာ ကြယ်သီးလုံလုံလေး တစ်လုံး တပ်ပေးရအောင်နော်။

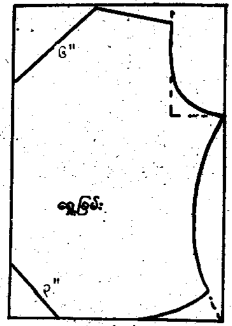


ပုံ (၁၈)

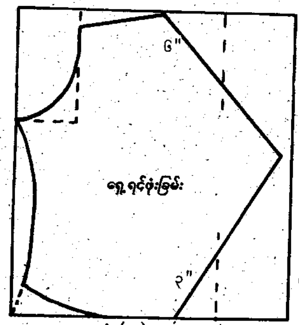
လက်ကိုဒီလိုခေါက်ပြီးညှပ်ပါ



ပုံ (၁၉)

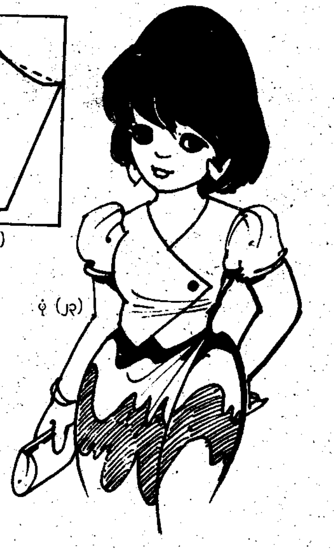


ပုံ (၂၀)



ပုံ (၂၁)

ပုံ (၂၂)



ပုံ (၂၃)

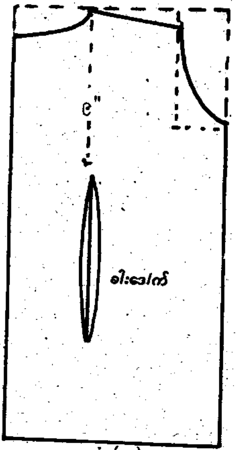
နောက်ခြမ်း

ပိတ်စကို အလယ်မှ ၂ ခေါက်ခေါက်ပြီး နောက်ခြမ်းကို ညှပ်ပါ။ ပုံ (၁၉)

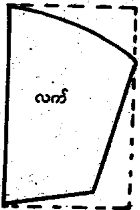
ရှေ့ခြမ်းကတော့ ပိတ်စပြန့်အတိုင်း တစ်စချင်း ညှပ်ပါ။ ပုံ (၂၀) ပုံ (၂၁)

လက်အတွက် ပိတ်စကိုလည်း အလယ်မှ နှစ်ခေါက် ခေါက်ပြီး ညှပ်ပါ။

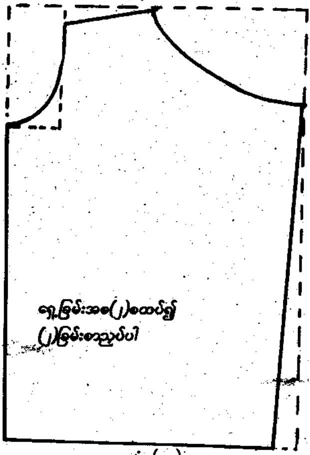
ပုံ (၂၂) ပုံ (၂၃)



ပုံ (၂၄)

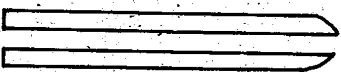


ပုံ (၂၆)



ပုံ (၂၅)

ပုံ (၂၇)



ပုံ (၂၈)

(ခါးစည်းကြိုးလုပ်ရန်ပိတ်စ)

အမေရိကန် ရင်ဖုံး

ရင်ဖုံးတစောင်းခါးရှည်ကို ခါးဘေးတစ်ဖက်မှ ကြိုးစည်းတလေးနှင့် ကျန်ခါးဘေးအောက်နားမှာတော့ ဖဲပွင့်လေးတပ်ပေးပြီး ရင်ဖုံးခြမ်းပတ်လည် အနားလုံးပြီး ထောင့်အစွန်မှာတော့ ကွင်းကလေးတပ် ကြယ်သီးကလေးမှာ ချိတ်ပေးလိုက်ရင် ဒီလို ပုံပေါ့။

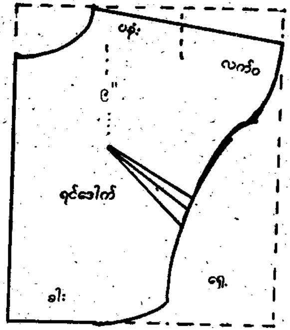
ပုံ (၂၄)
ပုံ (၂၅)
ပုံ (၂၆)
ရှေ့ခြမ်း နှစ်ခြမ်းကို တစ်ပြိုင်တည်း ညှပ်၍ ရပါသည်။

ဖဲပွင့်

လေးထောင့်ပုံ ပိတ်စကို ဘေးချုပ်၊ တစ်ဖက် လှန်၊ အလယ်မှ စုချည်လိုက်ရင် ရပါတယ်။

ပုံ (၂၇)
ခါးကြိုးချည်ရန် ပိတ်စပုံ
ပုံ (၂၈)

ပုံ (၂၉)

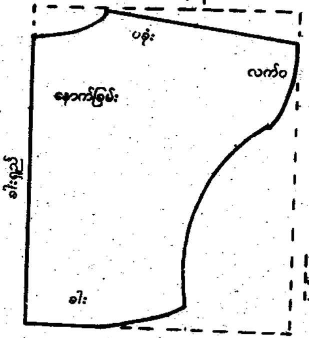


ပုံ (၃၁)

ခါးကြိုးချည်ရန် ပိတ်စမှာ အကျယ်နှစ်လက်၊ အရှည်တစ်ထောင့်ထွာ ရှိရပါမည်။ ခါးသားမှာ တစ်ခုကပ်ချုပ်၍ ကျန်တစ်မှာ ရင်ဖုံးခြမ်းမှာ ချုပ်ပေးရမှာပါ။ ပုံ (၂၉)

ရင်ဖုံး အဝိုင်း

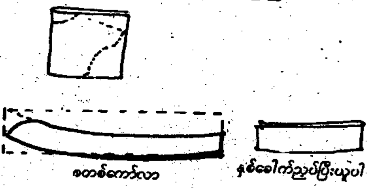
ပခုံးလျှောစတစ် ကော်လာနှင့် ရင်ဖုံးအဝိုင်းပုံ
ပုံ (၃၀) စတစ်ကော်လာ
ပုံ (၃၁)
ပုံ (၃၂) ပုံ (၃၃)



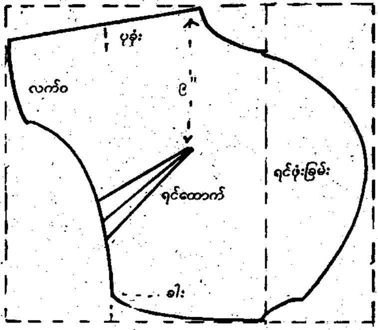
ပုံ (၃၀)

လက်ကိုသီးခြားမညှပ်တော့ဘဲ ပခုံးကနေတစ်ဆက်တည်းယူလိုက်တာပါ။

လက်ဝအောက်ခြေကနေ ခါးထိကို ဝိုက်ပြီးညှပ်ပါ



ပုံ (၃၂)



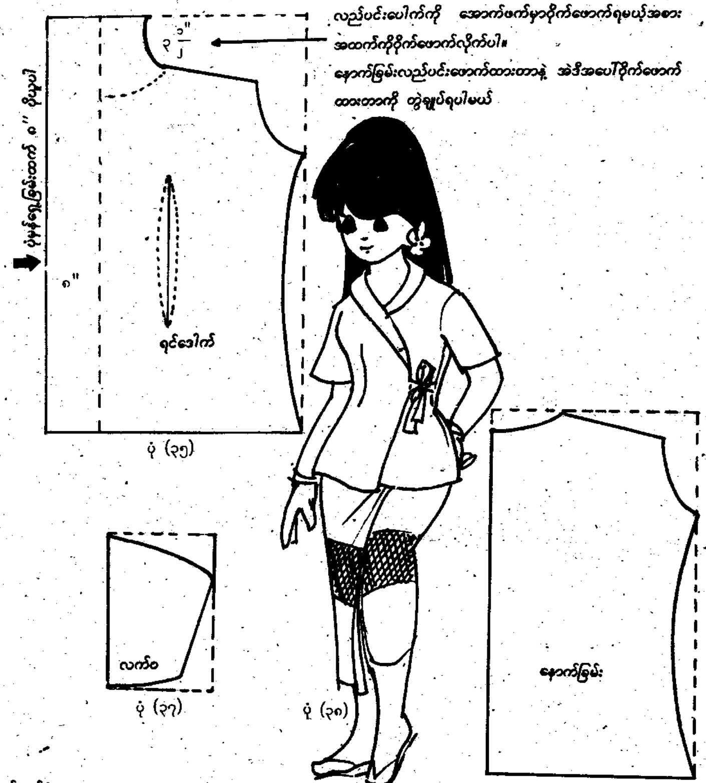
ပုံ (၃၃)

ပုံ (၃၄)

ခါးတိုဖြစ်သည့်အတွက် ရင်ထောက်ဘေးထောက်ကို ထည့်ရမှာပါ။ စတစ်ကော်လာကို အရင်ချုပ်ပါ။ ပခုံးတွဲပြီး လည်ပင်းပေါက်မှာ စတစ်ကော်လာကို ကပ်ချုပ်ပါ။ လက်အဖျား အနားများကိုလည်း လုံးပြီး ချုပ်ပါ။ ခါးအနားလုံးပြီး ဘေးတွဲလိုက်ရင် အဆင်ပြေသွားပါလိမ့်မည်။ ပုံ (၃၄)

ရင်ဆုံးခြမ်းနှင့် ကော်လာ တစ်ဆက်တည်း ယူပုံ

အပေါ်ဘက်က ပိတ်စ အပိတ်ဖြစ်ဖို့လိုပါတယ်။ လည်ပင်းပေါက်ကို အောက်ဘက်သို့ မယူဘဲ အပေါ်ဘက်သို့ ဝိုက်ဖောက်ပါ။ ထိုနေရာနှင့် နောက်ကျောချင်း လည်ပင်းပေါက်နေရာနှင့် ဆက်ပေးလိုက်ပါ။



ပုံ (၃၅) ပုံ (၃၇) ပုံ (၃၈) ပုံ (၃၆)

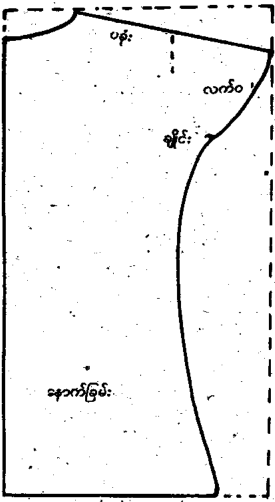
ဂျပန် ရင်ဖုံး

နောက်ကျောခြမ်းကတော့ ရိုးရိုးပါပဲ။ ရင်ထောက်ကတော့ အလယ်ထောက် ထည့်ရမှာပဲဖြစ်ပါတယ်။ ကော်လာက ရှေ့ခြမ်းနှင့် တစ်ဆက်တည်း ညှပ်ရမှာဆိုတော့ နည်းနည်းဂရုစိုက်ပါ။ ရှေ့ခြမ်းနှစ်ခြမ်းကို အညီယူရမှာပဲဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်အတိုင်း အတာထက်က ကော်လာစာအတွက် ရှေ့ခြမ်းကို လေးလက်မ စီပိုပြီး ယူ၍ညှပ်ပါ။ ချုပ်တဲ့ အချိန်မှာတော့ ပခုံးချုပ်ရင် ကော်လာပါတစ်ဆက်တည်း တွဲချုပ်သွားရမှာပါ။ ပြီးမှ လက်တပ်မယ်နော်။ ရင်ထောက်ထည့်ပြီးရင် ကော်လာပုံစံကို ချိုးယူပါ။ ကော်လာအောက်ခြေ ရင်ဖုံးခြမ်း ထောင့်မှာတော့ ကြိုးလေးစည်းပေးလိုက်မယ်ဆိုရင် ဂျပန်ရင်ဖုံး အင်္ကျီကို ရပါလိမ့်မယ်။

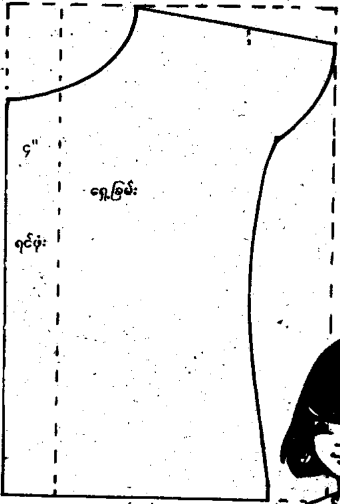
ပုံ (၃၅) ပုံ (၃၆)

ပုံ (၃၇) ပုံ (၃၈)

x x x



ပုံ (၃၉)



ပုံ (၄၀)

မြင်သစ် ရင်ဖုံး

ကိုယ်ထည်ပွပွ၊ ပခုံးလျှော၊ ကိုယ်ရှည်က ဒူးလောက်ထိ ရောက်မယ်၊ လည်ပင်းအဝိုင်း ပခုံးမှာ ရေမြုပ်ထည့်ပေးမယ်၊ ရင်ဖုံးခြမ်းမှာ ကြယ်သီးနှစ်လုံးစီ နှစ်လုံးစီ တပ်ပါ။ ခါးမှာ ခါးပတ်စည်းပြီး ဝတ်ကြရအောင်။

