



Survival-Chain

Welcome to the Wonderful World of Human Survival

မင်းရဲ့ရှင်သန်မှု၊ မင်းမိသားစုအသိုင်းအဝိုင်း၊ Planet ဟာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဦးစားပေးပါ။

ရှင်သန်မှုအမိန့်-
1 မျိုးစိတ်၊ 2 Habitat၊ 3 Community၊ 4 Family၊ 5 Individual၊ 6 Animals၊ 7 ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းများ။



အသက်အရွယ်အလိုက် ရှင်သန်ခြင်း-
မမွေးသေးသော 1 ယောက်၊ မွေးကင်းစကလေး 2 ယောက်၊ ကလေး 3 ယောက်၊ ကလေး 4 ယောက်၊ လူငယ် 5 ယောက်၊ လူကြီး 6 ယောက်၊ Senior 7 ယောက်။

Scroll 2
Obligation: 2 :
Protect the human body from conception until its end.

The Survival-Chain is the foundation to keep this Obligation.
The Survival-Chain has 7 links all of them essential for human survival.

- Breathable-air
- Climate-protection
- Drinkable-water
- Eatable-food
- Hygiene
- Security
- Sleep

1 ဘုရားသခင်သည် သင့်ထံမှကြားနာခြင်းငှါ စောင့်နေတော်မူ၏။

ရှင်သန်ခြင်းဆုတောင်း **ရှင်သန်ခြင်းနေ့ 11.1.7 N-At-m**

ချစ်လှစွာသော **ဘုရားသခင်**အလှဆုံး စကြဝဠာကို ဖန်တီးသူ မင်းရဲ့ အနှံ့မျှချဆုံး သစ္စာစောင့်သိတဲ့ အုပ်ထိန်းသူ လူသားတွေ အသက်ရှင်ကျန်ရစ်မှုအတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်သည် ကျွန်ုပ်၏ခန္ဓာကိုယ်၊ မျိုးစိတ်၊ အသိုင်းအဝိုင်း၊ ရှင်သန်ရပ်တည်နိုင်ရန် ကျွန်ုပ်၏ နံပါတ် (၁) ဦးစားပေးအဖြစ် အသက်ရှင်ရပ်တည်နိုင်စေရန် ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်သွားမည်။
ကျေးဇူးပြု၍ ကျွန်ုပ်၏ ရှင်သန်ရန် ကြိုးစားအားထုတ်မှုကို အားပေးပါ။

ဘုန်းတော်အတွက် ဘုရားသခင်လူသားတို့၏ ကောင်းကျိုး၊



ဤဆုတောင်းချက်ကို Survival နေ့တွင် သို့မဟုတ် အလျဉ်းသင့်သည့်အခါ ရွတ်ဆိုခြင်းဖြစ်သည်။



တစ်ရှင်သန်ခြင်းကွင်းဆက်လူသားများရှင်သန်မှုအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော လင်းခံ ၇ ခုရှိသည်။



အသက်ရှူနိုင်သောလေအဲဒါမရှိရင် မင်းမှာ အသက်ရှင်ဖို့ မိနစ်တွေရှိတယ်။ သောက်သုံးနိုင်သောရေတစ်ပတ်လောက်ကြာအောင် မသောက်ရပါဘူး။ စားနိုင်သောအစားအစာစွမ်းအင်နှင့်ကျန်းမာရေးအတွက်။ မင်း အစာမဝတ်ဘူး ! အိပ်ပါ။ ပြန်လည်အသက်ဝင်လာစေရန်။ အိပ်မပျော်ဘူး ရူးသွပ်သွားပြီလား . ရာသီဥတုကာကွယ်ရေးရှင်သန်မှုအတွက် တစ်ကိုယ်ရေသန်ရှင်းမှုကျွန်ုပ်တို့၏ခန့်ခွဲကိုယ်ကျန်းမာစေရန်။

လုံခြုံရေးအကြမ်းဖက်မှုကာကွယ်ရန်။ လုံခြုံမှုမရှိသလို အနာဂတ်လည်းမရှိ!



ဆင်းပါး: ၂ ပြောအုံးမယ်။ ၂ လူ၏ကိုယ်ခန္ဓာကို သန့်စေတည်ခြင်းမှ အဆုံးတိုင်အောင် ကာကွယ်ပါ! ဟု ကျွန်ုပ်တို့အား ပြောပါသည်။ Survival ကွင်းဆက်သည် ဤတာဝန်ကို စောင့်ရှောက်ရန် အခြေခံအုတ်မြစ်ဖြစ်သည်။ ဤအရေးကြီးသော အချက်များကို မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မှ ငြင်းပယ်ခြင်းသည် အသက်အန္တရာယ်ရှိသည်။ လူသားထုအပေါ် ကျူးလွန်သော ရာဇဝတ်မှု ဆန့်ကျင်ရေး ၁ ဘုရားသခင်မဖြစ်မနေ-ဒေါ်R7.



မီးအသုံးပြုပုံကို လူသားတို့ ရှာဖွေတွေ့ရှိပြီးနောက်။ ဒါကို ကောင်းချီးတစ်ခုလို့ မြင်တယ်။ ထင်းမီးရှို့ခြင်းကို ကျောက်မီးသွေး၊ မစင်၊ အမှိုက်၊ ဓာတ်ငွေ့၊ ရေနံ၊ ယူရေနီယမ်နှင့် ဖြည့်စွက်ထားသည်။ စက်မှုခေတ်ကို မိတ်ဆက်သော အင်္ဂလိပ်ခရစ်ယာန်များသည် ရာသီဥတုဖောက်ပြန်မှုကို ဖြစ်စေသော လေထုညစ်ညမ်းမှုကို စတင်ခဲ့သည်။ မီးနဲ့ လောင်တာက ကျိန်စာပါပဲ။ အခုပဲ ပူ လောင် တာ ရပ် လိုက် ပါ!!!

ရပ်မီးရှို့ခြင်း- စီးကရက်၊ ကျောက်မီးသွေး၊ မစင်၊ အမှိုက်၊ ဓာတ်ငွေ့၊ ရေနံ၊ ယူရေနီယမ်၊ သစ်သား။ ။



မီးလောင်ခြင်း၏ အန္တရာယ်အရှိဆုံးအပိုင်းမှာ 'မီးခိုး' ဖြစ်သည်။ မီးလောင်မှုတွင် ကျန်းမာရေးနှင့် သေဆုံးမှုကို အကြီးမားဆုံး ခြိမ်းခြောက်မှုမှာ မီးခိုးရှိခြင်း ဖြစ်သည်။ ကြီးမားသော အတိုင်းအတာဖြင့် မီးခိုးများ တက်လာသည်။

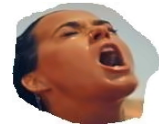
လေထုသည် အာကာသထဲသို့ စီးဆင်းလာသော အပူများကို ရပ်တန့်စေသည်။ မျက်နှာပြင်ရေနေ့၊ မျက်နှာပြင်
မြေပူ၊ ရေခဲများ အရည်ပျော်သည်။(ရေခဲမြစ်များ၊ တောင်ဝင်ရိုးစွန်း မြောက်ဘက်):

ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှု။

ကျန်းမာသန်စွမ်းသော လူသားများ အသက်ရှင်နေထိုင်ရန် လေဝင်လေထွက်ကောင်းရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ ရှုရှိုက်သောလေသည် ဓာတ်ငွေ့များဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည်။(ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်၊ နိုက်ထရိုဂျင်၊
အောက်ဆီဂျင်၊ မီသိန်း)ရေနှင့် အညစ်အကြေးများ(ဖုန်မှုန့်၊ ရောဂါပိုးမွှားများ၊ ပိုးမွှားများ)။ကျွန်ုပ်တို့ ရှုရှိုက်
သောလေသည် နိုက်ထရိုဂျင်နှင့် အောက်ဆီဂျင်ပါဝင်မှု မြင့်မားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ၎င်းတွင် ကာဗွန်ဒိုင်
အောက်ဆိုဒ်နှင့် မီသိန်းပါဝင်မှု နည်းပါးသည်။ ရေပါဝင်မှု(စိုထိုင်းဆ)လိုအပ်သည် ၊ မြင့်မားသော စိုထိုင်း
ဆသည် မသက်မသာဖြစ်လာပြီး ကျန်းမာရေးပြဿနာတစ်ခုဖြစ်လာသည်။အညစ်အကြေးတွေ မလိုအပ်ဘဲ
အဆုတ်ကို ရောင်ရမ်းစေပါတယ်။

အသက်ဘယ်လောက်ကြာအောင် ထိန်းထားနိုင်မလဲ။ 4 မိနစ် ပြီးနောက်
လေကို ကျိုက်ချလိုက်ပါ။ ရှုရှိုက်စရာလေမရှိ၊ မင်းသေတယ်။ လူတွေက
မီးလောင်ရင် မြန်မြန်သေတယ်၊ အသက်ရှူလို မဝဘူး။



အသက်ရှူနိုင်သောလေကို စုပ်ယူ၍ လူ၊ တိရစ္ဆာန်များကို သတ်ဖြတ်ခြင်း
အဖြစ် အသုံးပြုသည်။ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှုအဖြစ် ရှုရှိုက်မိခြင်း။(ရေပေါ်တက်
ခြင်း)အမေရိကန် အုပ်ချုပ်ရေး၊ အမေရိကန် အစိုးရ ဝန်ထမ်းများ၊ အစိုးရ
ကန်ထရိုက်တာများ၊ US မှ အကာအကွယ်ပေးထားသော နိုင်ငံခြား အာဏာရှင်
များက အသုံးပြုသည်။ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်းသည် ရာဇဝတ်မှုဖြစ်သည်-**ဒေါ်R7**
(လူတွေ)၊**ဒေါ်R4**(တိရစ္ဆာန်များ)။

သတ်ရန် အသက်ရှူနိုင်သောလေကို ချုပ်နှောင်ထားခြင်း၊မတော်တဆ(မီးခိုးငွေ့)သို့မဟုတ် ကိုယ်တိုင်(
သေကြောင်းကြံစည်မှု- စုစည်းထားသော ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ် သို့မဟုတ် ဟင်းချက်ဓာတ်ငွေ့များကို
ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ ရှုရှိုက်ခြင်း)၊ အစိုးရ(ဓာတ်ငွေ့ခန်း၊ တွဲလောင်း၊ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှု)၊ အခြားသူများ (
ရာဇဝတ်ကောင်များ- ကြက်သွန်ဖြူ၊ လည်ပင်းညှစ်၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ ကြီးဆွဲချ)၊အစိုးရကို ရာဇဝတ်
သတ်ဖြတ်မှုတွေ**ဒေါ်R7**၊ မတော်တဆ(ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းရေး)၊**ဒေါ်R4**၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို(တာဝန်
ယူထားသည်။**၁ ဘုရားသခင်**)။



လူသားများသည် အရာဝတ္ထုများကို လောင်ကျွမ်းစေခြင်းသည် 'အသက်ရှူနိုင်သောလေ' ၏ အဓိကခြိမ်းခြောက်မှုဖြစ်သည်။



အဆိပ်ငွေ့များနှင့် လေထုညစ်ညမ်းမှုများအတွက် ဆန်ခါအဖြစ် ၎င်းတို့၏ လေအား
ခေါင်းတိုင်အဖြစ် ၎င်းတို့၏ လေပြန်ကို အသုံးပြုသူမှ စတင်သည်။လူ့ခန္ဓာကိုယ်ကို
မီးခိုးခေါင်းတိုင်အဖြစ် အသုံးပြုခြင်းသည် ပြင်းထန်သောကျန်းမာရေးအန္တရာယ်
ဖြစ်ပြီး၊ 1 ဘုရားသခင်၏ဒီဇိုင်းကို စော်ကားခြင်းဖြစ်သည်။



ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း လူသားအဖြစ်ဆိုးတစ်ခု။ ရပ်ရွာဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး။

စွဲလမ်းခြင်းသည် ခံယူထားသော လိုအပ်ချက်ကို ကျေနပ်စေသော ထပ်ခါတလဲလဲ ခိုင်းစေတတ်သော အပြုအမူ။ စွဲလမ်းသူများသည် ၎င်းတို့၏ အပြုအမူကို ထိခိုက်စေသည်ကို လက်မခံဘဲ လှည့်စားကြသည်။မိသားစု၊ သူငယ်ချင်း၊ အလုပ်ဖော်၊ အသိုက်အဝန်းကို ထိခိုက်နှစ်နာစေတယ်။

စွဲစွဲလန်းလန်း စွဲလန်းနေသမျှ ကာလပတ်လုံး သူတို့ကိုယ်သူတို့ စွဲလန်းနေသရွေ့ ဘဝကို အတူတူ ဆုပ်ကိုင်ထားရင်း စွဲလန်းနေမိသည် ။မူးယစ်ဆေးစွဲသူတွေဟာ သူတို့ကိုယ်သူတို့ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွက် ခြိမ်းခြောက်မှုဖြစ်လာတယ်။သူတို့သည် လှည့်စားခြင်း၊ မရိုးသားခြင်း၊ လူမှုရေးဆန့်ကျင်ခြင်း၊ အကျင့်ပျက်ခြင်း၊ လှည့်စားခြင်း၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ခြင်း၊ ဂရုမစိုက်ခြင်းတို့ ဖြစ်လာသည်။ဒါက Shire ကို တွန်းအားပေးတယ်။(အသိုင်းအဝိုင်း)သူတို့ရဲ့နေထိုင်မှုပုံစံကို ထိန်းချုပ်ဖို့၊ ၎င်းတို့၏ လွတ်လပ်ခွင့်နှင့် အခွင့်အရေးများကို ကန့်သတ်ထားသည်။

ဆေးလိပ်သောက်သူများသည် ခံတွင်းမှ အနံ့ထွက်သည်။ သူတို့အဝတ်အစားတွေက နံ့တယ်။ အခန်းတစ်ခန်းကို အနံ့ခံနေကြတယ်။သူတို့၏ ပြာများသည် နေရာတိုင်းတွင် ရှိနေသည်။ သူတို့ရဲ့ ရင်ဘတ်တွေက နေရာတိုင်းမှာရှိတယ်။သူတို့သည် ရွံရှာဖွယ်၊ ညစ်ညမ်းသော၊ နံ့စော်သော ပုဂ္ဂိုလ်များဖြစ်သည်။ သူတို့ကို ရှောင်ပါ။



ဆေးလိပ်သောက်သူတွေဟာ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေတယ်။ နှုတ်ခမ်း၊ သွားများ၊ သွားဖုံး၊ ပါးစပ်၊ လည်ချောင်း၊ လေပြွန်၊ အဆုတ်တို့ကို မီးလောင်စေပြီး ဖျားနာကာ ရပ်ရွာအတွက် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးဖြစ်စေသည်။ ဆေးလိပ်သောက်သူများသည် ဆေးလိပ်ဖြတ်ချိန်များစွာကို ပျင်းရိပြီး မိမိကိုယ်ကို နာကျင်စေသော ရောဂါများဖြစ်သည်။ သူတို့ကို တာဝန်ခံပါ။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် အခြားသူများကို ကျန်းမာရေးအနာတရယ်ဖြစ်စေသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် ဆေးလိပ်သောက်သူများသည် မွေးကင်းစကို ထိခိုက်စေပါသည်။မွေးပြီးရင် ဒီမွေးကင်းစကလေးဟာ ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေနဲ့ တစ်သက်တစ်ကျွန်း ပြစ်ဒဏ်ချမှတ်ခံရပါတယ်။ ပုံပျက်ခြင်း၊ မသန်မစွမ်းဖြစ်တတ်သည်..ကိုယ်ဝန်ဆောင် ဆေးလိပ်သောက်သူများသည် မွေးကင်းစကလေးငယ်များကို နာကျင်စေမှုဖြင့် တရားစွဲခံရသည်-ဒေါ်R3.



Passive မီးခိုး(ချေမှုန်းရေး)လူတွေကို နာကျင်စေတယ်။passive smoke ဖန်တီးတဲ့ ဆေးလိပ်သောက်သူတွေ၊ဒေါ်R3. တခုနဲ့တခု(အပန်းဖြေ၊ ဖျော်ဖြေရေး၊ အလုပ်..)ဆေးလိပ်သောက်ခွင့်၊ဒေါ် R3 လျော်ကြေးငွေပေးဆောင်ပါ။ ဆေးလိပ်သောက်ခွင့်ပြုတဲ့ အစိုးရကို အစားထိုး၊ +ဒေါ်R7

ဆေးလိပ်သောက်သူများသည် ပေါ့ဆကြသည်။၎င်းတို့သည် အိမ်များ၊ မြက်ခင်းများ၊ သစ်တောများ စတင်လောင်ကျွမ်းသည်။ တာဝန်ခံမှု၊ဒေါ်R4 လျော်ကြေးပေးဆောင်ပါ။လူတွေ၊ တိရစ္ဆာန်တွေကို ထိခိုက်စေတယ်၊ ဒေါ် R5. လူ၊တိရစ္ဆာန်တွေကိုသတ်ကြတယ်၊ဒေါ်R6.



၁၉၅၁ မှာ(အယူမှားပြုကုဒ်ဒီနီ)ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သော ပြင်းထန်သော ခြိမ်းခြောက်မှု တစ်ခုဖြစ်ကြောင်း ပြဋ္ဌာန်းထားသည်။ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို တားမြစ်ခြင်းမပြုသော အစိုးရ၊ ၎င်းတို့၏ အေဂျင်စီများ၊ ဌာနဆိုင်ရာများ မအောင်မြင်ပါ။(တာဝန်ပျက်ကွက်ခြင်း)တာဝန်ထမ်းဆောင်ရန်၊ ပြည်သူကိုကာကွယ်ပါ။ နောက်ကြောင်းပြန်ဥပဒေတွေကို အတည်ပြုပြီးပါပြီ။ ဒီလို အပြစ်ရှိမလား၊ဒေါ်R7.

