

မပြစ်မနေပြုလုပ်ရမည့်သင်္ကေတများ



မျက်မှန်၊ မျက်ကာတပ်ပါ
သင်္ကေတ



ဦးထုပ်ဆောင်းပါ
သင်္ကေတ



နားကြပ်တပ်ပါ
သင်္ကေတ



မျက်နှာဖုံး တပ်ပါ
သင်္ကေတ



အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကူ
မျက်နှာဖုံးတပ်ပါ သင်္ကေတ



လည်ရှည်ဖိနပ်ဝတ်ပါ
သင်္ကေတ



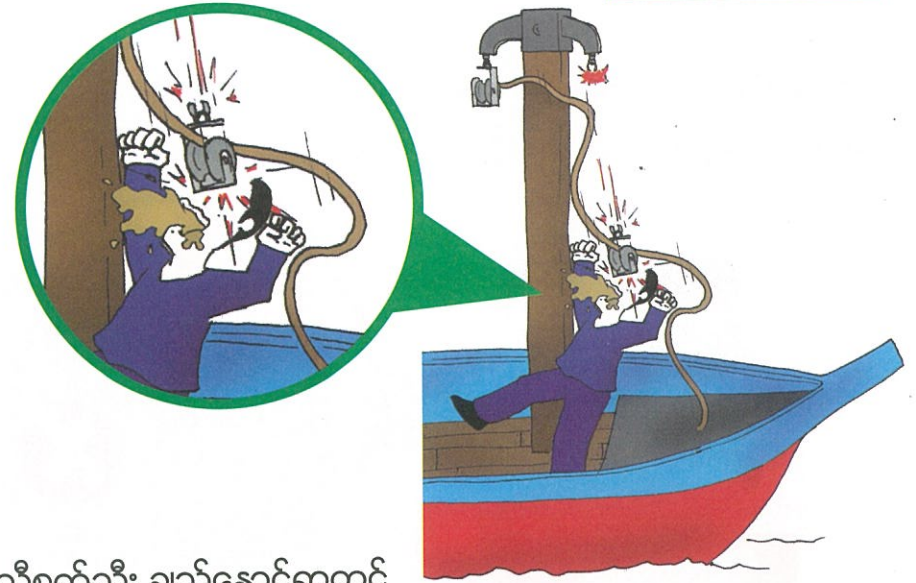
လက်အိတ်ဝတ်ပါ
သင်္ကေတ



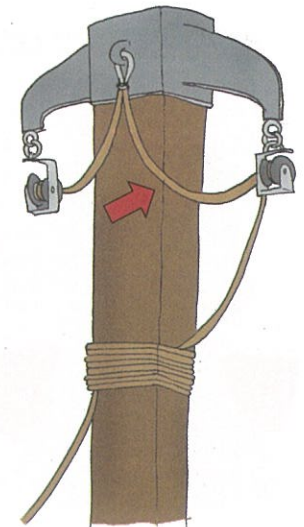
မျက်နှာကိုကာကွယ်ရန်
မျက်နှာကာတပ်ပါ သင်္ကေတ



လက်ဆေးကြောပါ
သင်္ကေတ



ပူလီစက်သီး ချည်နှောင်ရာတွင်
တိုင်ထိပ်မှ ချိတ်ကိုမြဲမြံစွာတွယ်ထားခြင်းရှိမရှိ
မကြာခဏစစ်ပါ။ သံချေးတက်နေလျှင်မတော်တဆပြုတ်ကျ၍
ဦးခေါင်းထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရနိုင်သည်။



ပူလီမလှုပ်ရှားစေရန်နှင့်အောက်သို့ကျပြီး
အန္တရာယ်မရှိစေရန်တိုင်တွင်
ချည်နှောင်ထားပါ။

ဘေးကင်းလုံခြုံရေးသင်္ကေတ



ရှေးဦးသူနာပြုသင်္ကေတ



အရေးပေါ်မျက်လုံးဆေးကြောရန်
သင်္ကေတ



အရေးပေါ်တယ်လီဖုန်း
သင်္ကေတ



အရေးပေါ်ဆေးကြောရန်ရေပန်း
သင်္ကေတ



အရေးပေါ်ထွက်ပေါက် ၊
အရေးပေါ်ဝင်ပေါက် သင်္ကေတ



အရေးပေါ်ခလုတ်နှိပ်
သင်္ကေတ

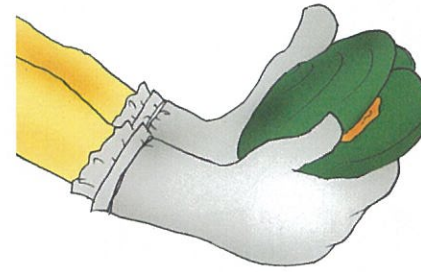


မီးဘေးထွက်ပေါက်
သင်္ကေတ



ထွက်ပေါက် သင်္ကေတ

ခရုခွံများနွှာခြင်း



လက်အိတ်ဝတ်ဆင်၍ခရုခွံနွှာခြင်းဖြင့်
လက်ထိပ်များထိခိုက်ရှနာခြင်း၊
အရေပြားရောဂါရခြင်း တို့မှကာကွယ်နိုင်သည်။



ပုံစံအနေအထားပြောင်းထိုင်ခြင်း၊ထခြင်းများပြုလုပ်ရမည်။



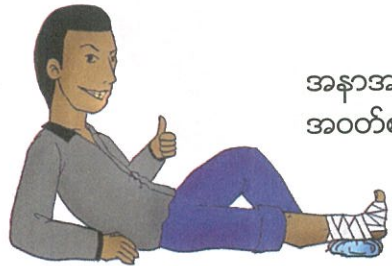
အလုပ်လုပ်စဉ်နှာခေါင်းစည်းကဲ့သို့အကာအကွယ်ပေးသော
ကိရိယာများသုံးပါ။