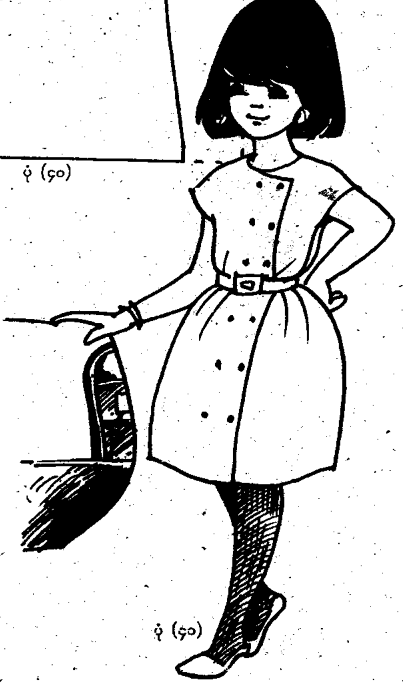
ပုံ (၃၉) ပုံ (၄၀) ပုံ (၄၁)

ပခုံးလျှောမဟုတ်ဘဲ လက်တပ်မယ်၊ လည်ပင်းကို ဇွိပုံ ယူမယ်၊ ခါးမှာလည်း ခါးပတ်မစည်းဘဲ တပန်းအလှလေးကို ဟိုဘက်တစ်ခု၊ ဒီဘက်တစ်ခု ကပ်ချုပ်ပေးမယ်ဆိုရင် ပုံစံတစ်မျိုး ပေါ့။ ရင်ဖုံးခြမ်းမှာတော့ ကြယ်သီးနှစ်လုံးစီ တပ်ပေးတာက အတူတူပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ပုံ (၄၂) ပုံ (၄၃) ပုံ (၄၄)

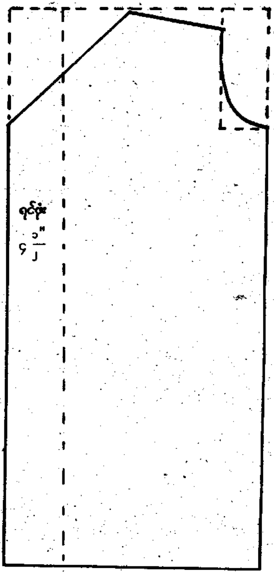
ချုပ်နည်း၊ တွဲနည်း

များသောအားဖြင့် ချုပ်နည်းပုံစံက အတူတူပဲ ဖြစ်တတ် ပါတယ်။ ကော်လာတွေ ပခုံးဆောက်တို့၊ ပခုံးပိုးစတို့ တပ်ရ ရင်သာ ချုပ်ရတာ နည်းနည်းပိုပါလိမ့်မယ်။ ရှေ့ခြမ်းနောက် ခြမ်းပခုံးများကို အရင်ချုပ်ပါ။ လည်ပင်းကွပ်စ တပ်မယ်။ ပြီးရင် လက်ကို ပခုံးမှာ တွဲချုပ်မယ်။ လက်အဖျားကို ကော်ကပ်



ပုံ (၄၁)

ပုံ (၄၂)



ပုံ (၄၃)

ပြီး ချုပ်ပါ။ ထို့နောက် ခါးအောက်ခြေအနားများကို ကော်ကပ်ပြီးမှချုပ်ပါ။ ရင်ထောက်ကိုချုပ်မယ်။ ဘေးတစ်ကြောင်းစီ ချုပ်ပြီး ကင်းခြေလိုက်ပေးလိုက်ပါ။ နောက်မှ ဇာပန်းတို့၊ ဖွဲ့ပွင့်၊ မဲကြိုးတို့ကို ကပ်ချုပ်ပေးရမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

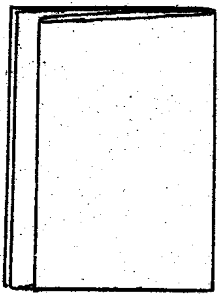
သူငယ်ချင်း ကျန်ရှိနေသေးတဲ့ ရင်ဖုံးအင်္ကျီများကို နောက်များတော့ တို့ ပြောပြမယ်နော်။▲

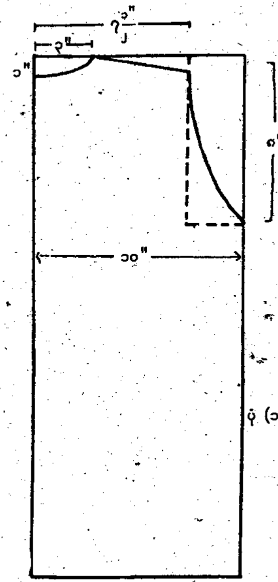
ပုံ (၄၄)

လောပန်း အင်္ကျီ

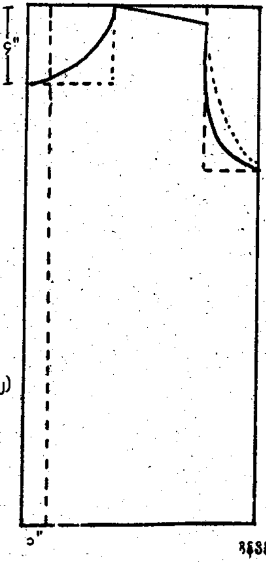
သူငယ်ချင်း ...

အပျိုစင်တွေ အများဆုံးဝတ်နေတဲ့ လောပန်းအင်္ကျီကို ချုပ်ဝတ်ချင်သလား။ လည်ပင်းအဝိုင်း ကိုယ်ထည်ပွပွ ရှည်ရှည်နှင့် လက်ဝကျယ်ကျယ်ပုံစံလေး သိတယ်နော်။





ပုံ (၁)



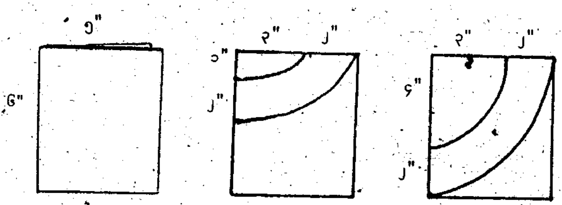
ပုံ (၂)

နောက်ကျောခြမ်းထက် ရှိုင်းအတွင်းသို့ ၁" ပိုဝိုက်

ခေါက်ချိုးလည်ပင်းပေါက်ကိုဖောက်ပါ ရင်စင်းပြားကို

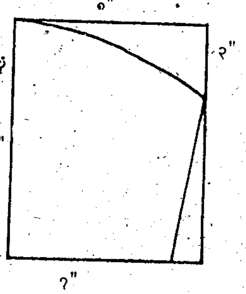
ဂျပန်အရိပ်အနံကြီး (၁) ကိုက်ဆိုရင် ချုပ်လို့ရပါတယ်။

အစကို ညှပ်ပြီး ချုပ်တော့မယ် စိတ်ကူးရင် အစ၏ အနား နှစ်ဖက်ကို အညီထားပြီး ခေါက်လိုက်ပါ။ ထို့နောက် ရင်စင်းပြားကို (၁)လက်မလောက်ထားပြီးအစကို ထပ်မံခေါက်တင်လိုက်ပါ။ အစတစ်ခုကို လေးခေါက်ခေါက်ထားသည့် ပုံတွေ့ရပါလိမ့်မည်။ ရှေ့ခြမ်း နောက်ခြမ်း တစ်ပြိုင်တည်းညှပ်လိုက်ကြစို့။ ခါးအရှည်ကို ၂၅ လက်မ ထားပါ။ ရှိုင်းအကျယ်က ၁၆လက်မ၊ ပခုံးက ၁၅လက်မ၊ လည်ပင်းအကျယ်က ၆လက်မ၊



ပုံ(၃) လည်ပင်းကွပ်စ

ပုံ(၄) လက်ပုံ



ရင် ၃၆၊ နောက်ခြမ်း လည်ပင်း အောက်အနက်က ၁ လက်မ၊ ခါး ၃၂။ ဒီအတိုင်းအတာ ညှပ်ပြီးပြီ ဆိုရင် အစလေးခေါက်ခေါက်ထားတာထဲက အပေါ်မှာရှိသည့် အစနှစ်စကို ဘေးကနေ ညှပ်ယူလိုက်ပါ။ အဲဒါက နောက်ကျောခြမ်းပေါ့။

ပုံ (၁) နောက်ခြမ်း

ရှေ့ခြမ်းအတွက် ညှပ်ထားသည့် ရင်စင်းပြားကို အတွင်းဘက်သို့ ခေါက်လိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် လည်ပင်းကို ၄ လက်မ ဖောက်ပါ။ ချိုင်းကို အတွင်းသို့ ၁ လက်မဝိုက်ပြီးယူပေးပါ။ ဒါဆိုရင် ရှေ့ခြမ်းလည်း ပြီးသွားပြီပေါ့။ ရှေ့ခြမ်း (ပုံ-၂)

လည်ပင်းကွပ်စကို အပြားကြီးကြီးလေး ညှပ်ပေးပါ။

ပုံ (၃) လည်ကွပ်စ

လက်အရှည်	၁၀ လက်မ ထားပါ။	
ချိုင်းအကျယ်	၁၆ လက်မ	
လက်ဝ	၁၄ လက်မထားပြီး ညှပ်ရမည့်	

ပုံက ရိုးရိုးလက်ပုံပါပဲ။

ပုံ (၄) လက်ပုံ

ပုံ (၅) လောပန်းအကျီ

သူငယ်ချင်းရေ ညှပ်ပြီးပြီဆိုရင် တွဲနည်းအဆင့်ဆင့် ကို ပြောပြရဦးမယ်နော်။

(၁) နောက်ကျောခြမ်းမှာ လည်ပင်းကွပ်စကို ကပ်ချုပ်ပါ။ ကွပ်စအဖျားကို ဓားစက်လိုက် လိုက်ပါ။ ရှေ့ခြမ်းလည်ပင်းကွပ်စကိုလည်း လည်ပင်းပေါက်ညှပ်ထားသည့် နေရာမှာ တင်ပြီး ချုပ်ပေးပါ။ ကွပ်စအဖျားကို ဓားစက်လိုက်ပါ။

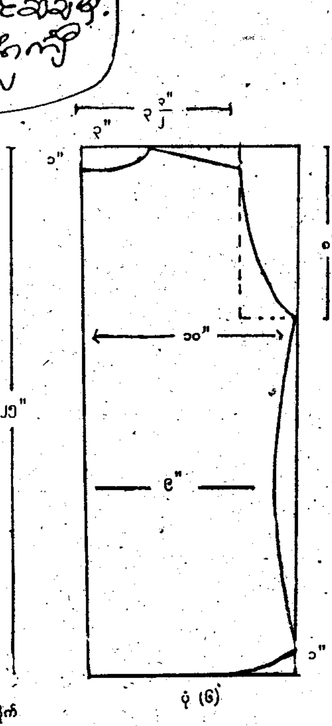
(၂) နောက်ကျောခြမ်း။ ရှေ့ခြမ်းနှစ်ခုကို အလှအလှချင်း မျက်နှာချင်းဆိုင်ပါ။ နောက်ခြမ်းလည်ပင်း ကွပ်စထဲကို ပုခုံးချင်း ယှက်လျက် ရှေ့ခြမ်းလည်ပင်းကွပ်စကို ညှပ်ထည့်ပြီး ချုပ်ပေးပါ။ ချုပ်ပြီးလျှင် ဓားစက်လိုက်ပေးပါ။

(၃) လက်တပ်ပြီး လက်အဖျားကို (၁) လက်မ အနေခေါက်ပြီး ချုပ်ပေးရမည်။

ပုံ (၅)

မလေးရှား အင်္ကျီ

လောပန်းအင်္ကျီပုံကို နည်းနည်းပြင်မယ်နော်။ နောက်ခြမ်းလည်ပင်းက အဝိုင်း၊ ပုံ (၆)၊ ရှေ့ခြမ်းလည်ပင်းက ဗွီပုံအချွန်ပုံ။ ပုံ (၇) လည်ပင်းတစ်လျှောက် ရင်စင်းပြားနှစ်ခုရယ်၊ လက်အဖျားနှင့် ခါးအဖျားတို့ကို ရောင်စုံဇာအပြား အသေးလေး တပ်ပေးမယ်။ ခါးဘေးကို အတွင်းဘက်ဝိုက်ယူပြီး ခါးအောက်ခြေကို (၁) လက်မဝိုင်းပေးပြီး ချုပ်လိုက်ရင် မလေးရှားပုံလို့



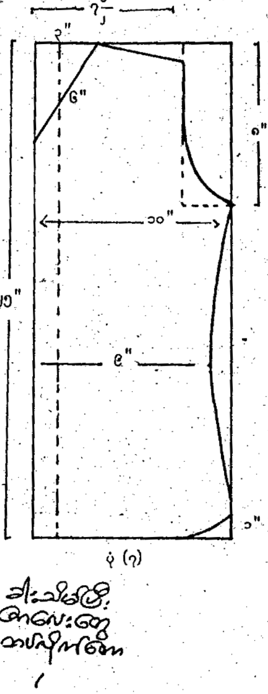
ပုံ (၆)

(၄) ရှေ့ရင်စင်းပြားကို ကော်ကပ်ပေးပြီး လည်ပင်းကွပ်စကိုလည်း ကော်ကပ်ပေးလိုက်နော်။
(၅) ဘေးတွဲပြီးမှ အနားလုံးချုပ်ပေးလျှင် ရပါသည်။
(၆) ရှေ့ခြမ်းမှာ ကြယ်သီး (၅)လုံး တပ်ပေးရန်အတွက် ကြယ်သီးကွင်းပေါက် (၅)ခု ဖောက်ပေးပါ။

သူငယ်ချင်း ...