အားပေးအားမြှောက်ပြုသော တစ်ဦးချင်း သို့မဟုတ် အဖွဲ့၊ စီးပွားရေး သို့မဟုတ် အခြားအဖွဲ့အစည်း တစ်ခုခု(အခမဲ့၊ ကြော်ငြာ၊ ဈေးကွက်ရှာဖွေရေး)၊ ခွင့်ပြုသည်။(မိဘ၊ ဆရာ၊ အလုပ်၊ ကလပ်)

စားသောက်ဆိုင်၊ ဖျော်ဖြေရေးနေရာ...), အမြတ်(ရောင်းချသူများ၊ ထုတ်လုပ်သူ၊ သယ်ယူပို့ဆောင်သူများ၊ လက်ကားရောင်းချသူများ၊ လက်လီရောင်းချသူများ)၊ 'မီးခိုးများ' နှင့် သို့မဟုတ် ဆေးလိပ်သောက်နိုင်သော ဆက်စပ်ပစ္စည်းများကို ပြုလုပ်ပေးသည်။**ဒေါ်R7** 'မီးခိုး' မှာ ဘာပါလဲ ဆိုတာ အရေးကြီးပါဘူး။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၏လုပ်ရပ်(vaping)ကျန်းမာရေးအန္တရာယ် ဖြစ်တယ်။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို လုံးဝသည်းခံခြင်း

ချွန်ပြုတ်ရန်အတွက် ကျောက်မီးသွေး၊ မစင်၊ ဓာတ်ငွေ့၊ ဆီ၊ ထင်းတို့ကို မီးရှို့ခြင်းဖြင့် အသက်ရှူရနိုင်သောလေကို လျှော့ချပေးသည်။(အသားကင်ပါဝင်သည်)၊ အပူ၊ ပါဝါ။ယခု ပြီးဆုံးသွားပါပြီ။မီးမလောင်ဘဲ ထွက်လာတဲ့ လျှပ်စစ်ကို သုံးပါ။
ဖောက်ဖျက်မှု၊ သိမ်းဆည်းမှု၊ စက်ပစ္စည်းများကို ဖျက်ဆီးခြင်းနှင့် ရလဒ်များ**ဒေါ်R2**



ဓာတ်အားပေးစက်ရုံများမီးလောင်သည်။(ကျောက်မီးသွေး၊ အမှိုက်၊ ဓာတ်ငွေ့၊ ရေနံ၊ ယူရေနီယမ်၊ ..)စွမ်းအင်တွေ ဖန်တီးတာတွေပိတ်ပါ။**ဖျက်သိမ်းခဲ့သည်။** ပိုင်ရှင်များကို ညစ်ညမ်းစေသော အော်ပရေတာများကို တရားစွဲခြင်း၊**ဒေါ်R7** ကျောက်မီးသွေးနှင့် ယူရေနီယမ် သတုတုတွင်းများကို ပိတ်ပြီး အလုံပိတ်ထားသည်။ သတုတုတွင်းပိုင်ရှင်များနှင့် လုပ်ငန်းရှင်များ ရရှိရန်၊**ဒေါ်R7** စွမ်းအင်ကို မလောင်ကျွမ်းစေသော နည်းလမ်းများဖြင့် ထုတ်လုပ်သည်။

ပြည်တွင်း၊ ပြည်တွင်းမဟုတ်သော သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး ပြီးဆုံးရန် မီးလောင်နေသည် ။ဂတ်စ်၊ ဆီသည် မီးလောင်ရာလေပင် မသုံးပါ။အဝေးပြေးလမ်းများတွင် ပြည်တွင်းမဟုတ်သော ပြည်တွင်းသယ်ယူပို့ဆောင်ရေးကို 'Freeway Trams' ဖြင့် အစားထိုးပါသည်။ ကုန်းလမ်းအကွာအဝေး သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးသည် ရထားလမ်းဖြင့်သာဖြစ်သည်။ ဒီဇယ်၊ ဓာတ်ဆီ၊ LPG သုံးစွဲမှု အဆုံးသတ်။



ရှုတ်ချသည်။ဖျော်ဖြေရေး ပြီးဆုံးသည်။

လေထဲမှာလေကြောင်းပြပွဲများ၊ ပုဂ္ဂလိကပိုင် လေကြောင်း သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး(ဒရုန်း၊ လေယာဉ်၊ ဂျက်လေယာဉ်၊ ရဟတ်ယာဉ်၊ အာကာသလွန်းပျံယာဉ်...)အဆုံး!

ရေအောက်စက်တပ်လှေပြိုင်ပွဲ၊ ပုဂ္ဂလိကပိုင်ပင်လယ်သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး (လှေများ၊cabin cruiser၊ အပျော်စီးသင်္ဘောများ၊ ရှပ်ပြေးယာဉ်၊ ရေငုပ်သင်္ဘောများ၊ စပိဘုတ်များ၊ဂျက်စကီး၊ရွက်လှေ...)အဆုံး!



မြေပေါ်-2, 3, 4,.. ဘီးအားလုံးကို မော်တော်ပယ်ထားသည်-စက်ဘီးများ၊ စက်ဘီးများ၊ ဘာဂီများ၊ အားကစားကားများ၊ Suvi limousines၊ ဇိမ်ခံကားများ။ ကားပြိုင်ပွဲ၊ ကားစတန်များ။ ခရီးသွားရထားများ။ညစ်ညမ်းဖျော်ဖြေရေး မြှင့်တင်သူများ၊ မော်တော်ယာဉ်များကို ပုံပိုးပေးသူများ။

ဖျော်ဖြေရေးတွေကို ညစ်ညမ်းအောင် အရေးယူတာတွေ၊**ဒေါ်R7**



လက်သည်းအလှပြင်ဆိုင်အဆိပ်အတောက်များကို ဖန်တီးပါ။ ဝန်ထမ်းများတွင် အသက်ရှုခြင်းကို အကာအကွယ်ပေး ထားသည်။ အသုံးမကျတဲ့ ဟိုဟာ(သားကောင်များ)မလုပ်နဲ့။ဈေးဝယ်စင်တာများတွင် လက်သည်းအလှပြင်ဆိုင်များ တွင်ကျယ်စွာ ဖွင့်လှစ်ထားသည်။ သူတို့၏ အဆိပ်ငွေများသည် လမ်းသွားလမ်းလာများကို လွှမ်းခြုံထားသည်။ ၎င်းတို့ အား ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်များကို ထုတ်ဖော်ပြသခြင်း။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ၊ မွေးကင်းစ၊ ပန်းနာ ရင်ကျပ်၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ။အဆိပ်ငွေများ ထိတွေ့မိပါက အလှပြင်ဆိုင်နှင့် ဈေးဝယ်စင်တာကို လျော်ကြေးပေးရန် တရားစွဲပါ။

လက်သည်းအလှပြင်ဆိုင်များသည် လေထုညစ်ညမ်းစေသည့် ကျန်းမာရေး အန္တရာယ်တစ်ခုဖြစ်သည်။လက်သည်းလုပ်ရတာ ပျင်းသူတွေ၊ ပိုက်ဆံ အရမ်းများတဲ့သူတွေက လာရောက်လည်ပတ်ကြပါတယ်။သူတို့ကိုပိတ်ပါ။ တားမြစ်ပါ။ တရားစွဲရန် ပိုင်ရှင်များ၊အမှုဆောင်များ၊**ဒေါ်R7**



အလှပြင်ဆိုင်များသည် လေထုညစ်ညမ်းစေသည့် ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်ဖြစ်သည်။သူတို့ ကိုယ်တိုင် အလှပြင်ဖို့ ပျင်းတဲ့သူတွေ၊ ပိုက်ဆံအများကြီးရှိတဲ့သူတွေက လာရောက်လည်ပတ်ကြ ပါတယ်။ သူတို့ကိုပိတ်ပါ။ တားမြစ်ပါ။ ပိုင်ရှင်များ၊အမှုဆောင်များ၊**ဒေါ်R7**

အဆိပ်ငွေဖန်တီးတဲ့ ဆံပင်ညှပ်ဆိုင်ကို ပိတ်သိမ်းပြီး တရားစွဲ၊**ဒေါ်R7** လေထုညစ်ညမ်းမှုကို မဖန်တီးသော ဆံပင်ညှပ်ဆိုင်သည် ပုံမှန်အတိုင်း လည်ပတ်နေသည်။



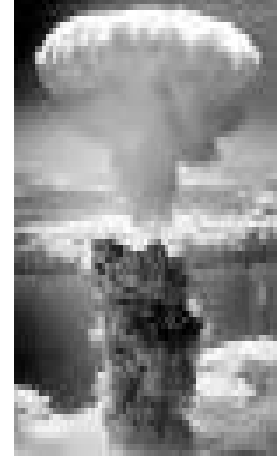
အရင်းရှင်(လောဘကြီးသော သားကောင်များ ကပ်ပါးကောင်)အစိုးရ များသည် အချည်းနှီးသော ဥယျာဉ်များဖြင့် အိမ်များကို အားပေးကြသည်။ အိမ်ပိုင်ရှင်သည် ဓာတ်ဆီမော်တာ ဥယျာဉ်ကိရိယာများကို အသုံးပြုသည်။(လေမှတ်စက်၊ ခြစ်စက်၊ စုတ်တံဖြတ်စက်၊ သံကြိုးလွှာ၊ ရိတ်စက်...)ညစ်ညမ်း စေသော (လေ၊ အသံ၊ မြေဆီလွှာ)အိမ်ပိုင်ရှင်များ၊ ထုတ်လုပ်သူများ၊ လက်လီရောင်းချသူများ၊ ရယူပါ။**ဒေါ်R7** ဒီညစ်ညမ်းမှုကို အစားထိုးခွင့်ပြု တဲ့ အစိုးရကို ရယူလိုက်ပါ။**ဒေါ်R7**.

ပြင်ပပိုးသတ်ဆေးသီးနှံစိုက်ခင်းများတွင် အသုံးပြုကြသည်။ ။ အစားအသောက် crops၊ ညစ်ညမ်းနေသော ဥယျာဉ်ခြံများသည် လူ သို့မဟုတ် တိရစ္ဆာန်စားသုံးရန် မသင့်လျော်ပါ။ ညစ်ညမ်းသော သီးနှံ ရိက္ခာများကို ရပ်ရွာက မီးရှို့သည်။(ရှိုက်)စီးပွားဖြစ် ထုတ်လုပ်သူ များ ရယူသည်။**ဒေါ်R7** ဒီညစ်ညမ်းမှုကို အစားထိုးခွင့်ပြု တဲ့ အစိုးရကို ရယူလိုက်ပါ။**ဒေါ်R7**.



အတွင်းပိုင်း ပိုးသတ်ဆေးများကို အသုံးပြုပြီး အာရုံကြောစနစ်ကို တိုက်ခိုက်သည်။၎င်းတို့သည် မွေးကင်းစနှင့် မွေးကင်းစ ကလေးများကို စိတ်အားထက်သန်မှုဖြစ်စေသည်။ ပိုးသတ်ဆေးများသည် လူများနှင့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ၏ အသက်ရှု လမ်းကြောင်းကို ထိခိုက်စေသည်။အထဲမှာ ပိုးသတ်ဆေးတွေ မသုံးပါနဲ့။

တပ်မတော်သည် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး၊ ဖောက်ခွဲရေးပစ္စည်းများဖြင့် လေထုကို ညစ်ညမ်းစေပါသည်။(အနုမြူ အနုမြူ)၊ခ(ဇီဝဗေဒ)ဂ(ဓာတု) လက်နက်များ။၎င်းတို့သည် လူ၊ တိရစ္ဆာန်၊ အပင်များ၏ အသက် အနုတရားကို ခြိမ်းခြောက်လျက်ရှိသည်။ဒီလက်နက်တွေကို ဖန်တီးတဲ့ သိပ္ပံပညာရှင်တွေဟာ၊**ဒေါ် R7** ဤလက်နက်များ ထုတ်လုပ်သည့် စက်ရုံ များကို Shire မှ ဖြိုချဖျက်ဆီးခဲ့သည်။ပိုင်ရှင်များ၊ ဒါရိုက်တာများ၊ အမှုဆောင်များ၊ ကြီးကြပ်ရေးမှူးများသည် အဆိုပါ အဆောက်အဦများ ရရှိ ရန်၊**ဒေါ် R7** အဆိုပါ လက်နက်အမျိုးအစားကို အသုံးပြုသည့် သို့မဟုတ် အသုံးပြုနေသည့် တပ်မတော်အား NCO ရာထူးမှ အထက်သို့ အရေးယူခြင်း၊ **ဒေါ် R7** ယင်းလက်နက်များ အစားထိုး ထုတ်လုပ် သိမ်းဆည်းခြင်းအား ခွင့် ပြုပေးသော အစိုးရ၊**ဒေါ် R7**။



မီးရှူးမီးပန်းများသည် အဓိက ညစ်ညမ်းစေသည်။ သူတို့က ပိုပိုပြီး ညစ်ညမ်းမှု ပိုကြီးလာတယ်။ ရာသီဥတုအခြေအနေပေါ်မူတည်၍ လေထုညစ်ညမ်းမှုသည် နေ့စဉ်ကြာရှည်နိုင်သည်။ အမှန်အမှား ညစ်ညမ်းမှုသည် ရေကို ညစ်ညမ်းစေသည် ။ လူနှင့်တိရစ္ဆာန်များ အတွက် သောက်ရန် မသင့်တော်ပါ။မီးပန်းများ ပြီးဆုံး။ လေဆာမီး များ အစားထိုးပါ။

အသက်ရှူမဝသောလေ သင့်တွင် အသက်ရှင်ရန် 4 မိနစ်ရှိသည်။

ညစ်ညမ်းသောလေထု၏ အကြောင်းတရားနှင့် အကျိုးသက်ရောက်မှုကို ငြင်းပယ်သော မည် သည့်ပုဂ္ဂိုလ်၊ အဖွဲ့အစည်း သို့မဟုတ် အစိုးရ၊တာဝန်ခံ၊ ချုပ်နှောင်ထားမှု၊**ဒေါ် R7** လေဝင် လေထွက်ကောင်းရန် လိုအပ်သည်။1 ဘုရားသခင်ပေးထားတယ်!

လေထုညစ်ညမ်းသူများကို လုံးဝသည်းခံခြင်း !!!!!

လူခန့်စာကိုယ် ရှင်သန်ဖို့အတွက် လိုအပ်တယ်။
'**သောက်သုံးနိုင်သောရေ!**



ကျွန်ုပ်တို့ခန့်စာကိုယ်၏ 60+% တွင် ရေဓာတ်ပါဝင်ပါသည်။ကျွန်ုပ်တို့ ခန့်စာကိုယ်ရှိ ဆဲလ်တိုင်း လိုအပ်ပါသည်။ ရေသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အဆစ်များကို ချောဆီစေပြီး ခန့်စာကိုယ်အပူချိန်ကို ထိန်းညှိပေးပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှား ပေးသည်...

လေထုအတွင်း စိမ့်ဝင်နေသော ရေငွေ့များသည် အမှန်အမှားများဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာမြေဆွဲအားက အမှန်အမှားတွေကို အောက်ကိုဆွဲချတယ်။(မိုးတွေရွာ နေတယ်) မျက်နှာပြင်ဆီသို့။မိုးသည် ရေချို၏ အဓိကအရင်းအမြစ် ဖြစ်သည်။ ဤမိုးရေကို သောက်သုံးရန်၊ အစားအစာပြင်ဆင်ခြင်း၊ ချက်ပြုတ်ခြင်း၊ ဆေးကြောခြင်း၊ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု ...



လူတစ်ဦးသည် မိုးရေကို သောက်သုံးနိုင်ပြီး အစားအစာပြင်ဆင်မှုတွင် အသုံးပြု နိုင်သည်။ မဟုတ်ဘူးလား။မိုးရေသည် ညစ်ညမ်းခြင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ် သော၊ အက်စစ်ဓာတ်၊ အဆိပ်အတောက်၊ အရသာဆိုး၊ အနံ့အသက်ဆိုးများ ဖြစ် တတ်ပါသည်။ အဝတ်တွေကို မိုးရေထဲမှာ ချန်မထားသင့်ဘူး။

ညစ်ညမ်းသည်။ ညစ်ပတ်နေပုံပေါ်ရုံတင်မက အနံ့အသက်ဆိုးက အရေပြားကို ယားယံစေနိုင်ပါတယ်။

မိုးအေး၊ နှင်းတွေလို ကြွေကျတယ်။ မြင့်မားသော တောင်များ၊ အာတိတ်နှင့် အနုတာတိကတို့တွင် ဆီးနှင်းများ စုပုံနေပြီး ရေချိုအသိုက်အဝန်းများ ဖန်တီးသည်။ နှင်းဖြူ



ညစ်ညမ်းသောနှင်းသည် မီးခိုးရောင်ပင် အနက်ရောင်ဖြစ်သည်။ အနက်ရောင်နှင်းများကို ဟိမဝန္တာတောင်တန်းများ၊ ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းရှိ ရေခဲမြစ်များ၊ ဂရင်းလန်း၊ အာတိတ်၊ အနုတာတိကတို့တွင် တွေ့ရှိရသည်။

လူအသိုက်အဝန်းများသည် ရေချိုလှောင်ကန်များ ဖန်တီးကြသည်။ ဤရေလှောင်ကန်များသည် ၎င်းတို့အားဖြည့်ရန် မိုးရေနှင့် ဆီးနှင်းအရည်ပျော်ခြင်းကို အားကိုးသည်။ ညစ်ညမ်းမှုကြောင့် ဤရေများသည် လူ သို့မဟုတ် တိရစ္ဆာန်များစားသုံးခြင်းမပြုမီ ကုသမှုခံယူရန် လိုအပ်ပါသည်။



ရေလှောင်ကန်သည် တိမ်ထက်နက်သည်။ နက်ရှိုင်းသောရေသည် အေးမြပြီး ရေငွေ့ပျံခြင်း၊ ရေညှိကြီးထွားမှုကို လျော့ချပေးကာ အထူးသဖြင့် အဆိပ်ရှိသော အမျိုးအစား၊ အင်းဆက်ပိုးမွှားများဝင်ရောက်မှုကို လျော့ချပေးသည်။ ဆီးသွားခြင်း၊ ဓမ္မမတာလာခြင်းနှင့် ရေထဲဆင်းခြင်းတို့ကို ရပ်တန့်ရန် ရေကစားခြင်းကို တားမြစ်ထားသည်။ ရေယာဉ်(ဂျက်စကီး၊ မော်တော်ဘုတ်၊ ..) ရှုတ်ချသည်။ (ဆီ၊ ဓာတ်ဆီ၊ ဘက်ထရီ အက်ဆစ်၊ ..) တားမြစ်ခံရတယ်။ ခြွင်းချက်- Park Ranger သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး။

လူတစ်ဦးသည် မှန်ကန်သော လုပ်ရပ်ကို လူ့အဖွဲ့အစည်းအပေါ် အားကိုး၍ မရပေ။ ကုသမှုမရှိ၊ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ကုသခြင်း၊ မှားယွင်းစွာ ကုသခြင်း၊ ကုန်ကျစရိတ်ဖြတ်တောက်ခြင်း၊ အကျင့်ပျက်ခြစားမှု၊ ရာဇဝတ်မှုဆိုင်ရာ အပြုအမူ ... အိမ်တွင်းရေကုသမှုသည် မဖြစ်မနေလိုအပ်လာပါသည်။



အိမ်သုံးရေကို သန့်စင်ရာတွင် စစ်ထုတ်ရန် လိုအပ်သည်။ လျော့ချရန်- အာဆင်းနစ်၊ ကျောက်ဂွမ်း၊ ကလိုရင်း၊ ကလိုရိုဖောင့်၊ ကာဗွန်နိုက် မာကျောမှု၊ ကြေးနီ၊ အညစ်အကြေး၊ ပေါင်းသတ်ဆေး၊ လေးလံသောသတ္တုများ၊ ခဲ၊ ပိုးသတ်ဆေး၊ သံချေး၊ ... ပူနွေးသောရာသီဥတုတွင် သေစေနိုင်သောရောဂါများကို ကာကွယ်ရန် စစ်ထုတ်ထားသောရေကို ကျိချက်ပေးရပါမည်။ (မိုင်းရပ်စ်..)