အရိုးအဆစ်လွဲခြင်း



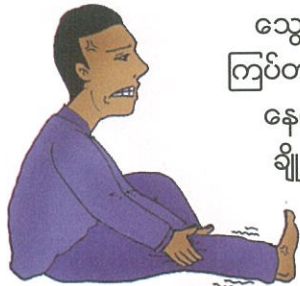
လှုပ်ရှားခြင်း အလွန်ပြုလုပ်ရသောကြောင့်
အရိုး၊ အဆစ်၊ အကြောများ ယောင်ရမ်း
နာကျင်လာမည်။

တစ်ကြိမ်လျှင် ၅ မိနစ် မှ ၁၀ မိနစ်
ကြာအောင် ရေခဲအုပ်ပေးပါ။
ယောင်ရမ်းခြင်းသက်သာလာမည်။



အနာအနီးလှုပ်ရှားခြင်းမပြုဘဲ
အဝတ်စဖြင့် စည်းနှောင်ထားသင့်သည်။

ကြွက်တက်ခြင်း



ကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်းများ
သွေးလည်ပတ်မှု မကောင်းခြင်း၊ အဝတ်အထည်
ကြပ်တည်းစွာဝတ်ခြင်း၊ အလွန်အေးသော နေရာတွင်
နေထိုင်ခြင်း၊ ချွေးထွက်လွန်ပြီး အိုင်အိုဒင်းဆား
ချို့တဲ့ခြင်း၊ အလွန်အမင်း အားစိုက်ထုတ်ရပြီး
အကြောအခြင်များ တင်းလွန်းခြင်း။



ပရုပ်ဆီလိမ်းပေးခြင်းဖြင့် သွေးလည်ပတ်မှု
ပိုမိုကောင်းမွန်လာမည်။ ထိုသူအား
နွေးနွေးထွေးထွေး နေစေပါ။

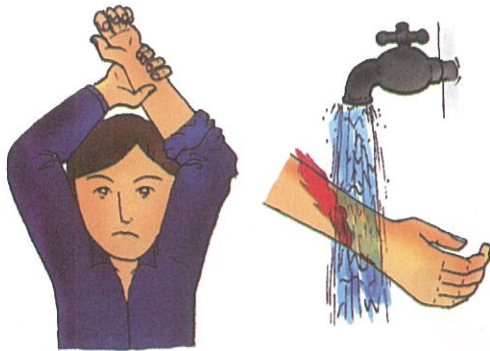
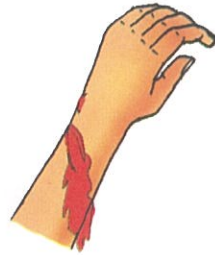
ရေခဲများဖြင့်အလုပ်လုပ်ရခြင်း

လက်ထိပ်များအေးခဲ၍သွေးလည်ပတ်မှုနည်းခြင်းမှကာကွယ်ရန်
လက်အိတ် ဝတ်၍အလုပ်လုပ်ပါ။
မကြာခဏရပ်နားချိန်တွင်လက်သီးဆုပ်ခြင်း၊ဖြန့်ခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပေးပါ။
ရေခဲများဖြင့်ချော်လဲခြင်းမှကာကွယ်ရန်လည်ရှည်ဖိနပ်များဝတ်ပါ။



ချွန်ထက်သောအရာကြောင့်ရရှိသောအနာ

အနာ၏အတိမ်အနက်ကို အကဲခတ်ပါ။
အနာအတွင်းဝင်ရောက်နေတတ်သော
ထူးခြားသည့်အရာများကို
ရှာပါ။ ရှိပါက အပြင်သို့ထုတ်ပစ်ပါ။



သွေးတိတ်အောင် အနာကို
ဖိထားပါ။ ပြီးလျှင်
ရေသန့်ဖြင့်သေချာဆေးပါ။



ရေခြောက်သွားလျှင် အရက်ပျံနှင့်
သုတ်၍အနာကို သွေးတိတ်အောင်
ပလာစတာ (သို့) ပတ်တီးဖြင့် ဖုံးအုပ်
ထားပါ။ ထို့နောက် ဆရာဝန်နှင့်
အမြန်သွားပြပါ။

မစင်စွန့်သောနေရာသည်လုံခြုံစိတ်ချရသောနေရာဖြစ်သင့်သည်။
မစင်စွန့်ပြီးတိုင်း လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့်သေချာဆေးကြောပါ။
မှန်ကန်စွာဆေးကြောရန် လက်ဆေးကြောနည်းအဆင့်ဆင့်
စာမျက်နှာကိုကြည့်ပါ။



အဝတ်အစားမီးစွဲလောင်ခြင်း



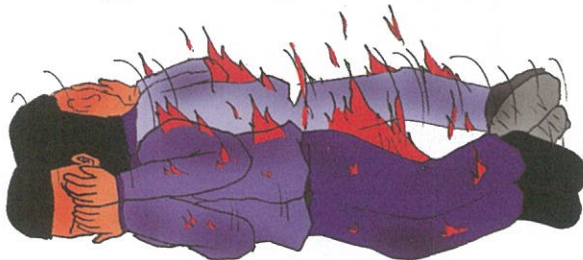
အခြားနေရာသို့ မီးမကူးစေရန်
လှုပ်ရှားခြင်းမပြုပါနှင့်။



သတိကောင်းစွာထားပါ။



မီးငြိမ်းအောင် မြေပြင်ပေါ်တွင် လှိမ့်ပါ။



စက်ရုံ လုပ်ငန်းခွင်

ကွဲမီအာရုံစိုက်မှု
အားဖြည့်ဆည်းပေးရန်