လောပန်းအင်္ကျီကို ချုပ်လို့ရသွားပြီဆိုရင် တခြားအင်္ကျီပုံဆန်းလေးတွေကိုလည်း ကြည့်ရှုပါဦးလား။

စိန်စိန်ဦးစာအုပ်တိုက်



ပုံ (၇)

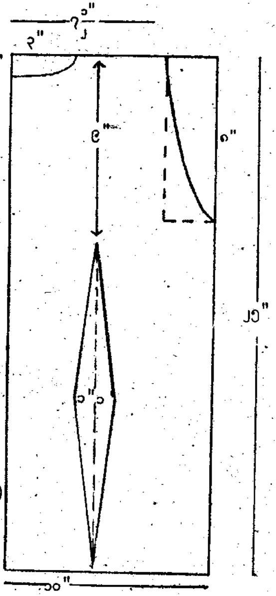
ပုံ (၈)

ခေါ်တဲ့ အင်္ကျီကို ရရှိလိမ့်မည် ဖြစ်ပါသည်။
ပုံ (၈) မလေးရှား အင်္ကျီ

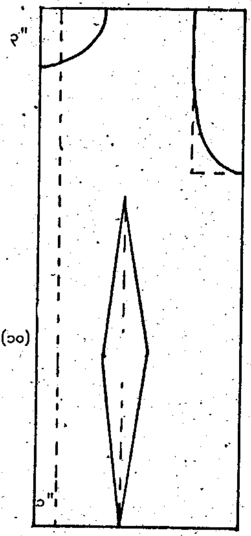
ဒိုင်ယာနာ အင်္ကျီ

တစ်ထည်လုံး ဇာတပ်ပေးစရာမလိုပါ။ လက်ရှည်ကို တံတောင်ဆစ်နဲ့ အညီ ယူပါ။ လက်ဝကတော့ပုံမှန်ပဲပေါ့။ ကိုယ်ထည် ညှပ်တာကတော့ လောပန်းအင်္ကျီနှင့် အတူတူပါပဲ။ ချုပ်သည့်အခါမှာသာ ရှေ့ရောနောက်ပါ ရင်ခေါက်များထည့်ပေးရမယ်ဆိုတာ မမေ့ပါနှင့်။ ပခုံးခေါက် ထည့်ပေးရမယ်။ ရှေ့ခြမ်းနှစ်ခြမ်းလုံးမှာ အိတ်ကပ်ထည့်ပေးရမယ်။ ခါးပတ်ကလေးစည်းပြီး ဂုတ်လိုက်မယ်ဆိုရင် ဒိုင်ယာနာအင်္ကျီပေါ့နော်။

နောက်ခြမ်း	ပုံ (၉)
ရှေ့ခြမ်း	ပုံ (၁၀)
အိတ်ကပ်	ပုံ (၁၁)
ပခုံးဒေါက်	ပုံ (၁၂)
လက်	ပုံ (၁၃)
နိုင်ယာနာအင်္ကျီ	ပုံ (၁၄)

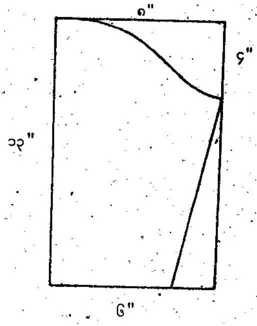


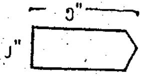
ပုံ (၉)



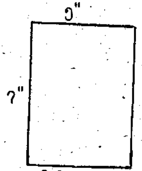
ပုံ (၁၀)

ပုံ (၁၃) လက်

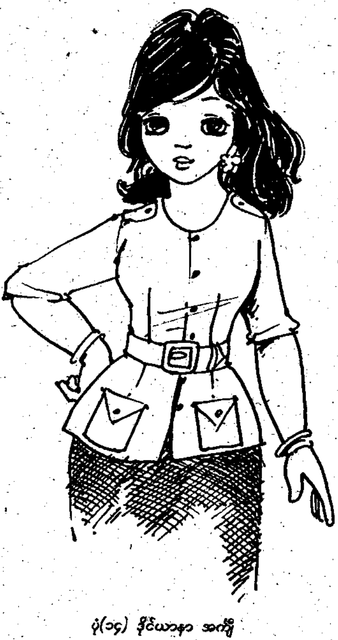




ပုံ (၁၂)



အိတ်ကပ်ပုံ(၁၁)
အပေါ်မှ ၁" ခေါက်ပြီး ကျန်သုံးဖက်ကို
ခေါက်၍ချုပ်ပေးပါ



ပုံ(၁၄) ဒိုင်ယာနာ အင်္ကျီ

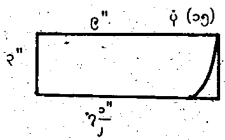
ဒိုင်ယာနာအင်္ကျီပုံစံကို ကော်လာအဝိုင်းလှလှလေးတပ်ပေးရအောင်။ ပခုံးဒေါက်နဲ့ အိတ်ကပ်ကို ထည့်မချုပ်ဘဲ ချန်ထားခဲ့နော်။ ကိုယ်ထည်ကတော့ အတူတူပဲ။ ကော်လာတစ်မျိုးပဲ တပ်ပေးလိုက်မယ်ဆိုရင် သူငယ်ချင်းအတွက် လှပတဲ့ အင်္ကျီတစ်မျိုးထပ်တိုးပါလိမ့်မယ်။

ကော်လာပုံ (၁၅)

ကော်လာကို အစနှစ်ခုထပ်ပြီးညှပ်ပေးပါ။ ညှပ်ပြီးပြီဆိုရင် မလှဘက်မှ ချုပ်ပြီး အလှဘက်သို့လှန်၍ လည်ပင်းပေါက်နှင့် ကပ်ချုပ်ပေးပါ။ ပြီးမှ လည်ပင်းပေါက်နှင့် ကပ်ချုပ်ထားသည့်နေရာကို အစအရှည်တစ်ခုနှင့် ထပ်ကွပ်ချုပ်ပေးပါ။

ပခုံးဒေါက်တို့ အိတ်ကပ်တို့ သူငယ်ချင်းချုပ်တတ်ပြီးသားမို့ သီးခြား ဖော်မပြတော့ပါ။▲

ပုံ (၁၅)



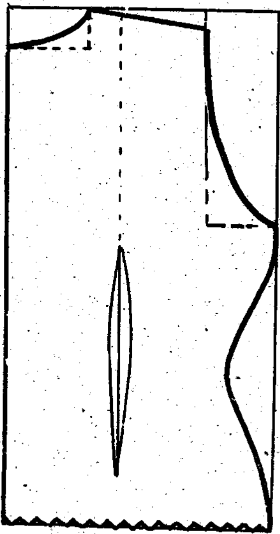
ပုံ (၁၆)

ဇာအင်္ကျီ ချုပ်နည်း

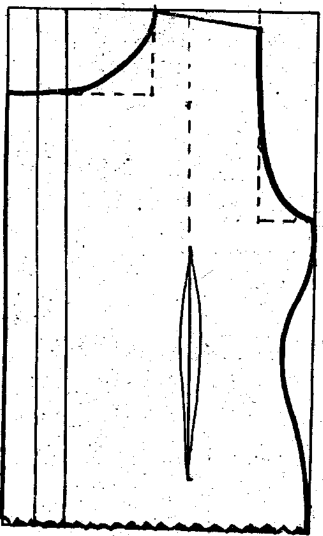
သူငယ်ချင်း…

မင်္ဂလာအချိန်သမယမှာဖြင့် ရှင်ပျူစွာဝတ်ဆင်နိုင်ဖို့ ပိတ်ဖောက်ဇာ၊ မှန်လွန်ဇာ၊ ဇာအပျော့၊ ဇာအမာ၊ ချည်မှောင်ဇာပွင့်၊ ဇာနစ်ထပ်၊ ချိတ်ဆင်မှန်ဇာ၊ ဘောလုံးပေါက်ဇာ၊ သစ်ရွက်ဇာ စသည့် အစများကို အစ အရောင်အထူအပါး၊ လိုက်ဖက်မည့် လက်ပုံစံနှင့် ဝင့်ဝင့်ထည်ထည် မော်မော်ကြွားကြွားပျော်ပျော်ပါးပါး ချုပ်ဝတ်ကြစို့လား။

မိမိကိုယ်ကို မိမိကိုယ်၌က တန်ဖိုးထားမှ တခြားသူတို့က တန်ဖိုးထားလိမ့်မည်။ မိမိကိုယ်၌က မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးမထားလျှင် သူတပါးကလည်း တန်ဖိုးထားလိမ့်မည်မဟုတ်။ လူတင် တန်ဖိုးရှိဖို့ မရသေးဘူးအင်္ကျီကလည်း အဖိုးတန်ရမယ်။ အင်္ကျီအဖိုး



နောက်ခြမ်း ပုံ(၁)



ရှေ့ခြမ်း ပုံ(၂)

တန်ရုံနဲ့လည်း မပြီးသေးဘူး။ ချုပ်တဲ့ပုံစံကလည်း လိုလာပြီ။ ပေါ်သင့်တဲ့နေရာ ပေါ်စေ၊ ဖော်သင့်တဲ့နေရာ ဖော်ပါ။ ဇာပါးပါးလေးတွေကို ပုံစံ လှလှ ချုပ်ဝတ်မယ်ဆိုရင် ပြောတာပါ။

လိုအပ်တာလေးတွေ တစ်ဆင့်ပြီး တစ်ဆင့် ဖော်ပြပါရစေ။

ပိတ်ဖောက်ဇာကို စနိုးဝိုက်အင်္ကျီ ချုပ်ဝတ်ကြရအောင်။

လက်အထောင်က ၅လက်မ၊ ချိုင်းက ၁၅ လက်မရှိပြီ။ ပုခုံးက ၁၄ လက်မ ဆိုပါတော့။ ထို့နောက် ရင်၊ ခါး၊ တင်၊ လည်ပင်း စသည်တို့ကို တိုင်းတာ မှတ်သားပါ။

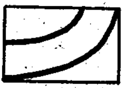
ပခုံး	+	၂	လက်မ
ချိုင်း	+	၂	လက်မ
(ရင် + ၄)	+	၁	လက်မ
(ခါး + ၄)	+	၁	လက်မ
(တင် + ၄)	+	၁	လက်မ
ခါးအရှည်	+	၁	လက်မ

လက်ရှည် + ၁ လက်မ
လက်ဝ + ၁ လက်မ
လည်ပင်း + ၁ လက်မ
ရင်ထောက် လက်မ

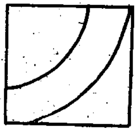
ပိတ်ဖောက်ဇာရဲ့ အနားတွန့်ကလေးတွေကို ခါးတစ်ဝိုက် အောက်ခြေပတ်လည်ကို ယူပေးပါ။ လက်နှစ်ဖက်အတွက်လည်း အနားအတွန့်လေးတွေကို ညှပ်ပေးပါ။ ခါးသေးလို့ ရင်ချည်တင်ကလေးကို ကားပြီး ညှပ်ပေးလိုက်မယ်နော်။

နောက်ကျောခြမ်း

ပိတ်ဖောက်ဇာ အစရဲ့ အနားကို ခါးအောက်ဖက် အောက်ခြေမှာထားပြီး နှစ်ခေါက်ခေါက်ပါ။ ထို့နောက် ခေါက်ထားသည့် ဘက် အပိတ်ဘက်အပေါ် ထောင့်စွန်းနေရာကို ဘေးအကျယ်



ပုံ (၃)



ပုံ (၄)

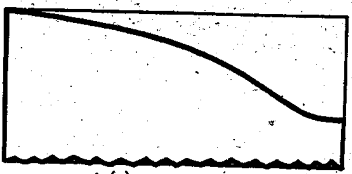
၃ လက်မ၊ အောက်အနက် ၁ ၁/၂ လက်မထားပြီး လည်ပင်း ဖောက်ပေးပါ။ လည်ပင်းပေါက်နေရာမှ ဘေးသို့ဆက်၍ ပခုံးမျဉ်း ဆွဲပါ။ ပခုံးကို အောက်သို့ ၁လက်မ ချပေးရမည်။ ထို့နောက် ပခုံးနှင့် ရင်အကျယ် မှတ်သားထားသည့် အမှတ်ကို ဆက်ပေးလိုက်ပါ။

ဆက်လို့ရတဲ့မျဉ်းဟာ ချိုင်းဖောက်လို့ရပြီပေါ့။ ထိုမျဉ်းရဲ့ အပြင်ဘက်မှနေ၍ ချိုင်းကို ဝိုက်ပေးပါ။ ရင်အမှတ်မှနေ၍ ခါးဆီသို့ အတွင်းဘက်သို့ ဝိုက်ယူပြီး တင်အမှတ်နေရာသို့အပြင် ကိုခုံးပြီး ဆက်ပေးပါ။ ပုံ (၁)

ရှေ့ခြမ်း

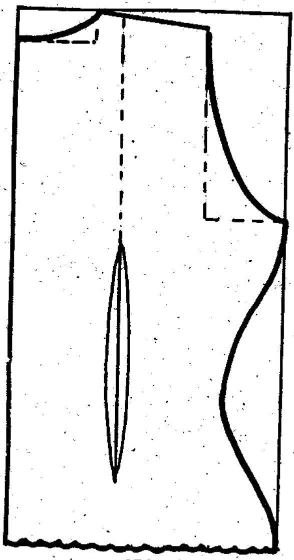
ရှေ့ခြမ်းညှပ်မယ်ဆိုရင် နောက်ခြမ်းထက်က ရင်စင်းပြားကို ပိုပြီးချန်ရမယ်။ အပေါ်ခြမ်းရင်စင်းပြားအကျယ် ၁ လက်မ အောက်ခြေ ရင်စင်းပြား အကျယ်က ၂ လက်မ ချိုင်းကို အတွင်းဘက်သို့ ပိုဝိုက်ပါ။ လည်ပင်းအကျယ် ၃ လက်မ၊ လည်ပင်းအောက်သို့ အနက်အကျယ် ၃ လက်ထားပြီး ဝိုက်ပေးပါ။ ကျန်တဲ့ အတိုင်းအတာ အစိတ်အပိုင်းကတော့ နောက်ခြမ်းနဲ့ အတူတူပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ပုံ (၂)