ရေချိုအတွက် ခြိမ်းခြောက်မှု။ မကြာမီ ရေချိုလိုအပ်ချက်သည် ရေချိုရရှိမှု ကျော်လွန်သွားမည်ဖြစ်သည်။

ညစ်ညမ်းသောမိုးသည် သံမဏိဖွဲ့စည်းပုံများကို သွတ်လိမ်းခြင်း၊(တံတားများ)ကျောက်တုံးများတိုက်စားခြင်း၊ အရွက်များကြွေကျခြင်း၊ အရေပြားယားယံခြင်း၊ .



လေထုညစ်ညမ်းမှုကို မည်ကဲ့သို့ပါဝင်ရမည်ကို အကြံပေးရန်အတွက် 'အသက်ရှူနိုင်သော လေ' နှင့် 'အစိမ်းရောင်အယူအဆ' ကို စစ်ဆေးပါ။

ဆည်မြောင်း! ဆည်မြောင်းအတွက် မြေအောက်ရေကို အသုံးပြုခြင်းသည် မြေအောက် ရေလှောင်ကန်၏ ရေကို ပြန်လည်ဖြည့်စွမ်းနိုင်သည်ထက် ပိုမိုမြန်ဆန်စေသည်။ ဂေဟစနစ် တစ်ခုလုံး ခြောက်သွေ့စေပြီး ရေချိုပြတ်လပ်မှု ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ မြေစိုက်ရေသွင်း ဆည်မြောင်းများ ပြီးဆုံးသည်။ ဆည်မြောင်းအတွက် မြေပေါ်ရေကို တရားမဝင်အသုံးပြုမှု ရာဇဝတ်မှု၊ **ဒေါ်R7** အစိုးရက ဂြာဠ်ရေ ဆည်မြောင်းကို အစားထိုးခွင့်ပြုခြင်း၊ တရားစွဲခြင်း၊ **ဒေါ်R7** .



ချောင်း၊ မြစ်၊ အင်း၊ ... မှ ရေချို ကို အသုံးပြု၍ ဆည်မြောင်း သည် ရေစီးဆင်းမှု ကို နှေးကွေးစေသည်။ ။ ၎င်းသည် အငွေပျံ့ခြင်းကို အားပေးသည်။ မိုးခေါင်ရေရှား မှုဖြစ်ပေါ်။ ဤရေသွင်းခြင်းအမျိုးအစားသည် လူယဉ်ကျေးမှုကို အဆုံးသတ် စေသည်။ **ဆည်မြောင်းတွေ အကုန်လုပ်** .

ညစ်ညမ်းသောရေလမ်း(ချောင်း၊ မြစ်၊ အိုင်..) ရေချို ပြတ်လပ်မှုကို ဖန်တီးပါ။ အဆိပ်များ၊ ဆေးဝါးများ၊ အဆိပ်များဖြင့် ပြည့်နှက်နေသော မုန်တိုင်းရေ.. စက်မှု စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ၊ အဆိပ်များ၊ အဆိပ်များ တရားမဝင် စွန့်ပစ်ခြင်း။ ရေလမ်းကို ညစ်ညမ်းစေကုန်၏။ **ဒေါ် R3** အခြားသူများအားလုံး၊ **ဒေါ်R7** .



ရေချိုအားဖြည့်ပါ။

Desalination သည် စွမ်းအင်များစွာသုံး၍ ငွေကုန်ကြေးကျများသည်။ ရေစားသုံးမှုသည် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိခိုက်စေပြီး ငါးများ၊ အခွံမာသီးများ၊ ဥများ အများအပြားကို စနစ်ထဲသို့ ဆွဲသွင်းသည်။ အရွယ်အစားကြီးသော ပင်လယ်သတုတဝါများသည် စားသုံးမှုဖွဲ့စည်းပုံ၏ ရေတွင် ဖန်သားပြင်ပေါ်တွင် ပိတ်မိနေပါသည်။ ဓာတုကုထုံး၊ သံချေးတက်ခြင်း၊ သမုဒ္ဒရာထဲသို့ ပြန်ထုတ်လွှတ်သည့် ပူနွေးသော ဆားရည်ကို ဖန်တီးသည်။



Desalination တွင် မြင့်မားသော ဘိုရိုန်ပါဝင်မှု ရှိပြီး ရေအရည်အသွေး ညံ့ဖျင်းမှုကို ဖြစ်စေသည်။ မွေးမြူရေးလုပ်ငန်း၊ မွေးမြူရေးနှင့် အစားအစာထုတ်လုပ်ရာတွင် အသုံးပြုသည့် ဤရေသည် ဘိုရိုန်အဆင့်မြင့်မားသော အစားအစာကို ရရှိစေသည်။ ဘိုရိုန်၏ ကြာရှည်စွာ စားသုံးခြင်းသည် ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်ပါ။

ပြန်လည်အသုံးပြုထားသော စွန့်ပစ်ရေ၊ မိလ္လာများသည် အခဲများကို ဖယ်ရှားရန်၊ အာဟာရဓာတ်များကို ဖယ်ရှားရန်၊ ဘက်တီးရီးယားနှင့် ဗိုင်းရပ်စ်အများစုကို စစ်ထုတ်ခြင်းမှ ဖယ်ရှားပေးပါသည်။ ထို့နောက် မော်လီကျူးများကို ဖယ်ရှားရန် အမြှေးပါးမှတစ်ဆင့် ရေကို တွန်းပို့သည်။ နှိပ်ရန် အိမ်သာသည် နောက်ဆုံးအားကိုးရာ ရွေးချယ်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ စမ်းသပ်မှုများသည် ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်အားလုံးကို မဖော်ပြပါ။



ရေပူလင်း(ငွေကုန်ကြေးကျများ)ခရီးသွားရန်သင့်လျော်သည်။ ပလပ်စတစ်ရေဗူးများသည် ပူနွေးလာသောအခါတွင် အန္တရာယ်ဖြစ်စေသော ဓာတုပစ္စည်းများကို ထုတ်လွှတ်သည်။ (နေ၊ အပူပေးစက်)၊ အစားအစာ သို့မဟုတ် သောက်စရာအတွက် ပလတ်စတစ်ဘူးများကို မသုံးပါနှင့်။ ပလပ်စတစ်ပုံးများတွင် အစားအသောက်များ မဝယ်ပါနှင့်။ ဖန်(ခဲမပါ) ပူလင်းများ၊ ကွန်တိန်နာများသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ပလတ်စတစ်ကောက်ရိုး သို့မဟုတ် မီးဖိုချောင်သုံး ပစ္စည်းများ မသုံးပါနှင့်။ အစားအစာချက်ပြုတ်ရန် သို့မဟုတ် ကျွေးရန် ပလတ်စတစ်ပုံးများကို မသုံးပါနှင့်။

အရသာရှိသော သောက်ရေ

သောက်ရေမျိုးစုံအတွက် အနံ့အရသာရှိနိုင်ပါသည်။ အချိုသော အနံ့အရသာသည် ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သောကြောင့် ရှောင်ကြဉ်သင့်သည်။ အရသာရှိသောရေကို အအေး သို့မဟုတ် ပူပူနွေးနွေး ကျွေးနိုင်ပါသည်။

သင့်လျော်သည်။ အရသာရှိသောအချိုရည်များအမဲသားထုတ်ယူမှု၊ ကြက်သားထုတ်ယူမှု၊ ကိုကိုး၊ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ၊ သစ်သီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ။



ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်ဘူး။ အရသာရှိသော အချိုရည်များနှင့် အပိုပစ္စည်းများအရက်၊ အတုအရောင်၊ အတုအရသာ၊ အတုနှင့် သဘာဝအချိုဓာတ်၊ ကာဗွန်နိတ်၊ Cola၊ Cordial၊ အားဖြည့်အချိုရည်၊ သံပူရာရည်၊ Decaffeinated ကော်ဖီ၊ သစ်သီးဖျော်ရည်များ၊ ကြာရှည်ခံပစ္စည်းများ၊ ဆိုဒီယမ်။



ရေသောက်တာက အကောင်းဆုံးပါ။



သောက်သုံးနိုင်သောရေကို ငြင်းပယ်သော သို့မဟုတ် ညစ်ညမ်းသောရေ၏ အကြောင်းတရားနှင့် အကျိုးသက်ရောက်မှုကို ငြင်းပယ်သော ပုဂ္ဂိုလ်၊ အဖွဲ့အစည်း၊ အစိုးရ၊ တာဝန်ခံမှု၊ ဒေါ်R7

သောက်သုံးနိုင်သောရေကို လိုအပ်ချက်တစ်ခုဖြစ်သည်။ 1 ဘုရားသခင်ပေးထားတယ်!

အရည်မသောက်ရ။ အသက်ရှင်ရန် 4 ရက်ရှိသည်။

နေ့စဉ်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်:အိပ်ရာထပါ။ အအေးခံထားသော ရေ 0.2 လီတာ ဖန်ခွက်တစ်ခွက်သောက်ပါ။ အစာမစားမီ(မနက်စာ၊ မနက်စာ၊ နေ့လည်စာ၊ နေ့လယ်စာ၊ ညစာ) အအေးခံထားသော ရေ 0.2 လီတာ ဖန်ခွက်တစ်လုံးကို ထားပါ။ တစ်ခွက်သောက်ပါ။(ပလပ်စတစ်မပါ) ကူတင်ဘေး စားပွဲတစ်ခုစီတွင် စစ်ထုတ်ထားသော ရေ 0.2 လီတာ အပြည့်ထည့်ပါ။ အိမ်သာတက်ပြီးတိုင်း ညဘက်သောက်ပြီး လည်ချောင်းခြောက်တဲ့ အခါ မနက်အိပ်ရာထချိန်မှာ အနားယူသောက်ပါ။

သင့်လျော်သည်။ အရသာရှိသော အချိုရည်များ ကော်ဖီ

ကောင်းကင်ဘုံကို နိုးဆွပေးတဲ့ သောက်စရာ



ကော်ဖီပင်များ လှော်ထားသော အစေ့များမှ ပြင်ဆင်ထားသော ကော်ဖီတစ်မျိုး။ ကော်ဖီကို အီကွေတာ တစ်လျှောက် ပူပြင်းစိုစွတ်သော ရာသီဥတုတွင် စိုက်ပျိုးထားသော ကော်ဖီပင်၏ အစေ့များကို အခြောက် လှန်း၊ လှော်ထားသည့် အစေ့များဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည်။ အမျိုးအစား 2 မျိုးရှိပါတယ်။ Robusta စေ့ များသည် ပြင်းထန်သော အရသာရှိပြီး တစ်ကိုယ်လုံးရှိသည်။ အာရေဗျကာစေ့များသည် မြင့်မားသော အမြင့်တွင် ပေါက်ရောက်နိုင်ပြီး အရသာပို၍ အနံ့အရသာရှိသော အရည်အသွေးများရှိသည်။

ခူးဆွတ်ပြီးသည်နှင့် အခြောက်ခံကာ ကော်ဖီစေ့များကို 200°C ဝန်းကျင်တွင် လှော် ထားသည်။ ဒါမှ ပဲထဲက သကြားတွေကို caramelize လုပ်ပြီး ကော်ဖီရဲ့ အရသာကို ဖွံ့ဖြိုးစေ တယ်။ ကြာကြာကင်သည် (သို့) အပူချိန်မြင့်လေ၊ ကင်လေ ပိုမည်းလေနှင့် အရသာပိုပြည့်ဝ လေလေ၊ ယေဘုယျအားဖြင့် မီးကင်ထားသော အရသာမှာ ပိုပြတ်သားပြီး အက်စစ်ဓာတ် အရသာရှိသည်။ အနက်ရောင်ကင်များသည် ပိုနက်ရှိုင်းပြီး အရသာပို၍ ကြွယ်ဝသည်။ နက်မှောင်သောကင်သည် သေချာပေါက် 'အားကောင်း' သည်မဟုတ်။ ကော်ဖီတစ်ခွက်ရဲ့ ခိုင်ခံ့မှုဟာ ကော်ဖီဖျော်နေစဉ်မှာ ရေဘယ်လောက်ထည့်လဲဆိုတဲ့အပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။



ကော်ဖီတစ်ခွက်ကို ဘယ်လိုဖန်တီးမလဲ။

သင်ကြိုက်ဆုံး ကော်ဖီတစ်ခွက်ကနေ ဘယ်လိုအကောင်းဆုံးရနိုင်မလဲ။

၁) အရသာရှိသော ကော်ဖီကောင်းသည် အရသာရှိသောရေဖြင့် စတင်သည်။ စစ်ထားသောရေ ကို မရရှိနိုင်ပါက ပိုက်မှရေအေးကို အသုံးပြုပါ။ ရေနွေးအိုးထဲထည့်ခင် လေဝင်အောင် စကုကန်အနည်းငယ်ကြာအောင် ပြေးပါစေ။

၂) ရေဆူလာပါစေ။ (80°C) ကော်ဖီကို မလောင်းခင် (ချက်ချင်း သို့မဟုတ် drip-filter) granules များ။ ပွက်ပွက်ဆူနေသောရေသည် အစေ့များကို လောင်ကျွမ်းစေပြီး အရသာအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသည်။

၃) နို့သုံးတဲ့အခါ (အားမပေးပါ)၊ ရေပြီးနောက် ခွက်ထဲသို့ထည့်ပါ။ နွားနို့ကို ပထမ အကြိမ်ထည့်ရင် ကော်ဖီလည်း ရောစပ်မှာမဟုတ်ဘူး။ ရေနွေးက နွားနို့ကို ဆူပွက်စေ ပြီး အရသာကို ပြောင်းလဲစေနိုင်ပါတယ်။

မှတ်ချက်! အချိန်ကုန်(သကြား သို့မဟုတ် အတု)ကော်ဖီကို ပျက်စီးစေတယ် ! ကဖင်းဓာတ်မပါသော ကော်ဖီသည် ကျန်းမာရေးအတွက် အနုတရားဖြစ်စေသည်။ နို့မဟုတ်သော အသားဖြူဆေးများကိုသာ အသုံးပြုပါ။

ကဖင်းဓာတ်မပါသောကော်ဖီအကျန်းမာရေး-အနုတရား!

ကဖင်းဓာတ် ကင်းစင်ခြင်း။Solvent ကိုအသုံးပြုသည်။အဆီဓာတ်အကြွင်းအကျန်များသည် အစာအိမ်နာတတ်သည်။

ယုတုတိမေဒ! ကဖင်းမပါသောကော်ဖီသည် ကော်ဖီသောက်ခြင်း၏ရည်ရွယ်ချက်ကို ချေဖျက်ပေးသည်။

ပြင်ဆင်မှုများ-

ချက်နည်း၊

လက်ငင်း၊

Drip-Filter ကော်ဖီ၊ Espresso(စက်)



Coffee Pods မသုံးပါနဲ့။ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အနုတရား။

ကော်ဖီ Pods ပေါင်း 1 Billion သည် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ဘေးအန္တရာယ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့သည် ဇီဝဖြစ်စဉ်ကို ဖျက်၍မရနိုင်ပါ။ ပြန်လည်အသုံးပြုခြင်းမပြုရ။ **ရုပ်! ထုတ်လုပ်မှု! တရားစွဲဖို့ဒေါ် R7. ရုပ်!** ၎င်းတို့ကို အသုံးပြု ရှောင်ပြီး အရှက်!



မှတ်ချက်! တစ်ခါသုံး ထုတ်ကုန် 1 ခုစလုံးသည် အမှိုက်များလွန်းသော အကြောင်းရင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့၏ထုတ်လုပ်မှု၊ 'Ends'၊ဖောက်ဖျက်၊**ဒေါ် R7!**

ရှောင်ပါ။ ရှက်စရာတစ်ခါသုံး ထုတ်ကုန် 1 ခု သုံးတဲ့သူတွေ။

ကော်ဖီတစ်ခွက်ကို ဘယ်လိုသောက်ရမလဲ။

အကောင်းမွန်ဆုံးအရသာကို ရဖို့အတွက် အရသာခံပြီး မြှုပ်မယ့်အစား အချိုမှုန့်ကြီးတွေကို အနည်းငယ်အအေးခံလိုက်ပါ။ ကော်ဖီမှုန့်ကြီးတွေက အနံ့ပိုထွက်တယ်။ အနံ့နှင့်အရသာ၊ ကောင်းကင်ဘုံ။ နွားနို့နဲ့ မလွယ်ကော်ဖီတွေ ရှိတယ်။

Espresso အစေ့ထုတ်ကော်ဖီကို ရေနှေးကြမ်းဖြင့် ဖိအားအောက်တွင် အတင်းအကျပ် ဖျော်စပ်ထားသော ဖျော်ရည်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ အခြားကော်ဖီချက်နည်းများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါက espresso သည် ပိုမိုထူထဲသော ညိုညွတ်မှုရှိပြီး ပျော်ဝင်နေသော အစိုင်အခဲများနှင့် အမြှုပ်များ ပါဝင်မှု ပိုများသည်။ Espresso သည် အခြားသော သောက်စရာများအတွက် အခြေခံဖြစ်သည်။ Cappuccino၊ Latte၊ Macchiato၊ Mocha၊ Americano၊ Gringo၊ Duo-shot၊ Lava နှင့် Mote။ အပြီးဖြင့် ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့သည်။



ကာပူရှိုနို့နီ၏အပူချိန်ကိုပြင်ဆင်ခြင်းသည် အရေးကြီးဆုံး အဆင့်ဖြစ်သည်။ နွားနို့ကို မွှေပြီး လေပူဖောင်းလေးတွေ ပေါင်းထည့်တာက ကတုတိပါသား အသွင်အပြင်ကို ရရှိစေပါတယ်။ (အမြှုပ်) ခွက်ထဲကို espresso တစ်ခွက်ထည့်၊

ပွက်ပွက်ဆူနေသော နို့ပူပူကို 2 စင်တီမီတာ အထူအမြှုပ်ဖြင့် ပေါင်းထည့်ကာ ပြီးသွားပါပြီ။

သစ်ကြံပိုးခေါက်ကို မြေမှုန့်ဖြန်းပါ။



လာတေး:နို့ကို အမြှုပ်မထွက်အောင် အပူပေးပါ။ Espresso တစ်ခွက်ကို ခွက်တစ်ခုထဲသို့ ထည့်လိုက်သည်။ နှားနို့ပူကို ကိုကိုးစိမ်းတစ်ဖြန်းဖြင့် ရောထည့်လိုက်ပါ။



Macchiato:နို့ကို အမြှုပ်မထွက်အောင် အပူပေးပါ။ နှားနို့ ၂/၃ ခွက်ကို ဖြည့်ပါ။ Espresso တစ်ခွက်ထည့်ပါ။ အပေါ်မှ ငရုတ်ကောင်းရွက်နှင့်။



မိုချာ:ကိုကိုးအစိမ်းလုပ်ပါ။ ကိုကိုးပူဖြင့် ခွက် ၁/၂ ကို ဖြည့်ပါ။ Espresso တစ်ခွက်ထည့်ပါ။ နို့နှင့် နို့အမြှုပ်များဖြင့် ဖြည့်ပေးပါ။ ကိုကိုးစိမ်းတစ်ဖြန်းထည့်ပါ။



