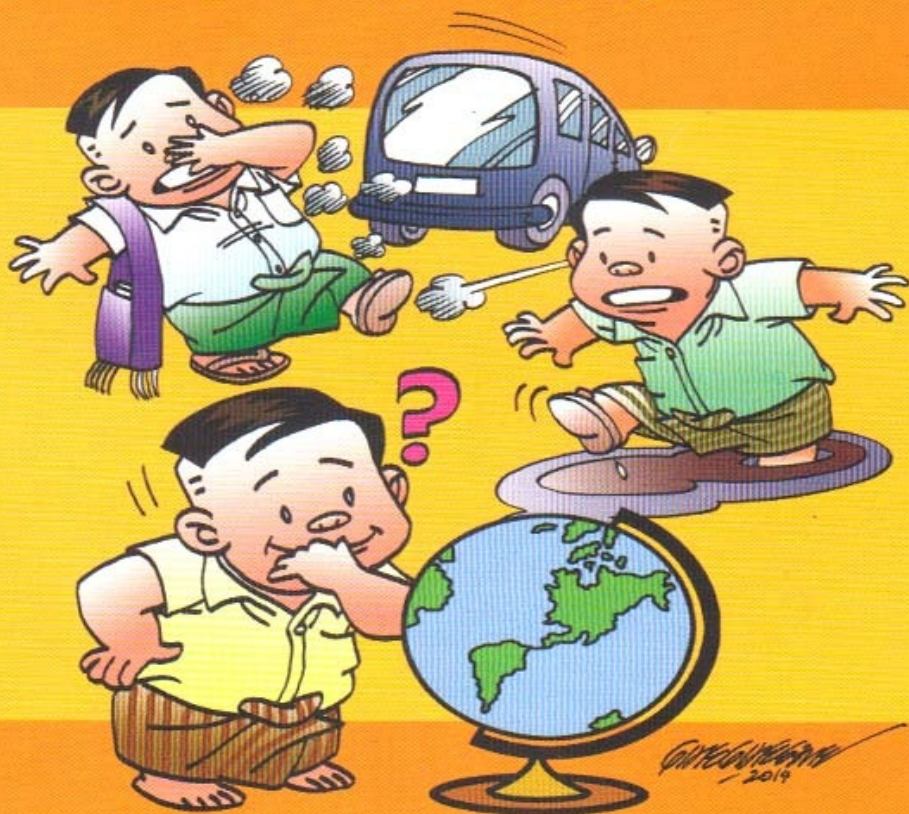




လူထုအိတ်ဆောင်
(၈)

ရုပ်ပြ ပြည်သူ့နိတိ

ကျန်းမာရေးနှင့်အထွေထွေ
ပညာဂံစာတည်းအဖွဲ့



စာအုပ်တိုက်၏ အမှာစာ

တိုင်အောက်ခြေများ ပြတ်ထွက်နေသော အိမ်တလုံး၏ အဖြစ်သည် ကျွန်တော်တို့ အခုလက်ရှိနိုင်ငံနှင့် တူလှပေသည်။ လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်းခြောက်ဆယ်ကျော် အချိန်ကတည်းက လွတ်လပ်ရေး အိမ်သစ်တလုံးရယူပိုင်ဆိုင်ခဲ့၏ ။ သို့သော်ပြည်တွင်းစစ်ဒဏ်၊ လူမျိုးရေး ပဋိပက္ခများ အာဏာတည်မြဲရေးလမ်းစဉ် ကျင့်သုံးပြီးအနိုင်ကျင့်ခဲ့မှုများ၊ အကျင့်ပျက်ခြစားမှုများ၊ ပညာရေးသင်းသတ်မှုများသည် နိုင်ငံအိမ်တလုံး၏ တိုင်အောက်ခြေများ ပိုးထိုးခြကိုက် ရာသီဥတုဒဏ်ခံရသည်နဲ့ အသွင်တူလှပြီး နိုင်ငံအိမ်သစ်သည် ပျက်စီးခြင်းသို့ ဆိုက်ခဲ့ရပေပြီ

ယခုအခါ နိုင်ငံအိမ်ဟောင်းကြီးကို ပြန်လည်ပြုပြင်ရန် ကြိုးစားနေခိုက်ဖြစ်၏ ။ သို့သော် လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းနည်းပါးမှုကြောင့် မည်သို့မျှ အရာမထင်သေးပေ။ ဦးထောင်ပဲ့နင်းများတွေ့နေရသည်။ အစိုးရနဲ့ပြည်သူတသားတည်းဖြစ်အောင် အတော်ကြိုးစားယူရမည်။ နိုင်ငံအိမ်ဟောင်းပြင်ရန်၊ တိုင်းပြည်ဖွံ့ဖြိုးမှုရှိရန် အနာဂတ်အတွက် ဗိသုကာများ မွေးထုတ်ရန် အလွန်လိုအပ်ပေသည်။

နိုင်ငံဟောင်းပေါ်တွင် နေခဲ့ရသော ကျွန်ုပ်တို့ဘဝများသည် ရင်တမမနှင့် ရာသီဥတုဒဏ်များခံခဲ့ရသေးသည်။ ထိုအိမ်ဟောင်းကြီးကို ကျွန်တော်တို့ ပြင်ရန်မှာ စိတ်စေတနာသာရှိသည်။ ကျွန်တော်တို့ပညာရေးချို့တဲ့မှု၊ အတတ်ပညာကောင်းစွာမရရှိခဲ့မှုကြောင့် ဦးဆောင်ဖို့ရန် အတော်ပင်ခက်သည်ဟု ဝန်ခံပါသည်။

အနာဂတ်အတွက် အိမ်ဟောင်းကို ထောက်တိုင်များဖြင့် ကျားကန်ပေးရမည်။ ထပ်မံမပျက်စီး မပြိုလဲရန်ဖြစ်သည်။ ခိုင်မာသော အိမ်ဖြစ်ဖို့ရန်မှာ အနာဂတ်မှာ ဦးဆောင်နိုင်မည့် ကလေးသူငယ်များ မွေးထုတ်ပြီး

မိသုကာလူငယ်များ၏ စွမ်းအားဖြင့်တည်ဆောက်ယူရပါမည်။ ထိုမိသုကာ
ကလေးများအတွက် ကမ္ဘာ့ကလေးများနည်းတူ ပညာရေး၊ ကျန်းမားရေး
တန်းတူညီမျှစွာပေးဖို့ အခက်ခဲအများကြီး ကြုံတွေ့ရလိမ့်မည်။

နိုင်ငံသားတိုင်းကျန်းမာဖို့ အသက်ရှည်ဖို့ အသက်ဉာဏ်စောင့်
မိမိကိုယ်တိုင်လည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်တတ်ရန်မှာ အရေးကြီးလှပါသည်။
ရောဂါမဖြစ်အောင်ကာကွယ်ခြင်းသည် မိမိသားစုကို သက်သာခြင်းသဘော
သက်ရောက်သလို တိုင်းပြည်နဲ့လူမျိုး တဖက်တလမ်းမှ
ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရန်လည်းပါမည်။

စစ်ပြီးခေတ်တွင် လူထုကျန်းမာရေး ကြံ့ခိုင်ရေးအတွက်
ဆရာမြို့မငြိမ်း၏ သီချင်းတပုဒ်ပေါ်ဖူးသည်။ သီချင်းတပုဒ်တွင်
အပိုဒ်သုံးပိုဒ်ပါဝင်ပြီး တတိယအပိုဒ်တွင်

‘တို့နေစာလှုံမယ်၊ ဘောဇဉ်ခဲဖွယ် ကန့်သတ်စားမယ်

လတ်ဆတ်ကောင်းရာဝယ် ၊ သူလိုရင်းအနက်

သူပရိတင်းအချက်၊ တွင်းထွက်ဆား၊ အဆီသကြား၊ ကစီ

ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ် ဓာတ်ဗီတာမင်မျှလျှင် အသက်ရှည်မယ်။’

လို့ရေးစပ်ပေးခဲ့ပါသည်။

ဆရာငြိမ်းဟာ ကိုယ်ကာယ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရန်အတွက်
ယဉ်တကိုယ်မယ်၊ အိုလံပစ် ၊ အလံတော်ဒရိမ်း စသဖြင့်
သီချင်းသုံးပုဒ်ရေးစပ်ခဲ့ပါသည်။ ထိုသီချင်းအပါအဝင် အဲ့ဒီသီချင်းသုံးပုဒ်
ဂယက်ကြောင့် တိုင်းပြည်မှာ ကိုယ်ကာယကြံ့ခိုင်ရေးအသင်းတွေ
အလိုလိုပေါ်လာပါတယ်။ ကျားမ မရွေး ကျန်းမာရေး လိုက်စားလာခဲ့ကြသည်။
စာပေ အနုပညာ ဂီတနှင့် စစ်ပြီးခေတ် တိုင်းပြည်ပြန်လည်ထူထောင်ကြတဲ့
စံနမူနာကောင်းတခုပါ။