ရင်ခေါက် – လည်ပင်း ပေါက်ဘေး (၁) လက်မအကွာ မှ နေ၍ အောက်သို့ (၉)လက်မအရှည်နေရာမှ အမှတ်မှတ်ပါ။ ထိုအမှတ်နေရာမှ အောက်သို့ (၉) လက်မ သို့မဟုတ် (၁၀)လက်မဆက်၍ အရှည်ဆွဲပါ။ ဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်စီ မှာ (၁/၂) လက်မ (လက်မဝက်) စီပွားပြီး အဝိုင်းခုံးခုံးလေး

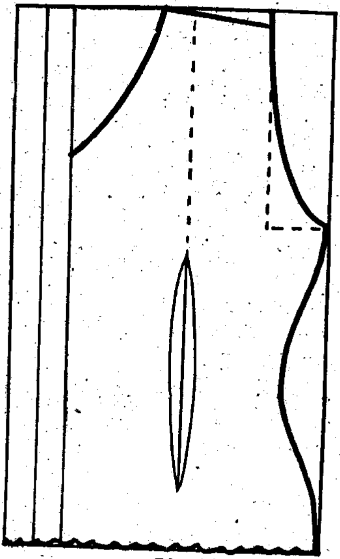


ပုံ (၅)

ပုံ (၆)



နောက်ခြမ်း ပုံ(၇)



ရှေ့ခြမ်း ပုံ(၈)

ပုံသဏ္ဍာန်သော်လည်းကောင်း၊ ထောင့်ချွန်သဏ္ဍာန် သော်လည်းကောင်း ဆွဲပြီးရင် ရင်ဒေါက်ကို ထည့်ပါ။

လည်ပင်းကွပ်စကတော့ လည်ပင်းပေါက်အတိုင်းညှပ်ပေးပြီး ဘေးအကျယ် (၁ ၁/၂) လက်မရှိရမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ပုံ (၃) ပုံ (၄)

လက်ညှပ်တဲ့အခါမှာ မူလ ရှိတဲ့ ချိုင်းအတိုင်းအတာကို (၅) လက်မ ပေါင်းပေးပါ။ ချိုင်းအကွာအဝေးနှင့် လက်အကွာအဝေးမှာ တူတူပင်ဖြစ်၏။ ပုံ (၅)

ညှပ်ပြီးရင် ချုပ်တဲ့ဘက်ကို လှည့်ရအောင်။

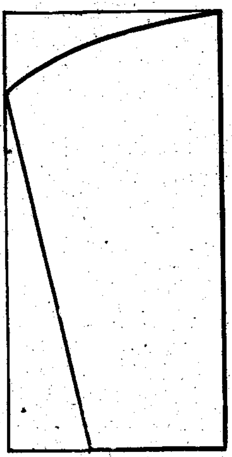
ပခုံးတွဲ၊ လည်ပင်းကွပ်စတပ်၊ လက်တပ်ဘေးတွဲ ဆိုတာ ထုံးစံအတိုင်း ချုပ်ရမှာဖြစ်တယ်။ ဒါပေမယ့် လုံလဲလုံ၊ လွယ်လဲလွယ် အလုပ်ရှုပ် သက်သာတဲ့ ဒီအင်္ကျီ ပုံလေးကို ကြည့်ပါဦး။

လည်ပင်းကွပ်စတပ်၊ ကော်ကပ်၊ လက်ချုပ်လိုက်တော့ ထုပ်ရမယ်နော်။ လက်အဖျားကို စာအနားအတွန့်ကလေးတွေ ယူထားတဲ့အတွက် အနားလုံးပေးဖို့ မလိုပါဘူး။ ခါးကလည်း ထို့အတူပင်။ လက်တပ်သည့်အခါမှာ ပိုယူထားတဲ့ (၅)လက်မကို ပခုံးထိပ်မှာ တွန့်ချုပ်ပေးပါ။ ပုံ (၆) စနိုးဗွိုက်အင်္ကျီ

ထီးလက်အင်္ကျီ

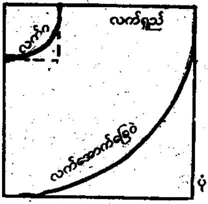
ကိုယ်တိုင်း တိုင်းကြည့်ဦးစို့။

ပခုံး	(+ ၂) +	၁/၂	လက်မ
ချိုင်း	(+ ၂)		လက်မ
ရင်	(+ ၄) +	၁	လက်မ
ခါး	(+ ၄) +	၁	လက်မ
တင်	(+ ၄) +	၁	လက်မ
ခါးရှည်	+	၁	လက်မ
လည်ပင်း	+	၁/၂	လက်မ
ရင်ဒေါက်		၉	လက်မ
လက်ရှည်	+	၁	လက်မ



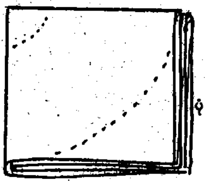
ပုံ (၉)

လက်အပေါ်ပိုင်း



ပုံ (၁၀)

လက်အောက်ပိုင်းအဝညှပ်သည့်ပုံ



ပုံ (၁၁)

အစကိုဒီလိုခေါက်

နောက်ကျောခြမ်း

ခါးအရှည်ကို (၁) လက်မပေါင်း၊ ခါးကို အတွင်းဘက်နှိုက်ယူပြီး ပခုံးကို လက်မဝက် ချပါ။ နောက်ခြမ်း ချိုင်းက သိပ်မဝိုက်ဘူး။ ဇာအနားကို ခါးအောက်ခြေပတ်လည်မှာယူပေးပါ။ နောက်ခြမ်းလည်ပင်းကို အဝိုင်းဟိုက်ဟိုက်ကလေး ဖောက်ပေးမယ်။ ပုံ (၇)

ရှေ့ခြမ်း

ရှေ့ခြမ်းလည်ပင်းကို ညောင်ရွက်ပုံစံ အဝိုင်းအချွန်ကလေး ဖောက်ပေးပြီး ချိုင်းကို အတွင်းဘက် ဝိုဝိုက်ယူပါ။ ရင်၊ ခါး၊ တင် အားလုံး နောက်ခြမ်းနဲ့ အတူတူပဲပေါ့။ အပေါ်ခြမ်း ရင်စင်းပြားက (၁)လက်မ၊ အောက်ခြမ်း ရင်စင်းပြားက (၂) လက်မ ထားပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ညှပ်ကြည့်ရင် ပိုပြီးသဘော ပေါက်သွားပါလိမ့်မယ်။ ပုံ (၈)

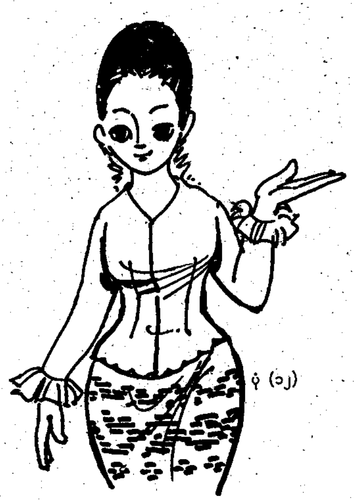
လက်ညှပ်နည်း

လက်အောက်ပိုင်း ထီးပုံအဝဲကလေးကို ညှပ်တဲ့အခါမှာ လက်တစ်ဖက်စာအတွက် အစကို လေးခေါက်ခေါက်ပြီး ထောင့်စွန်းမှာ လက်ဝနဲ့ တိုင်းထားတဲ့အတိုင်း အပေါက်ဖောက်ပေးပါ။ အောက်ပတ်လည်မှာ အဝိုင်းကလေးလိုက်ညှပ်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လက်အပေါ်ပိုင်းကတော့ ရိုးရိုးလက်ညှပ်တဲ့ ပုံစံအတိုင်းပါပဲ။

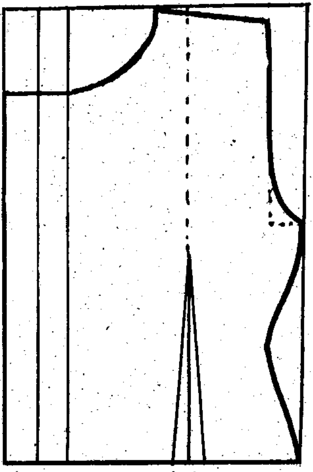
ပခုံးမှ လက်ဖျံအထိ အရှည်		၁၇ လက်မ
လက်ဖျံမှ လက်ကောက်ဝတ်အထိ အရှည်	၅	လက်မ
လက်ရှည်	+ ၁	လက်မ

ပုံ (၉) ပုံ (၁၀) ပုံ (၁၁)

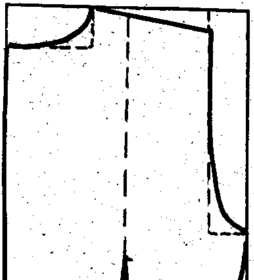
ပထမဦးစွာ ရှေ့ခြမ်း နောက်ခြမ်းအားလုံးကို ခေါက်ထည့်ပေးပါ။ ဒုတိယ ပခုံးတွဲပြီးနောက် လည်ပင်းကွပ်စ တပ်၊ လက်အပေါ်ပိုင်းချုပ်ပါ။ ပြီးသွားပြီလား။ ဒါဆို ဘေးတွဲပေးဦးနော်။ ဘေးတွဲပြီးမှ လက်အဖျားပိုင်းကို အဝိုင်းလိုက်ချုပ်ပေးလိုက်ရုံပါပဲ။



ပုံ (၁၂)



ပုံ (၁၄)



ပုံ (၁၃)

လည်ပင်းကွပ်စကို အပြားကြီးကြီးညှပ်ပြီး သပ်ရပ်အောင် ချုပ်ပေးလိုက်ပါ။ လက်အဖျားအနား လုံးလိုက်ရင် ချုပ်တာပြီးသွားပြီ။ နှိပ်သီးတပ်ပြီး ဝတ်ရုံပဲပေါ့။

ပုံ (၁၂)

ဉာဏ်ကွန့်ပြီး စက်နဲ့ လက်ပူပေါင်းပေးလိုက်လျှင် သူငယ်ချင်း တို့အတွက် ဝတ်စရာအထည်ပေါင်းများစွာ ရရှိမည်မှာ သေချာပါသည်။

ထီးလက်ပုံ နောက်တစ်မျိုး

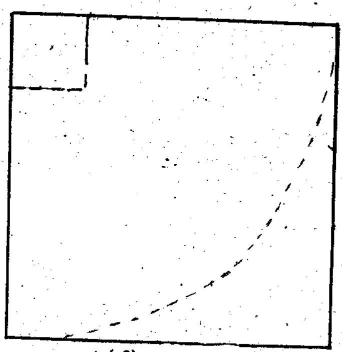
ကိုယ်ထည်ကျပ်ကျပ်ကလေး ယူလိုကယူပါ။ ခါးကိုတင်ပါး အောက်မရောက်ပါစေနှင့်။ လက်အရှည်ကတော့ဖြင့် တံတောင်ဆစ်အထိအရှည်ယူပြီး တံတောင်ဆစ်အောက်ဖက်မှာတော့ ထီးလက်သဏ္ဍာန် အဝဲရှည်ရှည်ကို ယူမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ရှေ့ခြမ်းကို အရင်ညှပ်၊ နောက်ခြမ်းကို ကြယ်သီးတပ်ဖို့ ခေါက်စာအတွက် ပိုပြီး ညှပ်ပေးပါ။ ညှပ်စတွေ ပြည့်စုံရင် တွဲပြီး ချုပ်ရုံပဲပေါ့နော်။

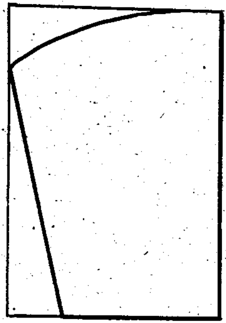
ပုံ (၁၃) နောက်ခြမ်း

ပုံ (၁၄) ရှေ့ခြမ်း၊ ပုံ (၁၅) ပုံ (၁၆) ပုံ (၁၇)

လက်အဖျားမှာ သီးခြားစာ တစ်ခုနှင့် နှစ်ဆင့်သုံးဆင့်ယူပြီး ချုပ်ထားသည့် အတွန့်အထပ်များများနှင့် စံပယ်ပွင့်ပုံပဲ



ပုံ (၁၆) လက်အောက်ပိုင်း



ပုံ (၁၅) လက်အပေါ်ပိုင်း

ဖြစ်ပါတယ်။ လှလည်းလှ ကြည့်၍လည်းကောင်းသည့် ပုံစံပါ။ လည်ပင်းကို ဖွိုပုံဘောကျယ်ကျယ် ဟိုက်ဟိုက်ကလေးဖောက်ပေးပါ။ လည်ပင်း ပတ်လည်တစ်ဝိုက်မှာ အင်္ကျီစထဲမှ ဇာပန်းပွင့်ကလေးတွေကို တစ်ပွင့်ချင်း ညှပ်ပြီး ကပ်ချုပ်ပေးပါ။ အမြင်ဆန်းပြီး လှသွားပါလိမ့်မည်။

ဇာပန်းပွင့်အင်္ကျီ– ဇာက ပါးသည့်အတွက် မထူမပါး အစတစ်ခုဖြင့် အောက်ခံချုပ်ကြဦးစို့။ လက်အတွက် အောက်ခံမလိုပါ။ နောက်ကျောခြမ်းက အောက်ခံအစနှင့် အပေါ်ဝတ်ဇာ အတူတူ ညှပ်လို့ရ၏။

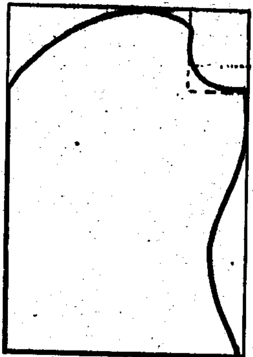
ဇာအောက်ကခံမည့်အစကို ရှေ့ခြမ်းအတွက်ညှပ်မယ်ဆိုရင် ရင်ပေါ်ပိုင်းကို ထည့်မညှပ်ပေးဘဲ ရင်အောက်ပိုင်းကိုသာ ညှပ်ပေးရင် ရပါသည်။ ပုံမှာ ကြည့်လိုက်ရင် ပိုပြီး ရှင်းသွားပါလိမ့်မည်။ ပုံ (၁၈)