ဂရင်းဂိုး:ခွက် ၁/၂ ကို ရေနှေးဖြင့် ဖြည့်ပါ။ Espresso ၂ ချက်ထည့်ပါ။ အပေါ်မှ Nutmeg ဖြန်းပေးပါ။



အမေရိကန်နို့:Espresso တစ်ခွက်ကို ခွက်ထဲသို့ ထည့်လိုက်သည်။ ရေနှေးထည့်သည်။



Duo-ရိုက်ချက်:Espresso ၂ ချက်ထည့်ပါ။ ပြီးရင် ရေနှေးပူ။



ချော်ရည်:1st Espresso တစ်ခွက်။ စုစည်းထားသော မန်ဒရင်းဖျော်ရည် တစ်ဆုပ်ထည့်ပါ။ Cocoa ကြမ်းတစ်ဘူး ထည့်ပါ။ အပေါ်မှ နို့ပူဖြင့် မှေပါ။ သစ်ကြံပိုးခေါက်မှုန့် ဖြူးပေးပါ။



မိုးပူပူနှေးနှေး: ငရုတ်ကောင်းလက်ဖက်ရည်ကြမ်းဖြင့် ခွက် ၁/၂ ကို ဖြည့်ပါ။ Espresso တစ်ခွက်ထည့်ပါ။ အပေါ်မှ နို့ပူဖြင့် မှေပါ။ သစ်ကြံပိုးခေါက်ကို မြေမှုန့်ဖြန်းခြင်းဖြင့် အပြီးသတ်ပါ။



ကိုကိုးကောင်းကင်ဘုံကို နိုးဆွပေးတဲ့ သောက်စရာ

ကိုကိုးပင်များသည် ပူပြင်းပြီး မိုးရွာသော အပူပိုင်းဒေသများတွင် ပေါက်သည်။ ၎င်းသည် အသီးအနှံများ ဖြစ်သည်။ အစေ့တစ်ခုအတွင်းတွင် အစေ့များရှိသည်။ (ပဲ) ကိုကိုးစေ့ကို ကိုကိုးထောပတ်နှင့် အမှန်အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသည်။



ကိုကိုးပူပြင်းဆင်ခြင်း-

ကိုကိုးမှန် ၁ ဇွန်း၊
1 ခွက်- ပဲစပ်အရည်၊ ဆိတ်နို့ သို့မဟုတ် အခြားနို့ထွက်မဟုတ်သောနို့။
vanilla လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း၊
သစ်ကြံပိုးခေါက်၊
nutmeg ဒက်ရှ်။
ပါဝင်ပစ္စည်းများကို အိုးအလတ်တစ်ခုတွင် ရောမွှေပြီး အလယ်အလတ်နည်းသောအပူတွင် နွေးပြီး အအေးနှင့် ပူလာသည်အထိ မွေပေးပါ။



လက်ဖက်ရည်ကောင်းကင်ဘုံကို နှိုးဆွပေးတဲ့ သောက်စရာ



Camellia အမြဲစိမ်းပင်။ အရွက်ခူးပြီး စိမ့်ပေးမယ့် လက်ဖက်ခြောက်။ အခြေခံလက်ဖက်ရည်များသည် အနက်ရောင် သို့မဟုတ် အစိမ်းဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့သည် အနံ့အရသာ သို့မဟုတ် ရနံ့များ ဖြစ်နိုင်သည်။

အုပ်ထိန်းသူ ဂါးဒီးယန်း လက်ဖက်ရည် ပြင်ဆင်မှု-ပြုပြင်ပြီးသား လက်ဖက်ခြောက်ရွက်ကို လက်ဖက်ခြောက်ထည့်ထားသော ဇလုံထဲသို့ ထည့်ပါ။ Infuser ကို ဖန်ခွက်ထဲသို့ထည့်ပါ။ ပွက်ပွက်ဆူလာလျှင် ရေကို ဆူအောင်တည်ပါ။ (80°C) ဖန်ခွက်ထဲသို့လောင်း။ ငရုတ်သီးစိမ်း!



(က) ပွက်ပွက်ဆူလာသည်နှင့်အမျှ လက်ဖက်ခြောက်ကို အနက်ရောင်ပေါ်တွင် လောင်းချပါ။ 1 မိနစ်ကြာပြီးနောက် infuser ကို 3 ကြိမ်မွှေပေးပါ။ နောက်တစ်မိနစ်အကြာတွင် ဖယ်ရှားပါ။ အရသာအတွက် လိမ္မော်သီးဖျော်ရည်တစ်ခုခုကို ထည့်သောက်ပါ သို့မဟုတ် အအေးခံကာ အအေးခံပြီး သောက်ပါ။ အချိန်၊ အသားဖြူဆေးများဖြင့် မညစ်ညမ်းစေရန် သတိပေးချက် (အတု၊ သဘာဝ)။



(ခ) ပွက်ပွက်ဆူပြီး 10 စက္ကန့်ကြာတဲ့အခါ ရေနွေးပြာမ်းကို လောင်းချလိုက်ပါ။ infuser 3 ကြိမ်မွှေပါ။ 1 မိနစ်အကြာတွင် ဖယ်ရှားပါ။ အရသာအတွက် ဖြစ်စေ ကျောက်သီးဖျော်ရည်တစ်ခုခုကို ထည့်သောက်ပါ သို့မဟုတ် အအေးခံကာ အအေးခံပြီး သောက်ပါ။ အချိန်၊ အသားဖြူဆေးများဖြင့် မညစ်ညမ်းစေရန် သတိပေးချက် (အတု၊ သဘာဝ)။

ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ လက်ဖက်ခြောက်ပြင်ဆင်မှု ၊ ဖိထားသော အစေ့များ ကို ဖြည့်ထားသော ဇလုံထဲသို့ ထည့်ပါ။ Infuser ကို ဖန်ခွက်ထဲသို့ထည့်ပါ။ ရေကျို၊ ပြုတ်တာကို ရပ်လိုက်ပါ။ ပွက်ပွက်ဆူနေသော အစေ့များကို လောင်း ချသကဲ့သို့ပင်။ 1 မိနစ်ကြာပြီးနောက် infuser ကို 3 ကြိမ်မွေ့ပေးပါ။ နောက်ထပ် 7 မိနစ်အကြာတွင်ဖယ်ရှားပါ။အအေးခံ၊ အအေးခံပြီး သောက် ပါ။ အချိတ်၊ အသားဖြူဆေးများဖြင့် မညစ်ညမ်းစေရန် သတိပေးချက်(အတု၊ သဘာဝ)။



ဆေးဘက်ဝင်အရွက် လက်ဖက်ရည်ပြင်ဆင်မှု။ အတူတူပါပဲ။ လက်ဖက်စိမ်း။



ဆေးဖက်ဝင်အပင်အမြစ်လက်ဖက်ရည် ပြင်ဆင်မှု၊ အမြစ်ခုတ်။အကြို pare နဲ့အတူတူပါပဲ။ အနက်ရောင်လက်ဖက်ရည်။

လက်ဖက်ခြောက်အိတ်ကို ချက်တဲ့အခါ မိုက်ခရိုဝေ့ဖ်သုံးပြီး အရသာတွေ ထွက်လာတယ်။လက်ဖက်ခြောက်အိတ် မှ tag ဖယ်ရှားပြီး သတုတုကောက်ကြောင်းကို သေချာဖယ်ရှားပါ။စက္ကူတက်ဂ် အများစုသည် ဈေးပေါသော မှင်ကို အသုံးပြု၍ အရောင်ပြောင်းကာ အရသာကို အနှောင့်အယှက်ပေးသည်။

ရေနှေးပူပူကို လက်ဖက်ရည်ခွက်ထဲထည့်ပါ။မိမိနှစ်သက်ရာ Tea bag ထည့်ပါ။>ပါဝါတစ်ဝက်ဖြင့် မိုက်ခရိုဝေ့ဖ်တွင် စက္ကန့် 30 ကြာ အပူပေးပါ။(၄၀၀-၅၀၀ ဝပ်)၊>မိုက်ခရိုဝေ့ဖ်ထဲမှာ တစ်မိနစ် လောက် ချက်ထားလိုက်ပါ။>ထုတ်လိုက်ပါ။>ပျော်မွေ့!

ရေသောက်တာက အကောင်းဆုံးပါ။(အရသာရှိနိုင်ပါတယ်)



ရေစစ် ကျန်းမာရေးကောင်းဖို့!!!

သတိပေးချက်လူအသက်ရှင်သန်မှုအတွက် ပြင်းထန်သော ခြိမ်းခြောက်မှု-မိုက်ခရိုပလတ်စတစ်များ

ပလတ်စတစ် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများမှ မိုက်ခရိုပလတ်စတစ်များသည် အာတိတ်နှင်းတောင်မြေများမှ အ နက်ရှိုင်းဆုံး သမုဒ္ဒရာများအထိ ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းကို ညစ်ညမ်းစေပါသည်။ မိုက်ခရိုပလတ်စတစ် များသည် ပင်လယ်စာကွင်းဆက်သို့ ဝင်ရောက်လာခဲ့သည်။လူအများစုသည် ၎င်းတို့၏သွေးထဲတွင် မိုက်ခရိုပလတ်စတစ်များ ရှိနေကြပြီး ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ ဖြန့်ဝေပေးသည်။ ဦးနှောက် ၊ မိခင်နို့ ၊ နှလုံး ၊ အဆုတ် ၊ ကြွက်သား အားလုံး ဟာ ညစ်ညမ်း နေပါတယ်။၎င်းသည် ကိုယ်ခံစွမ်းအားနှင့် ဆင့်ကဲဖြစ်စဉ် များမှ တုံ့ပြန်မှုကို ယူဆောင်လာမည်ဖြစ်သည်။ မသိတဲ့ဆိုးကျိုးတွေနဲ့။

ပလတ်စတစ်ရေပူးများသည် ပူနွေးလာသောအခါတွင် အနုတရယ်ဖြစ်လာနိုင်သည့် မိုက်ခရိုပလတ်စတစ် များကို ထုတ်လွှတ်သည်။(နေ၊ အပူပေးစက်၊ အိုး)။**သတိပေးချက်**ပလတ်စတစ်ဘူးများ၊ ကွန်တိန်နာများမှ သောက်ခြင်းသည် ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်ပါ။ ပြီးဆုံးသည်ဖောက်ဖျက်၊**ဒေါ်R7** ထိခိုက်လာသောအခါ ထုတ်လုပ်သူ၊ လက်လီရောင်းချသူ၊ အစိုးရကို လူတန်းစားအလွှာအလိုက် အရေးယူပါ။

ကလေးများကို နို့ဘူးတိုက်ကျွေးသော သောက်ရေဘူးများသည် တစ်နေ့လျှင် မိုက်ခရိုပလတ်စတစ် သန်းပေါင်းများစွာကို မျိုချနေကြသည်။

ပလတ်စတစ်ပုံးများတွင် အစားအစာပြင်ဆင်ခြင်းသည် ထိတွေ့မှုအဆပေါင်း ထောင်ချီပုံများကြောင်း လေ့လာမှုက ဖော်ပြသည်။ သင့်ကလေးကို ပလတ်စတစ် အရုပ်အဖြစ်သို့ မပြောင်းပါနှင့်။ အစာကျွေးရန် သို့မဟုတ် အစားအစာပြင်ဆင်ရန် အတွက် ပလတ်စတစ်ပုံးများ၊ ကွန်တိန်နာများကို မသုံးပါနှင့်။



ဖောက်ဖျက်ဒေါ် R7. ထိခိုက်လာသောအခါ ထုတ်လုပ်သူ၊ လက်လီရောင်းချသူ၊ အစိုးရကို လူတန်းစား အလွှာအလိုက် အရေးယူပါ။



ပလတ်စတစ်ပုံးများ၊ ကွန်တိန်နာများ၊ သံပုံးများတွင် သောက်စရာ သို့မဟုတ် အစားအစာ များကို မဝယ်ပါနှင့်။ ပြင်ဆင်ရန်၊ ချက်ပြုတ်ရန်၊ အစားအသောက်ကျွေးရန်၊ သောက်ရန် ပလတ်စတစ်ပုံးများ၊ အသုံးအဆောင်များကို မသုံးပါနှင့်။ ပလတ်စတစ် ပန်းကန်ခွက်ယောက်၊ ကောက်ရိုး၊ ပန်းကန်၊ ပန်းကန်ခွက်ယောက်တွေ မသုံးပါနဲ့...! ဖောက်ဖျက်ဒေါ် R7. ထိခိုက်လာသောအခါ ထုတ်လုပ်သူ၊ လက်လီရောင်းချသူ၊ အစိုးရကို လူတန်းစားအလွှာအလိုက် အရေးယူပါ။

လူ့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေ ရှင်သန်ဖို့စားနိုင်သောအစားအစာ

နေ့စဉ်မှန်စားခြင်း၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ဘယ်လောက်ကျန်းမာပြီး ဘယ်လောက်ကြာကြာ အသက်ရှင် နေပါစေ။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စားသောက်မှုပုံစံနဲ့ အများကြီးသက်ဆိုင်ပါတယ်။ သင် အစာမပြောပါ။

တစ်နေ့ 5 ကြိမ် ကျွေးပါ။

'မနက်စာ၊ ရေ၊ ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ၊ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ၊ ပျားရည်၊ ကော်ဖီ ... နှစ်ဆန်းနေ့ - မိုး၊ ရေ၊ သစ်သီး၊ ဆေးဖက်ဝင်အပင်၊ လက်ဖက်ခြောက် တို့ ပါဝင်သည်။ နေ့လည်စာ၊ ရေ၊ သုပ်၊ ကြက်ဥ၊ ကော်ဖီ...'

နေ့လယ်-မိုး၊ ရေ၊ အခွံမာသီး၊ ဘယ်ရီသီး၊ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်၊ ကိုကိုး၊ ။ ညစာ။ ရေ၊ ညစာ အပြင်အဆင်၊ လက်ဖက်ရည် သို့မဟုတ် ကော်ဖီ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ပါဝင်သည်။

နေ့စဉ်စားသင့်သော အစားအစာ (၇)မျိုး(မို့)အစေ့အဆန်များ(ဂျုံ၊ မုယော၊ ပဲ၊ ပြောင်း၊ ပြောင်း၊ ပြောင်းဆန်၊ quinoa၊ ဆန်၊ ကောက်၊ ပြောင်းဖူး၊ ဂျုံ)ငရုတ်သီးပူ၊ ကြက်သွန်နီ(အညို၊ အစိမ်း၊ အနီ၊ နေ၊ ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်မြိတ်)နံနံပင်၊ ငရုတ်သီး တောင်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ(ကညွတ်၊ ပဲ၊ ဘရုံကုလီ၊ ပန်းဂေါ်ဖီ၊ မုန်လာဥနီ၊ ပဲစွေ၊ ပဲပင်ပေါက်၊ ..)



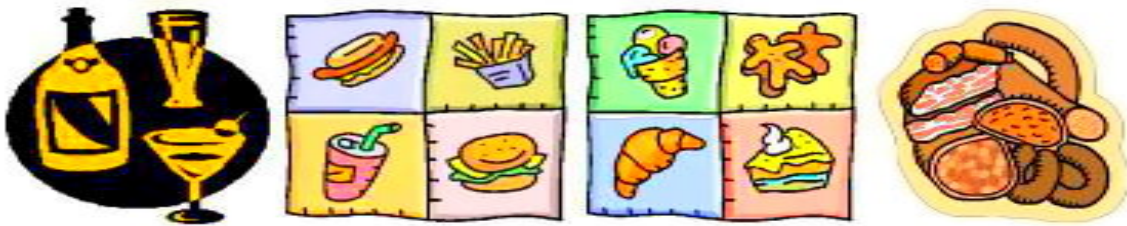
အပတ်စဉ်တိုင်း ညစာ ဆောင်ပုဒ်ရှိရန် လိုအပ်သည်- ဥပမာနေ့ 1-ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ နေ့ 2- ကြက်နေ့ 3-နို့တိုက်သတ္တဝါရက်သတ္တပတ်-တွားသွားသတ္တဝါနေ့ 5-ပင်လယ်စာ စနေ၊ အခွံမာသီးနှင့် အစေ့များပျော်စရာနေ့အင်းဆက်များ

Diet No No's-အချို့တူတူ၊ ထုတ်လုပ်ထားသော အစားအစာ၊ မျိုးရိုးဗီဇပြုပြင်ထားသော အစားအစာ၊
Fructose ပေါင်းထည့်ထားသော အစားအစာ၊ ပလပ်စတစ်ပုံးများတွင် အစားအစာများ။



Fructoseဆီးချိုရောဂါ၊ အဝလွန်ခြင်း၏အဓိကအကြောင်းရင်း(Blubber People).သကြားဖြစ်ဖြစ်၊ အသီးအနှံ
ဖြစ်ဖြစ် ထွက်လာရင် မကောင်းပါဘူး။ အချို့ရည် သို့မဟုတ် အစားအစာများ ပြုပြင်နေစဉ်တွင် Fructose ထည့်
ခြင်းသည် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေပါသည်။ဤအချို့ရည် သို့မဟုတ် အစားအသောက် အမျိုးအစားကို စီမံ
ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ဖြန့်ဖြူးရောင်းချခြင်းမှာ ရာဇဝတ်မှုမြောက်သည့် အပြုအမူဖြစ်သည်-**ဒေါ်R6** ခြွင်းချက်-မပြုပြင်ရ
သေးသော၊ ဘယ်ရီသီးများ၊ သစ်သီးများ၊ ပျားရည်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ။

မဟုတ်ဘူးလို့ ပြောပါ-ပါဝင်သော မည်သည့်အရာမဆို-Fructose, ဂလူးကို့စ်, သကြား; ဘီစကွတ်များ၊
ကိတ်မုန့်များ၊ နံနက်စာသီးနံ့များ၊ ချောကလက်များ၊ သစ်သီးဖျော်ရည်များ၊ ရေခဲမုန့်၊ lollies၊ ယို
ketchup၊ လင်မနစ်(ကိုလာ၊ စွမ်းအင်၊ ..)marmalade၊ muesli ဘားများ၊ ငံပြာရည်များ၊ ဝိုင်...



ထုတ်လုပ်သည်။-အစားအသောက်အငန်များလွန်းပါက ကြာရှည်ခံဆေးများ များလွန်းသဖြင့် မကြာခဏ
အဆီပြန်တတ်ကာ သကြားပါဝင်သောကြောင့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ၊ တိရစ္ဆာန်များ စားသုံးရန် မ
သင့်တော်ပါ။ထုတ်လုပ်ထားသော အစားအစာများသည် သွေးတိုးခြင်း၊ သွေးလွတ်ကြောများ ပိတ်ဆို့
ခြင်း၊ အဝလွန်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေသည်။(Blubber People). ထုတ်လုပ်ထားသော စားသောက်ကုန်များ
ဖြန့်ဖြူးရောင်းချခြင်းမှာ ရာဇဝတ်မှုဖြစ်သည်။**ဒေါ်R6**

ဆိုပါတော့**မရှိ**သို့-နို့ထွက်နို့၊ နို့ဒိန်ခဲ၊ အမြန်အစားအစာ၊
ဝက်ပေါင်ခြောက်၊ ဟမ်ဘာဂါ၊ ဆလာမီ...
ထုတ်လုပ်သည်-မုန့်, အသား; ပီဇာ၊ ဝက်အူချောင်း၊
ဆောင်ရွက်ပြီး-သစ်သီး၊ ဟင်းချို၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်...



