



### INCLUDE

[ဆရာမ ဝါလ ပီးပက်သွန်  
သင်ကြားပေးထားတာကို  
အကြောင်းပြုပြီး ဆရာမဝါလရဲ့  
မှတ်စုကို ဆရာသုမောင်စိုးဆီကနေ  
တဆင့် တောင်းယူထားတဲ့ ခန္ဓာနာရီ  
အကြောင်း ဖြစ်ပါတယ်။]

# အဆိပ်ကင်းစွာ နေထိုင်ခြင်း

ခန္ဓာနာရီအကြောင်း

**"အဆိပ်အတောက် ကင်းသော ဘဝနေထိုင်နည်း" (သို့) သဘာဝကုထုံး**

သဘာဝကုထုံး ပညာဆိုသည်မှာ မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်း၊ ကုသခြင်း၊ သဘာဝနှင့် လိုက်လျောညီထွေစွာ အသက်ရှင်ခြင်းနှင့် ပြည်စုံသော အသက်ရှင်မှုအတွက် မျှတစွာ အသက်ရှင်နေထိုင်စားသောက်ခြင်းဆိုင်ရာအနုပညာတစ်ခုဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။

**သဘာဝနှင့် လူသားတို့၏ ဓာတ်ကြီးငါးပါး**

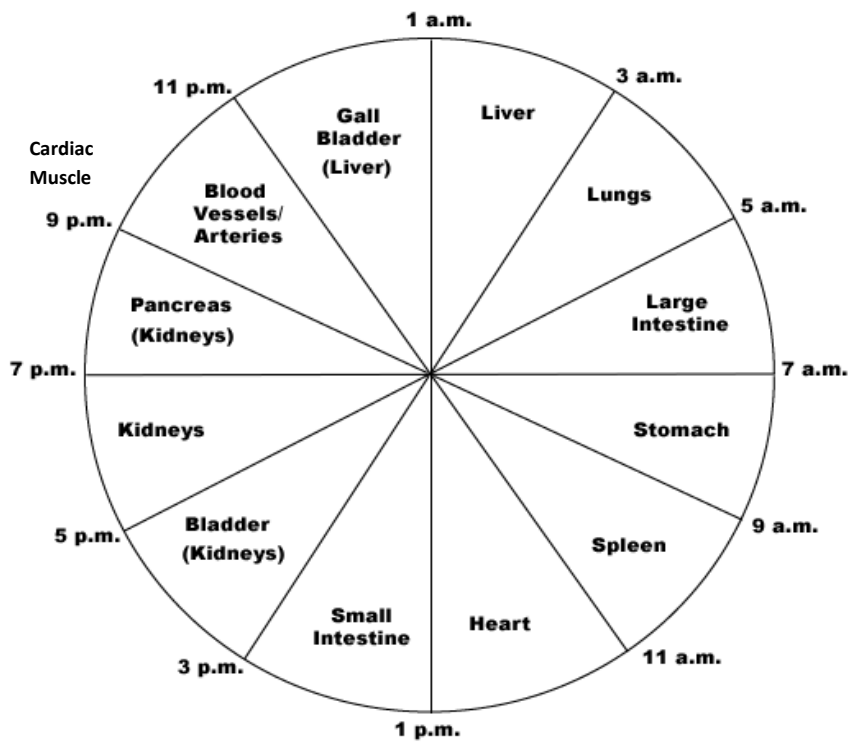
ဓာတ်သဘာဝများ	ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ တည်ရှိမှု	နည်းလွန်းလျှင်	များလွန်းလျှင်
မြေဓာတ်(ပထဝီ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ကြွက်သား</li> <li>- အရိုး</li> <li>- အဆစ်</li> <li>- ကလီစာများ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- အားနည်းတတ်</li> <li>- ကိုယ်ခံအားနည်း</li> <li>- ပုံစံမကျ၊ လူစဉ်မမီ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- အဝလွန်ခြင်း</li> <li>- လေးလံထိုင်းမိုင်း</li> <li>- အချိုးအဆစ်</li> <li>- မပြေပြစ်</li> </ul>
ရေဓာတ်(ဝါယော)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- သွေး</li> <li>- သွေးရည်ကြည်</li> <li>- ကိုယ်တွင်းသားငံရည်</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- အရေပြားခြောက်သွေ့</li> <li>- ဝမ်းချုပ်</li> <li>- လန်းဆန်းမှုမရှိ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ဖောရောင်ခြင်း</li> </ul>
လေဓာတ်(အာပေါ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ခန္ဓာကိုယ်တွင်း လေဟာနယ်များ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ခေါင်းကိုက်</li> <li>- တက်ကြွမှုမရှိ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- မကြာခဏ ဗိုက်ဆာ</li> <li>- လှုပ်ရှားမှုမြန်ဆန်</li> </ul>
မီးဓာတ်(တေဇော)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်၊ ကိုယ်ခံစွမ်းအင်</li> <li>- အစာဈေးဖျက်ခြင်းနှင့်မကောင်း</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- အိပ်ငိုက်</li> <li>- စွမ်းအင်မရှိ၊ ငြေခြေလက်မသယ်ချင်</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ဒေါသကြီး</li> <li>- စိတ်ခံစားမှုမငြိမ်</li> <li>- နာကျင်လွယ်၊</li> </ul>



ခန္ဓာနာရီ(သို့) ခန္ဓာနာရီ

ခန္ဓာနာရီဆိုသည်မှာ လူ၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အပြင်အစိတ်အပိုင်းများကို နေ့ တစ်နေ့၏ အခ အချိန်နာရီများ အလိုက် အလိုအလျောက် လှုပ်ရှားစေသော အတွင်းဇီဝဆိုင်ရာ ယန္တရားဟု ဆိုနိုင်သည်။

လူအများစုသည် မိမိတို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာက မည်သို့ ဖြစ်တည်လုပ်ဆောင်နေသည်ကိုပင် မသိဘဲ ရှိနေတတ်သည်။ စားခြင်း၊ သောက်ခြင်း၊ ရေချိုးခြင်း၊ အိမ်သာတက်ခြင်းတို့သည် ခန္ဓာကိုယ်က ခံ ခိုင်စေသော အ ရာများဖြစ်သည်။ မည်သူမည်ဝါပင်ဖြစ်စေကာမူ လူသားမှန်လျှင် တူ တူညီသော အ ချက်တစ်ခုရှိသည်။ ။ ကြိုက်သည်ဖြစ်စေ မကြိုက်သည်ဖြစ်စေ ကျွန်ုပ်တို့ ကို ကိုယ်ခန္ဓာတွင် ခန္ဓာနာရီရှိနေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ လပြ ည့်ညတွင် ရီ ရီဝေဝေခံစားချက်မျိုး သ င်ဖြစ်ဖူးပါသလား။ သို့မဟုတ် လပြည့်ညတွင် ထိုသို့ ပြုမူသော သူများကို သင သင်တွေ့ဖူးပါသလား။ အ ဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာက စကြဝဠာ၏ ဆွဲအားကို တံ တုံ့ပြန်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ထူးဆန်းထွေလာမဟုတ်ပါ။ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထ သဘောသာ ဖြ ဖြစ်ပါသည်။ ။ ဂိုလ်အားလုံးတွင် ဆွဲငင်အားရှိသည်ဟု သိပညာရှင်များက ပြောထားသည်။ လန လနှင့် ဒီရေသက်ဆိုင်မှုရှိသည်ဟု သင်ယုံကြည်လျှင် မှန်သည်ဟု သင်မှတ်ချက်ပြုလိမ့်မည်။ ထိ ထိုနည်းတူ က ျန်ပံတို့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် ရှိ ရှိနေသော အရည်များ၊ အရေများနှင့် လ၏ဆွဲအား ဆက်စပ်မှု Energy center ှဲသူက ဆိုနိုင်မည်နည်း။