ပုံ (၁၇)

ချုပ်သည့်အခါမှာ အောက်ခံအစနှင့် ဇာကို တစ်ခြမ်းချင်း တွဲချုပ်ပေးပါ။

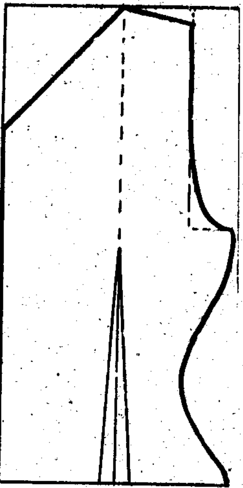
ပခုံး	၁၄ လက်မ
ချိုင်း	၁၆ လက်မ
ရင်	၃၄ လက်မ
ခါး	၂၈ လက်မ
တင်	၃၆ လက်မ
ခါးရှည်	၁၈ လက်မ
လက်ရှည်	၂၁ လက်မ
လက်ဝ	၈ လက်မ
လည်ပင်း	၂၀ လက်မ
ရင်ထောက်	၉ လက်မ

အတိုင်းအတာအတိုင်း ဇာကို ညှပ်ပေးမယ်ဆိုရင် ရှေ့ခြမ်း

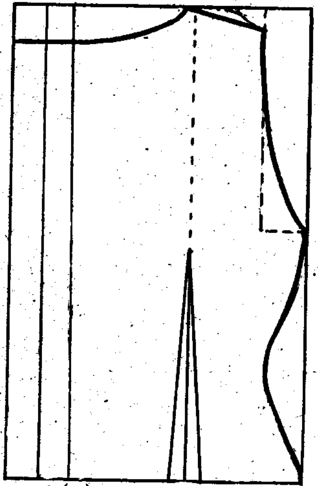


ပုံ (၁၈)   ဇာအောက်ခံချုပ်ရန် ရှေ့ခြမ်းပုံ

ပုံ (၁၉)

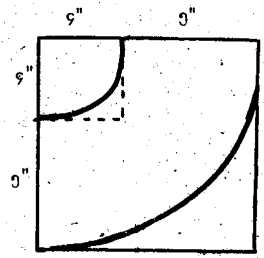


ရှေ့ခြမ်း



ပုံ (၂၀)   နောက်ခြမ်း

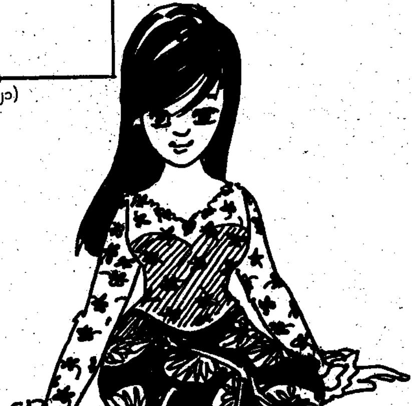
ပုံ (၂၁)



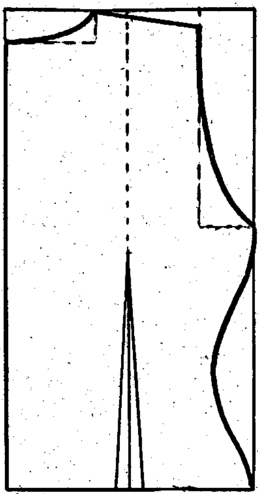
ပုံ (၂၂)

ကို အပိတ်ညှပ်ပါ။ နောက်ခွဲပုံ ဖြစ်ပါသည်။

ပုံ (၁၉)	ပုံ (၂၀)
ရှေ့ခြမ်း	နောက်ခြမ်း
ပုံ (၂၁)	ပုံ (၂၂)
လက်အပေါ်ပိုင်း	ကွပ်စ



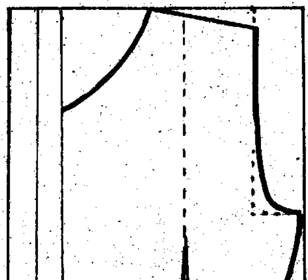
ပုံ (၂၃)



ပုံ (၂၄)

နောက်ခြမ်း

ပုံ (၂၅)



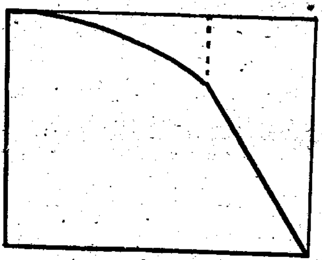
ညှပ်ပြီးသား အစ ချုပ်ကြဦးစို့။ နောက်ကျောခြမ်းကို အပေါ်ကတင်မယ့် ဇာနဲ့ အောက်ခံချုပ်မယ့်အစနဲ့ အလှဘက်ချင်း မျက်နှာချင်းဆိုင် အပ်၍ လည်ပင်းတစ်ပိုက်ကိုချုပ်ပေးပါ။ ပြီးလျှင် ချုပ်ကြောင်းကို အတွင်းမှာ ထားပြီး အစကို တစ်ဘက်သို့ လှန်ပေးပါ။ ထို့နောက် အစနှစ်ခုကို ကော်နှင့်ထိန်း၍ မီးပူတိုက်ပေးပါ။ တစ်ဖန် ချိုင်းအောက် ကိုယ်ရှည်ကို ဘေးနှစ်ဖက်ကို ကင်းခြေ (မားစက်) လိုက်ပေးပါ။ ကြယ်သီးတပ်ဇာအတွက် ပိုညှပ်ထားသည့် အစကို အတွင်းဘက်သို့ လိုအပ်သလို ခေါက်ပြီး ချုပ်ပေးပါ။ ခါးအောက်ခြေအနားကို ဇာအနားအတိုင်း ညှပ်ထားရင် ခေါက်ပြီးချုပ်ပေးစရာမလို။ အညီညှပ်ထားရင်တော့ ၁လက်မ အပြားအနေ ခေါက်ပြီး ချုပ်ပေးပါ။

ရှေ့ခြမ်းမှာ လည်ပင်း ကွပ်စကို ၁ လက်မ အကျယ်အနေ ညှပ်ပြီး ကပ်ချုပ်ပေးပါ၊ လည်ပင်း သပ်သပ်ရပ်ရပ်* ချုပ်ပြီးမှ အပေါ်က ဇာပန်းပွင့် ကလေးတွေကို တစ်ပွင့်ချင်းကပ်ချုပ်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရှေ့ခြမ်းအောက်ခံညှပ်ထားသည့်အစကို ရင်ဘတ် နေရာ (က ပုံအတိုက်) ကို အတွင်းသို့ ခေါက်ပြီး ချုပ်ပေးပါ။ ဒါမှ မဟုတ် သီးခြားအစတစ်ခုဖြင့် ချုပ်ပေးပါ။ ချုပ်ပြီးပြီဆိုလျှင် ရှေ့ခြမ်းအပေါ်ခြမ်း၊ ရှေ့ခြမ်းအောက်ခြမ်းအစနှစ်ခုကို ကပ်ပြီး ချိုင်းအောက်ဘက် တစ်ကြောင်းစီ နင်းပေးရမည်။

ရှေ့အပေါ်ခြမ်း ပုံ(၂၆)

ပုံ (၂၈)

နောက်ခြမ်း ရှေ့ခြမ်းချုပ်လို့ရသွားပြီဆိုလျှင် ပခုံးတွဲ၊ လက်တာမ်၊ လက်မဖျားမှ အတွန့်များကို ကပ်ချုပ်၊ ထို့နောက် ဘေးတွဲပေးဦး။ ကဲ ဒီလောက်ဆို ရပြီပေါ့နော်။ နောက် ပုံစံတစ်မျိုးကို ကြည့်ပါဦး။ ပုံ (၂၃)



လက်ပုံ–ပုံ(၂၇)

ဒါဝေ့စကုပ် ရှေ့ခြမ်း၊ နောက်ခြမ်းနှင့် လက်နှစ်ဖက်ကို ပုံမှာ ပြထားသည့် အတိုင်းညှပ်ပါ။ ရှေ့ခြမ်းအပေါ်ပိုင်းကိုလည်း သီးခြား ညှပ်ပေးပါ။ ဝေ့စကုပ်ပုံ ညှပ်ထားသည့် ရှေ့ခြမ်း (၂) မျိုးကို တွဲပြီး ချုပ်ပါ။ ပြီးမှ နောက်ခြမ်းနှင့် တွဲပါ။ ကျန်ရှိသည့် ချုပ်ရမည့် အစိတ်အပိုင်းတွေက ရှေ့မှာ ဖော်ပြခဲ့တဲ့ နည်းတွေအတိုင်းပါပဲ။ သူငယ်ချင်း သိပြီးသား ဖြစ်၏။▲

ရှေ့ခြမ်း ပုံ (၂၄)
နောက်ခြမ်း ပုံ (၂၅)
ရှေ့အပေါ်ခြမ်းပုံ (၂၆)
လက် ပုံ (၂၇)
အပြီးစီးပုံ ပုံ (၂၈)

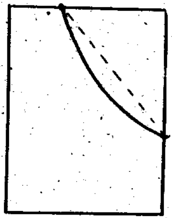
ဂျပန်ကြိုးသိုင်းအင်္ကျီချုပ်နည်း

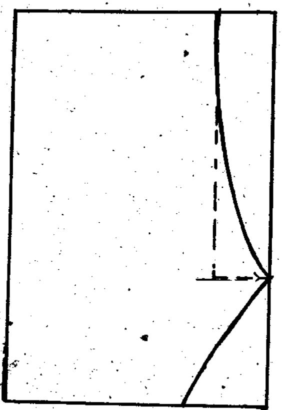
သူငယ်ချင်း ...

ဂျပန်ကြိုးသိုင်း အင်္ကျီကို ကလေးငယ်အတွက် ချုပ်ပေးရအောင်လား။ ကာတွန်းရုပ် ဒီဇိုင်းပါတဲ့ အစကို ချုပ်ရင်လှပါတယ်။

အတိုင်းအတာနှင့် ညှပ်နည်းလေးတွေကို လေ့လာကြည့်ပါဦး -

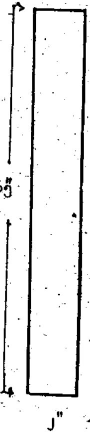
ပုံ(၃)





ပုံ (၁)

ပုံ(၂)



ဒူးဆစ်ဖုံးအနေ ဘောင်းဘီတိုကို အရင် ညှပ်ပါ။

ပုံ (၁)

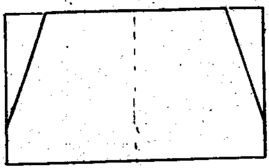
ခါးမှ ဒူးဆစ်အထိအရှည်	၁၄ ၁/၂ လက်မ
ခါးအကျယ် ညှပ်ထားသည့် အတိုင်းအတာ (၂၀ + ၄) + ၃	၈ လက်မ
ခွအကျယ် ညှပ်ထားသည့် အတိုင်းအတာ	၁၀ လက်မ
ပေါင်အကျယ် ညှပ်ထားသည့် အတိုင်းအတာ	၇ လက်မ
ခါးမှ ခွအထိ အရှည်	၁၀ လက်မ
ခွနေရာမှ ပေါင်နေရာအထိ အရှည်	၄ ၁/၂လက်မ

ပုံ (၂)

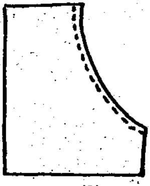
ကြိုးသိုင်းကြိုး အရှည်	၁၅ လက်မ
ကြိုးသိုင်းကြိုး အကျယ်	၂ လက်မ

အိတ်ကပ်ပုံ (၃)

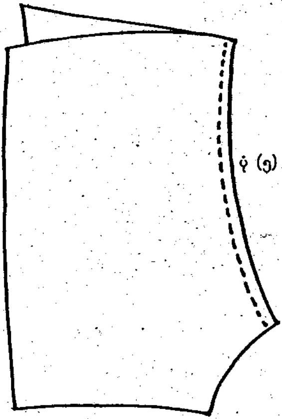
အိတ်ကပ် အရှည်	၈ လက်မ
အိတ်ကပ်အပေါ် အကျယ်	၂ လက်မ



ပုံ (၄)



ပုံ (၆)



ပုံ (၅)

အိတ်ကပ်အောက် အကျယ်	၆ လက်မ
လက်နှိုက်ရန် နေရာ အကျယ်	၆ လက်မ
လက်နှိုက်ရန်နေရာ၏ အောက်ဘက်အရှည်	၃ လက်မ

ရင်ဘတ်အပေါ်ခြမ်း ပုံ (၄)

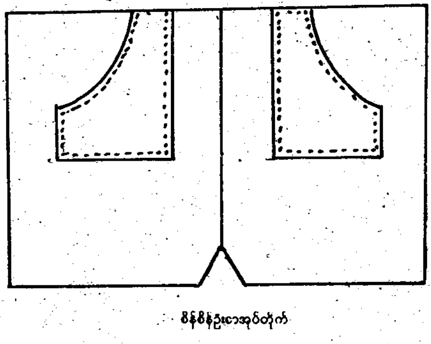
အပေါ် အကျယ်	၁၀ လက်မ
ဘေးစောင်း အရှည်	၅ လက်မ
အောက်ခြေ အရှည်	၁ ၁/၂ လက်မ
ထောင်လိုက် အရှည်	၆ လက်မ

အထက်ဖော်ပြပါ အတိုင်းအတာများအတိုင်း အစကို တစ်ခုချင်း ညှပ်ပေးပါ။

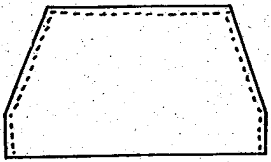
ညှပ်ထားသည့် အစများကို ဘယ်ပုံ ဘယ်နည်းချုပ်ရမလဲ ဆိုတော့ ဒီမှာကြည့်ပါ သူငယ်ချင်း –