ယခုစာအုပ်သည်လည်း တိုင်းပြည် အနာဂတ်ဖန်တီးမယ့်

ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော ကလေးသူငယ် လူရွယ်များစွာ ပေါ်ထွန်းစေဖို့ ရည်ရွယ်ပြီး ထုတ်ဝေခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ယခုထုတ်ဝေလိုက်တဲ့ ရုပ်ပြပြည်သူ့နီတိ စာအုပ်လေးကို ဖတ်ရှုပြီး

တကယ်လိုက်နာကျင့်သုံးပြီး

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်နိုင်သော ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့သော

စိတ်သဘောထားကြီးပြီး တာဝန်ဝတ္တရားကျေပွန်သော လူငယ်များပေါ်ထွန်းပါစေ။

ယခုထုတ်ဝေလိုက်သည့် ရုပ်ပြပြည်သူ့နီတိ ကျန်းမာရေးနဲ့အထွေထွေ

စာအုပ်လေးဖတ်ရှု၍ တကယ်လိုက်နာ ကျင့်သုံးပြီးနောက် ကာယသုခ စိတ္တသုခ နှစ်ဖြာနှင့်ပြည့်စုံသော လူငယ်လူရွယ်များ ထွန်းကားပါစေ။

သူတို့စွမ်းအားနဲ့ အနာဂတ်နိုင်ငံတော်စ် ဖန်တီးရယူနိုင်ပါစေ။

ကျွန်တော်တို့အားကိုးရမယ့် လူငယ်များစွာ ပေါ်ထွန်းလာပါစေလို့

ဆုမွန်ကောင်းတောင်းလျက်

ပဉ္စဂံစာတည်းအဖွဲ့

၁၃၇၅ ခုနှစ်

တပို့တွဲလပြည့်ကျော် (၇) ရက်

၂၁.၂.၂၀၁၄

နိဒါန်း

‘ပြည်’ ဆိုသည်မှာ တိုင်းပြည်မြို့ရွာ နယ်မြေကို ဆိုလိုသည်။ ‘သူ’

ဆိုသည်မှာ တိုင်းပြည်မြို့ရွာ နယ်မြေ၌ နေထိုင်သော လူအားလုံး ဖြစ်သည်။ ‘နီတိ’ ဆိုသည်မှာ ပါဠိစကားဖြစ်၏ ။ ဆောင်သည်ဟု အဓိပ္ပာယ်ရသည်။

‘ပြည်သူ့နီတိ’ ဆိုသည်မှာ ပြည်သူပြည်သားများ၏ အကျိုးကို ဆောင်၍

တိုးပွားအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ နိုင်ငံသား အားလုံး၏ ကျန်းမာရေး၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ တာဝန်ကျေပွန်၍ နိုင်ငံသားကောင်း ဖြစ်ရေး စသည်တို့အတွက် ဆောင်ရွက်ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ပြည်သူပြည်သားကောင်းတို့၏ ဝတ္တရားများကို ပြည်သူ့နီတိပညာဖြင့် လေ့ကျင့်ပေးရင်း သက်ဆိုင်သော ဗဟုသုတများ၊ တာဝန်သိမှုများ အလိုအလျောက် ရရှိလာနိုင်ပေမည်။ တိုင်းပြည် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ ယဉ်ကျေးမှု ထိန်းသိမ်းရေး၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး၊ လူမှုရေးတို့ကို နိုင်ငံသားကောင်းအဖြစ် တာဝန်ကျေပွန်အောင် ဆောင်ရွက်သွားနိုင်မည်။

ကျန်းမာရေးအတွက် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ခြင်းသည် အခြေခံကျပေသည်။ ယဉ်ကျေးခြင်း တစ်ရပ်လည်း ဖြစ်ပေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်၏ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ရန် လိုအပ်သလို အထွေထွေ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ရန်လည်း လိုပေသည်။ သန့်ရှင်း စင်ကြယ်ခြင်းကို ဂရုမပြု မလိုက်နာနိုင်သူသည် ရိုင်းစိုင်းသောသူ အဖြစ်ဖြင့် ပန်ဝန်းကျင်၏ ကဲ့ရဲ့ ပြစ်တင်ခြင်းများကို ခံရပေမည်။

ယခု စာအုပ်ငယ်တွင် ကျန်းမာရေးကို အဓိကထား ဖော်ပြထားပါသည်။ ကျန်းမာရေး အခြေခံများကို ကလေးလူငယ်များကို ကိုယ်တိုင် လိုက်နာကျင့်သုံးစေရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ ထပ်မံ ဖြည့်စွတ်သင့်ရာများကို နားလည် တတ်ကျွမ်းသူများနှင့် တွေ့ဆုံ ညှိနှိုင်းပြီး၊ နောက်ထပ် ရိုက်နှိပ်မည့် စာအုပ်များတွင် ဖော်ပြပေးသွားပါမည်။

ယခုစာအုပ်၌ ကျန်းမာရေး၊ အထွေထွေနှင့် တာဝန်ဝတ္တရားဟူ၍ (၄) ခန်း ဖွဲ့စည်းထားပါသည်။

၁။ ခန္ဓာကိုယ် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ခြင်း (အပြင်) ။ ခန္ဓာကိုယ် သန့်ရှင်းခြင်း

၃။ အထွေထွေ

က။ မူးယစ်ဆေးဝါးအစ ဆေးလိပ်က

(လွယ်လင့်တကူ ရရှိနိုင်သော ဆေးလိပ်ကို အဓိက ထားပါသည်။) ခ။ ရေ

ဂ။ လေ

ဃ။ အသံ

င။ အလုပ်အကိုင်နှင့် တာဝန် ဝတ္တရား

က။ အလုပ်အကိုင် (အခွင့်အလမ်း)

ခ။ တာဝန် (ကျောင်း)

ဂ။ တာဝန် (အိမ်)

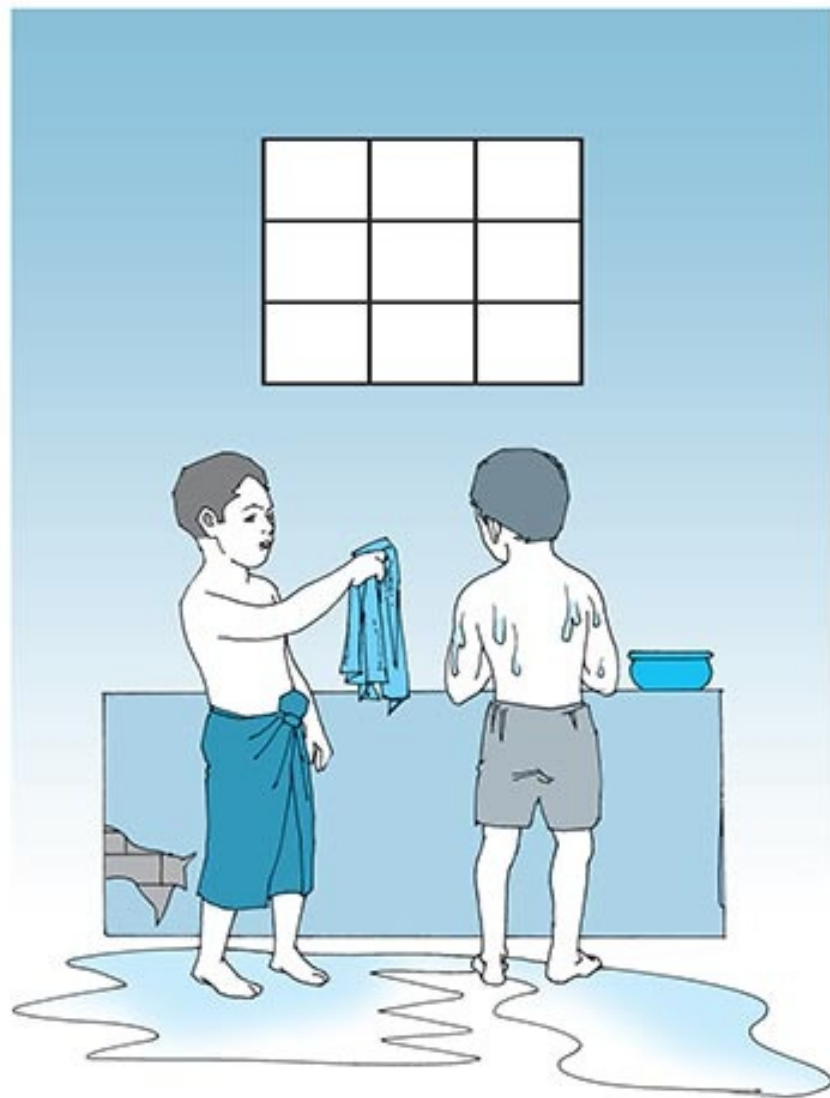
ဃ။ တာဝန် (တစ်အိမ်ထောင်)