အချိန်	အင်္ဂါ	လုပ်ဆောင်ရန်	ရှောင်ရန်
ည ၉:၀၀ - သားဝင် နာရီ	ဗဟိုစွမ်းအင် (Energy Center)  သွေးလွတ်  ကြောမကြီး	ည ၉:၀၀ နာရီတွင် အိပ်ရာဝင်သင့်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း စွ စွမ်းအင်စုစည်းသည့် ဖြစ်စဉ်စတင်သည် သည့်အချိန်ဖြစ်သည်။ ခန္ဓ ခန္ဓာကိုယ်ကို နွေးထွေးအောင် ထာ ထားသင့်သည့်အချိန်ဖြစ်သည်။	အိပ်ရာဝင်နောက်ကျလျှင် ခန္ဓ ခန္ဓာကိုယ်က ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ ားအတွက် လိုအပ်သော စွ စွမ်းအင်ကို အ အလုံအလောက်မစုနိုင်ပြီး ဇ နောက်တစ်နေ့တွင် မလ မလန်းဆန်းခြင်းနှင့် ကြ ကြံ့ခိုင်မှုမရှိခြင်း ဖြစ်သွားနိုင် င်သည်။  ရေအေးအေးဖြင့် ရေချိုးခြင်း င်း မပြု မပြုသင့်ပါ။ အအေးမိဖျားနာရန်

			လွယ်ကူသည်။
<p>ည ၁၁:၀၀ - နံနက် ၁:၀၀ နာရီ</p>	<p>သည်းခြေအိတ် (Gall Bladder)</p>	<p>ခန္ဓာကိုယ်က စွမ်းအင်ထုတ် လွတ်သည့် အချိန်ဖြစ်သည် သည်။ ၎င်းစွမ်းအင်ဖြင့် သည သည်းခြေအိတ်ကို ဆေးကြောမည် ည်။ သန်မာစေမည်။</p> <p>သည်းခြေအိတ်၏တာဝန်မှာ အဆ အဆီများကို ချေဖျက်ပြီး ဟော်မုန်း၊ ကြွက်သားများ၊ အရိုးများ၊ အကြောမျှင်များနှင့် အရည်များ အ အဖြစ်ပြောင်းလဲပေးရသည်။</p>	<p>ထိုအချိန်အတွင်း အ အနားမရခဲ့လျှင် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ အ အဆီဖြစ်ပေါ်ပြီး မျ မျက်ခွံအောက်ဘက်နှင့် ဝမ်းခေါ ခါင်းတွင်းတွင် စုဝေးတတ် သည သည်။</p> <p>ဦးနှောက်က မှုန်ဝါးဝါး ဖြစ်သွားပြ ပြီး ပ ပန်းနာခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်းတိ တို့ကို ဖြစ်စေတတ်သည်။ အူ အူနာခြင်းနှင့် ဝမ်းချုပ်ခြင် င်းတို့ ဖြစ်ရန်လည်း လွယ်ကူ ကူသည်။</p>
<p>နံနက် ၁:၀၀ - ၃:၀၀ နာရီ</p>	<p>အသည်း(Liver)</p>	<p>အသည်းသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ အစာ စာရရှိရန် စုဆောင်းထိန်းသိမ်းသည်။ ခန္ဓ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အညစ်အကြေးများကို သန့်ရှင်းစေသည်။ သည်းခြေရည်ကို ထ ထုတ်ပေးပြီး ထိုအရည်ကို သ သည်းခြေ အိတ်ထဲတွင် သိမ်းထားသည် ည်။ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်အိပ်သင့်သည်။</p>	<p>အိပ်ရေးပျက်လျှင် ခန္ဓာကိုယ်က စွမ်းအင်ဆုံးရှုံးပြီး အသည် ည်းကို အား နည်းစေသည်။ သည သည်းခြေရည် ထုတ်ပေး ပေးမှုဖြစ်စဉ်ကို လျော့နည်း စေပြီ ပီး</p> <p>အင်ဆူလင်ဟော်မုန်း ထုတ်ပေး ပေးမှုလည်း လျော့သည်။ သွေ သွေးတွင်းဖိအား တ တက်လိုက်ကျ လိုက်ဖြစ်စေသည်။ ဒူ ဒူလာရောဂါ၊ အ အဆစ်အမြစ်ရောင်ရောဂါ၊ ဆီးချို ၊ နှင့် နှလုံးရောဂါ၊ အရ အရိုးအားနည်း ခြင်းတို့ကို ဖြ</p>

			ဖြစ်စေတတ်သည်။
နံနက် ၃:၀၀ - ၅:၀၀ နာရီ	အဆုတ်(Lungs)	အိပ်ယာထသင့်သောအချိန်။ ပံ ပုံမှန်လုပ်ဆောင်နိုင်လျှင် အဆုတ် တ်ကို အားကောင်းစေသည်။ လှပသောအသာ သားအရည်နှင့် ဖြတ်လပ် ခြင်းတို့ကို ကို ပေးစွမ်းသည်။	အကယ်၍ သင့်ထံတွင် အ အဆုတ် ရောဂါရှိလျှင် သ သက်တောင့် သက်သာရှိ မည်မဟုတ်ပါ။ ချောင်းဆိုးခြင် ခင်းနှင့် အသက်ရှူ ကြ ကြပ်ခြင်းတို့ကို လွ လွယ်ကူစွာ ဖြစ်စေလိမ့်မည်။
နံနက် ၅:၀၀ - ၇:၀၀ နာရီ	အူမကြီး (large Intestine)	အိမ်သာတက်သင့်သည့်အချိန်။ ကိုယ် လ လက်လှေ့ကျင့်ခန်းလုပ်သင့်သည့်အချိ ပျိန်။ ထိုသို့အားဖြင့် အူမကြီးကို အာ အားပေးပြီး အ အညစ်အကြေးစွန့်ပစ်မှုဖြစ်စဉ်ကို အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။	အကယ်၍ နံနက် ၇:၀၀ နာရီအထိ အိမ်သာမတက်လျှင် အညစ်အကြေးများက အဆိပ်အတောက်များအဖြစ် ခန္ဓာ ကိုယ်ထဲသို့ ပြန်ရောက်သွားမည်။ မျ မျက်နှာပေါ်တွင် ဝက ဝက်ခြံများအဖြစ် နှင့် အဆ အဆိပ်အတောက်များက စရံအဖြစ် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ ကိန်း အောင င်းနေလိမ့်မည်။
နံနက် ၇:၀၀ - ၉:၀၀ နာရီ	အစာအိမ် (Stomach)	နံနက်စာဝလင်လင် စားသင့်သည့် အချိန်ဖြစ်သည်။ အဘယ် ယ်ကြောင့်ဆို သေ သော် အစာအိမ်အလုပ်လုပ်ချိန်ဖြစ်ပြီး အ အမြင့်ဆုံးချေဖျက်နိုင်သည့်အချိန် ဖြစ်သော ကြောင့် ဖြစ်သည်။	ဤအချိန်တွင် နံနက်စာမစားဖြစ် လျှင် အ အစာအိမ်နာနှင့် န နလုံးရောဂါ ဖြစ်နိုင်ချေမ များ သည်။ ခန္ဓာကိုယ်မှ စွ စွမ်းအင်များကို ထုတ်လုပ်ရန် အာဟာရဓာတ်ရရှိမှု နည်းသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ အစာအိမ်အားနည်းလျှင်