(က) ရှေ့ခြမ်းခွအရှည်ကို ချုပ်ပေးပါ။ ပြီးလျှင် ခါးစက် (ကင်းခြေ) လိုက်ပေးရမည်။ ရှေ့ခြမ်း အစနှစ်စကို ထပ်ပြီးမှ ချုပ်ပါ။ ပုံ (၅)

(ခ) အိတ်ကပ် ညှပ်ထားသည့် အစမှ လက်နှိုက်ရန် နေရာကို အနားလုံးပါ။ ပုံ (၆)

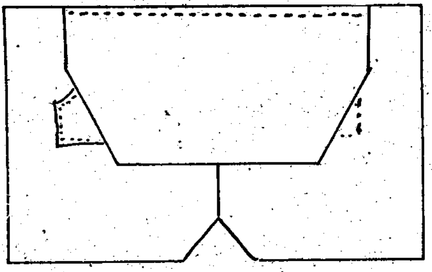


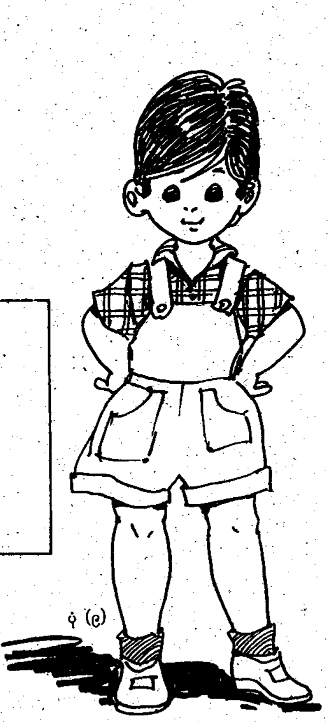
ပုံ (၇)



ပုံ (၈)က

ပုံ (၈)ခ





ပုံ (၉)

(ဂ) ရှေ့ခြမ်းကို ဖြန့်ပြီး အိတ်ကပ်ကို ရှေ့ခြမ်းပေါ်မှာ ကပ်ချုပ်ပေးပါ။ အိတ် နှစ်ခု၏ အလယ်ကြား အကွာအဝေး ၅ လက်မ ရှိပါစေ။ ပုံ (၇)

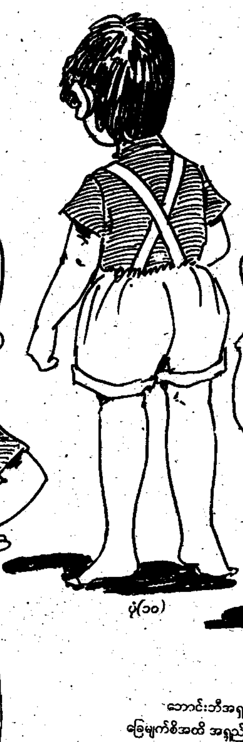
(ဃ) ရင်ဘတ်အပေါ်ခြမ်း ညှပ်ထားသည့် အစနှစ်ခု၏ ဘေးနှစ်ဖက်နှင့် အပေါ်ခြမ်းကို ချုပ်ပေးပါ။ ပြီးနောက် တစ်ဖက်သို့လှန်ပြီး ဘေးနှစ်ဖက်နှင့် အပေါ်ဘက်ကို ထပ်မံ၍ တစ်ကြောင်းနင်းပေးပါ။ အိတ်ကပ်ထားတာရဲ့ အပေါ်မှာ သားရေကြိုးထည့် စာချုန်ပြီး ရင်ဘတ်ခြမ်းကို ချုပ်ပေးပါ။ ပုံ (၈/က) ပုံ (၈/ခ)

(င) နောက်ခြမ်းခွအရှည်ကို ချုပ်ပါ။ အောက်အခွဲ (အောက်ခွ) အရှည်ကိုလည်း ချုပ်ပေးပါ။

(စ) သားရေကြိုးထည့်ရန်မှာ အိတ်ကပ်နေရာမှ စ၍ ဘေးတစ်ပိုက်နှင့် နောက်ခြမ်းကို ထည့်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါသည်။ အောက်ခြေအနားကို တစ်လက်မပြား အနေခေါက်ပြီး ချုပ်ပေးပါ။

(ဆ) ကြိုးသိုင်းအတွက် ကြိုးအရှည်ကို ဘေးနှစ်ဖက် ချုပ်ပေးပြီး တစ်ဖက်သို့ လှန်ပါ။ ထို့နောက် နောက်ခြမ်းသားရေကြိုးတပ်ထားတာရဲ့ အတွင်းဘက်မှနေ၍ ကြိုးနှစ်ခုကို ချုပ်ပေးပါ။ ကြိုးနှစ်ခု အလယ်အကွာအဝေး (၄) လက်မ ထားပေးပါ။ ကြိုးနှစ်ခုကို ကြက်ခြေခတ်ယူပြီး ရှေ့ရင်ဘတ်မှာ လာ၍ ကြယ်သီးနှင့် တပ်ပေးပါ။

ပုံ (၉) ရှေ့မြင်
ပုံ (၁၀) နောက်မြင်



ပုံ(၁၀)

ပုံ(၁၂)

ပုံ (၁၁)

သောင်းဘီအရှည်နှင့် ကြိုးသိုင်းပုံချုပ်မည်ဆိုလျှင် ခါးမှ ခြေမျက်စိအထိ အရှည်ကို တိုင်းပြီး (တစ်) လက်မပေါင်းပေးပါ။ ချုပ်နည်းညှပ်နည်းကတော့ အတိုပုံနှင့် သိပ်မခြားနားပါ။ အတူတူ ပင်ဖြစ်၏။ ပုံ (၁၁) ပုံ (၁၂)

မိန်းကလေးဝတ်ပုံစံ ချုပ်ရင် လည်ပင်းအဝိုင်းဖောက်ပေး ရပါမည်။ လည်ပင်းအနက်အောက်သို့ (၂)လက်မ ချပေးပြီး သားစာကျန်ရှိရမှာက သိုင်းကြိုးကြယ်သီးတပ်ရန်(၁ ၁/၂)လက်မ ချန်ထားရပါမည်။ ကျန်ရှိသည့် အစိတ်အပိုင်းအားလုံးကတော့ ရှေ့မှာ ဖော်ပြခဲ့တဲ့အတိုင်းပါပဲ။▲

ကျိုင်းတုံ အင်္ကျီ

သူငယ်ချင်း...

မောင်လေးတွေ ညီမလေးတွေအတွက် ချုပ်ပေးရအောင်– ကျိုင်းတုံအင်္ကျီချုပ်ဖို့ ကိုယ်တိုင်းက ဒီလိုဆိုပါတော့ –

ပခုံး	၁၁ + ၂	= ၅ ၁/၂ လက်မ
ချိုင်း	၁၃ + ၂	= ၆ ၁/၂ လက်မ
ရင်	၂၄ + ၄ + ၁	= ၇ လက်မ
ခါး	၂၄ + ၄ + ၁	= ၇ လက်မ
ခါးရှည်	၁၅ + ၁	= ၁၆ လက်မ
လက်ရှည်	၅ + ၁	= ၆ လက်မ
လက်ဝ	၅ + ၁	= ၆ လက်မ
လည်ပင်း	၁၁ ၁/၂	လက်မ

နောက်ကျောခြမ်း

လည်ပင်းကို ၂ ၁/၂ လက်မအကျယ် (၀.၅) လက်မ အောက်ချပြီး ဖောက်ပေးပါ။ ပခုံးကို ၁/၂ လက်မချပါ။ ချိုင်းကို နည်းနည်း ဝိုက်ပြီး ရင်နဲ့ ခါးကို အညီယူလိုက်ပါ။

ပုံ (၁)

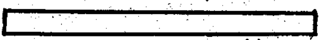
ရှေ့ခြမ်း (၂)ခြမ်း

ရှေ့ခြမ်း ၂ ခြမ်းကို တစ်ပြိုင်တည်းညှပ်မယ်။ ရင်စင် ပြားကို ၄ လက်မပိုယူနော်။ ခေါက်မှာက ၂လက်မ။ ရင်စင်းပြား တပ်ပြီး ရှေ့ခြမ်းသား ပိုမှာက ၂ လက်မ၊ လည်ပင်းကို ၂ ၁/၂ လက်မအကျယ်၊ ၂ ၁/၂လက်မ အဝိုင်းဝိုက်ပြီး ညှပ်ပေးပါ။ ချိုင်းကိုတော့ နောက်ခြမ်းထက်အတွင်းဘက်နည်း နည်း ပိုဝိုက်မယ်နော်။ ကိုယ်ထည်ညှပ်ပုံကတော့ နောက်ခြမ်းနည်း တူပါပဲ။ ပုံ (၂)

လည်ပင်းလုံးချုပ်ရန်အတွက် အစ ပုံ (၃)

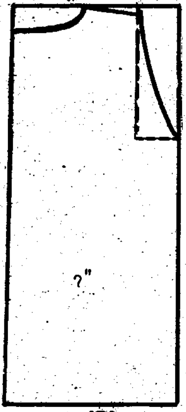
ပုံ(၅) အိတ်ကပ်

ပုံ(၄) လက်ပုံ



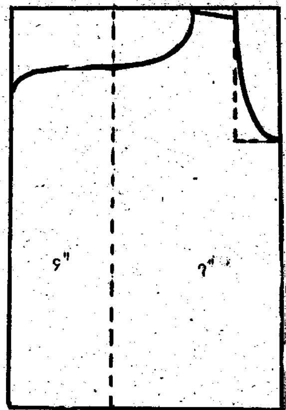
ပုံ(၃)

ပုံ(၁)

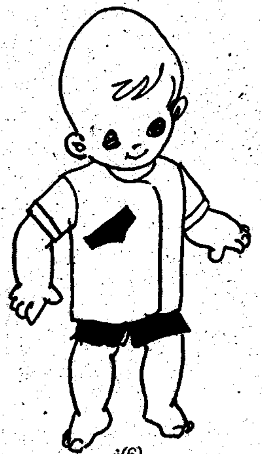


နောက်ခြမ်း

ပုံ(၂)



ရှေ့ခြမ်း



ပုံ(၆)

လက်ညှပ်သည့်အခါ ၂ လက်မ စောင်းပြီး ချိုင်းကို ဝိုက်ပေးပါ။ လက်ဝကို ၁/၂ လက်မစောင်းပြီး ဝိုက်ပေးပါ။ ချုပ်သည့်အခါမှာတော့ ပခုံးတွဲ လက်တပ်လုပ်ပြီးရင် လည်ပင်းကို သီးခြားအစ (သို့မဟုတ်) တူညီတဲ့ အစနဲ့ အနားလုံးပြီး ချုပ်ပေးရမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ရင်ဘတ်မှာ ကြယ်သီးသုံးလုံး တပ်မယ်။ အိတ်ကပ်လည်း အပေါ်ခြမ်းဘက်မှာ အလှ ကပ်ချုပ်ပေးမယ်။ ပြီးလျှင် အားတွဲပါ။ ပုံ (၄) ပုံ (၅) ပုံ (၆)

ဘေဘီ (Baby) ဝတ်ကြိုးချည် အင်္ကျီ

ကိုယ်ရှည် ၁၃ လက်မ

ကိုယ်ကျယ် ၂၈ လက်မ

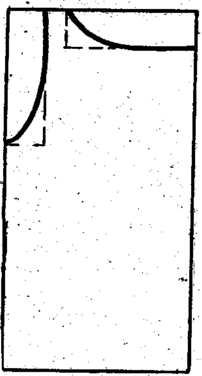
ချိုင်း ၁၀ လက်မ

ရှေ့လည်ပင်း ၇ ၁ /၂ လက်မ

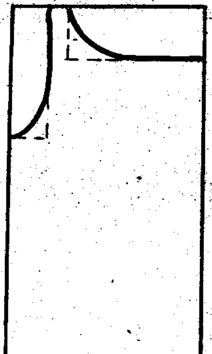
နောက်လည်ပင်း ၆ လည်ပင်း

ကြိုးချည်ရန် ပိုယူရမှာက ၉ လက်မစီ ဖြစ်ပါသည်။

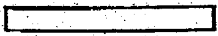
ချုပ်မည့် အစနှစ်စကို ပထမ ထပ်ပါ။ တပ်ထားသည့် အစနှစ်စကို ခေါက်ပါ။ ထို့နောက် အစ၏ ထိပ်ဘေးအစွန်မှ အောက်သို့ ၅ လက်မနေရာမှာ မှတ်ပါ။ ၅ လက်မအရှည် ၂ လက်မဝိုက်ပြီး ချိုင်းဖောက်ပေးပါ။ ထိုချိုင်းဖောက်နေရာမှစပြီး ကျန်အပိုင်းအားလုံးကို လည်ပင်းပေါက်ဖောက်ပါ။ နောက်ခြမ်းက



နောက်ခြမ်း ပုံ(၇)

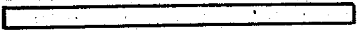


ရှေ့ခြမ်း ပုံ(၈)



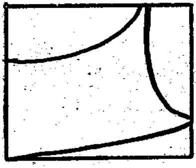
ပုံ(၉)

ပုံ(၁၀)



ပုံ(၁၁)

ပုံ(၁၃)



နောက်ခြမ်း

ပုံ(၁၂)

၂ လက်မအပေါက်ထားပြီး ရှေ့ခြမ်းက ၃ လက်မအဟိုက်ထားပေးရမည်။ အစညှပ်သည့် အစိတ်အပိုင်းက ဒါလောက်ဆိုလုံလောက်ပါပြီ။ ချုပ်ရမည့် ပုံစံက ရှေ့ပိုင်းလည်ပင်းကို ၁ လက်မအကျယ် ၇ ၁/၂ လက်မ အရှည်ညှပ်ထားသည့် အစပေါ်သို့ ရှေ့ခြမ်းတင်ပြီး လည်ပင်းဝိုက်၍ ညှပ်ထားသည့် အစကို ခေါက်တွန့်ပြီးချုပ်ပါ။ ပုံ (၇) ပုံ (၈) ပုံ (၉) ပုံ (၁၀) ပုံ (၁၁) ပုံ (၁၂)