င။ တာဝန် (လင်နှင့် မယား)

စ။ တာဝန် (ဆရာနှင့် တပည့်) ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။

အခန်း(၁)
ခန္ဓာကိုယ်သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ခြင်း အပြင်

နေ့စဉ်နေ့တိုင်း တစ်ကြိမ်မက ရေချိုးပါ။
ဆပ်ပြာတိုက်မှ ချေးညော်ကင်းပြီး ချွေးပေါက်ပွင့်၍
ခန္ဓာတွင်းမှ အညစ်အကြေးတို့ ချွေးပေါက်မှ ထွက်နိုင်ပေမည်။
ချွေးထွက်မှ သွေးစင်ကြယ်၍ လူကျန်းမာ၏။



နံနက်ချိန်သည် ရေချိုးရန် အကောင်းဆုံးအချိန် ဖြစ်၏။
အစာစားပြီးစဉ် ရေချိုးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရာ၏။



ရေချိုးပြီးနောက် ကိုယ်ကို
အဝတ်ခြောက်နှင့် ပွတ်တိုက် သုတ်ပစ်ပါ။



ရေချိုးရန် ရေမလုံလောက်ပါက
ရေမြုပ်နှင့်ဖြစ်စေ၊ အဝတ်ခြောက်နှင့်ဖြစ်စေ
ရေဆွတ်၍ တကိုယ်လုံးကို တိုက်ပေးပါ။



နံနက်တိုင်း မျက်နှာသစ်သောအခါ
မျက်စိကို ရေအေးနှင့် အကြိမ်များစွာ ဆေးပါ။
နေ့စဉ် ဆေးပေးပါက
မျက်စိကြည်လင်၍ မျက်စိရောဂါ ရုတ်တရက် မဖြစ်နိုင်ပေ။



အလင်းရောင်ကောင်းစွာရရှိသော နေရာတွင်
စာဖတ်ပါ။



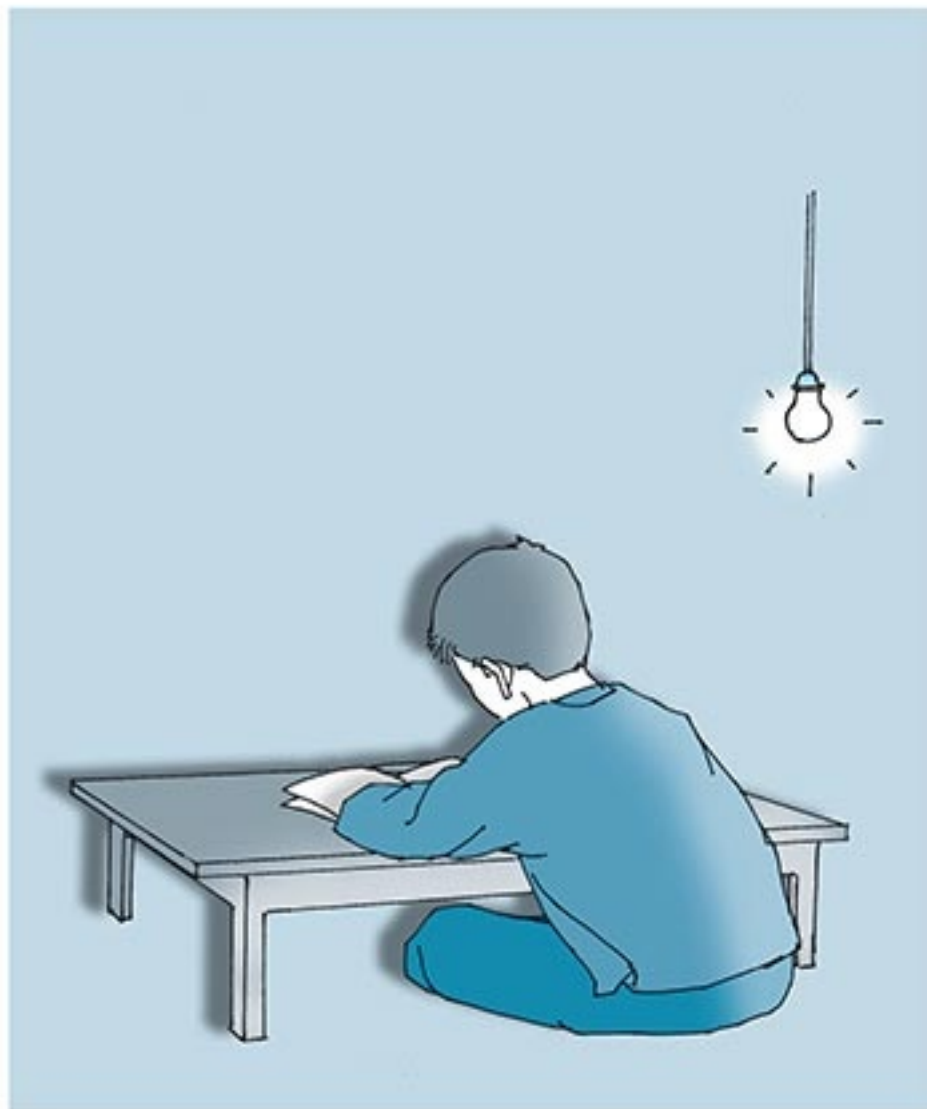
သေးငယ်သော စာလုံးများကြည့်ခြင်း။
အချိန်ကြာမြင့်စွာ ရုပ်ရှင်ဇာတ်လမ်းတွဲများ ကြည့်ရှုခြင်း။
ဂိမ်းကစားခြင်းများသည်
မျက်စိကို ထိခိုက် အားနည်းစေသည်။



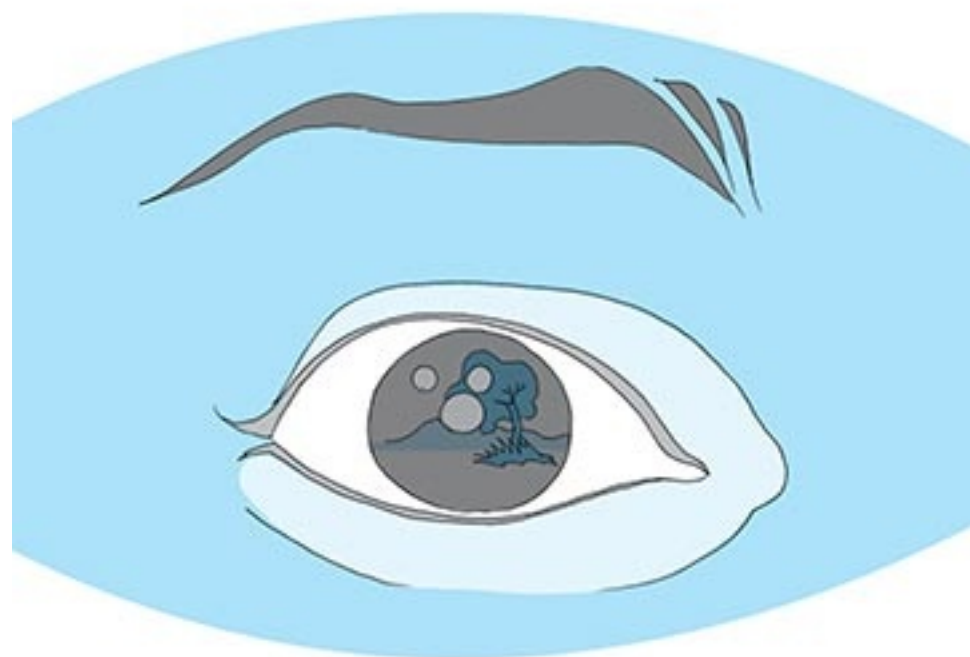
မီးနှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင် ထိုင်၍
စာကို မရေး၊ မဖတ်ရ။



မီးရောင်သည် နောက်ကျောဘက်က ကျော်လာလျှင်
စာဖတ်၊ စာရေးရန်အတွက် အလွန်ကောင်း၏။



မျက်စိအားစိုက်၍ လုပ်ရသော အလုပ်ကို လုပ်ရလျှင်
ခဏခဏ မျက်စိကို မှိတ်ပေးရ၏။
သို့မဟုတ် ပြတင်းပေါက်မှ ဝေးရာအရပ်ရှိ
သစ်ပင်စိမ်းစိမ်း၊ မြက်ခင်းစိမ်းစိမ်း၊ ကောင်းကင်ပြာပြာကို
ခဏခဏ ကြည့်ပေးပါ။