			<p>နေေးကွေးစွာ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း၊ စိုးရိမ်စိတ်များခြင်း၊ ပေပေါင်ကြော အားနည်းခြင်း၊ ငှက်အားနည်းခြင်းနှင့် မျက်နှာပေါ်တွင် ရင့်ရော်မြန်ခြင်း</p>
<p>နံနက် ၉:၀၀ - ၁၁:၀၀ နာရီ</p>	<p>သရက်ရွက် (Spleen)</p>	<p>ဤအချိန်သည် သရက်ရွက်က စွမ်းအင် များကို စုစည်းပြီး အစာအိမ်မှ မှ ချေဖျက်ပြီး သော အာဟာရဓာတ်များကို သိမ်းဆည်း သည့်အချိန်ဖြစ်သည်။</p>	<p>အကယ်၍ နံနက်စာ မစားလျှင် သရက်ရွက်က ယခင်သိမ်းဆည်း ထားသော စွမ်းအင်များကို ထုတ် ယူယူသုံးစွဲလိမ့်မည်ဖြစ်သောကြောင့် စွမ်းအင်လျော့နည်းလာပြီး ခွန်အားနည်း၊ အားလျော့နေမည်။</p> <p>အကယ်၍ သရက်ရွက်က စွတ်စိုမှု ရှိနေလျှင် ကကျွန်ုပ်တို့စားထားသော အစာအစားများသည် အဆီအဖြစ်ပြောင်းလဲသွားပြီး ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ စုစည်းနေမည်။</p> <p>။ ယယခုအချိန်တွင် အိပ်လေ့ရှိသူသည် သရက်ရွက်အားနည်းတတ်သည်။</p>
<p>၁၁:၀၀ - မွန်းလွဲ ၁:၀၀ နာရီ</p>	<p>နှလုံး (Heart)</p>	<p>နက်ရှိုင်းစွာ အနားယူခြင်း၊ အနားယူခြင်း</p>	<p>မနက်စာလည်း မစား၊ အအနားယူခြင်းလည်းမရှိလျှင် နှလုံးအတွက် ပြဿနာရှိပြီး န</p>



			နလုံးရောဂါဖြစ်ဖို့ ရာခိုင်နှုန်းများမှာ ဖြစ်ပါသည်။
မွန်းလွဲ ၁:၀၀ - ၃:၀၀ နာရီ	အူသေး (Small Intestine)	အဆီကို ချေဖျက်ပေးပြီး ကာကာဗွန်ဟိုက်ဒရိတ်နှင့် သတ္တုဓာတ်များကို စွမ်းအင်အဖြစ် ပြောင်းလဲပေးသည်။  မည်သည့်အစာမှ မစားသင့်ဘဲ အူအူသေးအလုပ်လုပ်ရန် အချိန်ပေးသင့် သည့်အချိန်ဖြစ်သည်။  အမျိုးသမီးများ၏အူသေးသည် အမျိုးသားများထက်ရှည်သဖြင့် အာဟာရရကို ပိုပြီး စုပ်ယူနိုင်စွမ်းရှိသည်။	မနက်စာ မစားထားလျှင် အူသေးတွင် အစာမရှိသဖြင့် အအိုင်ဖိုင်းများထွက်ပြီး ချေဖျက်စရာ မစာမရှိဘဲ အူသေးနံရံကိုသာ ချေ ဖျက်လိမ့်မည်။ အူသေး၏ စွမ်းဆောင်ရည်သည် ကာကာဗွန်ဟိုက်ဒရိတ်၊ သတ္တုနှင့် အဆီများကို စွမ်းအင်အဖြစ်ပြောင်းလဲရန် ဖြစ်သောကြောင့် ပုံမှန်မဟုတ်လျှင် ကိုယ်ခန္ဓာလည်ပင်း အားနည်းမည်။
၃:၀၀ - ၅:၀၀ နာရီ	ဆီးအိမ် (Bladder)	အူသေးက အစာကို စွမ်းအင်အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲပြီးနောက် စွန့်ပစ်ရည်များကို ဆီးအိမ်သို့ ပို့ပေးသည်။ ဆီးအိမ်အလုပ်လုပ်သည့်အချိန်ဖြစ်ပြီး ဆီးအိမ်သန်စွမ်းရန် ချွေးထွက်ဖို့ရန် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားသင့်သည်။	ဆီးအိမ်ထဲတွင် ဆီးကို ထိန်းမထားပါနှင့်။ ပုံမှန်စွန့်ထုထုတ်ပေး သင့်သည်။ ထိုသို့ပြုလျှင် ဆီးတွင်ပါဝင်သော ဓာတ်များသည် သွေးလည်ပတ်မှု ထဲသို့ ပြန်ရောက်သွားနိုင်ပြီး ဆီးနဲ့ ကာကွဲသို့ အနံ့ဆိုးဆိုး ချွေးထွက်တတ် သည်။
ညနေ ၅:၀၀ - ၇:၀၀ နာရီ	ကျောက်ကပ်	ကျောက်ကပ်အမြင့်ဆုံး အလုပ်လုပ်သည် သည့် အချိန် ဖြစ်သည်။ ခန	ဤအချိန်တွင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား

	(Kidneys)	<p>ခန္ဓာနှင့် စိတ်ကို လန်းဆန်းတက်ကြွစွာ ထားသင့်သည်။</p> <p>လက်ဝဲ ကျောက်ကပ်သည် ညာဘက် ဦးနှောက်ကို ထိ ထိန်းချုပ်ပြီး ဖ ဖန်တီးမှု၊ စိတ်ကွန့်မြူးမှုနှင့် အလှအပခံစားမှုတို့ကို ဖြစ်ထွန်းစေသည်။ ချွတ်ယွင်းချက် က်ရှိနေလျှင် အ အလှအပကို ခံစားမှုပျောက်ဆုံးတတ်ပြီး အပ အပူကို ခံစားလွယ်သည်။</p> <p>လက်ယာကျောက်ကပ်သည် လ လက်ဝဲလက်ခြမ်းဦးနှောက်ကို ထိန်းချုပ် ပြီး မှတ်ဉာဏ်ကို ဖြစ်စေသည်။ ချ ချွတ်ယွင်းလျှင် မှတ်မိမှတ်သားနိုင်သည် ည့် အာရုံအားနည်းပြီး အအေးကို ခံစာ စားလွယ်သည်။</p>	<p>ပြင်းပြင်းမလုပ်သင့်ပါ။</p> <p>။ ကျောက်ကပ်ပျက်စီးနိုင်သည် ည့်။</p> <p>မူးဝေတတ်သည်။ ခေါင်းကိုက် က်တတ်သည်။</p> <p>ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကို နံနက် ၅-၇ နာရီကြားတွင်သာ လုပ်သင့်သည်။</p> <p>ထိုနည်းတူ အိပ်လည်းမအိပ်ပါနှင့် ည့်။ အကယ်၍ အိ အိပ်ငိုက်ချင်သည်ဆိုပါက ကျောက်ကပ်အားနည်းသည်ဟု ဟု ယူဆနိုင်သည်။</p>
ည ၇း၀၀ - ၉း၀၀ နာရီ	<p>နှလုံးအမြှေးပါး (ပန်ကရိယ) (Cardiac Muscle)</p>	<p>နှလုံးအမြှေးပါး အလုပ်လုပ်နေချ ချိန်ဖြစ်သောကြောင့် အိပ်စက်အနားယူရ ရန် အကောင်းဆုံးအချိန်ဖြစ်သည်။</p> <p>။ ကိုယ်ခန္ဓာသည် အ အနားယူရန် ပြင်ဆင်ပြီး နောက်တစ်နေ့အတွက် လိ လိုအပ်သော စွမ်းအင်များကို ထု ထုတ်လုပ်ရန် ပြင်ဆင်နေသောကြောင့် အန အနားယူသင့်သည်။ ဘုရားရှိခိုးခြင်းန</p>	<p>အကယ်၍ အနားမယူလျှင် သွေးပြစ်တတ်ပြီး ဦး စီးဆင်းလည်ပတ်မှုမကောင်းဘ ဘဲ ဖြစ်တတ်သည်။ ထို့သို့အားဖြင ဖင့် နှလုံးအမြှေးပါးကို ဖိအာ အားပိုပေးမိပြီး သွေးစီးဆင် င်းမှုနေ့ကွေးစေကာ န နှလုံးကြီးထွားခြင်းကို ြ ဖြစ်စေတတ်သည်။</p>

		နှင့် တရားထိုင်ခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင် ၎င်းသင့်သည့်အချိန်ဖြစ်သည်။	
--	--	---	--

အစာဆိုသည်မှာ

မူရင်းအားဖြင့် အပင်(သို့) တိရစ္ဆာန်မှလာပြီး ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်များဖြစ်သည့် ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်၊ ဓာတ်၊ အဆီဓာတ်၊ ပရိုတိန်း၊ ဗီတာမင်များ၊ သတ္တုဓာတ်များကို အစာဖြေဖျက်ခြင်းအားဖြင့် ကြေညက်စေကာ စွမ်းအင်၊ ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားမှုနှင့် အသက်ရှင်မှုကို ထိထိန်းသိမ်းပေး သောအရာကို ဆိုလိုသည်။

အစာအမျိုးအစား(၄)မျိုး

- (၁) သန့်ရှင်းရေးအစာ ရေနှင့် အုန်းရေ
- (၂) ကုသရေးအစာ သစ်သီးရေ၊ အုန်းရေနှင့် လတ်ဆတ်သော သစ်သီးရေများ
- (၃) စွမ်းအင်အစာ ချက်ထားသော အစားအစာ(သားသတ်လွတ်) ကြာချိန် ၃ နာရီအောက် ချက်ပြုတ်ထားသော
- (၄) အမှိုက်စာ အဖြူရောင်ရှိသောအစားအစား(ဆား၊ သကြားဖြူ၊ ဂျုံနှင့် အချိုမှုန့်) ကော်ဖီ၊ လက်ဘနီ၊ ကင်ထားသောအစားအစား၊ ပြုတ်ကြော်များ၊ ကြက်ကြွတ်ကြွတ်ကြော်များ၊ ဆီကြော်စားများ၊ အသားအသင့်စားအစားများ၊ ရေခဲသေတ္တာထဲမှအစားအစား၊ အတူးစားနှင့် အအေးခဲလွန်အစားများ၊ အချိုရည်များ(ပက်ပစီ၊ ကိုကာကိုလာ)နှင့် အရက်များ။

သားသတ်လွတ် သဘောတရား

သားသတ်လွတ်သမားများဆိုသည်မှာ အသားမစားသော သူများကို ဆိုလိုသည်။ သားသတ်လွတ် သမားများသည် အသား(သို့) တိရစ္ဆာန်များမှရရှိသော ကြက်ဥနှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများကိုလည်း မသုံးဆောင်ချေ။ ထို့ အပြင် တိရစ္ဆာန်များမှရရှိသော အဆီ၊ သားရေ၊ အမွှေးအတောင်တို့ကိုလည်း မသုံးကြပေ။ ရက်စက်မှုကင်းဘဝကို ကြိုးစားအသက်ရှင်လိုကြသူများဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓသွန်သင်မှုအရ သူတစ်ပါးအသက်ကို မသတ်သင့်၊ ထိခိုက်နာကျင်အောင်မလုပ်သင့်ဟု ဆီ ဆိုထားပါသည်။

ထို့ကြောင့် သားသတ်လွတ်စားခြင်းဖြင့် အဆိုပါ ပညတ်ချက်ကို စောင့်ရှောက်ပြီးသား ဖြစ်သွားပါသည်။

လူ့ခန္ဓာကိုယ်သည် အ သားစားခြင်းထက် ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးများကို စာ စားသုံးရန် ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက် ထားသ ည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ သစ်သီးများကို ခူ ခူးစားကောက်စားရန် လ ကန်စပ်ဖက်၊ ဝါးကြိတ်ဖိုရန် သွား၊ အစာခြေပြီး အာ အာဟာရ ဓာတ်များကို ဖြန့်ဖြူးရန် အူမကြီးတို့ ရှိနေသောကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု သဘာဝကုထုံးသဘောတရားတွင် တေ တွေ့ရသည်။ အ သားများကို အ စိမ်းစားလို့မရပါ။ ချက်ပြုတ်ရသည်။ လူ့ အစာအိမ်က သာ သားစိမ်းငါးစိမ်း၊ အရိုးနှင့် အမွှေးအတောင်များကို မဖေ မချေဖျက်နိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ သို့သော် အသီးအရွက်များ၊ သစ်သီးများကိုမူ အစိမ်းစားနိုင်ပါသည်။