GM အစားအသောက်လူတွေ တကယ်စားသုံးတဲ့ အရာပါ။၎င်းသည် မျိုးရိုးဗီဇပြုပြင်ထားသည့်
အတိုင်း စတင်သည်။(အင်ဂျင်နီယာ)မျိုးစေ့(GM Crop).GM Crop သည် သက်ရောက်မှုရှိ
သောကြောင့် Food chain တစ်ခုလုံးကို ပြောင်းလဲစေသည်။ ဂအစားအသောက်ကွင်းဆက်၏ အဖွဲ့
ဝင်အားလုံးတွင် ရောဂါအသစ်များ ဖန်တီးပေးသည့် ဗီဇပြောင်းလဲခြင်းကို ပြန်လည်တုံ့ပြန်ခြင်း၊
လူသားတွေ အပါအဝင်ပေါ့!!လူတွေက ပိုဖျားမယ်၊ အသက်ငယ်မယ်၊ ပုံပျက်မယ်၊ ပိုဖျားမယ်၊
ကလေးပျက်မယ်၊ ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျမယ်...လူသားတွေရဲ့ DNA ကို ပြောင်းလဲပေးပါလိမ့်မယ်။

GM Food Survival Threat:အယ်ဖါဖါ၊ ကလေးအစားအစာ၊ ဘေကွန်၊ ပေါင်မုန့်၊ ပြောင်းဖူး၊ နံနက်စာသီးနှံ၊ ကာနိုလာ၊ ဥ၊ ဝက်ပေါင်ခြောက်၊ မာဂျရင်း၊ အသား၊ အာလူး၊ သဘောဠာသီး၊ ပဲ၊ ကြက်၊ ထမင်း၊ ဝက်အူချောင်း၊ ပဲပုပ်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဂျုံ၊ zucchini...

ဝယ်လိုအားရပ်ရွာမှ မသန့်ရှင်းသော အစားအစာများ။ **မဟုတ်ဘူး-** အရက်၊ မျိုးရိုးဗီဇပြုပြင်ခြင်း၊ ပေါင်းသတ်ဆေး၊ ပိုးသတ်ဆေး၊ ထုတ်လုပ်ထားသော အစားအစာ၊ ဆား၊ ထည့်ထားသော အချိတ်များ(အတူ သို့မဟုတ် သဘာဝ)။...

စားသုံးနိုင်သော အစားအစာ သို့မဟုတ် ညစ်ညမ်းသော အစားအစာ၏ အကြောင်းတရားနှင့် အကျိုးသက်ရောက်မှုကို ငြင်းပယ်သော ပုဂ္ဂိုလ်၊ အဖွဲ့အစည်း၊ အစိုးရ(GM).တာဝန်ခံမှု **ဒေါ်R7**

စားသုံးနိုင်သော အစားအစာများ လိုအပ်နေပါသည်။ **1 ဘုရားသခင်**ပေးထားတယ်!

၁၀. ၂.၇။ Blubber နေ့

C-GKalendar ပျော်စရာနေ့ အပြင်အဆင်များ

၁၂.၁.၇။ ကျန်းမာရေးကောင်းပါစေ။ နေ့

C-GKalendar ပျော်စရာနေ့ အပြင်အဆင်များ



အစားအသောက် မလုံလောက်လို့ နေမကောင်း ဖြစ်ပြီလား!!! အစာမငတ်ဘူး!!!

လူခနုဓာကိုယ် ရှင်သန်ဖို့အတွက် လိုအပ်တယ်။ အိပ်ပါ။

၁/၃နေ့စဉ်အိပ်စက်ခြင်း၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းသည် လဲလျောင်းနေပါသည်။



လူခနုဓာကိုယ်ရှင်သန်ဖို့အတွက် အိပ်စက်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ၇ နာရီ လုပ်သင့်တယ်။ အိပ်ရေးမဝခြင်းက သေဆုံးခြင်းသို့ ဦးတည်စေသော်လည်း အလွန်နာကျင်သော စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းနှင့် ရူးသွပ်ခြင်းတို့ကို ဖြတ်ကျော်ပြီးမှသာ သေဆုံးနိုင်သည်။

အိပ်ရေးပျက်ခြင်းသည် နှလုံး၊ ကိုယ်ခံအား၊ endocrinology၊ အာရုံကြောဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် အထွေထွေ anabolic လုပ်ဆောင်ချက်များကို ထိခိုက်စေသည့် ၎င်း၏ ကုသနိုင်စွမ်းကို ခနုဓာကိုယ်က ဆုံးရှုံးစေသည်။ အိပ်ရေးပျက်ခြင်းကြောင့် အသက်ရှူကျပ်ခြင်း၊ အဝလွန်ခြင်း၊ အင်ဆူလင်ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်း၊ နာတာရှည် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ အိပ်ရေးပျက်ရင် သေတဲ့အထိဖြစ်နိုင်တယ်။ အတင်းအကြပ်အိပ်စက်ခြင်းချိတ်ခြင်းကို ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်းဟု သတ်မှတ်သည်။

ကျန်းမာသောအိပ်စက်ခြင်းသည် အိပ်နေစဉ်အတွင်း ရွေ့လျားခြင်း၊ တည့်မတ်စွာ လဲလျောင်းခြင်း သို့မဟုတ် ဒူးကိုမြှောက်ခြင်း၊ နောက်ကျော၊ တစ်ဖက် သို့မဟုတ် ဗိုက်ပေါ်တွင် လှုပ်ရှားခြင်းတို့ပါဝင်သည်။ အိပ်စက်ခြင်းသည် အောက်ပါစနစ်များကို ဟန်ချက်ညီစေသည်- Cortisol၊ melatonin၊ ကြီးထွားဟော်မုန်း၊ အင်ဆူလင်၊ noradrenaline၊ prolactin၊ serotonin... အိပ်စက်ခြင်းနှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်အလေးချိန်သည် ဆက်စပ်နေသည်- ဟော်မုန်း 2 မျိုး(leptin၊ ghrelin)ဆာလောင်မွတ်သိပ်မှ ခံစားချက်တွေကို ထိန်းချုပ်ဖို့ အလုပ်။ အိပ်ရေးပျက်ခြင်းသည် အစာစားပြီးနောက် စိတ်ကျေနပ်မှု လျော့နည်းစေပြီး အစာပိုစားချင်စိတ်ကို ဖြစ်စေသည်။ (အဝလွန်ခြင်း)။ အိပ်ရေးဝဝ လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် ဆေးကုသမှုခံယူရန် လိုအပ်သော ရောဂါ တစ်ခုဖြစ်သည်။

သက်တောင့်သက်သာ လန်းဆန်းစွာ အိပ်စက်ခြင်းကို ရရှိရန်အတွက် အိပ်ရာ အခန်းသည် တတ်နိုင်သမျှ မှောင်နေ ပါသည်။အတွင်းနှင့် ပြင်ပ ဆူညံသံများ မရှိ မဖြစ် လိုအပ်ပါသည်။ Shire Nightcurfew ကိုအကောင်အထည်ဖော်ပါ။**မှတ်ချက်!**နှစ်ခု ကြားတွင် အနားယူခြင်းဖြင့် အိပ်စက်ခြင်း သည် ပုံမှန်ဖြစ်သည်။ ၁၈၀အိပ်ချိန်က 3.5 နာရီဖြစ်ပြီး 1.5 နာရီအထိ အနားယူပြီး နောက် 3.5 နာရီ အိပ်ပါတယ်။



1.5 နာရီအိပ်စက်အနားယူစဉ်အတွင်း။ လူတွေထ၊ အိမ်သာသွား၊...ပက်လက်လှဲ လျောင်းပြီး ညဘက်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ ရေတစ်ခွက်သောက်ပါ။ ထမထ၊ ဆုတောင်း၊ ဖတ်၊ စာရေး၊ စုံတွဲ စကားစမြည်ပြော၊ အိမ်ထောင်ဖက်(အိပ်ရေးပျက်ချိန်မှာ လူတွေက ကိုယ်ဝန်ရလာတဲ့အခါ ပိုသက်တောင့်သက်သာရှိကြပါတယ်။)...

ညအချိန်လေ့ကျင့်ခန်း

နှစ်ခုကြားတွင် အနားယူခြင်းဖြင့် အိပ်စက်ခြင်းသည် ပုံမှန်ဖြစ်သည်။ထသင့်သလား(ဥပမာ အိမ်သာသွားခြင်း)ပြန်လာတော့ ကုတင်ဘေးမှာထိုင်ပြီး ရေနည်းနည်းသောက် လိုက်တယ်။ အောက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများကိုလုပ်ပါ။(လေ့ကျင့်ခန်းအားလုံးကို ကုတင် အစွန်းမှာထိုင်ပြီး ဒူးနှစ်ဖက်ကို ပုခုံးကျယ်ကျယ်နဲ့ ခွာထားပါ)။အိပ်ရာထတိုင်း မတူညီတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်ပါ။

၁၈၀လေ့ကျင့်ခန်းလက်ဖဝါးများကို ချထားပါ။*သင့်လက်နှစ်ဖက်ကို ဒူးအပြင်ဘက်နှင့် ဆန့်တန်းပါ။ လက်နှစ် ဖက်ကို အတွင်းပိုင်းနှင့် ဒူးအပြင်ဘက် ဖိထားပြီး 7 စက္ကန့်ကြာအောင် ဖိထားပါ။ (လက်၊ ခြေထောက်၊ ပခုံးတို့ တွင် တင်းမာမှုခံစားရသည်)။အနားယူပါ။ အသက်ရှူပါ။ ထပ်ခါထပ်ခါမလုပ်ပါ။ ရေသောက်ပါ။ အိပ်ပါ။ ကောင်းကောင်းအိပ်ပါ။*ကွဲပြားသော လက်သီးများကို အသုံးပြုပါ။

၂၈၀လေ့ကျင့်ခန်းလက်သီးချက်လုပ်ပါ။*ဒူးအတွင်းဘက်၌ ထားလော့။ လက်သီးများကို အပြင်ဘက်သို့ ဖိထားပြီး အတွင်းဘက်သို့ ဒူးထောက်ကာ 7 စက္ကန့် ဖိထားပါ။(လက် ၊ ခြေထောက် ၊ ဗိုက်) မှာ တင်းမာ ခြင်း ၊အနားယူပါ။ အသက်ရှူပါ။ ထပ်ခါထပ်ခါမလုပ်ပါ။ ရေသောက်ပါ။ အိပ်ပါ။ ကောင်းကောင်း အိပ်ပါ။*ကွဲပြားသော လက်ဖဝါးပြားကို အသုံးပြုပါ။

၃၈၀လေ့ကျင့်ခန်းလက်နှစ်ဖက်ကို ကွေးပါ။(90%)ရင်ဘတ်အဆင့်တွင် ဘယ်လက်ကို အထက်သို့ လှည့်၍ လက်ချောင်းများကို ကွေးကာ ညာလက်ကို အောက်သို့ ကွေးကာ လက်ချောင်းများကို လှည့်ပါ။ လက်ချောင်းများ တင်းကျပ်စွာ တွဲလျက်။ ယခု လက်ကို ဆန့်ကျင်ဘက်သို့ ဆွဲထုတ်ကာ 7 စက္ကန့် ဖိထားပါ။ (လက်ချောင်း၊ လက်မောင်း၊ ရင်ဘတ်တို့တွင် တင်းမာမှုခံစားရသည်)။အနားယူပါ။ အသက်ရှူပါ။ ထပ်ခါထပ်ခါမလုပ်ပါ။ ရေသောက်ပါ။ အိပ်ပါ။ ကောင်းကောင်းအိပ်ပါ။

၄၈၀လေ့ကျင့်ခန်းလက်နှစ်ဖက်ကို ကွေးပါ။(90%)ရင်ဘတ်အဆင့်တွင် ဘယ်လက်ကို အထက်သို့ လှည့်၍ ညာလက်ကို လက်သီးဖြင့် လှည့်ပါ။ လက်သီးကို လက်ထဲသို့ထည့်ကာ အောက်ကို ဖိထားပြီး တစ်ချိန်တည်းတွင် အဖွင့်လက်ကို အပေါ်သို့ နှိပ်ကာ 7 စက္ကန့် ဖိထားပါ။ ပြောင်းပြန်၊ 7 စက္ကန့်ဖိ ထားပါ။(လက်၊ လက်၊ လည်ပင်း၊ ရင်ဘတ်တို့တွင် တင်းမာမှုခံစားရသည်)။အနားယူပါ။ ယူပါ။

အသက်ရှူပြီး ရေကိုသောက်ပြီး ကောင်းကောင်းအိပ်ပါ။ထပ်ခါတလဲလဲမရှိ။

ခါးနာနေသူများ ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုစီတွင် ထည့်ပါ။ဒူးပေါလက်တင်ထားပါ။
ဦးခေါင်းကို နောက်သို့ စောင်းထားပြီး နောက်သို့ ကွေးပြီး ဒူးများနှင့် အဆက်အသွယ်မပျက်ဘဲ ရှေ့သို့
ရွေ့ပါ။(လက်၊ ကျော၊ မိုက်တိုတွင် တင်းမာမှုခံစားရသည်)။ခေတုတအနားယူပါ။ အသက်ရှူပါ။ ၇ ကြိမ်
ထပ်လုပ်ပါ။ ရေသောက်ပါ။ အိပ်ပါ။ ကောင်းကောင်းအိပ်ပါ။

မှတ်ချက်!နေ့ခင်းဘက်တွေမှာ အများကြီးထိုင်တဲ့သူတွေ။ညအိပ်ချိန်
လေ့ကျင့်ခန်း 1 ခုကို 2 နာရီတိုင်း အလှည့်ကျလုပ်ပါ။

အဲဒါ မင်းရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ပဲ ! အံဝင်အောင်ထားပါ !

အိပ်ရာမဝင်ခင်မှာ လိုအပ်ချက်တွေရှိပါတယ်။

မောင်ရမယ်၊ ညဖြစ်ရမယ်။သက်တောင့်သက်သာ အိပ်စက်ခြင်းကို ပြန်လည်ရရှိရန်
အိပ်ခန်းသည် တတ်နိုင်သမျှ မောင်နေရမည်။အတွင်းနှင့် ပြင်ပ ဆူညံသံများ မရှိမဖြစ်
လိုအပ်ပါသည်။ ရှိုင်းယား အကောင်အထည်ဖော်ရမယ်။ 'ည-ညမထွက်ရ'။

နောက်ဆုံးအစာကျွေးပြီးကတည်းက ၁ နာရီကျော်သွားသင့်တယ်။အိပ်ရာမဝင်မီ သွားများကို ပွတ်တိုက်
ပြီး တစ်ကိုယ်လုံးကို ဆေးကြောပါ။ကိုးကွယ်အိပ်စက်ခြင်း။-ဆုတောင်း။

1 ဘုရားသခင်သည် သင့်ထံမှကြားနာခြင်းငှါ စောင့်နေတော်မူ၏။

အိပ်ပါ။ဆုတောင်း

ချစ်လှစွာသော**1 ဘုရားသခင်**အလှဆုံး စင်္ကြာဝဠာကို ဖန်ဆင်းရှင်၊ ကျွန်ုပ်သည်
ထိခိုက်နိုင်ဆုံးသောအချိန်တွင် ကျွန်ုပ်ကို ကာကွယ်ပါ။

မငြိမ်မသက် နှင့် မကောင်းသော အတွေးများ မှ ကာကွယ်ပေးပါ ၊ စိတ်ချမ်းသာ ၊

ချမ်းသာ စေပြီး ပြန်လည် လန်းဆန်း စေသော အိပ်စက်ခြင်း များ မှ ကင်းဝေး ပါစေ ၊

စိတ်မပူပါနဲ့ အိပ်မက် နဲ့ အိပ်စက်ခြင်း ကို မနှောင့်ယှက်ပါနဲ့ ။

အိပ်မက်လှလှလေးတွေပဲ မှတ်မိပါရစေ

ဘုန်းတော်အတွက်**1 ဘုရားသခင်**လူသားတို့၏ ကောင်းကျိုး၊

အိပ်ရာမဝင်မီ ဤဆုတောင်းချက်ကို အသုံးပြုသည်။



သောက်ဖန်ခွက်ရှိပါစေ။(ပလပ်စတစ်မပါ)စစ်ထားသောရေ 0.2 လီတာနှင့်ဖြည့်ပါ။ (ဘာ
မှမထည့်ဘူး)အိပ်ရာဘေး စားပွဲတစ်ခုစီတွင်။ညတိုင်း အိပ်ရာမဝင်ခင် ဖန်ခွက်ကို အိပ်
ယာဘေး စားပွဲပေါ်မှာ တင်ထားပါ။**မှတ်ချက်!**အိမ်သာသွားပြီးနောက် ညတိုင်းသောက်
ပြီး လည်ချောင်းခြောက်တဲ့အခါ မနက်အိပ်ရာထချိန်မှာ အနားယူပြီးတိုင်း သောက်ပါ။

ရွှေရောင် ဖန်ခွက် ၁ လုံး ရှိသည်။(၁ နှစ်ဆအတွက်သာ)ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ ပါဝင်
ပါသည်။(ရနံ့ကုထုံး)ပြတင်းပေါက်ဘေး ကုတင်ဘေး စားပွဲပေါ်မှာ။ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ-

ဆေးဖက်ဝင်အပင်(၇)မျိုးပါဝင်ပါသည်။ Chamomile(matricaria chamomilla)
ယူကလစ်(ယူကလစ်ပစ် ဂလိုဘူလပ်စ်)ဟီးဟီး(humulus lupulus)ဟုသုပ(hysopus
officinalis)လာဗင်ဒါ(lavendula officinalis), သံပုရာဗာလစ်စေး(melissa
officinalis)နှင့်ဆီ(ရိုဆာ ဒမာစီနာ)။

ကုတင်ခြေရင်းနှင့် မွေရာ။(CG N-ABs1)