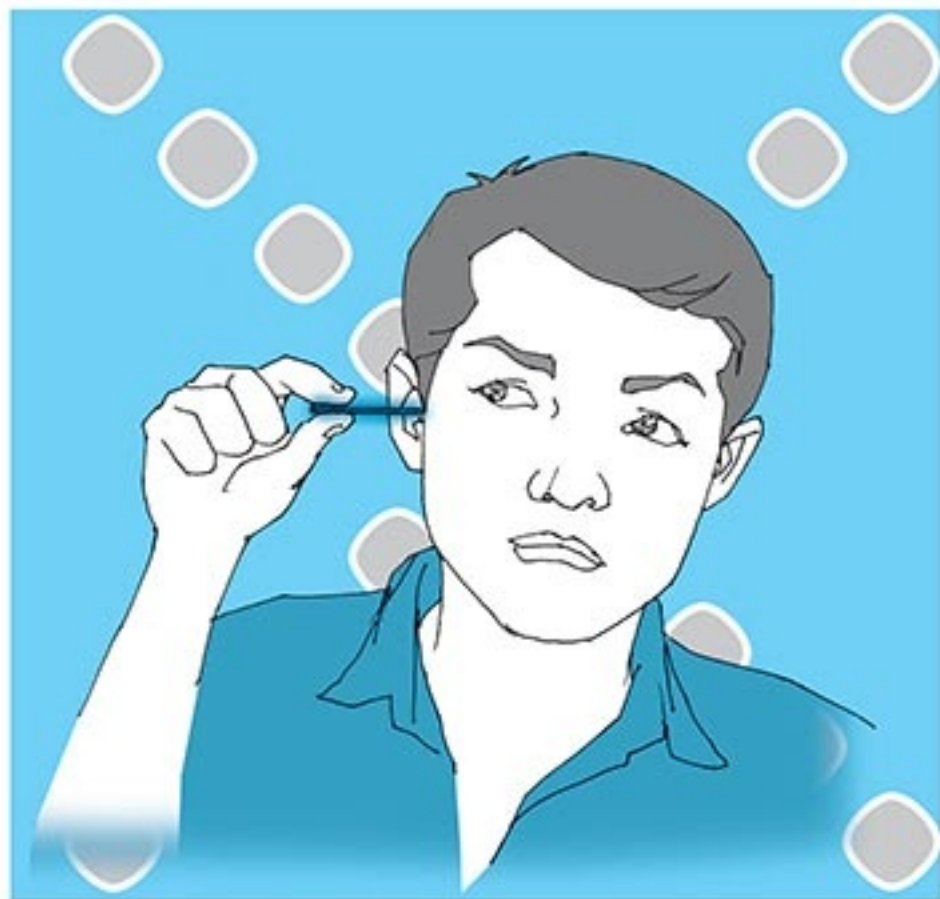
မျက်စိထဲသို့
ဗုန်ဖြစ်စေ၊ တစ်စုံတရာဖြစ်စေ ဝင်လျှင်
မျက်စိကို မပွတ်ပါနှင့်။ ရေသန့်သန့်နှင့်ဆေး၍ပေးပါ။
ရေကျက်အေးသည် ပို၍ကောင်း၏။



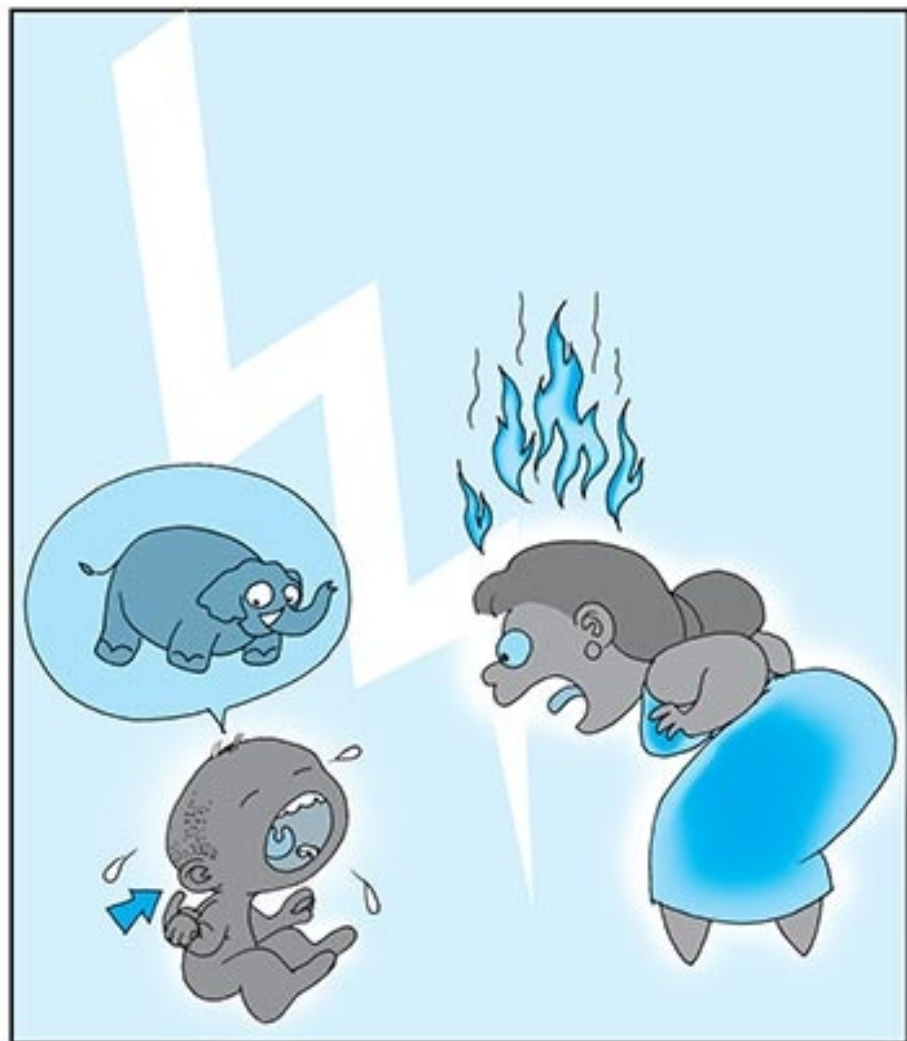
သူတစ်ပါးသုံးပြီး
ဆပ်ပြာ၊ မျက်နှာသုတ်ပုဝါ စသည်တို့ကို အသုံးမပြုပါနှင့်။
သုံးပြီးသူတွင် မျက်စိရောဂါရှိလျှင် ကူးတတ်သည်။
ပွေး၊ ဝဲ၊ ညှင်း အစရှိသည့် ရောဂါများ ကူးစက်တတ်၏။
ကိုယ်တိုင်သုံး သီးသန့်ထားပါ။



နားရွက်၏အတွင်းအပြင်၊ နားခေါင်းတို့ကို
နေ့စဉ် ဆေးကြောပေးရ၏။
နဟချေးကို ကုန်စင်အောင် ကော်မပစ်ရ။
နဟချေးသည် ခါးသောကြောင့် ပိုးကောင်များ မနှစ်သက်ချေ။
ထို့ကြောင့် ပိုးကောင်များ နားထဲသို့ မဝင်ဘဲ ရှောင်ကြဉ်ကြ၏။



မတော်တဆ ပိုးကောင် နားထဲသို့ ဝင်ခဲ့သော်
ဆီကို နွေးအောင် ပြု၍ နားထဲသို့ ထည့်ပါ။
ထိုအခါ ပိုးကောင် ထွက်လာလိမ့်မည်။
အထဲတွင် သေသွားခဲ့လျှင် ရေနွေးကို ပြွန်တံနှင့် ထိုးပေးခြင်းဖြင့်
ပိုးကောင် ထွက်လာလိမ့်မည်။



နာခေါင်းမှ ပြင်းထန်စွာ လေရှူထုတ်ခြင်းဖြင့်
နာခေါင်းနှင့် လည်ချောင်းမှ ပိုးကောင်သည် နားထဲသို့ ရောက်သွား၍
နားလေးတတ်စေသည်။



နားရွက်ကို
ဆွဲခြင်း၊ လိမ်ခြင်း၊ လက်သီးနှင့် ထိုးခြင်းကို
မပြုပါနှင့်။

(ကလေးချစ်တတ်သော၊ ဒဏ်ပေးတတ်သော လူကြီးများ သတိထားပါ။)