လူသားတို့ အများအားဖြင့် နားလည်မှုလွဲနေသောအချက်ရှိပါသည်။ အသားတွင် ပရိုတိန်းဓာတ်ပိုမိုပါဝင်သည်ဟု ခံ ခံယူမိနေခြင်းဖြစ်သည်။ စင်စစ် ပရိုတိန်းကို ပဲအမျိုးမျိုးမှ ရရှိနိုင်ပြီးသား ဖြစ်ပါသ ည်။ အပ အပင်မှ ရသော ပရိုတိန်းသည် အ စာချေဖျက်ရန် လွယ်ကူပြီး အဆ အဆစ်များအကြားတွင် အက်စစ်ဖြစ်ပေါ်မှုကို မဖ မဖန်တီးချေ။ အဆစ်အမြစ်ကြားတွင် အက်စစ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်းသည် အဆစ်အမြစ် ရောင်ရောဂါကို ဖြစ်စေသည်။

အစေ့အဆန်ပါသော အ အသီးနှင့် ကောက်ပဲသီးနှံများသည် ကာဗွန်ဟိုက်ဒရိတ်ဖြစ်စေသော အာဟာရများနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွ တွက်လိုအပ်သော စွမ်းအင်ကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်သာမက အမျှင်ဓာတ်များစွာ ပါသောကြောင့် အည အညစ်အကြေး စွန့်ပစ်ခြင်းစနစ်ကိုလည်း များစွာအထောက်အကူပေးပါသည်။

ဒေသထွက်အစားအစာ

ဒေသထွက်အစားအစာဆိုသည်မှာ ဒေသထွက်ကုန်ကြမ်းများကို အဖေ အခြေခံပြီး လောကီငှဖူလုံသော စီးပွားရေးစနစ်ကို အခြေပြုသည့် ထုတ်လုပ်ခြင်း၊ ထု ထုပံ့ပိုးခြင်း၊ ဖြန့်ချိခြင်းနှင့် စားသုံးခြင်းတို့အတွက် စီးပွားရေးအရ ပတ်ဝန်းကျင်ရေးအရနှင့် လူမှုကျန်းမာရေးအရ ထိခိုက်မှုမရှိဘဲ အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေသော အစ

အစားအစာထုတ်လုပ်မှုဖြစ်စဉ်တစ်ခုလုံးကို ဆီ  
ဆိုလိုပါသည်။

ဒေသထွက်အစားအစာများကို အားပေးခြင်းသည် ပြည်တွင်းဖြစ်ကို အားပေးခြင်းဖြစ်သကဲ့သို့ ကေ  
ကော်ပိုရေးရှင်းကြီးများကို ဆန့်ကျင်ခြင်းလည်း ဖြစ်သည်။

အရိုင်းပေါက်သော ဟင်

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များသည် စိုက်ပျိုးသော သီးနှံပင်များနည်းတူ ရာသီအလိုက် ပေါက်ရောက်သောအပင်  
ပင်များ ဖြစ်သည်။ အ ချို့မိသားစုများက အ  
အရိုင်းပေါက်ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပင်များကို မိမိတို့၏ခြံဝင်းပတ်ချာလည်တွင် စိုက်ပျိုးပြီး နယ  
နယ်နိမိတ်အဖြစ် အသုံးပြုကြသည်။ ထိုသို့သော အပင်များသည် ပေါက်ရောက်ရန် လွယ်ကူပြီး ရာ  
ရာသီဥတုဒဏ်ကိုလည်း ခံနိုင်ရည်ရှိပါသည်။

အိမ်နောက်ဖေးစိုက်ခင်းဆိုသည်မှာ မိသားစုအတွက်လိုအပ်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို စိုက်ပျိုးထု  
ထုတ်လုပ်ပေးသော စိုက်ခင်းကို ဆီ  
ဆိုလိုသည်။ အိမ်နောက်ဖေးဈေးဆိုင်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ မြန်မာများ ဆိုလေ့ရှိပါသည်။

အိမ်နောက်ဖေးစိုက်ခင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

၁။ မိသားစုထွက်ငွေကို လျှော့ချပေးသည်။

၂။ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်နှင့် အမျိုးစုံလင်လှသည်။

၃။ ဓာတုကင်းစင်သော အစားအစာကို စားခွင့်ရသည်။

၄။ ဒေသထွက်သီးနှံနှင့် ရာသီပေါ် သီးနှံစားသုံးခြင်းကို မြှင့်တင်ပေးသည်။

၅။ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း ထိန်းသိမ်းသည်။

မြို့ပြစိုက်ခင်းဆိုသည်မှာ အ

အကန့်အသတ်ဖြင့်သာ ဥပ မာ ကွန်ဒိုမီနီယံကဲ့သို့သော အဆောက်အဦများ ပေါ် တွင် စီ  
စိုက်ပျိုးသော စိုက်ခင်းကို ဆိုလိုသည်။ မြို့ပေါ်နေလူတန်းစားများအတွက် မိသားစုဝင်ငွေကို လျှော့ချ ပေးန  
နိုင်ပါသည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို အိုးများချိတ်ဆွဲခြင်း၊ ပြတင်းပေါက်များတွင် တွ  
တွဲလောင်းချခြင်းဖြင့် စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။

အိမ်သုံးနှင့် တစ်ကိုယ်ရေသုံး ထုတ်ကုန်များ

မိသားစုအတွင်းမရှိမဖြစ်လိုအပ်သော ထုတ်ကုန်များမှာ ဆပ်ပြာ၊ ခေါင်းလျှော်ရည်၊ ဆပ်ပြာမှုန့်နှင့် မီးဖိုချောင်အတွက် စားသောက်ကုန်များဖြစ်သည်။

အတိတ်ခေတ်တွင် ပြင်ပမှ မည်သည့်ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းမျှ မဝယ်ခဲ့ကြပါ။ အားလုံး ရပ်ရွာထဲတွင် ရရှိသောအရာများဖြစ်သည်။ ထုတ်လုပ်မှုဖြစ်စဉ်များသည်လည်း ဒေသ ဉာဏ်ပညာ၊ ဒေသထွက်အပေါ်တွင် အခြေပြုသော ဖြစ်စဉ်များသာဖြစ်သောကြောင့် ဓာတုဆေးဝါးကင်းသည်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို မထိခိုက်ချေ။ ကုန်ကျစရိတ်သည်လည်း နည်းသည်။

ယနေ့ခေတ်တွင် ဂလိုဘယ်လိုက်ဇေးရှင်းက မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော ထုတ်ကုန်များအပြင် မလိုအပ်သောထုတ်ကုန်များကို ထုတ်လုပ်လျက်ရှိပြီး အဆိုပါ ထုတ်ကုန်များသည် ဓာတုပစ္စည်း ပါဝင်မှုများသောကြောင့် ရောဂါဆန်းများကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ လက်ရှိ ကျွန်ုပ်တို့သည် စားသုံးခြင်း သံသရာစက်ဝန်းတွင် ရှိနေပါသည်။

### **Air/ Breathing**

Breathing is a process to bring Oxygen (O<sub>2</sub>) in to the lungs and diffuse to all parts of body as well as remove Carbon dioxide out of the body through the lungs.