နောက်ခြမ်းလည်း ရှေ့ခြမ်းနည်းတူ ချုပ်ပေးပါ။ ချိုင်းအတွက် ကွပ်စလေးကို ပိုညှပ်ထားသည့် အတိုင်း အလိုက်သင့်လိုက်ချုပ်ပေးရမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ပခုံးကြိုးချည် ဂါဝန်

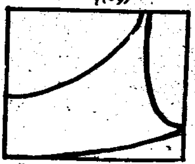
Baby လေးအတွက် နောက်တစ်မျိုးကတော့ ကြိုးချည်ဂါဝန်လေးပါပဲ။

အပေါ်နောက်ခြမ်း။ ပုံ (၁၃)

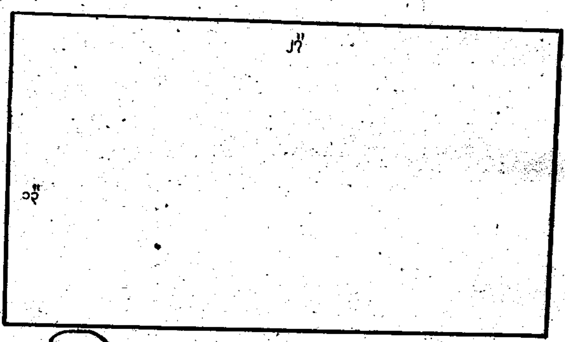
လည်ပင်းအကျယ် ၅ လက်မ၊ လည်ပင်းအဟိုက် ၂-လက်မ၊ ကိုယ်ရှည် ၆ လက်မထားပြီး ဘေးက ၁လက်မ ဝိုက်ပေးလိုက်ရုံပါပဲ။

အပေါ်ရှေ့ခြမ်း။ ပုံ (၁၄)

အပေါ် ရှေ့ခြမ်းညှပ်ရန် လည်ပင်းအဟိုက် ၃ လက်မ၊



ပုံ(၁၄)



ပုံ(၁၅)

ပုံ(၁၆)

လည်ပင်းအကျယ် ၅ လက်မ၊ ကိုယ်ရှည် ၆ လက်မထားပြီး ဘေးက ၁လက်မ ဝိုက်ပေးပါ။ ချိုင်းကို ၅ လက်မထားရှိပြီး နောက်ခြမ်း ထက်အတွင်းဘက်သို့ ဗိုဝိုက်လိုက်ပေါ့နော်။

အပေါ်ခြမ်းပြီးလျှင် အောက်က အတွန့်အဝဲ ကလေးအတွက် လိုအပ်သည့် ပိတ်စ တစ်တောင်ထွာ ၂၇ လက်မအကျယ် ၁၃ လက်မအရှည်ရှိတဲ့ ပိတ်စ နှစ်ခု လိုအပ်ပါတယ်။ ထိုအစ နှစ်ခုကို ရှေ့ခြမ်းမှာ တစ်ခုတွန့်ပြီး ချုပ်ပေးရမှာပါ။ ချိုင်းကို အလိုက်သင့် ချုပ်ပေးပြီး လည်ပင်းကိုတော့ လိုအပ်သလို အကျယ်ထားပြီး လုံးချုပ်ပေးရမှာပဲ ဖြစ်ပါသည်။

ပုံ (၁၅) ပုံ (၁၆)

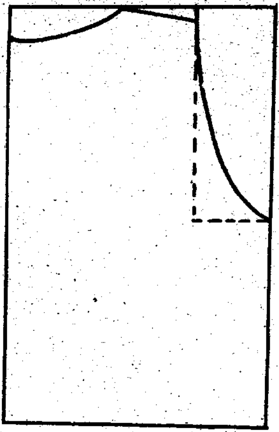
ကလေးလက်ဆောင် အင်္ကျီချုပ်နည်း ပြီးစီးပါပြီ။▲

သူတို့ဆီက အပေါ်ဝတ်

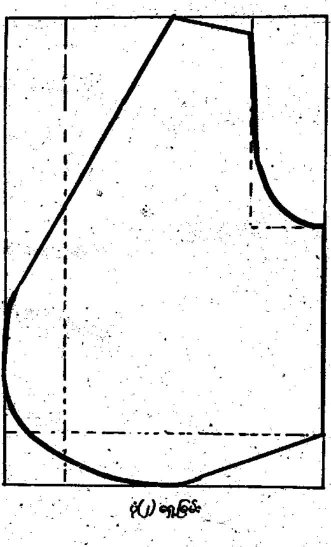
သူငယ်ချင်း

မှုအိုက်လို့ အနေခက်နေသလား။ အအိုက်သက်သာပြီး အေးသွားမယ့်ပုံစံပါ။ ချမ်းအေးလို့တုန်နေသလား။ နွေးထွေးသွားအောင် ဒီလိုပုံတွေကို ချုပ်ဝတ်သင့်တယ်။ နွေ၊ မိုး၊ ဆောင်း ဥတုတွေ ပြောင်းပေမယ့် အင်္ကျီပုံစံမပြောင်းလဲဘဲ အစအထူအပါးကိုသာ လိုက်ပြောင်းပေးလိုက်ရင် သူငယ်ချင်းအတွက် လိုအင်ဆန္ဒတစ်ခုပြည့်သွားပါလိမ့်မယ်။ အပေါ်ဝတ် အင်္ကျီဆိုရင် သူငယ်ချင်းအတွက် ဝတ်ရတာ အဆင်ပြေမယ်မဟုတ်လား။ လှပတဲ့ ဒီဇိုင်းကောင်းတဲ့ အင်္ကျီများကို ချုပ်ဝတ်ရအောင်။ ကိုယ်အတိုင်းအတာနှင့် ခါးအတိုအရှည်တို့ကို မိမိ စိတ်တိုင်းကျ တိုင်းတာပြီး ချုပ်လို့ရပါတယ်။

ဥပမာ။ အတိုင်းအတာတစ်ခုကိုပုံဆေးနည်းနှင့် တကွဖော်ပြပါရစေ။



ပုံ(၁) နောက်ခြမ်း



ပုံ(၂) ရှေ့ခြမ်း

ပခုံး / ၂	၁၄ / ၂ လက်မ
ရင်ချိုင်း / ၂ + ၁	၂၀ / ၂ + ၁ လက်မ
ရင် / ၄ + ၁	၂၆ / ၄ + ၁ လက်မ
ခါး / ၄ + ၁	၂၈ / ၄ + ၁ လက်မ
လည်ပင်း + ၁	၂၀ +၃ လက်မ
ခါးရှည် + ၁	၁၇ (သို့) ၁၅ + ၁ လက်မ ၁၆ လက်မ

ပုံ(၃)

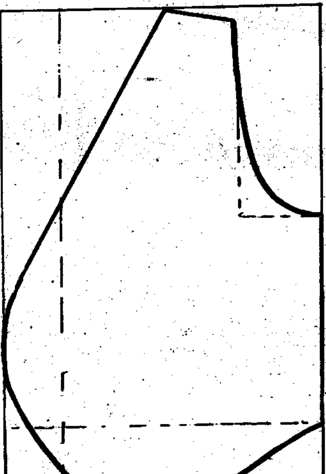
ခြမ်းကို တစ်ပြိုင်တည်း ညှပ်လို့ ရပါတယ်။ လည်ပင်းဘေး အကျယ်က ၄ လက်မ၊ အောက်အရှည် လည်ပင်းပေါက်က (၉) လက်မ လည်ပင်းအောက်မှ ဝိုက်ယူပြီး ခါးအောက်ခြေနှင့် ဆက်ပါ။ ချိုင်းကို အတွင်းဘက်သို့ ဝိုဝိုက်ပြီး ရင်နှင့် ခါးကို အညီယူပါ။

ပုံ (၂)

အရောင်တူညီတဲ့ ပိတ်စ သို့မဟုတ် အဖြူရောင်ပိတ်စကို ထိုညှပ်စ ပုံစံအတိုင်း ညှပ်ပေးပါ။ အတွင်းမှ လိုက်လင် ခံရန် အတွက်ဖြစ်ပါသည်။

သူငယ်ချင်း

လိုက်လင်ခံပြီး ချုပ်ပေးတာက မင်းအတွက်ပိုပြီး လွယ်ကူပါ လိမ့်မည်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ လည်ပင်းကွပ်စ ညှပ်ပေးဖို့ မလိုဘူး၊ ချိုင်းအတွက် သီးခြားညှပ်ရန်မလိုတော့ပါ။ ခါးကလည်း အနားလုံးစရာ မလိုတော့ဘူးပေါ့။ မလိုတာတွေသိပြီးရင် လိုအပ်တာတွေ ပြောပြဦးမယ်။ ရေလှိုင်းပုံ ဇာအနက်ရယ်၊



ပုံ(၄)

နောက်ကျောခြမ်း

မိမိချုပ်မည့် အစကို ၂ ခေါက်ခေါက်ပါ။ ပခုံးအကျယ်ကို မှတ်သားထားပါ။ လည်ပင်းကို အောက်သို့ ၁ လက်မချပြီး အကျယ် ၄ လက်မ ဖောက်ပါ။ ပခုံးလက်မဝက်အောက်သို့ ချပါ။ ပခုံးနှင့် ရင်အမှတ်ကို ဆက်လိုက်ရင် ချိုင်းအကွာအဝေးကို ရရှိပါလိမ့်မည်။ ရင်နှင့် ခါးကို ဆက်ပေးပါ။ ခါးကို ၁ လက်မ ဝိုက်ပေးပါ။ ရင်နှင့် ခါးကို အညီယူပါ။ ပုံ (၁)

ရှေ့ခြမ်း

ရှေ့ခြမ်းညှပ်မယ်ဆိုရင် ညှပ်သည့်အခါမှာ နောက်ခြမ်း ထက် ရင် အကျယ်ကို ၂ လက်မပိုယူပြီး ညှပ်ပါ။ ရှေ့ခြမ်း ၂-

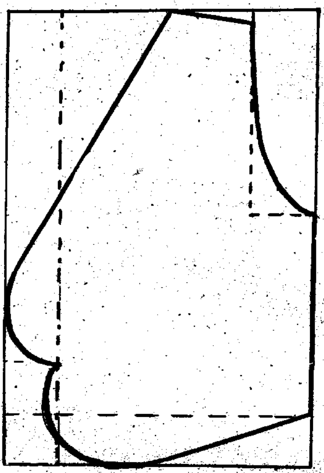
ပုံ(၅)

ကြယ်ပွင့်ကပ်ပန်းရောင်စုံရယ်၊ ဘော်ကြယ်ရောင်စုံရယ် အရန်သင့် ထားရှိရပါမည်။

ပထမဦးဆုံး ဘဲခေါင်းစိမ်းရောင်ညှပ်ထားသည့် အစကို ပခုံးတွဲပါ။ လိုက်လင်ခံရန် ညှပ်ထားသည့် ပိတ်စကိုလည်းပခုံးတွဲပေးပါ။ ထိုပခုံးတွဲထားသည့် အထည်နှစ်ခုကို အလှအလှချင်း မျက်နှာချင်းဆိုင်ပြီးထပ်လိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် ချိုင်းအဝိုက်အတိုင်း လိုက်၍ ချုပ်ပေးပါ။ တစ်ဖန် နှစ်စ ထပ်ထားသည့်အတိုင်း နောက်ခြမ်းက ခါးအောက်ခြေကို ခါးတစ်လျှောက်တစ်ကြောင်း နင်းပေးပါ။ ရှေ့ခြမ်းမှာတော့ဖြင့် ခါးအောက်ခြေဘေးထောင့်မှစ၍ နင်းလာခဲ့ပါ။ ရင်ဘတ်ဘက်သို့ တစ်ဆက်တည်းနင်းပေးရမည်။ ရင်ဘတ်ဘက်မှနေ၍ ရှေ့ခြမ်းလည်ပင်းအတိုင်းဆက်၍ ချုပ်ပေးပြီး နောက်ခြမ်းလည်ပင်းသို့၊ ထိုမှတစ်ဖန် အခြားတစ်ဖက် လည်ပင်း၊ ၎င်းနောက် ရှေ့ခြမ်းရင်ဘတ် ခါးတစ်ဝိုက် တစ်ဆက်တည်းနင်းပြီး ချုပ်လိုက်ရင် အားလုံး ချုပ်ပြီးသားဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ ချုပ်ပြီးပြီဆိုလျှင် အလှဘက်သို့ လှန်ပြီး ချိုင်းအောက်ဘက်ခါးကို ဘေးတစ်ကြောင်းနင်း၍ ဘေးတွဲချုပ်ပါ။ ရေလှိုင်းပုံ ဇာအနက်ကလေးကို ခါးပတ်လည် ရှေ့ခြမ်း နှစ်ခြမ်းနှင့် လည်ပင်းတစ်ဝိုက်တို့ကို (ဂ) ဂယ်ပုံသဏ္ဌာန်အခုံးကလေးများကို တစ်ခုပေါ် တစ်ခုဝိုင်းတင်ပြီး ချုပ်ပေးပါ။ ထိုအဝိုင်းကလေးများအတွင်းမှာ ကြယ်ပွင့်ကလေးတွေတပ်ပေးလိုက်လျှင် လှပတဲ့ ဝေစကုပ်အင်္ကျီကို ရပါမည်။ ပုံ (၃) ဒီတစ်ထည်ကတော့ CKသို့ မဟုတ် စပန့်သား ရွှေဝါရောင်အစကို ဝေစကုပ်အင်္ကျီပုံချုပ်မယ်နော်။ နောက်ကျောခြမ်းကတော့ ရှေ့မှာ ဖော်ပြခဲ့တဲ့ အတိုင်းပါပဲ။ ရှေ့ခြမ်းကတော့ နောက်ခြမ်းထက် ရင်အကျယ်ကို ၂ လက်မ ပိုပြီး ညှပ်ပေးပါ။ လည်ပင်းက (V)ဗွီပုံ ရင်ဘတ်ဘက်မှာ အတည့်ယူပြီး အောက်ဘက်ကို ဆက်ပြီး အဝိုင်းပုံဝိုက်၍ ညှပ်ပေးပါ။