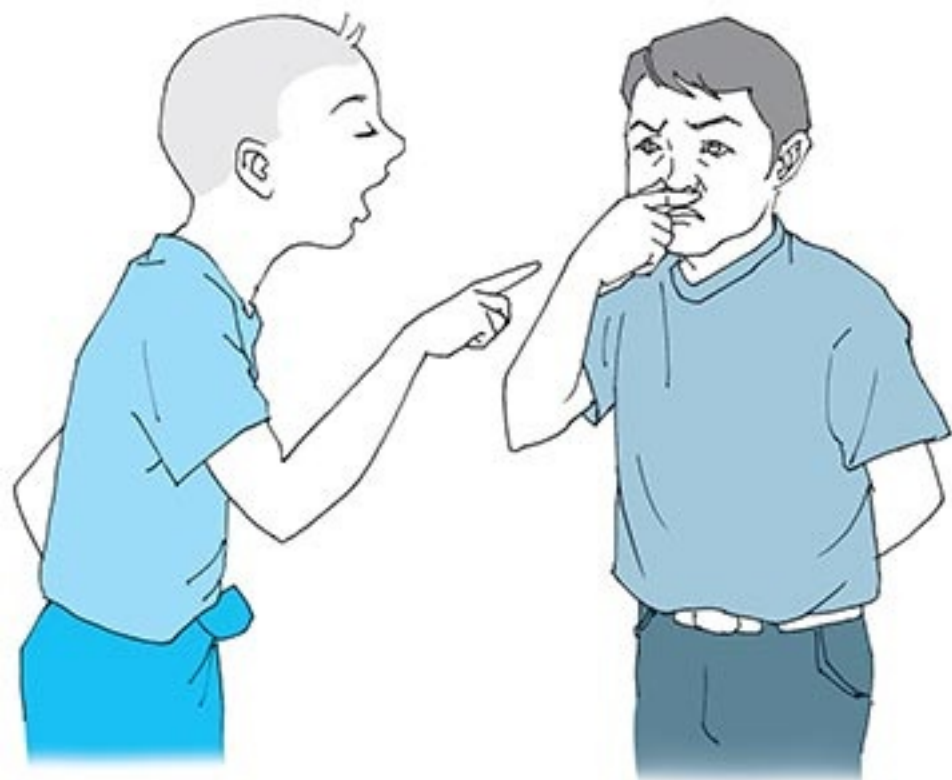
နံနက်တစ်ခါ၊ ညတစ်ခါ သွားကို တိုက်ပေးပါ။
သွားပွတ်တံဖြင့် သွားကို ဘေးတိုက် မတိုက်ပါနှင့်။
အပေါ်အောက် ဖြည်းဖြည်းစွာဖြင့် တိုက်ပါ။



သွားတိုက်ဆေးမရှိခဲ့သော် ဆားရိုးရိုးနှင့် သွားကို တိုက်ရာ၏။
သွားကြားရှိ စားကြွင်း၊ စားကျန်များဖြင့် ညအိပ်ခဲ့သော်
သွားပိုးစား၍ အရွယ်မတိုင်ခင်
သွားကျိုးခြင်း၊ အာပုပ်စော်နံ့ခြင်း ဖြစ်တတ်သည်။



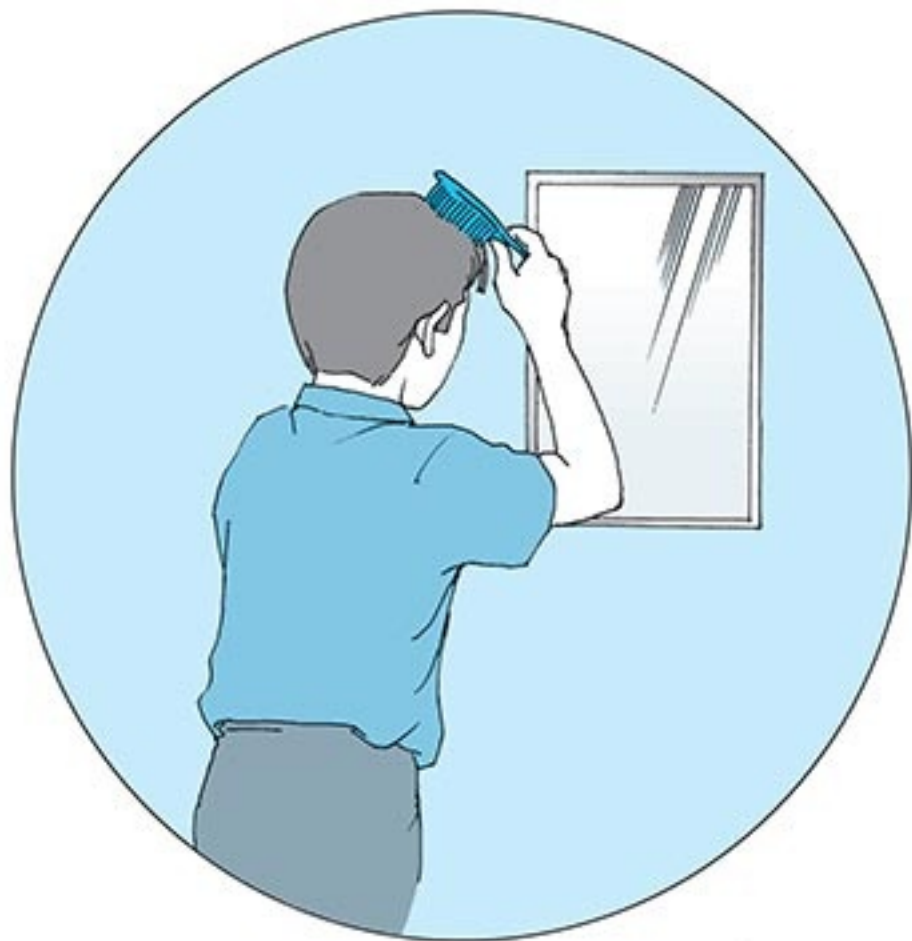
အတစားပြီးတိုင်း ပလုပ်ကျင်းပါ။
အာပုပ်စော်နံခြင်းမှ အတန်ငယ် သက်သာ၏။
အာပုပ်စော်နံခြင်းသည် မိမိကိုယ်တိုင် မသိသော်လည်း
မိမိနှင့် စကားပြောသူတို့ အနံ့ရ၍
စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်တတ်သည်။



ဦးခေါင်းကို (၇)ရက်တစ်ကြိမ်
ဆပ်ပြာ၊ ခေါင်းလျော်ရည်ဖြင့် ဆေးပေးပါ။



ဦးခေါင်းကို နေ့စဉ် ပီးပါ။
ခေါင်းပီးသောဘီးသည် မမာလွန်းစေရ၊ မချွန်လွန်းစေရ။
မာလွန်းလျှင် ဆံပင်ကျွတ်တတ်သည်။



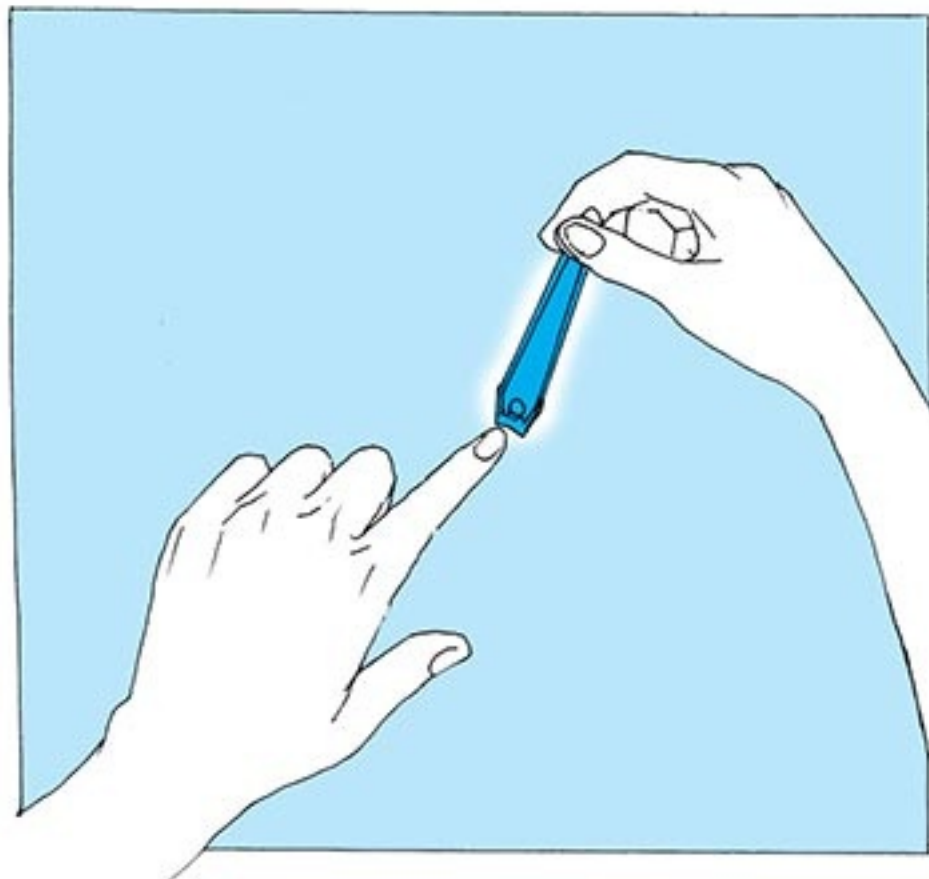
အိပ်ရာမဝင်မှီ
ခြေထောက်များကို ရေဖြင့်ဆေးပါ။