Two kinds of breathing

1. External respiration is the process to exchange oxygen from the lungs with carbon dioxide into the capillaries in the lungs
2. Internal respiration is the process to exchange between gas, cells and liquid around the cells, called cell respiration

Composition of breathing

1. The composition of inhaled air has a fixed ratio, even at different altitudes. It is an active process, working parts of the diaphragm muscle
2. The composition of exhaled air is dependent on the rhythm of the breath, in terms of depth and rate of breath, so is not fixed. It is a passive process, it flexes the

lungs and chest as well as tightening the muscle and supporting the diaphragm to move

3. Within the lungs, alveolar air has a fixed composition, and is a controlled mechanism of breathing

The human body has two kinds of systems, one is the controlling system, where we can control organs such as external organ (legs, arms, hands outer muscle etc.). Another is the automatic system, where we cannot control organs, such as inner organs (heart, lungs, deep muscle, respiratory system, blood system, digestion system, waste delivery system, deep muscle etc.). So breathing is a part of respiratory system, which is part of the automatic system.

According to the four elements, Air or breath is very important; it's a part of life. We can stop to eat food for a month, we can stop to drink water for seven days but we cannot stop to breathe even for a minute. The body immediately requests to breathe in and out. They are automatic mechanisms of the body's system.

Everyone thinks that breathing in and out is very easy, just only pass the air in through the nose and move the air out from the nose. This we call "breath", but how many people understand and know how the air moves within each nostril, or whether one nostril inhales more air than the other, or how long is the process to finish for breathing in and how long the process for breathing out. **"Have you ever observed your own breath?"**. To have a long life you need to know how to breathe in the correct way.

Breathing also relates to emotion such as when you are angry, the breath is moving in and out quickly, heart and body temperature is high. The opposite occurs when you feel sleepy, the breathing in and out is slow, the body is not active.

Yoga texts also mention about breathing, which they call Pranayama technique. They also explain that to keep our mind peaceful and calm, breathing should be stable and slow

Three kinds of breathing techniques

1. Breathing within the chest
2. Breathing within the abdomen

### 3. Breathing with full breath (collarbone)

(we will explain more detail in the Yoga part).

## **Water**

Water is a part of the four elements of the body, it's the second element that that we cannot lack. The water composition is 60% in the body's cells, 30% in tissue and 10% in blood, & lymph nodes. We need to drink at least 2-3 liters per day, and we pass 2.3 liters through urine, faces, breath and sweat.

### Functions and benefits of water

1. To support food digestion
2. To dissolve nutrients and oxygen
3. To support to blood circulation
4. To dissolve toxins and deliver toxins
5. Beautiful and bright complexion
6. To reduce joint aches, backaches and high blood pressure
7. To retard age, to retard deterioration of cells in the body
8. To reduce constipation and halitosis
9. To improve brain function

If we don't drink enough water, it creates many problems such as thick blood and abnormal liquid

circulation and hard work for the kidneys (which can lead to headaches, high blood pressure, cramps, and swollen and rough skin). Water controls the level of acid and alkaline in the body and delivers minerals such as sodium ion, potassium ion etc. It stimulates the production of new red blood cells and produces calcium to prevent bone deterioration.

Nature cure also uses water for cleaning and healing, such as drinking water for cleaning toxins (fasting and water detox) and normal water to heal joint aches, headaches, backaches, hip aches, constipation and to reduce the heat in the body.



## **Waste Delivery System**

Waste is a definite outcome from metabolism processes in our body which has no further benefit to the body such as water, carbon dioxide, urine, as well as over-accumulation of various minerals, chemicals, liquids etc., in our body , which need to be removed.

Metabolism is the circulation process of chemicals in our body. As a result of the metabolism process, nutrients are distributed to the cells, and waste is delivered from organs such as kidney, skin, lungs and large intestine etc.

### **Nature Cure define the body's waste delivery into two channels**

#### *Normal channel (four plus one)*

1. Kidney : urine
2. Large intestine : feces
3. Skin : sweat
4. Lungs : breathe
5. Blood : menstruation ( for women only)

#### *Special channel (five)*

1. Fever
2. Vomit
3. Diarrhea
4. Rash and pimple
5. Sneeze

Note : if toxins are strong , the normal channel cannot work well. The body will immediately use the special channel. When the special channel begins to work, you must let it work properly and not stop it by taking modern medicine, because the disease will hide in the body, and in the future contribute to the creation of strong diseases such as cancer, high blood pressure, heart disease, kidney disease, liver disease etc.

## Stages of disease

Diarrhea ⇔ headache ⇔ high blood pressure ⇔ heart attack ⇔ cancer

## **Exercise**

Exercise is the continuous movement of the body, which makes the body firm and strong. The benefits of physical fitness include strengthening the heart and lungs, muscular strength, muscular endurance and flexibility.

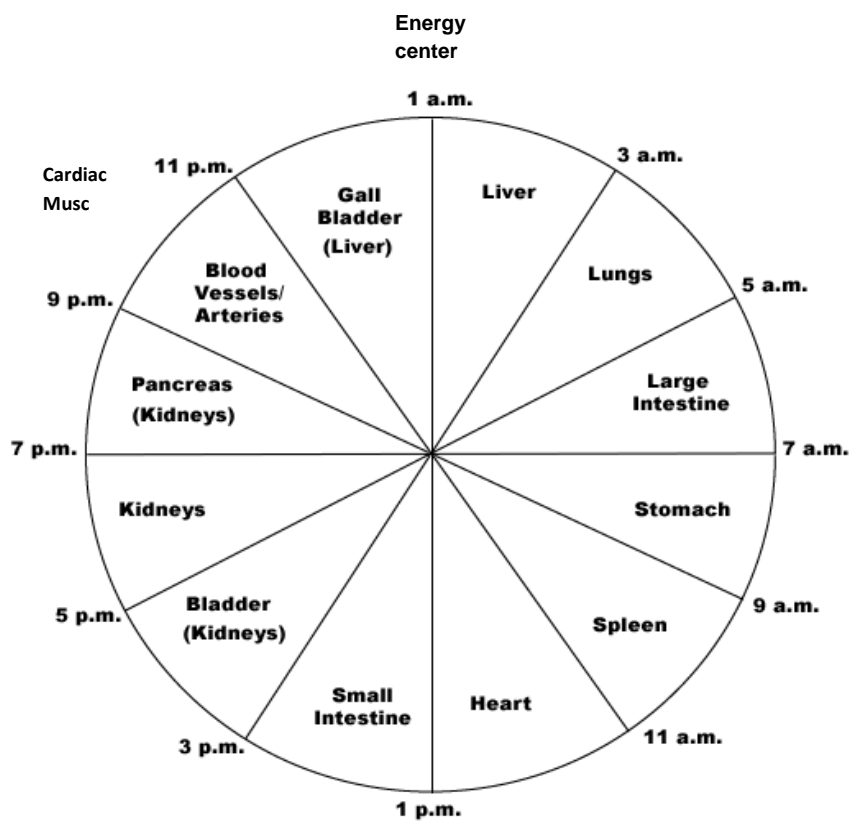
Exercise has different techniques such as walking, running, football, basketball, badminton etc., which focus more on physicality. There is another form of exercises such as Tai chi, Yoga, Pilates and body balance, which focus more on the connection between physicality and the mind.

