

အို မင်း ရင် ရော် မှ နှင့် အိပ်ဆက်ခြင်း

« ရေးသားချိန် ->: November 28, 2008, 08:30:58 PM »



အိပ်ဆက်မှသည် အရေးပါသော ကိစ္စ
ရပ်တစ်ရပ်ဖြစ်ကြောင်း.....ကျွန်ုပ်တို့ အားလုံးသိပြီးဖြစ်သည်
သို့ သော် အိပ်ဆက်မှအချိုး မကျက.....ကမောက်ကမ
ဖြစ်ရပေမည်...

အဘယ်ကြောင့် နည်း?

မှန်ပါသည်....."အိပ်ဆက်မှအချိုး မကျက.....ကမောက်ကမ
ဖြစ်ရပေမည်"

အိပ်ဆက်မှသည်လူသားတိုင်း၏....တာဝန်ဖြစ်၏

ထိုသို့ သော တာဝန်မျိုးကို

ပရမ်းပတာ...ထမ်းဆောင်မိက.....ဆိုးကျိုးများ ပေါ်လာနိုင်၏..

Thus,you must need to sleep thoughtfully

why does it mean?

ဆိုလိုသည်မှာ.....သင်၏

အိပ်ဆက်ရသောကာလတိုင်းကို.....စနစ်တကျရှိသင့် ၏

အိပ်ဆက်ခြင်းသည်...ဦးနှောက် ကို ခေတ္တ အနားပေးရာ
ကာလဖြစ်သောကြောင့် (သို့ သော် ဦးနှောက်သည်

သူ၏လုပ်ငန်းများကို..ရပ်နားလိုက်ခြင်းတော့

မဟုတ်ပါ...ဦးနှောက်လှိုင်း(brain wave)များပြေလျော့ သွားခြင်းကို

ဆိုလို၏)

(၁) အိပ်စက်ရာနေရာ ဝန်းကျင်သည်....မီးအလင်းရောင် ဖျော့
ဖျော့ သာရှိသင့် ၏

(၂) သင်အိပ်စက်မည့် ပုံစံ မှာ ဖြစ်သလိုပုံ မဖြစ်သင်
ချေ...(ဆိုလိုသည်မှာ အိပ်ပျော်ဖြစ်ရင်ပြီးရောပုံစံမျိုး မဖြစ်သင့် ချေ)
စနစ်တကျရှိရမည်

ကိုယ်လက်တစ်ခုလုံး...ဖြေလျော့ထားရမည်.....စိတ်ပူပန်မှုများ မေ
ထားရမည်

ခေါင်းအုံးဖြင့် စနစ်တကျ အိပ်စက်ရမည်....
မအိပ်စက်ခင်

အစားအများကြီးမစားရ(အရွက်များစွာစားထားမှုသည်...အသားများစား
ထားခြင်းထက်...ပိုပြီး ဗိုက်ကယ်တတ်(ဗိုက်အောင့် တတ်)သည်။)

မအိပ်စက်ခင် အပေါ့အပါး သွားထားရမည် သို့ မှသာ သင်
လန်းဆန်းစွာ နေနိုင်မည်...otherwise(ယင်းသို့ မဟုတ်က)
သင်ကောင်းစွာ မအိပ်ပျော်နိုင်ပါ

အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော်....feaces and urine ကျင်ကြီး
ကျင်ငယ်ဟူသည်....အပူစုပ်ယူသောအရာများ(heat taking
substances) ဖြစ်သော ကြောင့် ဖြစ်၏

သို့ သော် feaces တို့ သည် rectum

(အူမကြီးအနောက်ပိုင်း)ထဲ ရောက်ရန်...ပျမ်းမျှ နာရီ ၂၀ ကျော်
ပြီးမှ.....excretion (အညစ်အကြေးစွန့်

ခြင်း)ပြုနိုင်မည် ဖြစ်သောကြောင့် သင်

မနက်မှ...ထသွားမည်ကသေချာ၏ .. 🤔

(၃)မအိပ်ဆက်ခင်တွင်..မနက်တွင်..ပြုလုပ်ရန်
အစီအစဉ်များကို...ဦးစွာ သတ်မှတ်ထားပါ...

မိမိ အိပ်ဆက်မည့် နေရာအထိ မယူ(မစဉ်းစား)ပါနှင့်
အထက်ပါ အချက်အလက်များ သည်...

သင့်အတွက် နုပျို မှ ကို ပေးစွမ်းနိုင်ပါသည်
ကျွန်ုပ်တို့ သည်....အိပ်ဆက်ခြင်း ဖြင့် ပိုင်ဆိုင်ရာအသက် နှင့်
ကာလ များကို ရွှေ့ လျား ပြောင်းလဲ လာကြ ရသည်..

never turn

back!(နောက်ဆုတ်သွားခြင်းမရှိ.... ရှေ့သို့ ရှေ့သို့)

ထို့ အတူ ...ကျွန်ုပ်တို့ ၏ နုပျို ခဲ့ သော အချိန်များကို ဖဲ့ ချွေ နေ
ကြသည်....

မနက်ဖြန်မှ ငါ အဖို့ ယနေ့ ငါ သည်.....ငယ်သေး၏ သို့
သော် မနေ့မှ ငါ ထက် တော့ယခုတစ်ရက်ပို ကြီး ခဲ့ ပြီ...

န ပျို ခြင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီးတစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး မတူ
ညီကြရခြင်း မှာ.....ယင်းတို့ ၏ အိပ်စက်မှု ပုံစံ
ကွဲပြားကြသောကြောင့် ဖြစ်၏

တစ်ချို့ သည်
အသက်ငယ်သော်လည်း...အနည်းငယ် အသက်ပိုကြီးပုံ ပေါက်ရ၏...

on the other hand (တစ်ဖက်တွင်လည်း) အချို့ မှာ နနယ်
လှပကြ၏

ထို့ ကြောင့် သင် သည် မည်သို့

အိပ်ဆက်မည်နည်း...

အိပ်ဆက်မှု စနစ်တကျ ရှိ စွာ >>>>>>> န ပျို မှ

ကို ရယူကြပါစို့.