အပြင် နေပူထဲမှ ပြန်ရောက်ရောက်ခြင်း
ခြေဆေးခြင်း၊ မျက်နှာသစ်ခြင်း ရှောင်ကြဉ်ပါ။
၅ မိနစ်၊ ၁၀ မိနစ်ခန့် နားပြီးမှ ပြုလုပ်ပါ။



ခြေသည်းလက်သည်းတို့ကို မရှည်ပါစေနှင့်။
ခဏခဏ ညှပ်ပေးပါ။



သူတစ်ပါး၏ရှေ့၌
ခြေသည်းညှပ်ခြင်း၊ လက်သည်းညှပ်ခြင်းကို
တတ်နိုင်သမျှရှောင်ကြဉ်ပါ။



ညှပ်ပြီးခြေသည်း၊ လက်သည်းများကို
သင့်ရာသို့စွန့်ပစ်ပါလေ။



ဥတုရာသီအလိုက် အဝတ်အစားကို
ပြောင်း၍ဝတ်သင့်၏။

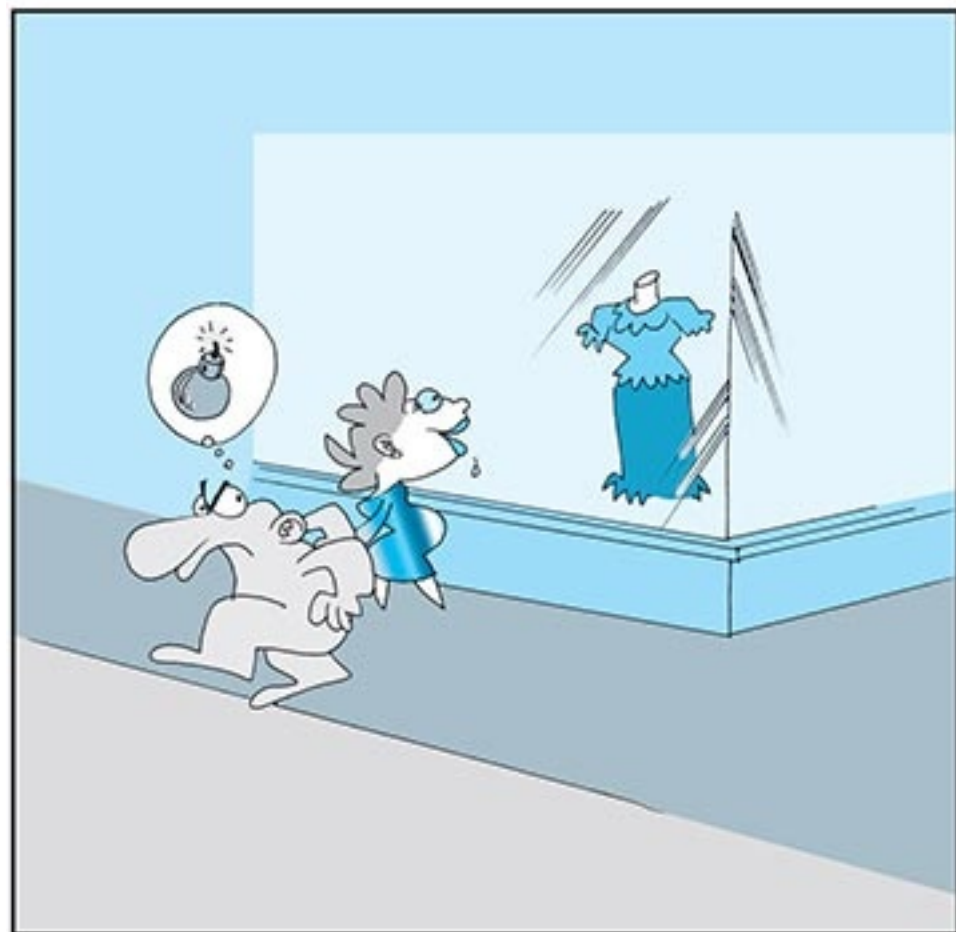
အေးသော ရာသီဥတုတွင် နွေးသောအဝတ်ကိုလည်းကောင်း၊
ပူအိုက်သောဥတုတွင် ချည်ထည်ကဲ့သို့
ချောင်ချိသော အဝတ်အစားတို့ကိုဝတ်သင့်၏။



နေပူထဲတွင် အရောင်ရင့်သော
အဝတ်အစား၊ ထီး၊ ဦးထုပ်တို့ဖြင့် မသွားပါနှင့်။
အပူစုပ်၍ မမာမကျန်း ဖြစ်တတ်သည်။



ဥစ္စာမရှိ၍ သင့်လျော်သော အဝတ်ကို မဝတ်နိုင်ဟု
ဆင်ခြေပေးပါက
မကျန်းမမာဖြစ်၍ ဆေးကုသစရိတ်များ ပေးရပေမည်။
ဆင်ဖိုးထက် ချွန်းဘိုးကြီးလိမ့်မည်။



ကျန်းမာရေးနှင့် မသက်ဆိုင်သော
လက်ဝတ်လက်စားများကိုတော့ ဝယ်ယူဝတ်ဆင်ကြပြီး
အဝတ်အစားကိုမူ သတိမပြုဘဲ မနေပါနှင့်။



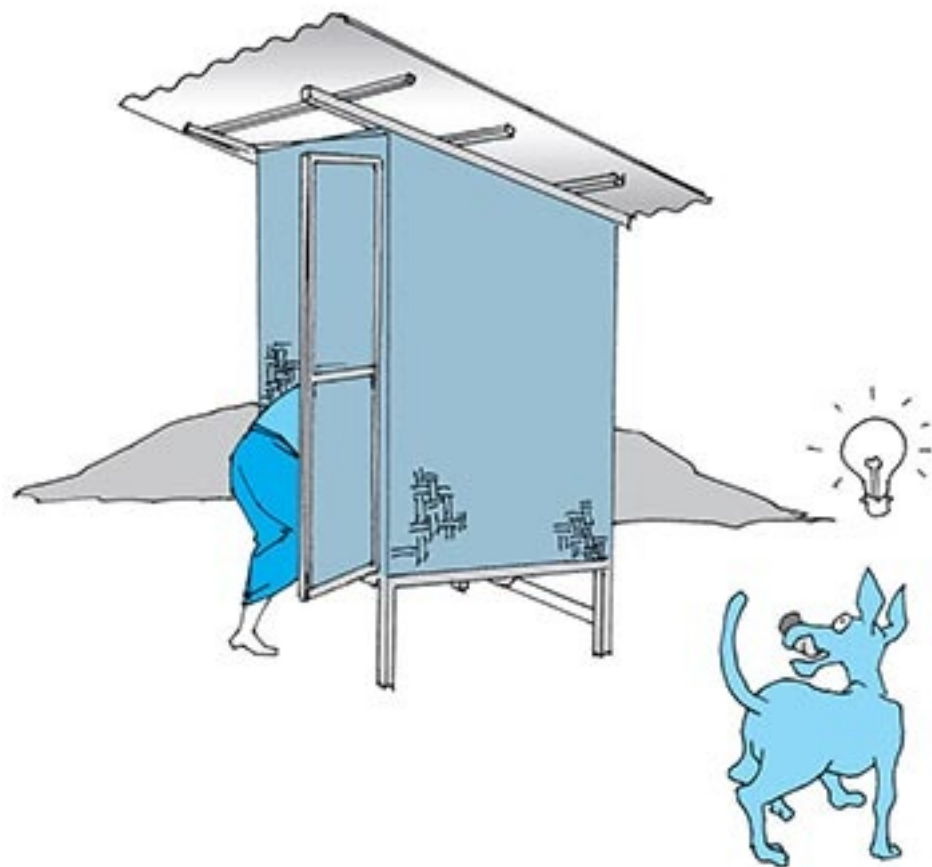
နေပြင်းသောအခါ ချွေးထွက်များသည်။
ချွေးစိုသော အဝတ်များကို လဲပေးပါ။
ထိုချွေးကြောင့် ကျန်းမာရေး ထိခိုက်နိုင်သည်။