အခြေခိုင်ခံ့ပြီး အသိမရှိ၊ လျှပ်စစ်သံလိုက်လှိုင်းတွေ မပေးဘူး။ (မော်တာပါဝါ)။ အလျားလိုက်
အဆင့်ဖြစ်သည်။(တိမ်းစောင်းမှုအပိုင်းမရှိ)။အောက်ခြေတွင် ဖြတ်တပ်နိုင်သော သစ်သားပြား ၇
ချပ်ပါရှိသည်။(အခြောက်၊ အရွယ်)အိပ်ရာအကျယ်။ အခြေခံကတော့ ဖုန်မှုန်တွေ ကင်းစင်ဖို့ပါ။
အလေးချိန် 150 ကီလိုဂရမ်ကို အပြည့်အဝ ထောက်ပံ့ပေးနိုင်ပြီး အာမခံ 14 နှစ် ရှိပါသည်။ပင်ပန်း
နွမ်းနယ်နေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြန်လည်ရှင်သန်စေဖို့အတွက် မွေယာပေါ့မှာ အိပ်တာက အကောင်း
ဆုံးပါပဲ။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်၏ ပံ့ပိုးထားသောနေရာများတွင် ဖိအားအနည်းငယ်သာ ရှိသင့်သည်။ မွေ
ယာ၏မိုက်ခရိုရာသီဥတုသည် ၎င်း၏အပူချိန်ကို အလယ်အလတ်ဖြစ်စေရန် လိုအပ်သည်။

အခြေမွေရာအရွယ်အစား(မီတာဖြင့်တိုင်းတာသည်)အတွင်းဘောင်- အကျယ် 1.06 မီတာ၊
အလျား 2.06 မီတာ(အနံ့ ၁.၀၅ မီတာ၊ အလျား ၂.၀၅ မီတာ)။ အပြင်ဘောင်သည် ကြမ်းပြင်၏
0.09 m ရှိသည်။လေဝင်လေထွက်ကောင်းစေခြင်း၊ သန့်စင်ပေးခြင်း(ကုတင်အောက်)။ အတွင်း
ဘောင်တွင် အနံ့ 1.06 မီတာ၊ အထူ 0.03 မီတာ၊ ကွက်လပ်များကြား 0.03 မီတာ(မွေယာ၏
လေဝင်လေထွက်ကို တိုးစေသည်)ကြမ်းပြင်ကြားအကွာအဝေးသည် 0.1 မီတာဖြစ်သည်။
ကြမ်းပြင်၊ ပြားများကြားတွင် လွတ်နေသောနေရာသည် လေဝင်ပေါက်၊ သန့်ရှင်းရေးအတွက်
ဖြစ်သည်။(သို့လျှောင့်မှမဟုတ်ပါ)လွတ်အောင်ထားပါ။မွေယာအရွယ်အစား- အကျယ် 1.05
မီတာ၊ အလျား 2.05 မီတာ။**မှတ်ချက် !**ကုတင်ခြေရင်း အရွယ် မွေယာ 1 လုံးသာရှိသည်။ စုံတွဲ
များတွင် ကုတင်ခြေရင်း ၂ ခု၊ မွေယာများ ရှိသည်။

မွေယာအူတိုင်(နိုပါတ်- သတုတုစမ်းများ)မွေယာအူတိုင်သည် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် 125 ကီလိုဂရမ်ကို
အပြည့်အဝ ပံ့ပိုးပေးရမည်ဖြစ်သည်။Hypoallergenic ပံ့ပိုးပေးသည်၊ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကို ဖြန့်
ဝေပေးသည်၊ ဖိအားအမှတ်များကို သက်သာစေသည်၊ အလယ်အလတ်အပူချိန်၊ မှီခိုနိုင်ရည်ရှိသော၊
chlorofluorocarbons ကင်းစင်သည်။အာမခံ 7 နှစ်။

မွေယာဖုံး(ကာရံ (၂)မျိုး ရှိပါတယ်။အဖုံးနှစ်ခုလုံးသည် စက်ဖြင့်လျှော်ဖွပ်နိုင်သည်။
အကာအကွယ်အဖုံးတွင် ဖြည့်စွက်ဆေးကြောရန်၊ ဖြည့်စွက်ရန်၊ ဖြည့်စွက်ရန် ဇစ်တစ်ခုပါရှိ
သည်။ ကာဗာတွင် ငွေစင်ပါရှိသည်။(အလွှင်းမရှိ)အမှန်အမှားများကို ဘက်တီးရီးယား
ဆန့်ကျင်ရေး၊ ရောဂါပိုးမွှား ဆန့်ကျင်ရေး၊ အနံ့အသက်များ ပါဝင်သည့် တည်ငြိမ်ဂုဏ်သတ္တိ
များကို ပေးစွမ်းသည်။ ပြင်ပအဖုံးသည် ကာဗာ၊ မွေယာအူတိုင်ကို ဖုံးအုပ်ထားသော ချည်သား
တပ်ဆင်ထားသော စာရွက်ဖြစ်သည်။Elastic strips တွေကို နေရာမှာထားပါ။**မှတ်ချက်!**
အလည်လာတဲ့အခါ(အားလပ်ရက်)သင့်ကိုယ်ပိုင်မွေရာအဖုံးယူလာပါ။(နှစ်ခုလုံး)။

မွေယာ သန့်ရှင်း7 နှစ်တိုင်း မွေယာအသစ် 1 နှင့် အစားထိုးသည်။အစားထိုးမွေယာ
မီးလောင်သွားပြီ။**သတိပေးချက်**ကြိုတင်ပိုင်ဆိုင်ထားသောမွေယာကို ဘယ်တော့မှ ပြန်မ
သုံးပါနှင့်။ မွေယာအဖုံးကို ဘယ်တော့မှ မမျှဝေပါနဲ့။ ဖြန့်ဝေခြင်းအနုတရားများ

ကူးစက်ရောဂါများ။7 ပတ်တိုင်း အဖုံးနှစ်ခုလုံးကို ဇီဝချေဖျက်နိုင်သောဆပ်ပြာ 60°C ရေဖြင့် ဆေးကြော
ပါသည်။(သတိပေးချက်။ ခြောက်သွေ့သန့်ရှင်းမှုမရှိပါ)။အခြောက်ခံခြင်းလည်း ပါဝင်ပါသည်။

သဘာဝအတိုင်း စီးဆင်းနေသော လေ/လေ(အခြောက်ခံစက်မပါ)နှင့်အရိပ်(နေရောင် တိုက်ရိုက်မထိဘူး).

ခေါင်းအုံးဒီဇိုင်းသည် ကျောရိုးကို သဘာဝအတိုင်း လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေပြီး ဖိအားမှတ်များကို ဖယ်ရှားပေးကာ မတူညီသော အိပ်စက်သည့်နေရာများကို ပံ့ပိုးပေးသည်။(အခြမ်း၊ နောက်၊ ဗိုက်)။
ခေါင်းအုံးဒီဇိုင်းသည် အသုံးပြုသူ၏ထူးခြားသောအိပ်စက်ခြင်းပုံစံနှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေရန်နှင့် မျက်နှာလှည့်ပတ်မှုကို တိုးမြှင့်ပေးနိုင်သည်။ ခေါင်းအုံးဒီဇိုင်း(ကောက်ရိုး၊ စုတ်၊ မြက်ခြောက်)၊ ၎င်း၏ elasticity ကိုထိန်းသိမ်းထား၊ hypoallergenic ဖြစ်ပါသည်၊ အဆိပ်ကင်း၊ စက်ရေဆေးနိုင်ပါတယ်။
ခေါင်းအုံးဖုံး(အတွင်း၊ အပြင်) ၂ မျိုးရှိပါတယ်ခေါင်းအုံးအတွင်းပိုင်းအဖုံးတွင် ဖြည့်ရန်၊ ထည့်ရန်၊ အစားထိုး၊ ဆေးကြောရန် ဖော်ပြပါသည်။ အတွင်းအဖုံးတွင် ငွေစင်ပါရှိသည်။(အလွှိုင်းမရှိ)အမှန်အမှားများ ရောနှောပါဝင်ပြီး ဘက်တီးရီးယားများကို ဆန့်ကျင်ပေးခြင်း၊ ခေါင်းအုံးအပြင်ဘက်အဖုံးကို 100% ချည်သားဖြင့်ပြုလုပ်ထားပြီး ဖော်ပြပါသည်။နှစ်ခုစလုံးကို ရေဆေးဆေးပါ။ အခြောက်ခံစက်မရှိ၊ ခြောက်အောင် သန့်ရှင်းရေးမလုပ်ပါဘူး။ ခေါင်းအုံးဒီဇိုင်းသည် အများဆုံး 125 ကီလိုဂရမ်အလေးချိန်ရှိသော ဇလီဖာတုံးကို ထောက်ပံ့ပေးသည်။ ခေါင်းအုံးအရွယ်အစား- အကျယ် 0.8 မီတာ၊ အရှည် 0.4 မီတာ

ဂွမ်းပုံဒီဇိုင်းသည် မတူညီသော အိပ်စက်ခြင်းကို ပံ့ပိုးပေးသည်။(အခြမ်း၊ နောက်၊ ဗိုက်)။ စောင်မှာ ငွေစင်ရှိတယ်။(အလွှိုင်းမရှိ)အမှန်အမှားများသည် အနံ့အသက်ဆိုးများ ပါဝင်သော ဘက်တီးရီးယား၊ အဏုဇီဝပိုးမွှားများကို ဆန့်ကျင်ပေးသည်။ ဂွမ်းပုံဒီဇိုင်းသည် ထိရောက်သော အပူဖြန့်ဖြူးမှုနှင့် လေလည်ပတ်မှုကို သေချာစေသည်။ဒီဇိုင်းသည် hypoallergenic ဖြစ်ပြီး အဆိပ်အတောက်များ ကင်းစင်ပြီး စက်ဖြင့် ဆေးကြောနိုင်ပါသည်။(အခြောက်ခံစက်မရှိ၊ အခြောက်ခံသန့်ရှင်းရေးမလုပ်ပါ)။ စောင်အရွယ်အစား- အကျယ် 1.40 မီတာ၊ အလျား 2.15 မီတာ

လူတစ်ဦးစီတိုင်းသည် ၎င်းတို့၏ စောင်နှင့် အိပ်ရန် လိုအပ်သည်။အဘယ်ကြောင့်?စောင်ကို လူယူသည်။အိပ်နေစဉ် အဖော်သည် သင့်အား ဖုံးကွယ်ထားရန် စောင်တစ်ထည်လုံးကို ယူဆောင်သွားပါသည်။အကြမ်းအိပ်စက်သူ နှစ်ဦးစလုံးသည် ဆန့်ကျင်ဘက်သို့ လှည့်၍ လေအေးများ ချမ်းအေးစေသည့် ကွက်လပ်တစ်ခု ဖန်တီးပေးသည်။ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်တဲ့ ကူးစက်ရောဂါ မှန်သမျှကို ကူးဆက်တယ်။**မှတ်ချက်!** အလည်လာတဲ့အခါ(အားလပ်ရက်)သင့်ကိုယ်ပိုင်စောင်၊ စောင်အဖုံး ယူလာပါ။(နှစ်ခုလုံး)။

Universe Custodian Guardians မှ 'Hooded Quilt bag' ကို တသမတ်တည်း နွေးထွေးမှု လိုအပ်သော ဖျားနာမှုများ၊ အေးသောညများအတွက် အကြံပြုထားပါသည်။သာယာသော ကောင်းကင်တွင် အိပ်စက်ခြင်းကို ပေးသည်။ 'Hooded Quilt bag' သည် CG N-ABs1 စံနှုန်းအတိုင်း ပြုလုပ်ထားသည့် အိပ်အိတ်ဖြစ်သည်။ အပေါက် ခေါင်းအုံးနှင့် စောင်နဲ့ သုံးပါတယ်။ ပျော့ပျောင်းပြီး ပွေဖက်ထားကာ အပူပေးစနစ်ဖြင့် အရေပြားကို ဖော်ရွေပြီး စက်ဖြင့် ဆေးကြောနိုင်ပါသည်။ Hooded Quilt အိတ်အရွယ်အစား- အကျယ် 1 မီတာ၊ အရှည် 2.15 မီတာ။ Hooded Quilt အိတ်အဖုံးတွင် ငွေစင်ပါရှိသည်။(အလွှိုင်းမရှိ)အမှန်အမှားများ ရောနှောပါဝင်ပြီး ဘက်တီးရီးယားများကို ဆန့်ကျင်ပေးခြင်း၊ အပူစီမံခန့်ခွဲမှု၊ လေလည်ပတ်မှုအတွက် အသုံးပြုရန် ခြင်ထောင်အိတ်များကို ဖော်ပြပါသည်။

ဂူ ပတ်တိုင်း ခေါင်းအုံး(အဖုံးနှင့်အဖုံးနှစ်ခုလုံး)၊ quilt , Hooded Quilt အိတ်တွေကို ဆေးကြောပါ။ဇီဝချေဖျက်နိုင်သောဆပ်ပြာ 60°C ရေတွင်(သတိပေးချက်။ ခြောက်သွေ့ခြင်းမရှိပါ။

သန့်ရှင်းရေး)အခြောက်ခံခြင်းသည် သဘာဝအတိုင်း စီးဆင်းနေသော လေ၊ လေဖြစ်သည်။(အခြောက်ခံစက်မပါ)နှင့်အရိပ် (နေရောင် တိုက်ရိုက်မထိဘူး)။

အိပ်ရေးပျက်ခြင်းသည် ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်းပင်။စစ်ကြောရေးကိရိယာအဖြစ် ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်းကို လက်မခံပါ။ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်သူများကို တာဝန်ခံရမည်-**ဒေါ R7**

နံနက် ၇ နာရီ အိပ်ပြီးနောက်၊

ထပြီး စစ်ထားတဲ့ရေတစ်ခွက်သောက်၊ အိမ်သာသွား၊ Daily-Fit လုပ်ပါ။(လေ့ကျင့်ခန်းများ) 'နေ့စဉ် ဆုတောင်း' ရှိခိုး၊ မျက်နှာ၊ လက်ဆေး၊ နံနက်စာစား၊ ဝတ်ဆင်ပါ။ သင်၏စစ်ဆေးပါ။ 'စီစဉ်သူ' ယခု သင့် ဘဝအတွေ့အကြုံများအတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်နေပါပြီ။အပြင်သွားတဲ့အခါ အကာအကွယ်အဝတ်အစား တွေ ဝတ်ပါ။။ဦးခေါင်း၊ မျက်လုံးနှင့် ခြေဖဝါးများကို အကာအကွယ်ပေးသည်။

ညမထွက်ရ !Planet Earth ကို ကယ်တင်ရန်။

ညဘက်တွင် ပြင်ပဆူညံသံများ မရှိစေရန် တောင်းဆိုသည်။(ညမထွက်ရအမိန့်)ဒါဟာ အသိုက်အဝန်းရဲ့ မှန်ကန်မှုပါ။

လူခနုဓာကိုယ်သည် ညအချိန်ဖြစ်ရန် ဒီဇိုင်းထုတ်ထားခြင်း မဟုတ်ပါ။လူသားများသည် ညဘက်နေထိုင်မှုပုံစံ ဖန်တီးရန် ၎င်းတို့၏ ဦးနှောက်စွမ်းအားကို အလွဲသုံးစားလုပ်ခဲ့ကြသည်။ ဒီနေထိုင်မှုပုံစံက ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးမရှိပါဘူး။ကျန်းမာရေးကောင်းရန်အတွက် ညမထွက်ရအမိန့်ကို လိုအပ်ပါသည်။

ည ၇ နာရီမှ ၁၄ နာရီ၊ ၂၁ နာရီအထိ ညမထွက်ရအမိန့်(၂၂- ၆ နာရီ၊ ပုဂံနာရီ ၂၄ နာရီ)၊မရှိမ ဖြစ်ပါ။ကျန်းမာရေးကောင်းရန်၊ စွမ်းအင်အသုံးပြုမှု၊ ရာဇဝတ်မှု၊ ညစ်ညမ်းမှု၊ တောရိုင်း တိရစ္ဆာန်များ ကာကွယ်ရေးတို့ကို လျော့ချပါ။။အစိုးရအတွက် ကုန်ကျစရိတ်ကို လျော့ချပြီး တိုးပွားမှုကို အားပေးသည်။

ဘယ်သူမှ အလုပ်မလုပ်ဘူး။(အားလုံးပိတ်ထားသည်)အနည်းဆုံး အရေးပေါ်ကိုယ်ရေးကိုယ်တာမှလွဲ၍ အရေးပေါ် သို့မဟုတ် အပူပေးခြင်းမှလွဲ၍ မည်သည့်စွမ်းအင်ကိုမျှ အသုံးမပြုပါ။အများသူငှာ သတင်းရေဒီယို ၁ ခုကို အခြားဖျော်ဖြေရေးအားလုံးကို ပိတ်ထားခွင့်ပြုထားသည်။ ကုန်ထုတ်လုပ်ငန်း၊ ရုံး၊ သို့မဟုတ် လက်လီ ရောင်းချသူသည် လည်ပတ်ရန် သို့မဟုတ် စွမ်းအင်အသုံးပြုရန် မရှိပါ။အိမ်များတွင် အပူပေးနိုင်သည်။(အနွေးထည်)၊ အအေး(ဝတ်စုံအလင်း)ပြင်းထန်သောရာသီဥတုတွင်။



ညမထွက်ရအမိန့်သည် မဖြစ်မနေဖြစ်သည်။လူခနုဓာကိုယ်နှင့် ဒေသနုတရုနေထိုင်ရေးတို့အတွက်။ Shire သည် Shire Rehab မှတဆင့် ညမထွက်ရအမိန့်ကို ပြဋ္ဌာန်းသည်။**ဒေါ R1**ထပ်မံကျူးလွန် သူများအား ခရိုင်ပြန်လည်ထူထောင်ရေးစခန်းသို့ လွှဲပြောင်းပေးအပ်ခဲ့သည်။**ဒေါ R3**
ရာသီဥတုကာကွယ်ရေးရှင်သန်မှုအတွက်

လူခန့်စာကိုယ်၊ တိရိစ္ဆာန်များ၊ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ၊ အစားအစာထုတ်လုပ်မှုကို ကာကွယ်ရန်အတွက် ရာသီဥတု ကာကွယ်ရေး လိုအပ်ပါသည်။ရာသီဥတုကာကွယ်မှု-အကာအကွယ်ပေးနိုင်သော အဝတ်အစားများနှင့် တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းမှု တတ်နိုင်သော လုံခြုံသောအမိုးအကာများ။

အကာအကွယ်အဝတ်အစားလူခန့်စာကိုယ်ကို ရာသီဥတု၊ ရောဂါနှင့် လေထုညစ်ညမ်းမှုတို့မှ ကာ ကွယ်ရန် လိုအပ်သည်။အကာအကွယ်အဝတ်အစားများသည် သက်တောင့်သက်သာရှိပြီး အသုံးဝင် မှုရှိရန် လိုအပ်သည်။(ရာသီဥတုဒဏ်ကို ကာကွယ်ပါ)တတ်နိုင်သည်။အကာအကွယ်အဝတ်အစား တွင် ဦးခေါင်းဖုံး၊ အဝတ်အစား၊ ခြေအိတ်၊ ဖိနပ်များပါရှိသည်။

ဦးခေါင်းအကာအကွယ်ခေါင်းတွင် အပိုင်း ၂ ပိုင်းပါဝင်သည်။(ဘာလကလဗာ၊ ဘီနီ၊ K ပေါ) နှင့် မျက်စိကာ ကွယ်မှု(မျက်မှန်)။ဦးထုပ်တစ်လုံးသည် နှစ်မျိုးလုံးကို ပေါင်းစပ်နိုင်သည်။အပြင်ထွက်သည့်အခါ ဦးခေါင်းကို အကာအကွယ်တပ်ထားသည်။