## Benefits of exercise

1. Organ systems are moving, increasing strength and endurance muscle
2. Body definition
3. The body develops correctly according to age and strength
4. Bright mind
5. Increased blood circulation, stronger lungs and heart, prevention of heart attack and blood pressure.
6. Reduce stress, worries and sadness.
7. Deep sleep and healthy mind
8. Good excretory system
9. Control weight

Note : In the present time, people have many problems with physical wellbeing, because they are working at an office, where the position is only sitting with less movement, especially those who are working in front of a computer, only two parts are moving - fingers and hands. If you don't exercise muscles often that muscle will tighten and not be flexible. And perhaps contribute

to why joints, bones and organs don't work well. They create strong diseases such as joint pain, backache, stress on the shoulders, headache, kidney problems, paralysis, heart attack etc.



Time	Organs	Do	Don't
21.00 - 23.00 pm	Energy	We should go to bed at 21.00	If we go to bed late, the body won't have enough energy

	Centre	pm  The process to save energy begins. Should make the body warm	collected and saved to restore the organs, which will not be fresh and strong the next day  Don't take a cool bath because it can cause illness easily.
23.00 pm - 01.00 am	Gall Bladder	During the two hours, the body will produce energy, and will bring energy to clean the gall bladder, making the gall bladder strong.  The gall bladder's role is to digest fat and transform to become hormone, muscles, bones, tendons, liquid in the body	If there is no rest at this time, the fat will store in the body such as bags under the eyes, abdomen and the brain will become blurred; shoulder ache, diarrhea, intestine easy to get pain and constipate
01.00 – 03.00 am	Liver	The liver collects and conserves excess food in the body; cleans waste from the body; produces bile and saves in the gall bladder.  Should sleep deeply.	If we don't sleep the body will lose energy and make the liver weak; process to produce bile decreased; less production of insulin hormone;  Can cause fluctuations in blood pressure, gout, rheumatism, diabetes and heart attack and weak bones
03.00 – 05.00 am	Lung	Time to wake up, if you do often the lungs will be strong; you will have a beautiful	If you have lung disease or smoke, you will feel uncomfortable, easy to be disturbed by coughing, and

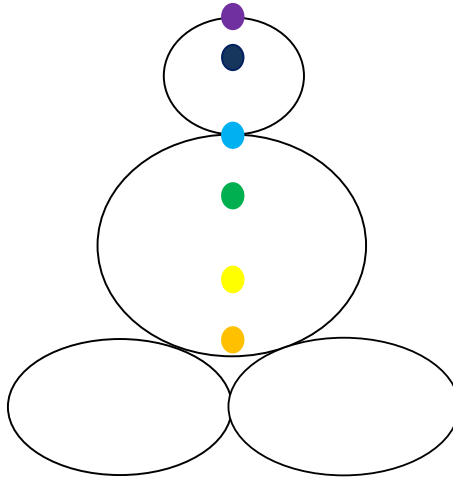
		complexion and have vitality.	have ragged breathing
05.00 – 07.00 am	Large intestine	Should deliver feces regularly. Should exercise during this period to support intestine to deliver waste.	If you do not pass feces before 07.00 am, your body will ingest your own feces, and toxins will absorb into the blood system; other impacts are wrinkles on face and toxic fat deposits
07.00 – 09.00 am	Stomach	Eat breakfast at this time because the stomach is functioning and digesting at its peak.	If you don't eat breakfast, you are more likely to have stomachache, heart problems because the body has less nutrients to produce energy.  Weakness of the stomach can result in slow decision-making, worry, weakness in the legs, pain in the knees and an ageing face.
09.00 – 11.00 am	Spleen	During this time the spleen begins to reserve energy ,store the nutrients and energy after digestion of food through the stomach	If we don't eat breakfast, the spleen will revert stored energy to use and total energy capacity will reduce, resulting in weakness and less energy  If the spleen has moisture, food and water that we eat will transfer to fat and store in the body. People who sleep during this time will have a weak

			spleen.
11.00 am – 13.00 pm	Heart	Deep relaxation, rest	If no breakfast or rest, the heart will be susceptible to problems such as heart attacks
13.00 – 15.00 pm	Small intestine	<p>Digests fat, transforms carbohydrate and minerals to energy</p> <p>Should stop to eat any food and give time for small intestine to work.</p> <p>Women have a longer small intestine than men, to absorb nutrients for longer.</p>	<p>If no breakfast, there will be no food in the small intestine, and enzymes will begin to digest the wall of the intestine. It will cause weakness of the body, as the intestine is responsible for converting carbohydrate, minerals and fat into energy.</p>
15.00 – 17.00 pm	Bladder	<p>After the small intestine converts food to energy, the liquid waste will deliver to the bladder. Peak time for the bladder to function</p> <p>To make the bladder strong should let sweat come out.</p>	<p>Don't keep urine in the bladder, it should be passed regularly. If you keep urine in, it will absorb back into the blood circulation, and the bad smell of urine will come out in sweat.</p>
17.00 – 19.00	Kidneys	<p>High function period for kidneys</p> <p>Should make body and mind fresh</p> <p>Left Kidney: controls the right</p>	<p>Shouldn't do hard exercise during this time, it can cause kidney collapse, dizziness, headache. Exercise is better performed from 05.00 – 07.00</p>

		<p>brain, about creativity, imagination and beauty. If there is a problem the mood of beauty is lost, easy to feel hot.</p> <p>Right Kidney: controls the left brain, about memory. If there is a problem there is a weakness of remembering, easy to feel cool.</p>	<p>am.</p> <p>Don't sleep in this time. If you feel sleepy it's show kidneys was problem.</p>
19.00 – 21.00	Cardiac Muscle	<p>Should rest during this time as the cardiac muscle will be functioning at its peak. The body is preparing to take rest and begin the process to store energy for the next day.</p> <p>Should practice chanting &amp; meditation</p>	<p>If no rest, blood will be sticky and not flowing easily in the body. It will put extra stress on the cardiac muscle, causing it to slow. It can cause heart enlargement</p>