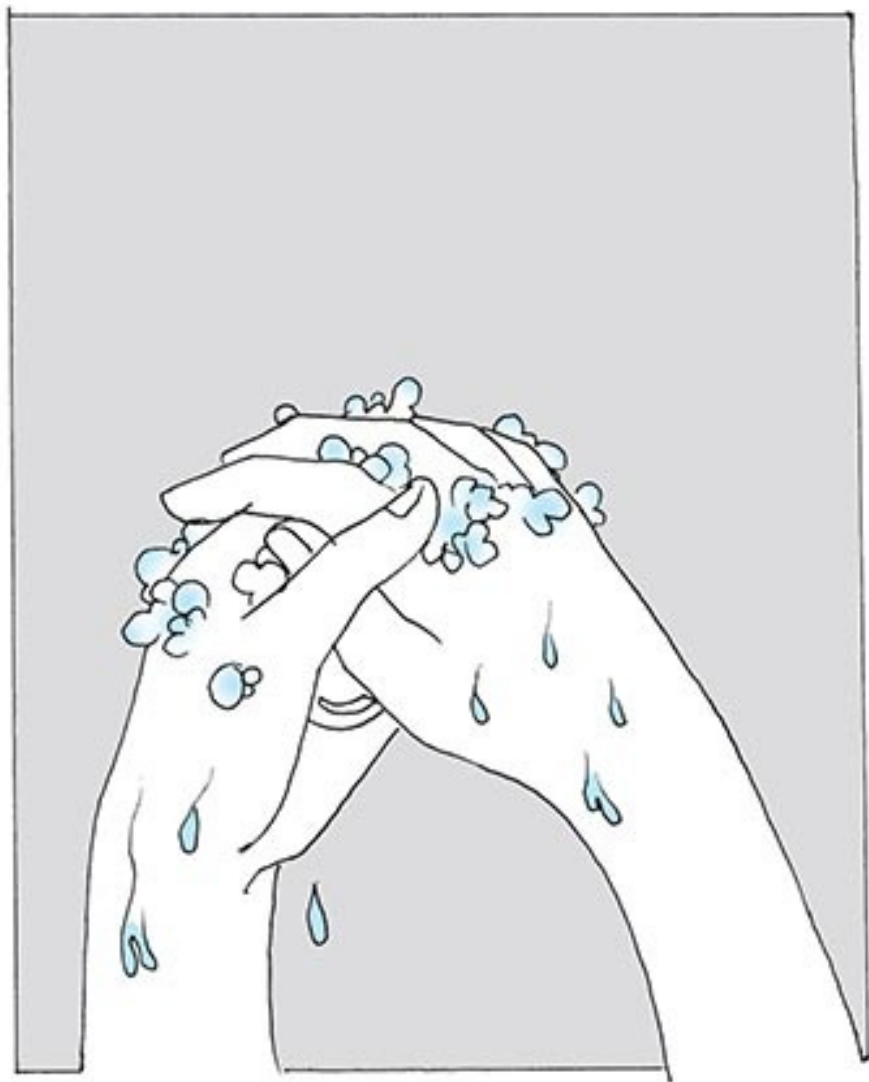
မိုးရွာသောအခါမိုးမိ၍ အဝတ်အစားများ ရေစိုပြီး
စွတ်စိုထိုင်းမှိုင်းပါက အမြန်လဲသင့်သည်။
အဝတ်အစားမလဲနိုင်ပါက
ထိုအဝတ်ခြောက်အောင် လမ်းလျှောက် လှုပ်ရှား၍ပေးပါ။



အိမ်သာကို သန့်ရှင်းအောင်ထားပါ။
အိမ်သာတက်ပြီးလျှင်
စွန်းခြင်း၊ ထင်းခြင်း မရှိအောင် ဂရုစိုက်ပါ။
စွန်းထင်းပါကလည်း ရေဖြင့် စင်အောင် ဆေးချပါ။



အိမ်သာတက်ပြီးနောက်
လက်ကို စင်ကြယ်အောင် ဆပ်ပြာဖြင့် ဆေးပါ။



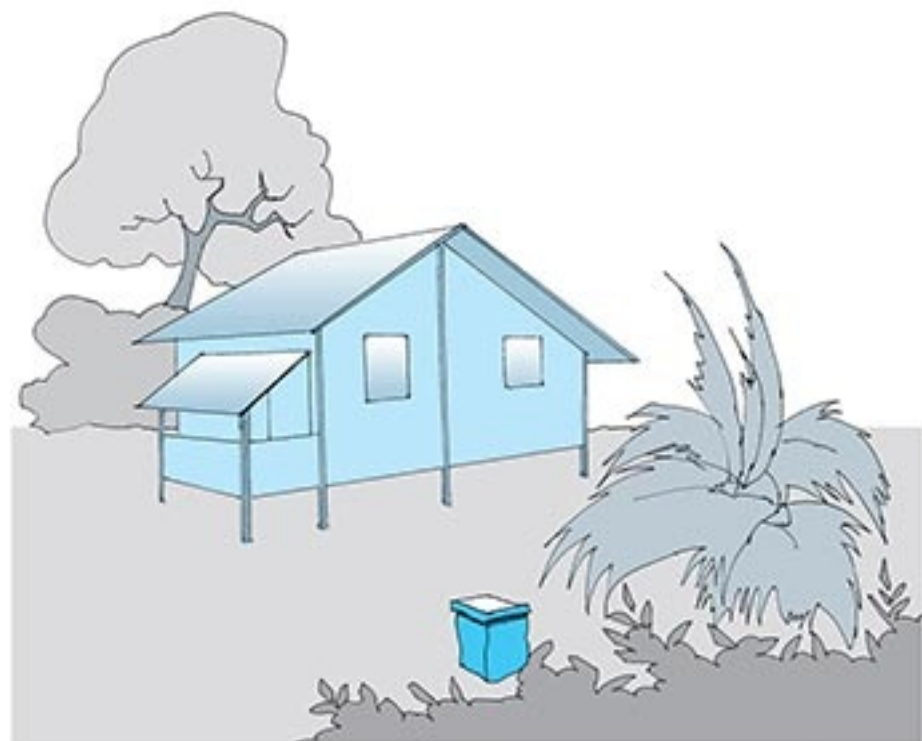
လမ်း၊ အိမ်၊ စာသင်ခန်းတို့၌ အမှိုက်ပုံးကို ထားရာ၏။
အမှိုက်၊ စက္ကူ၊ သစ်သီးခွံ စသော
မနုဿိသက်ဗွယ်၊ မလိုအပ်သော အရာတို့ကို
အမှိုက်ပုံးထဲသို့ ထည့်ပါ။