ဘာလကလဗာ(Beanie). Balaclava သည် မျက်လုံးများကိုသာ ဖုံးအုပ်ထားပြီး ခေါင်းတစ်ခုလုံးကို ဖုံးအုပ်ထားသည်။သိုးမွေးထိုးပြီး သို့မဟုတ် ဝါဂွမ်းနှင့် သိုး မွေးရောနှောထားသည်။(Synthetic Fiber မပါ)။မည်သည့်အရောင် သို့မဟုတ် ပုံစံဖြစ်နိုင်သည် ထိပ်တွင် အလှဆင် Pom Pom ပါရှိသည်။မျက်နှာနဲ့ လည်ပင်း ကို အကာအကွယ် မလိုအပ်တဲ့အခါ balaclava ကို လိပ်ပြီး 'Beanie' ဖြစ်လာနိုင် ပါတယ်။



K-Scarf. K-Scarf သည် မျက်လုံးများကိုသာ ဖုံးအုပ်ထားနိုင်သည် ။ခေါင်းဖုံး နှင့် ကာဗာတစ်ခုအဖြစ် လုပ်ဆောင်သည်။(အမြင့်ဆုံးကာကွယ်မှု)။သိုးမွေးထိုး ပြီး သို့မဟုတ် ဝါဂွမ်းနှင့် သိုးမွေးရောနှောထားသည်။(Synthetic Fiber မပါ)။ မည်သည့်အရောင်သို့မဟုတ်ပုံစံဖြစ်နိုင်သည်။

ဘာလကလဗာသို့မဟုတ်K-Scarfနှာခေါင်း ပါးစပ်ကို ဖုံးအုပ်ပြီး ကာကွယ်ပါ။လေထုညစ်ညမ်းမှု၊ သေစေတတ် သော ကူးစက်ရောဂါများနှင့် ကိုက်တတ်သော အင်းဆက်ပိုးမွှားများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ဒါ့အပြင် ဓာတ်မတည့်မှုနဲ့ ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါတွေကိုလည်း သက်သာပေးတယ်။ ခြောက်သွေ့ခြင်းနှင့် အေးသောလေ၏အကျိုး သက်ရောက်မှုကို လျော့နည်းစေသည်။ ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ ပါဝင်သည်။

မျက်လုံးကို ကာကွယ်ခြင်း။ဒီဇိုင်း 2 မျိုးရှိပါတယ်**လက်တွေ့ပါ**။မှန်ဘီလူးတစ်ခုတည်း(မျက်နှာဖုံး)၊ ဖက်ရှင်မျက်ကပ်မှန် ၂ လုံး၊(မျက်မှန်)။**အပြင်ထွက်တဲ့အခါ မျက်လုံးကို အကာအကွယ်တပ်ပါ။**

မျက်မှန် အနားကွပ် ဘက်ပေါင်းစုံမှ လေထုအမှန်အမှားများကို ဖယ်ထားရန် လိုအပ် သည်။ (အပေါ်၊ အောက်၊ ဘေး)။ကွဲတာခံနိုင်ရည်ရှိရမယ်။(ထိုင်တဲ့အခါ မကွဲပါဘူး)။မည် သည့်အရောင်ကိုမဆို တန်ဆာဆင်နိုင်ပါသည်။

မျက်ကပ်မှန်မပြိုကွဲနိုင်သော၊ အလွန်ခြစ်ရာခံနိုင်ရည်ရှိသော၊ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်များကို ပိတ်ဆို့ခြင်း၊ မိုမတက် စေခြင်း၊ တောက်ပမှုကို ချိန်ညှိခြင်း။(ပိုမှောင်သည်၊ ပိုပေါ့သည်၊ ပိုပေါ့သည်၊ ပိုမှောင်သည်)။

V-Helmetခေါင်းခေါက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးခြင်း။ဆံပင်၊ ဦးခေါင်းသည် အအေးစိုခြင်း၊ ဓါတ်ရောင်ခြည်လွန်ကဲ ခြင်း၊ လေထုညစ်ညမ်းခြင်းမှ ရာသီဥတုကို ကာကွယ်ရန် လိုအပ်သည်။ဦးခေါင်းသည် ခေါက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် လိုအပ်သည်- တည်ဆောက်ထားသော GPS ခြေရာခံကိရိယာတွင် ပါရှိသည့် V-Helmet တစ်ခု။

အပြင်ဘက်အခွံသည် သတုတု သို့မဟုတ် ဓာတုပစ္စည်းဖြစ်သည်။ အလှဆင်နိုင်သော အလယ်ခေါင်ခေါင် ပါရှိသည်- အမွေးအတောင်၊..သားရေမေးသိုင်းကြိုးသည် မိုက်ခရိုဖုန်းကို ကိုင်ဆောင်ထားသည်။ visor သည် ဘေးတိုက်ကွေးပြီး၊ အပေါ်တည့်တည့်တွင်၊ ကွဲထွက်၍မရသော၊ အလွန်ခြစ်ရာဖြစ်သည်။

ခံနိုင်ရည်ရှိပြီး ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ကို ပိတ်ဆို့ကာ မိုမတက်စေဘဲ အလင်းပြန်မှုကို ချိန်ညှိပေးသည်။(ပိုမောင်း၊ ပေါ့ပါး၊ ပေါ့ပါး၊ ပိုမောင်းသည်) ဦးထုပ်တွင် လည်ပင်းကို အကာအကွယ်အဖြစ် သားရေကျောတစ်ခုပါရှိသည်။

ဟိV-ဦးထုပ်တွင် သားရေအဖုံးပါရှိသည်။ အဖုံးထဲတွင်ထည့်ထားသော နားရွက်အပိုင်းအစများ။ တစ်ဘာလက်လဗာ(Beanie) သို့မဟုတ် K-Scarf ဦးထုပ်ဆောင်းပြီး ဝတ်ဆင်နိုင်ပါတယ်။ ဦးထုပ်၏အတွင်းခံကို ချွေး၊ ဗောက်များ၊ အဆီများ ကင်းစင်စေရန်။ အပြင်ဘက် အသုံးအဆောင်၊ တောက်ပသောအလင်း၊ အနီအောက်ရောင်ခြည်အလင်းမီးအိမ်၊ ဒစ်ဂျစ်တယ် ဗီဒီယိုအသံဖမ်းစက်။

အပြင်ထွက်တဲ့အခါ ဦးခေါင်းကို အကာအကွယ် အမြဲတပ်ထားပါ။

အကာအကွယ်အဝတ်အစားလူခန္ဓာကိုယ်ကို ရာသီဥတု၊ ရောဂါ၊ လေထုညစ်ညမ်းမှုတို့မှ ကာကွယ်ရန် လိုအပ်သည်။ ခေါင်း၊ အရေပြားနှင့် ခြေဖဝါးများကို အကာအကွယ်အဝတ်အစားများဖြင့် ကာကွယ်ထားသော အဓိကကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများဖြစ်သည်။ အကာအကွယ်အဝတ်အစားကို အပြင်မှာ အမြဲဝတ်ပါ။

အရေပြားအကိုက်ခံရခြင်းမှ အကာအကွယ်များစွာ လိုအပ်ပါသည်။(တိရစ္ဆာန်၊ လူ)၊ stings(ပိုးမွှား၊ ဆေးထိုးအုပ်)၊ ရောဂါပိုးများ(ဘက်တီးရီးယား၊ မှို၊ ပိုးမွှား၊ ဗိုင်းရပ်စ်) ဓါတ်ရောင်ခြည် (အပူ၊ နေရောင်ခြည်၊ အနုမြူ)၊ ထိတွေ့ခြင်း(အက်ဆစ်၊ မီး၊ နှင်းခဲ၊ ချွန်ထက်သောအစွန်းများ၊ စိုစွတ်သော)။

ကိုက်တယ်။ ကာကွယ်မှု-ဒေါသထွက်၊ အနုတရားရှိသော တိရစ္ဆာန်များနှင့် လူသားများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

တုပ်တယ်။ အကာအကွယ်အရေပြားကိုဖုံးအုပ်ပါ။(အကာအကွယ်အဝတ်အစား) မျက်လုံးကလွဲလို့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိုးထွင်းခြင်း၊ တက်တူးမထိုးပါနဲ့။(ကိုယ်ခန္ဓာကို အပေါက်ဖောက်ခြင်း သို့မဟုတ် တက်တူးဖြင့် ကိုယ်တိုင် ဖြတ်ခြင်းသည် မူမမှန်ခြင်း၊ ဖျားနာခြင်း၊ ပိုးဝင်ခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်)။ အပ်ချပ်သည့်အခါ လက်ချောင်းများကို ကာကွယ်ပါ။

ပိုးဝင်ခြင်း။ ကာကွယ်မှု-အရေပြားကို သန့်ရှင်းစေပြီး အကာအကွယ်အဝတ်အစားဖြင့် ဖုံးအုပ်ပါ။ ကျန်းမာသော အစားအစာ၊ လေ့ကျင့်ခန်း၊ ဆေးဖက်ဝင်အပင်အမွှေးအကြိုင်များ၊ ဖြည့်စွက်စာများ၊ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း။

ဓါတ်ရောင်ခြည်ကာကွယ်မှု-အရေပြားကိုဖုံးအုပ်ပါ။(အကာအကွယ်အဝတ်အစား) အပူအတွက်၊ နေရောင်ခြည်။ နူးကလီးယားအတွက် အထူးဝတ်စုံသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ 100% ကို ဖုံးအုပ်ထားသည်။ သတိပေးချက်ဗလာအသားအရည်ကို ဖော်ထုတ်ခြင်း။(အဖော်အချွတ်) ခြိပ်စင်များသို့(ရာသီဥတု) ကျန်းမာရေးနဲ့ မညီညွတ်ပါဘူး။

ထိတွေ့မှုကာကွယ်ရေး။ အကာအကွယ်အဝတ်အစား။ ကာဗာ(ခေါင်းစွပ်ပါ) သို့မဟုတ် ၂-ပိုက်ဆန်၊ ချည်၊ သိုးမွှေး သို့မဟုတ် ဝါဂွမ်း၊ သိုးမွှေးဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော အပိုင်း(ခြိပ်မျှင်မရှိ) မည်သည့်အရောင်မဆိုပုံစံ။ ဖြစ်ဖြစ် ချင်း(အဖုံး သို့မဟုတ် 2 ပိုင်း) အကဋိလည်ပင်းမှာ ပွပွပွနေရမယ်။ *လက်၊ ခြေထောက်များကို လက်ကောက်ဝတ်၊ ခြေကျင်းဝတ်များတွင် ပိတ်ထားသည်။(မူကြမ်းအထောက်အထား)...

*လက်များ၊ ခြေထောက်များသည် တံတောင်ဆစ်နှင့် ဒူးဆစ်များကို လွတ်လပ်စွာ လှုပ်ရှားနိုင်စေပါသည်။ အပြင်လေက အရေပြားနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ရာသီဥတုကို ထိန်းပေးတယ်။

အဝတ်အစားများကို သဘာဝအမျှင်များဖြင့် ပြုလုပ်ထားပါသည်- တိရစ္ဆာန်အဖုံးများ၊ အပင်မျှင်များ၊ ပိုး၊



ဝါဂွမ်းသို့မဟုတ်သိုးမွှေး။ အမျှင်တုများကို လူ၏အရေပြားနှင့်ထိသောအဝတ်အစားအတွက် အသုံးမပြုပါ။ အဝတ်အစားများအတွက် အမျှင်တုများ ထုတ်လုပ်ခြင်း။

အကာအကွယ်အဝတ်အစားများသည် သက်တောင့်သက်သာ၊ ကြာရှည်ခံ၊ လက်တွေ့ကျကျ၊ တတ်နိုင်သည် ခေတ်ဆန်တယ်။(ဒီဇိုင်းနာတံဆိပ်)အကာအကွယ်အဝတ်အစားများ ဈေးအလွန် ကြီး၍ ကာလတို၊လက်မခံဘူး!

ခြေဖဝါးရာသီဥတုဒဏ်ကနေ အကာအကွယ် (ခြေအိတ်၊ ဘွတ်ဖိနပ်) လိုတယ်။အရေပြား၊ ခြေချောင်း၊ ခြေ ကျင်းဝတ်တွေမှာ အနုတရယ်ရှိတယ်။ခြေဖဝါးကို မကာကွယ်နိုင်ပါ။(ဂုံ၊ ညှပ်ဖိနပ်၊ သံကြိုး)ခြေဖဝါး၊ ခြေဖဝါးတွေ အသုံးမဝင်ဘူး။ ခြေထောက်အကာအကွယ်ကို အပြင်မှာ အမြဲတပ်ထားပါ။ အပြင်မှာ ခြေ ဗလာနဲ့ လမ်းလျှောက်တာက ကျန်းမာရေးနဲ့ မညီညွတ်ပါဘူး။

ခြေအိတ်ဝါဂွမ်း သို့မဟုတ် သိုးမွှေးနှင့် ရောနှောထားသော ဝါဂွမ်းဖြင့် ထိုးကြသည်။(Synthetic Fiber မပါ)။မည်သည့်အရောင်သို့မဟုတ်ပုံစံဖြစ်နိုင်သည်။ခြေအိတ်များတွင် ငွေစင်အမှန်များပါရှိသည်။(အလွိုင်း မရှိ)ပိုးသတ်ဆေး၊ ဘက်တီးရီးယားပိုးမွှားတွေကို တိုက်ဖျက်ပေးတယ်။ အနံ့ဆိုးတွေကို လျော့ချပေး တယ်။ခြေအိတ်များသည် ခြေဖဝါးအထက် 7 စင်တီမီတာအထိ ဖုံးအုပ်ထားသည်။

ဘွတ်ဖိနပ်အပေါ်ပိုင်းအကာအကွယ်သားရေ၊ အတွင်းပိုင်းနူးညံ့သောသားရေရှိသည်။(ဓာတုဗေဒ မပါ)ခြေဖဝါးသားရေ သို့မဟုတ် ရာဘာ။ဘွတ်ဖိနပ်များသည် ခြေမျက်စိ အထက် 7 စင်တီမီတာအထိ အကာအကွယ်ပေးသည်။Synthetic ဖိနပ်များသည် ခြေဖဝါးများကို ပွက်ပွက်ဆူအောင်ပူစေသည်။ ချွေးစေးများထွက်ပြီး အဖုများထွက် စေသည်။ လမ်းလျှောက်လို့ မရဘူး။



လက်အကာအကွယ်(လက်အိတ်များ)လိုအပ်သလို ဝတ်ဆင်ကြပါတယ်။လက်အိတ် များကို သားရေ၊ ချည်၊ သိုးမွှေး သို့မဟုတ် ချည်၊ သိုးမွှေးရောစပ်ဖြင့် ပြုလုပ် ထားသည်။(ဓာတုဗေဒ မပါ)မည်သည့်အရောင်မဆိုပုံစံ။

သင့်ခန့်ဓာကိုယ်ကို အပြင်မှာ အကာအကွယ်အဝတ်အစားတွေသုံးပြီး ကာကွယ်ပါ။

အကာအကွယ်ဂေဟာ(အိမ်၊ နေထိုင်၊ အလုပ်)ရာဇဝတ်မှမှ အကာအကွယ်ပေးရေး၊(လုံခြုံရေး)၊ ဩဝါဒ(ရာသီဥတု)မီး၊ အင်းဆက်/ညစ်ညမ်းမှု။တတ်နိုင်တဲ့ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု အကာအကွယ် အမိုးအကာတစ်ခုပါ။1 ဘုရားသခင်ပေးထားတယ်!အုပ်ထိန်းသူအုပ်ထိန်းသူ သည် အစုလိုက်အိမ်ယာကို ပို့နှစ်သက်သည်။(ရပ်ရွာနေထိုင်မှု)Shire မှထောက်ပံ့ပေးသည်။(ရှိုင်းယားစီမံကိန်းကိုကြည့်ပါ)!

အခန်းကြမ်းပြင်၊ နံရံ၊ မျက်နှာကျက်၊ ဆိုင်ကလုန်း၊ မီး၊ စိုထိုင်းဆမြင့်သော ကွန်ကရစ်ပြားများ ပါဝင် ပါသည်။အထပ်များစိုစွတ်သော စုပ်ခွက်များသည် သန့်စင်နိုင်သော၊ ချော်လဲခြင်း၊ တည်ငြိမ်မှုမရှိခြင်း၊ မို များ၊ မိုများကို ဟန့်တားခြင်း၊ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုရှိသည်။

အလျားလိုက်လျှောပြတင်းပေါက်ရောင်စုံ နှစ်ထပ်တပ်ထားသည်။လေးထောင့်သစ်သားဘောင်။ ကုလားကာများ သို့မဟုတ် အမိုးအကာများ မရှိပါ။(ကျန်းမာရေးမကောင်းဖုန်မှန်၊ ပိုးမွှား၊ ပိုးမွှား...) အပြင်မှာ တံခါးပိတ်တွေအစား(သော့ခတ်နိုင်သော)အလျားလိုက်လျှောကျနေသော အင်းဆက် မျက်နှာပြင်များအတွင်း၊

ဘို့အပူ*ကြမ်းပြင်အပူ(ရေနေ့၊ ရေနေ့)အသုံးပြုသည်။အအေးပေးခြင်းသည် သဘာဝ လေဖြင့် လည်ပတ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။အခန်းအပူချိန် 19-21°C။

* စွမ်းအင်ဖြန်းတီးခြင်းသည် ရာဇဝတ်မှဖြစ်သည်။

အလင်းရောင်*အလိုအလျောက် On, Off ဖြစ်သင့်သည်။

* စွမ်းအင်ဖြန်းတီးခြင်းသည် ရာဇဝတ်မှုဖြစ်သည်။

ရှင်သန်မှု၊ လုံခြုံရေး၊ နှစ်သိမ့်မှုတို့အတွက် အကာအကွယ်အမိုးအကာ။

တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုကောင်းမွန်ခြင်း။ကျန်းမာရေးကောင်းဖို့

တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုကောင်းမွန်ခြင်းသည် သန့်ရှင်းသပ်ရပ်မှုမှအစပြုပါသည်။သန့်ရှင်းသပ်ရပ်မှုသည် တစ်ကိုယ်ရေ အသွင်အပြင်ဖြင့် စတင်သည်။ အိမ်၊ စာကျက်၊ အလုပ်နှင့် သက်ဆိုင်သည်။သန့်ရှင်းသပ်ရပ်မှုသည် တွေးခေါ်မှုနှင့် ဆင်ခြင်တုံတရားတို့လည်း သက်ဆိုင်ပါသည်။