ပုံ (၄)

လိုက်လင်ခံမည့် ပိတ်စကိုလည်း အလှဝတ်မည့် ပုံစံ ညှပ်ထားသည့်အတိုင်း ညှပ်ပါ။ နောက်ကျောခြမ်းကို လိုက်လင်



ပုံ (၆)

ခံမည့်အစနှင့် အလုပ်ဝတ်မည့်အစနစ်ခုကို မျက်နှာချင်းဆိုင်၍ ထပ်ပါ။ လည်ပင်းအဝိုက်အတိုင်း လိုက်၍ ဘီသေးတစ်ကြောင်း နင်းပေးလိုက်ပါ။ ချိုင်းအဝိုင်းကိုလည်း တစ်ကြောင်းနင်းပေးဦးနော်။ ပြီးလျှင် ခါးအောက်ခြေအတိုင်း တစ်ကြောင်းနင်းပေးပါ။ ထို့နောက်အလုပ်ဘက်ကို အပြင်သို့လှန်ပြီး မလုပ်ဘက်ကို အတွင်းသို့ပို့ပါ။ ချုပ်ရိုးနေရာ ပိပိရိရိဖြစ်အောင် မီးပူဖြင့် ဖိတိုက်ပေးပါ။

နောက်ကျောခြမ်းပြီးရင် ရှေ့ခြမ်းကို ဆက်လိုက်ကြဦးစို့။ အစနှစ်ခုကို အလုပ်ဘက်ခြမ်း မျက်နှာချင်းအပ်ထားပြီး ချိုင်းအဝိုက်ကို လိုက်ချုပ်ပါ။ လည်ပင်းရှေ့ခြမ်းတစ်ဝိုက် ပတ်လည်ကို တစ်ကြောင်းချုပ်ပါ။ ပြီးလျှင် တစ်ဖက်သို့ လှန်ပြီး မီးပူတိုက်ပါ။

ရှေ့ခြမ်း ၂ ခြမ်းကို လိုက်လင်နဲ့ တွဲချုပ်ပြီးပြီလား။ ဒါဆို ရေလှိုင်းပုံ ဇာအနက်ကလေး ၂ လိုင်းရယ် အဖြူလေး (၁) လိုင်းရယ် ရင်ဘတ်မှာ ထည့်လိုက်ကြဦးစို့။ ပခုံးမှ အောက်သို့ တည့်တည့် ဆင်းလာပြီး ရင်ဘတ်ဘက်သို့ ဝိုက်ပြီးချုပ်ပေးပါ။ ဇာရဲ့ ရှေ့ရင်ဘတ်မှ ရွှေကြယ်သီး ၂ လုံးစီ တပ်ပေးနော်။ ပြီးမှ ပခုံးတွဲဘေားဆက်လိုက်ရင် ဒါက ပုံစံတစ်မျိုးလေးပေါ့။ ပုံ (၅)

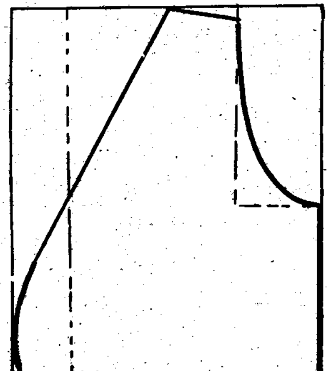
နောက်တစ်မျိုးကတော့ ဖဲစ ပန်းရောင်လေးကို ချုပ်ကြည့်ကြဦး။ နောက်ကျောခြမ်းညှပ်နည်းကတော့ အားလုံးအတူတူပဲ ပြောမပြတော့ဘူး။ ရှေ့ခြမ်းနှစ်ခြမ်းကတော့ ရင်အကျယ်ကို နောက်ခြမ်းကထက် ၄ ၁/၂ လက်မပိုပြီး ယူမယ်။ လည်ပင်း အပေါ်ပိုင်းကို ဖြိုပုံဖောက်ပေးပါ။ အောက်ဘက် ရင်ဘတ်ဘက်မှာ ကကြီး ပုံသဏ္ဍာန် အဝိုင်းနှစ်ခုညှပ်၍ ခါးဘက်မှာ တည့်တည့် ယူရမှာပဲ ဖြစ်ပါသည်။

ပုံ (၆)

ချုပ်နည်းကတော့ ရှေ့မှာ ဖော်ပြခဲ့တဲ့နည်း ၂–ခုထဲမှာ မိမိကြိုက်တဲ့ နည်းတစ်ခုကိုယူပြီး ချုပ်ပါ။ ရှေ့ခြမ်းရင်ဘတ်ဘက်မှာ ရေလှိုင်းပုံ ဇာအဖြူကလေးကို ခရုပုံသဏ္ဍာန်ရစ်ခွေပြီး အလှကပ် ချုပ်ပေးပါ။

ပုံ (၇)

ပုံ(၇)



ပုံ(၈)

ခရမ်းရောင်ပိုးခြောက်ကို ဝေ့စကုမ်လှလှ ချုပ်မယ်ဆိုပါတော့။ လည်ပင်းကို အချွန်ရှည်ရှည်လေးယူပြီး ရင်ဘတ်ဘက်ခါးဘက်မှာ အဝိုင်းပုံစယူပါ။ ရင်ဘတ်ဘက်မှ ၃ လက်မထောင့်မတ် တည့်တည့်ယူပြီး ခါးအောက်ဘက်ကို ၅ လက်မတစ်စောင်းခွဲပေးပါ။ ခါးအောက်ခြေပတ်လည်ကို မစိုင်းဘူးတည့်တည့်ပဲ ယူမယ်။

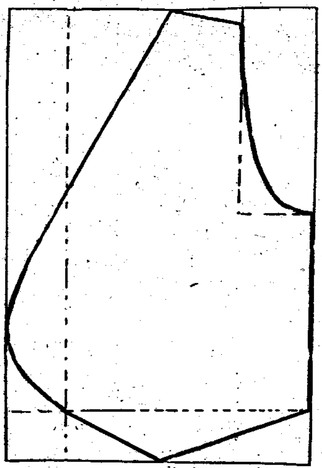
ပုံ (၈)

ဒီတစ်ခါ လိုက်လင်မခံဘဲနဲ့ တစ်ထည်လုံးကွပ်စတပ်သည့်ပုံစံနဲ့ ချုပ်ကြရအောင်။ ကွပ်စအလုံးကို ၃ လက်မအပြားအနေညှပ်ပေးပါ။ ပန်းတွဲပါ။ လည်ပင်းကွပ်စတပ်ပါ။ ချိုင်းကွပ်စချုပ်ပေးပါ။ ချုပ်ရာမှာ အလှဘက်မှ ကပ်ပြီးချုပ်ပေးပါ။ ထို့နောက်မလှဘက်သို့ ခေါက်အနားလုံးပြီး ကော်ကပ်လက်ချုပ်လိုက်လုပ်ပေးပါ။

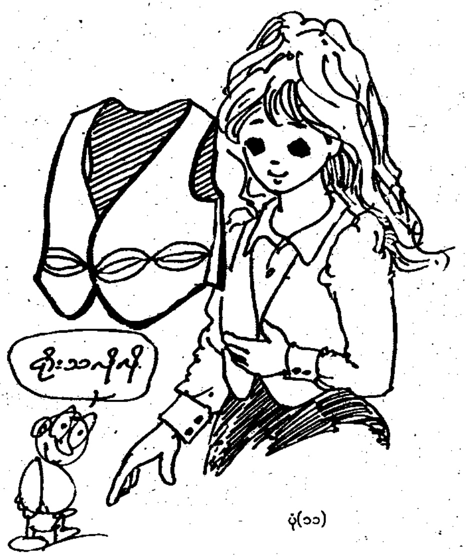
ပုံ (၉)

ရေလှိုင်းပုံစာ အနက်တစ်လိုင်း၊ အနီတစ်လိုင်းကို ရင်ဘတ်ဘက်မှာ လှိုင်းတွန့်သဏ္ဍာန်ကပ်ချုပ်ပြီး ကြယ်အနက်တစ်လုံး

ပုံ(၉)



ပုံ(၁၀)



ပုံ(၁၁)

အနီတစ်လုံးကို ထိုလှိုင်းတွန့်ခွက်ထဲမှာ အလှတပ်ပေးပါ။ သေားတွဲပြီးမှ ခါးကွင်းရှိ အတွင်းဘက်သို့ ခေါက်ပေးပါ။

အနီရောင် ဇော့မကုပ်ကလေးကို ပုံမှာပြထားတဲ့အတိုင်း ညှပ်ပြီး ချုပ်ပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ရေလှိုင်းပုံ ဇာအနက်ကိုတော့ ရင်ဘတ်ဘက်မှာ ဖဲပွင့်ပုံမျိုးလေး ကပ်ပြီးချုပ်ပေးမယ်။ ဒီတစ်ခါ ချုပ်ရမယ့်ပုံစံကတစ်မျိုး လွယ်လွယ်နဲ့ မြန်မြန်ပြီးတဲ့ နည်းပဲ ဆိုပါတော့။ ပန်းတွဲပြီးတာနဲ့ ခါးတစ်ဝိုက် ရှေ့ခြမ်းနဲ့ လည်ပင်း ပတ်လည် ရှိုင်းအကုန်လုံးကို ဓားစက်လိုက်ပါ။ ထို့နောက် အတွင်းဘက်သို့ ၁/၂ လက်မ၊ လက်မဝက်ခန့် ခေါက်ပြီး အားလုံးကို ချုပ်ပေးလိုက်ပါ။ ပြီးမှ သေားတွဲပေါ့ ဟုတ်လား။

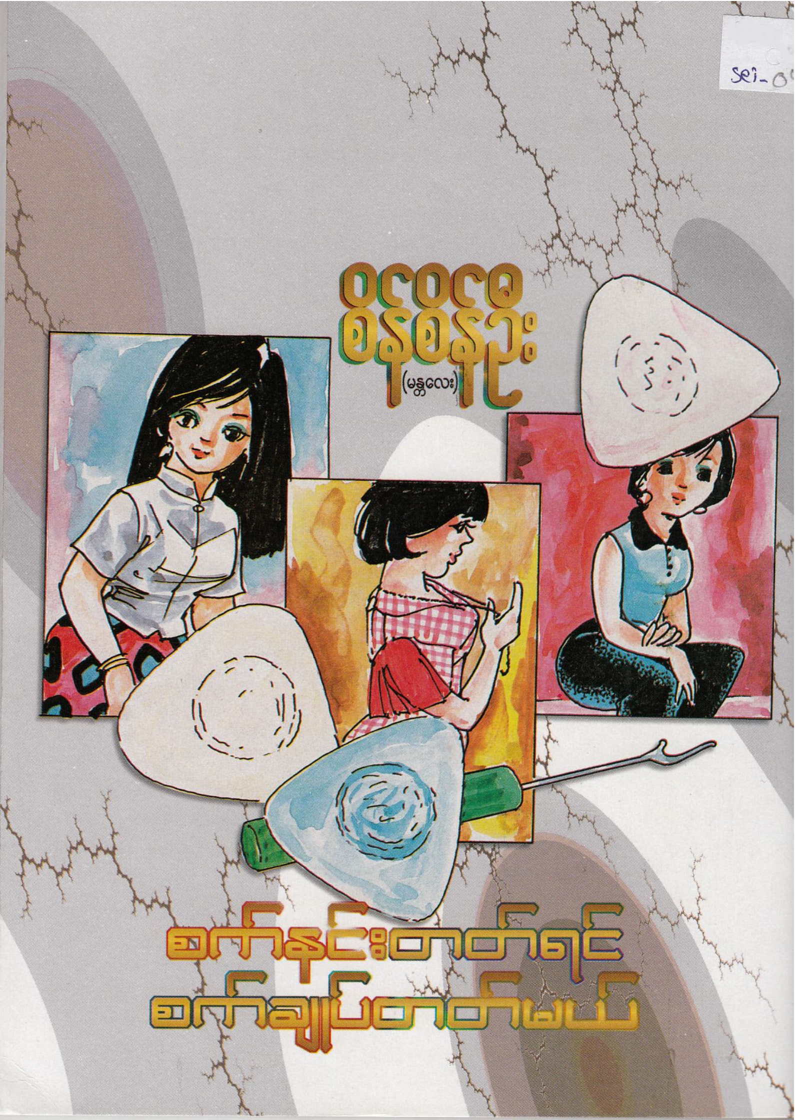
ပုံ (၁၀) ပုံ (၁၁)

ခြွင်းချက်။ ။ ဇော့စကုပ် ရှေ့ခြမ်းအားလုံးကို နောက်ခြမ်းကထက် ခါးအရှည်ကို ၃၈၊ ၂လက်မပိုယူပေးရမည်။ ရင်အကျယ်ကိုလည်း နောက်ခြမ်းထက်က ပိုကြီးပြီး ယူရမယ်။

သူငယ်ချင်း ...

ကွဲပြားခြားနားပြီး တစ်မျိုးနဲ့ တစ်မျိုးမတူတဲ့ ဇော့စကုပ် အင်္ကျီချုပ်နည်းကို ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

စိန်စိန်ဦး (မွန္တလေး)


ဝငဝငဓ
စနစနဦး
(မန္တလေး)
စက်နင်းတတ်ရှင်
စက်ချုပ်တတ်မယ်