သင့်ကြောင့်
အိမ်နှင့် စာသင်ခန်းတို့ကို မညစ်ညမ်းပါစေနှင့်။



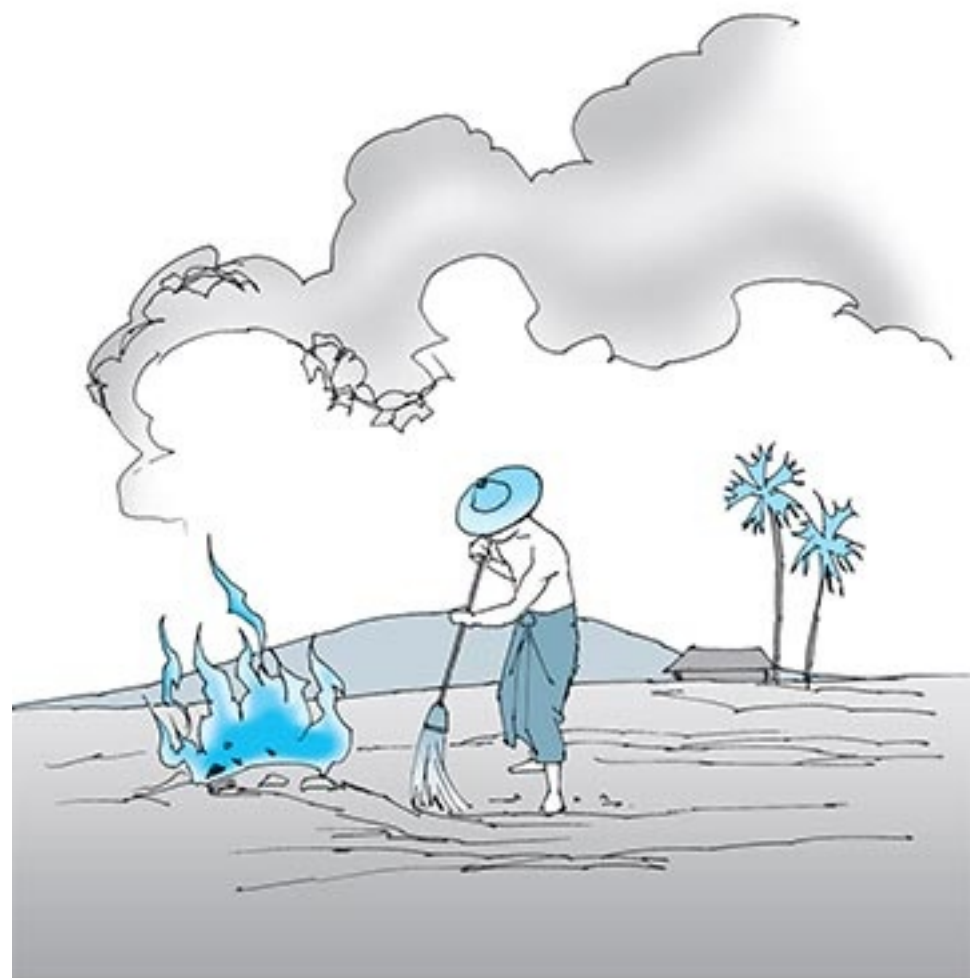
အမှိုက်ပုံးတွင် အပုံးမပါ၊ပါက
အိမ်နှင့် ခပ်လှမ်းလှမ်း ကွာဝေးသောနေရာတွင် ထားပါ။



စားကြွင်းစားကျန် (ပီးဖိုချောင်ထွက်) ပစ္စည်းများနှင့်
စက္ကူ၊ ပလပ်စတစ်၊ ပုလင်းနှင့် အမာထည်ပစ္စည်းများကို
ခွဲခြား၍ စွန့်ပစ်ပါ။



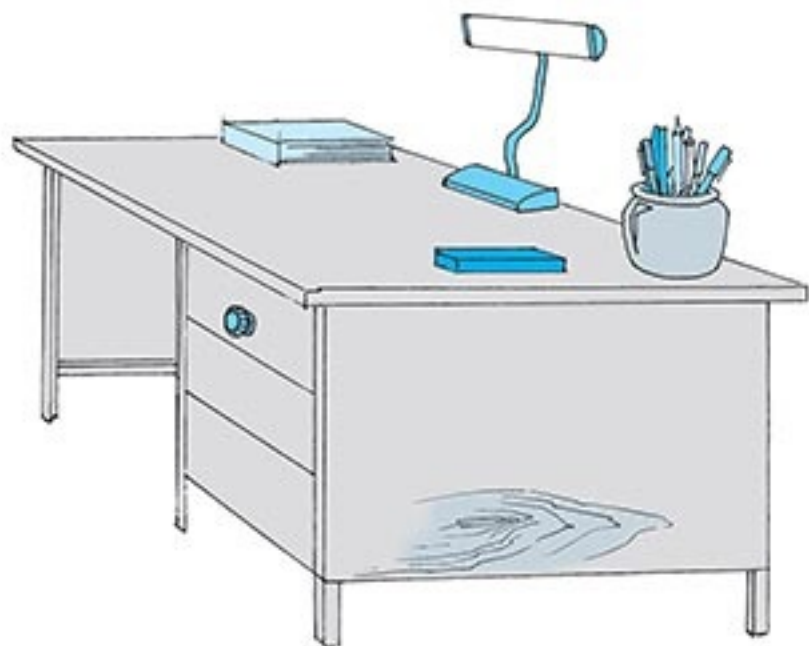
ကျေးရွာများတွင် အမှိုက်များကို မကြာမကြာ မီးရှို့ပစ်ရာ၏။
ပလပ်စတစ်၊ ဖိုက်ဘာတို့နှင့် ပြုလုပ်သော ပစ္စည်းများကို မီးမရှို့ပါနှင့်။
ထိုမီးခိုးသည် လူ့ကို ဥပါဒ်ပေးစေတတ်၏။



ကျေးရွာများတွင် မီးဖိုချောင်မှထွက်သော စားကြွင်းစားကျန်များနှင့်
မီးဖိုမှထွက်ရှိသော ပြာများကို မြေကျင်းတူး၍ မြှုပ်ပစ်ပါ။
မြေဆွေးအဖြစ် ပြန်လည်အသုံးပြုလိုရမည်။
ထို့အပြင် ယင်ကောင်များ မပေါက်စွားနိုင်တော့ပါ။



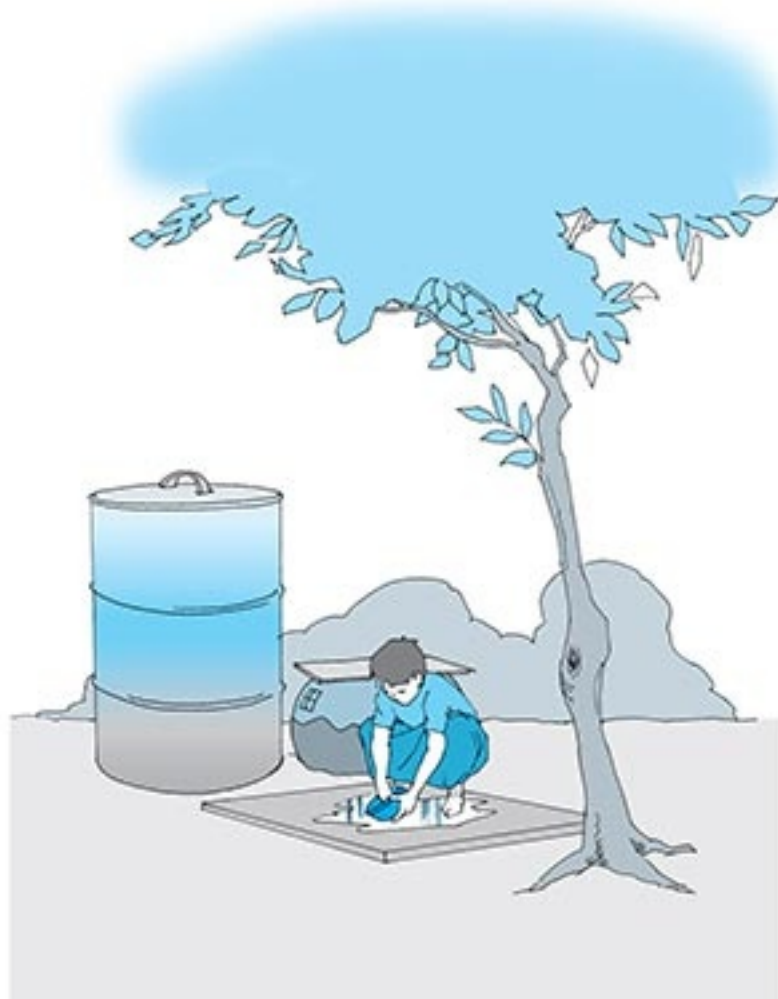
တသင်ခန်း၊ အိမ်ခန်းအတွင်းရှိ ပစ္စည်းများကို
စနစ်တကျ အစီအစဉ်နှင့် ထားပါ။
အလိုရှိက အလွယ်တကူ ရယူနိုင်မည်။
သန့်ရှင်းအောင်ထားခြင်းဖြင့်လည်း ခြင်္သေ့များ မနီအောင်းနိုင်ပါ။



ကြောင်အိမ်၊ ဝီရိတို့ကို သန့်ရှင်းအောင် ထားရမည်။
နေ့စဉ် သုတ်သင်ရှင်းလင်းပေးပါ။
ခြင်ခိုအောင်းနိုင်သော နေရာများကို သတိထား၍ သန့်ရှင်းအောင် ထားပါ။



သောက်ရေအိုး၊ ရေတိုင်ကို၊ အုတ်ကန်ငယ်တို့ကို အဝံ့နှင့်ထားပါ။
သောက်ရေခွက်နှင့် အခြား ရေခပ်ခွက်များကို
သန့်ရှင်းအောင် ဆေးကြောပါ။



ခြင်ပေါက်စွားနိုင်သော
ရေထည့်ခွက်ငယ်၊ သောက်တော်ရေနှင့် ပန်းအိုးတို့ကို
မကြာခဏ ရေသွန်၍ လဲလှယ်ပေးပါ။



ရေအို၊ ရေခွက်ကို နေ့စဉ် ဆေး၍
သောက်ရေကိုလည်း နေ့စဉ် လဲလှယ်ပေးပါ။