### Chakra Energy Center

Color	Identity	Sound	Area
Purple	Spirituality	Em	Skull
Blue	Intuition	E	Forehead
Light Blue	Communication	A	Neck
Green	Compassion	R	Heart
Yellow	Responsibility	O	Navel
Orange	Vitality	U	Sex
Red	Stability	Um	Anus



m  
13

ဂျေဂျူပိုင်တို့အဖွဲ့ မှော်ဘီ ကရင်နှစ်ခြင်း ခရိယာန်အဖွဲ့ချုပ် ကျောင်း၌ ၂၄၊ ၁၁၊ ၂၀၁၃ ခုနှစ်တွင် ဆရာမ ဝါလထံ သင်ကြားခဲ့ရသည့် ပုံစံကို အောက်ပါအတိုင်း document လိုက်ထားသည်။

ဇး၄၀ တွင် ဆရာမဝါလာအကြောင်းကို မိတ်ဆက်ပေးသည်။ သင်တန်းမစီ တရားထိုင်ခြင်းကို ပြုလုပ်သည်။ သူမမှ တရားထိုင်မှု ပုံစံကို ပြန်ပြောပြသည်။ မီးညှောင့်ရိုးသည် ကိုယ်ခန္ဓာကို ထိန်းပေးသည်။ လိင်ရှိသော နေရာသည် စွမ်းအားကို ထုတ်ပေးသည်။ ချက်သည်...။ နှလုံးသည် အစိမ်းရောင် ဆက်လက်လေ့ကျင့်ပေးပါက ခွင့်လွှတ်နိုင်လာမည်။ စလုတ်သည် သူတပါးနှင့် ဆက်ဆံရာတွင် အသုံးပြုသည်။ စသဖြင့် အထက်ပါ ဇယားကွက်ကို ရှင်းပြသည်။

Stability မီးညှောင့်ရိုးအတွက် EU ၊ Vitality လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအတွက် U ၊ Responsibility ချက်အတွက် O ၊ Compassion နှလုံးအတွက် R ၊ Communication လည်စလုတ်အတွက် A ၊ Intuition ငယ်ထိပ်အတွက် E ၊ Spiritual ခေါင်းအတွက် Em ဟု အော်ပေးရသည်။

ထို့နောက် ခန္ဓာကိုယ်နှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ဓာတ်ကြီးလေးပါးနှင့် ချိတ်ဆက်ပြသည်။ အသား အရေ အရိုး အကြောသည် ပထဝီဓာတ်၊ သွေးနီ သွေးဖြူနှင့် သွေးဝါသည် အာပေါဓာတ်၊ ထို့နောက် လှုပ်ရှားသော ဓာတ်ဖြစ်သည့် Chi ဟုခေါ်သည်။ တရုတ် ပညာဖြစ်သဖြင့် Chi သည် အာကာသ ဓာတ်ဖြစ်မည်ထင်ပါ၏။



Tao ၏ Ying နှင့် Yang ကို ပြန်ပြသည်။ အချိန်နာရီနှင့်ပြသည်။ Ying သည် ညပိုင်းဖြစ်သည်။ တဖြေးဖြေး မှောင်လာသည်။ အမှောင်ဆုံးအချိန်သည် Ying ၏ ထိပ်ဆုံးအချိန်ဖြစ်သည်။ ပြန်လင်း၍ အလင်းစခါနီးတွင်တော့ Yang ၏ သဘောတရားများ ရောက်ရှိလာသည်။ လင်းလာသောအချိန်သည် Yang ဖြစ်သည်။ Yang များလာခြင်းသည် လင်းလာခြင်းဖြစ်သည်။

မိမိတို့ ကိုယ်တိုင် မနက် ၁ နာရီကနေ ၃ နာရီ ဘာလုပ်ကြသလဲ။ မနက် ၅ နာရီကနေ ၇ နာရီ ဘာလုပ်သလဲ စသဖြင့် မိမိစာအုပ်တွင် ရေးစေသည်။ ရိုးရိုးသားသားလေး ရေးစေသည်။ မိမိအိမ်တွင် မိမိအမြဲ နေထိုင်နေကျ ပုံစံကို ရေး ရေးစေသည်။ သေချာစဉ်းစားကြည့်ပါ။ မိမိခန္ဓာကိုယ်သည် သူ့အပိုင်းအခြားနဲ့ အလုပ်လုပ်နေသည်ကို တွေ့ရမည်။ ထိုကဲ့သို့ မိမိခန္ဓာကိုယ်သည် သူ့ အပိုင်းနဲ့သူ့ အလုပ်လုပ်နေသည်ကို သိထားသင့်ပါသည်။ ဥပမာ မနက် အိပ်ယာထချိန် ခေါင်းကိုက်သည် ဆိုပါစို့။ ဘာကြောင့်လဲ။ စသည် စစ်ကြည့်။ ထိုကဲ့သို့ ခေါင်းကိုက်ခြင်း စသဖြင့် ခံစားလိုက်ရခြင်း စသည်သည် မိမိခန္ဓာကိုယ်၏ လုပ်ဆောင်ချက်ကို တားမြစ်မိလိုက်ခြင်း မလုပ်လိုက်စေခြင်း ဖြစ်သည်။ နောက် ခန္ဓာကိုယ်တွင် ရှိသည့် အစိတ်အပိုင်းကြီးများကို မည်သည့် အလုပ်လုပ်သနည်း မေးသည်။ အသည်းသည် ဘာလုပ်သလဲ။

ထို့နောက် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ အလုပ်လုပ်နေသော အစိတ်အပိုင်းကို ပြောသည်။ Liver အသည်းက မနက်ပိုင်း ၁ နာရီကနေ ၃ နာရီအထိ အလုပ်လုပ်ပေးသည်။ အဆိပ်များကို သန့်စင်ပေးသည်။ သည်းခြေရည်ကို ထုတ်ပေးသည်။ မနက် ၁ နာရီ နောက်ပိုင်း နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်မပျော်ပါက အင်နာရီကျသည်။ မနက် ၃ နာရီမှ ၅ နာရီအထိ Lung အဆုတ်က အလုပ်လုပ်သည်။ မနက် ၅ နာရီမှ ၇ နာရီက အူမကြီး အလုပ်လုပ်သည်။ ထိုအချိန် အစာမစားပါက ဒုက္ခရောက်လွယ်သည်။ နံနက်ပိုင်း ကိုးနာရီမှ ၁၁ နာရီထိ သရက်ရွက်က အလုပ်လုပ်သည်။ သရက်ရွက်သည် ချေဖျက်သော အလုပ်ကို လုပ်သည်။ ထိုအခါ အစာစားမထားပါကလည်း ချေဖျက်သည့် အလုပ်က လုပ်နေသည်။ ချေဖျက်ရန် ရှာမတွေ့ပါက အဟောင်းကို ဆွဲယူကာ ချေဖျက်နေပါသည်။ နေ့ခင်း ၁၁ မှ ၁၃ နာရီသည် နှလုံးက အလုပ်လုပ်နေပါသည်။ Deep relaxation ပြုလုပ်ဖို့လိုအပ်ပါသည်။