'နေ့စဉ်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်' တွင် သန့်ရှင်းမှု ပါဝင်သည်။အိမ်သာတက်ပြီး တိုင်းနှင့် အစာမစားမီ လက်ဆေးပါ။ အစာမစားမီ မျက်နှာကို ဆေးကြောပါ။ အိပ်ရာမဝင်မီ သွားများကို ပွတ်တိုက်ပြီး တစ်ကိုယ်လုံးကို ဆေးကြောပါ။ တစ်ပတ်ကို အနည်းဆုံး နှစ်ကြိမ်ရိတ်တယ်။ဆံပင်ကို တစ်ပတ်တစ်ကြိမ်ဆေးပါ။အုပ်ထိန်းသူ အုပ်ထိန်းသူသည် စုရုံးခြင်းကို သန့်ရှင်းစွာ တက်ရောက်ပါ။(သွားတိုက်၊ ခေါင်းဖြိုး၊ တစ်ကိုယ်လုံး ဆေးကြောပြီး)၊ ရိတ်ထားသောဆံပင်(သူ)သန့်ရှင်းသပ်ရပ်သော ဝတ်စုံ ဝတ်ဆင်ပါ။(ခေါင်းမှခြေဖျားအထိ)။



မနက်အိပ်ရာထပြီးနောက် မိသားစုဝင်တိုင်း ကာယကံမြောက် စွမ်းဆောင်နိုင်ပြီး အိပ်ရာဝင်ပါ။ မိဘတွေက ကလေးတွေကို သင်ပေးတယ်။မနက်ပိုင်း တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေး ပြီးအောင် လုပ်ပါ။ ပြင်ဆင်ထားတဲ့ အဝတ်အစားတွေကို ဝတ်ဆင်ဖို့ အချိန်တန်ပါပြီ။(ညနေပိုင်းမတိုင်ခင်)ဝတ်ဆင်ရန် စီစဉ်ထားသော ကိရိယာ။မနက်စာ သိုလှောင်မှု ကွန်တိန်နာတိုင်းကို ပြန်လည်ဖြည့်တင်းပြီး တံဆိပ်မကပ်မီ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။(အကြောင်းအရာ၊ ဖြည့်စွက်ရက်စွဲ)။မနက်စာစားပြီးနောက် သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာ စားသောက်ပါ။ ကွန်တိန်နာများကို သိုလှောင်ခန်းသို့ ပြန်ပို့ပါ။ ညစ်ပတ်သော ကွန်တိန်နာများ၊ အသုံးအဆောင်များကို ပန်းကန်လုံးထဲတွင် ထည့်ထားပါ။ လူတစ်ယောက်ဟာ သူတို့ရဲ့နေ့စဉ်အလုပ်တွေကို စတင်ဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်နေပါပြီ။(အိမ်၊ ကျောင်း၊ အလုပ်၊ စေတနာ့ဝန်ထမ်း)။

ကွန်တိန်နာအားလုံးတွင် အကြောင်းအရာအညွှန်းတစ်ခုရှိသည်။အစားအသောက်ပုံးများတွင် ဖြည့်ရမည့်ရက်လည်းရှိသည်။ ကွန်တိန်နာများကို သပ်သပ်ရပ်ရပ် လုံခြုံစွာ သိမ်းဆည်းပါ။အနုတရားရှိသည်။(အဆိပ်၊ အဆိပ်) ကွန်တိန်နာများကို လုံခြုံစွာ သိမ်းဆည်းထားသည်။(ကလေးနှင့် အရည်အချင်းမရှိသော အထောက်အထား)။



အသုံးမပြုသောပစ္စည်းများကို မထားခဲ့ပါနှင့်(အသုံးအဆောင်၊ ကိရိယာ၊ ကစားစရာ)ပရိဘောဂ၊ ကြမ်းပြင်၊ အလုပ်ရိယာကို ရှုပ်ပွစေတယ်။ အသုံးပြုပြီးနောက် ပစ္စည်းများကို ကောက်ယူပြီး သပ်ရပ်သော သိုလှောင်မှုတွင် ထည့်ပါ။(တံဆိပ်တပ်ထားသည်)။ပစ္စည်းများကို တစ်နေရာတည်းတွင် အမြဲသိမ်းဆည်းပါ။ ပြီးရင် ရှာရလွယ်တယ်။

အိပ်ရာမဝင်မီ။နောက်နေ့ဝတ်ဖို့ စီစဉ်ထားတဲ့ ဂီယာကို ပြင်ဆင်ပြီး ပုံစံချပါ။ မနက်မိုးလင်းတဲ့အခါ အပြင်သွားတဲ့အခါ သယ်သွားမယ့် အိတ်တွေကို ထုပ်ပိုးပါ။

သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို သန့်ရှင်းသပ်ရပ်အောင်ထားပါ။ လျော့ချသည်-**baust**(အသက်ရှူလမ်းကြောင်းအတွက် ကောင်းမွန်သည်)။**အမ်icro** သက်ရှိ(ဘက်တီးရီးယား၊ ဗိုင်းရပ်စ်၊ ဗိုင်းရပ်စ်)

ပိုးဝင်တာ၊ သေဆုံးတာ နည်းတယ်။ ငါပိုးမွှားများ(ကိုက်၊ သားလောင်း၊ တုတ်)ပိုးဝင်တာ၊ ယားယံတာ သက်သာ
တယ်။ vermin(ကြွက်၊ ကြွက်၊ ပိုးဟပ်)အမှန်အမှားများနည်းခြင်း၊ သေးငယ်သောသက်ရှိများပျံ့နှံ့ခြင်း၊
ပလိပ်ရောဂါဖြစ်ပွားမှုနည်းပါးခြင်း။

အရောင်ချွတ်ဆေး သို့မဟုတ် ပြင်းထန်သော ပိုးသတ်ဆေးသုံးခြင်းသည် သင်၏ နာတာရှည်
အဆုတ်အဆုတ်ရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေကို တိုးစေသည်။ သဘာဝ မျက်နှာပြင် သန့်စင်ဆေးကို
အသုံးပြုပါ။ **ရောမော့ပါ။** ဆိုဒါ ၁ ခွက်၊ ဘိုင်ကာဗွန်နိုတ် ၁/၂ ခွက်၊ အဖြူရောင် ရှာလကာရည်၊
မရှိမဖြစ်ဆီ အနည်းငယ်ထည့်ပါ။ သန့်မာလိုလျှင် ဆားတစ်ဇွန်းထည့်ပါ။

နှာချေရမယ်! လက်မောင်းကို နှာချေပါ။ ရောဂါမပြန့်ပွားပါစေနဲ့။

နှုတ်ခမ်းကို မနမ်းပါနဲ့။ နမ်းခြင်းသည် ရောဂါပိုးများကို အမြန်ဆုံး ကူးစက်စေသည်။ အစား နှာခေါင်းကို ပွတ်
ပေးပါ။

လက်ဆွဲမတွဲနဲ့။ အမြင့်ငါး! လက်အိတ်ဝတ်ထားရင်။

ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် မဖြစ်မနေလိုအပ်ပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးမထိုးထားသူများသည်
ရပ်ရွာအတွက် ခြိမ်းခြောက်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီး အချုပ်ခန်း၊ **ဒေါ်R4**

တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး တွေးခေါ်ပုံတွေပေါ့။ အကျင့်ပျက်မှု၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်မှု၊ မုန်းတီးမှု၊ ကြမ်းတမ်းသော အတွေးတို့သည် ရှောင်ကြဉ်ရ
မည့် မကောင်းသော အကြံအစည်များ ဖြစ်သည်။ မကောင်းသော အကြံအစည်များကို အကောင်အထည်ဖော်ခြင်းသည် တာဝန်ခံမှုဆီသို့ ဦးတည်
စေသည်။

ရာသီဥတုဖောက်ပြန်မှုကြောင့် လေထုအရည်အသွေး ကျဆင်းလာသည်။ ပိုများတယ်၊ ပိုကြီးတယ်။ (တောမီး၊ တောမီး)၊
လူပြည်တွင်း(ကျောက်မီးသွေး၊ မစင်၊ ဓာတ်ငွေ့၊ ရေနံ၊ ထင်း)၊ အသုံးအဆောင်များ (ကျောက်မီးသွေး၊ အမှိုက်၊ ဓာတ်ငွေ့၊
ရေနံ၊ ယူရေနီယမ်)၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး(ကျောက်မီးသွေး၊ ဓာတ်ငွေ့၊ ရေနံ)မီးလောင်ရာ၊ အသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုသည်
အသက်ရှူခြင်းအကာအကွယ်ကို အသုံးပြုရန် စဉ်းစားသင့်သည်။

ပြင်ပအသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ အကာအကွယ်ပစ္စည်းများ(rpe)အကြံပြုသည်!

Rpe သည် အမှန်အမှားများကို မည်မျှကောင်းစွာကာကွယ်နိုင်သည်ဆိုသည့်ဖြင့် အဆင့်သတ်မှတ်သည်။ P2 Mask များကို အသုံးပြု
သည်။ ကာကွယ်ရန်အတွက် နှာခေါင်းစည်းများကို တင်းတင်းကျပ်ကျပ် တပ်ဆင်ပါ။ (မှတ်ဆိတ်မွေးတွေ ရိတ်တယ်)!

အိမ်တွင်းရှိ လေသန့်စင်စက်ကို အသုံးပြုပါ။ ဂက်ဂျက်သည် HEPA စစ်ထုတ်မှုကို အသုံးပြုသည်။ တံခါးနှင့် ပြတင်းပေါက်
များအားလုံးကို ပိတ်ထားပါ။

လူတွေက အမှိုက်တွေ၊ အမှိုက်တွေ အများကြီးထွက်လာ
တယ်။ ဒါက ပြင်းထန်တဲ့ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု
ကျန်းမာရေးကို အနုတရားဖြစ်စေပါတယ်။ ၎င်းသည်
လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများ၏ စားနပ်ရိက္ခာကွင်းဆက်
အတွင်းသို့ ညစ်ညမ်းမှုကို ဖန်တီးပေးသည်။ လူများသည်
မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော ကုန်ပစ္စည်းများ ဈေးဝယ်ခြင်းကို
လျှော့ချရန်၊ အိမ်များကို လျှော့ချရန်၊ အားလပ်ချိန်
လှုပ်ရှားမှုများကို လျှော့ချရန် လိုအပ်သည်။ (လူစုလူဝေးပွဲ
များ၊ အားကစား၊ ဂီတ၊ ..)!



လူ၏ရေကူးခြင်းသည် သဘာဝမဟုတ်ပေ။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်သည် ရေအောက် သို့မဟုတ် နေထိုင်ရန် ဒီဇိုင်း
ထုတ်ထားခြင်း မဟုတ်ပါ။ ရေအောက် သို့မဟုတ် ရေကူးခြင်းသည် သဘာဝအတိုင်းမဟုတ်ပေ။

ရှောင်ရှားသင့်သည်။ သဘာဝရေပြင် သမုဒဒရာများ(ပင်လယ်)ကုန်းတွင်းရေ (မြစ်ချောင်းများ၊ အင်းအိုင်များ၊ ...)၊ သဘာဝမကျသော ရေကူးကန်များ၊ spa များ၊...

သဘာဝရေရေထဲတွင်နေထိုင်သော သတ္တဝါအားလုံးအတွက် အိမ်သာဖြစ်သည်။ ရေပေါ်မှာ ပျံသန်းနေတဲ့ ငှက်ကလေးတွေဟာ သူတို့ရဲ့ အမှန်အမှားတွေကို လုပ်ဆောင်ကြပါတယ်။ တိရစ္ဆာန်များနှင့် လူတို့၏ မိလ္လာများသည် ကုန်းတွင်းရေ၊ သမုဒဒရာများတွင် အဆုံးသတ်သည်။ ကမ်းခြေရှိလူများသည် ဆီးသွားခြင်း၊ ဓမ္မတာလာခြင်း၊ စွန့်ပစ်ခြင်း...အိမ်သာထဲမှာ ရေကူးတာက အရေပြား ကျန်းမာရေးနဲ့ မညီညွတ်ပါဘူး။ Gulping အိမ်သာရေသည် ကျန်းမာရေးအတွက် အန္တရာယ်ကြီးပါသည်။ မလုပ်ပါနဲ့!

သဘာဝရေလေထုညစ်ညမ်းမှု၊ အက်ဆစ်မိုး၊ ပြာ(မီးလောင်ခြင်း၊ ပေါက်ကွဲခြင်း)ဖုန်မှုန်၊ (သတုတုတွင်း၊ မုန်တိုင်းများ)အထူမြူရှောင်ခြည်၊(ဓာတ်အားပေးစက်ရုံ၊ တပ်မတော်)၊ လေထုညစ်ညမ်းမှုသည် အစားအသောက်ကွင်းဆက်သို့ ရောက်ရှိလာသည်။ (လေ၊ မြေ၊ ရေ)နောက်ဆုံးတွင် a ဧါအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအဖြစ်အဆုံးသတ်ခဲ့သည်။(ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်)လူအစားအသောက်။

ရေထုညစ်ညမ်းမှုတူးဖော်ခြင်း၊ မြှုပ်နှံခြင်း၊ လျှော့ကျခြင်း၊ ရေသယ်ယူပိုဆောင်ခြင်း။ ရုပ်ကြွင်းလောင်စာအတွက် တူးဖော်ခြင်းသည် လေနှင့် ရေကို ညစ်ညမ်းစေသည်။ ဓာတုပစ္စည်းများ၊ မူးယစ်ဆေးဝါးများ၊ အမှိုက်များ၊ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ၊ အဆိပ်အတောက်များကို နေ့စဉ်နှင့်အမျှ စွန့်ပစ်နေပါသည်။ ရှိကြာတယ်။(အဆိပ်အတောက်များ၊ ဓာတုပစ္စည်းများ၊ ဆေးဝါးများ၊ အမှိုက်များ၊ ကုန်ကြမ်းများ)မုန်တိုင်းရေ၊ လယ်ယာ၊ စက်မှုလုပ်ငန်း၊ ညစ်ညမ်းမှုတို့မှ။ ရေကြောင်းသယ်ယူပိုဆောင်ရေး အစုလိုက်တင်သင်္ဘောများ၊ အပျော်စီးသင်္ဘောများ၊ စူပါတင်သင်္ဘောများ၊ ရေငုပ်သင်္ဘောများ၊ ငါးဖမ်းသင်္ဘောများ၊ စစ်သင်္ဘောများသည် ကြီးမားသောညစ်ညမ်းစေပါသည်။ သေးငယ်သော ရေသယ်ယူပိုဆောင်ရေးသည်လည်း အထူးသဖြင့် ကုန်းတွင်းရေထုကို ညစ်ညမ်းစေသည်။ လေထု၊ မြေဆီလွှာနှင့် ရေကို ညစ်ညမ်းစေသည်မှာ 'ပတ်ဝန်းကျင် ညစ်ညမ်းခြင်း' သည် ရာဇဝတ်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဒေါ်R7.

သဘာဝမကျသောရေများမျက်လုံး၊ ဆိပ်နှင့် အရေပြားကို ခြောက်သွေ့စေပြီး ယားယံစေသော ဓာတုပစ္စည်းများ ရောနှောပါဝင်ပါသည်။ ရေကူးကန်၊ spa တွေကို ရှောင်သင့်ပါတယ်။ ရေကူးကန်များသည် ရှားပါးသော ရေချို၏ သာလွန်ကောင်းမွန်သော စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများဖြစ်သည်။ ဒီအမှိုက် အဆုံး



လုံခြုံရေးအကြမ်းဖက်မှုမှကာကွယ်ရန်။



အကြမ်းဖက်မှုသည် မွေးကင်းစမှ စတင်သည်။ ကြမ်းတမ်းသောပတ်ဝန်းကျင်သည် တစ်သက်တာလုံး အကြမ်းဖက်မှုအတွက် ညှဉ်ဖြစ်စေသည်။ အကြမ်းဖက်မှု၏ ညှဉ်ညှဉ်သည် အကြမ်းဖက်ရန် လုံဆော်မှုတစ်ခု လိုအပ်သည်။ အစပျိုးမှုများ-အရက်၊ ဒေါသ၊ ထိတွေ့ အားကစား၊ ကြောက်ရွံ့မှု၊ ရန်ဖြစ် အားကစား၊ မောဟ၊ အရှက်ရမှု၊ စာနာမှု ကင်းမဲ့မှု၊ စိတ်ကို ပြောင်းလဲစေတဲ့ ပစ္စည်း၊ ရွယ်တူချင်း ဖိအား၊ ဒေါသ၊ ကြမ်းတမ်းတဲ့- ဗီဒီယို၊ ဗီဒီယိုဂိမ်း...

မွေးကင်းစကလေးငယ်သည် အဖေနှင့်အမေတို့ကို အချင်းချင်း ရိုင်းရိုင်းစိုင်းစိုင်း ပြောဆိုဆက်ဆံသည်။ နှုတ်ဖြင့် အလွဲသုံးစားလုပ်ခြင်းသည် အဆင်ပြေကြောင်းနှင့် နောင်ဘဝတွင် ထိုသို့ပြုမည်ကို လေ့လာပါ။ un-

ဖေဖေက ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နာကျင်အောင် မွေးဖွားလာတဲ့ မေမေနဲ့ ထိတွေ့ရတယ်။ မွေးကင်းစသည် နောင်ဘဝတွင် သခင်၏ ကိုယ်ထိလက်ရောက် ဖော်ကားမှုကို ခံနိုင်ရည်ရှိမည်ဖြစ်သည်။ မွေးခါစက SHE ကို နာကျင်အောင်လုပ်တာ ကောင်းမယ်ထင်တယ်။

အကြမ်းဖက်မှုသည် အခြားသူတစ်ဦးထံမှ လာနိုင်သည်။(၄).တောရိုင်းတိရစ္ဆာန်များမှ လာနိုင်သည်။ အိမ် မွေးတိရစ္ဆာန်များမှ လာနိုင်သည်။အစိုးရ၏ လုပ်ဆောင်ချက် သို့မဟုတ် ပျက်ကွက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာ နိုင်သည်။

'အကြမ်းဖက်မှု' ကို တာဝန်ခံမှုမရှိသော အသိုက်အဝန်းဖြင့် နေထိုင်ပါသည်။ပေးမည်။ 'သတ်'(ကိုယ်ဝန် ဖျက်ချမှု၊ လုပ်ငြိမ်သတ်ဖြတ်မှု၊ သေဒဏ်၊ လူမျိုးတုံးသတ်ဖြတ်မှု၊ သတ်ဖြတ်မှု) လူတစ်ဦးကို သတ်ခြင်း သည် လူသားအားလုံးအတွက် ခြိမ်းခြောက်မှုဖြစ်ပြီး ဖော်ကားမှုတစ်ခုဖြစ်သည်။1 ဘုရားသခင် !!! မည် သည့်ပုဂ္ဂိုလ်၊ အဖွဲ့အစည်း၊ အစိုးရမှ လုပ်ပိုင်ခွင့်မရှိပါ။**သတ်ပစ်!**သတ်ဖြတ်ခြင်းသည် မည်သည့်အခါမှ အဖြေမဟုတ်ပေ။

ရုပ်'အကြမ်းဖက်မှု'အိမ်မှာ စလိုက်။

လူအဖွဲ့အစည်းဝင်တိုင်းတွင် အကြမ်းဖက်မှုကို ထိန်းချုပ်ရန် လူသား၏ ရှင်သန်ရပ်တည်ရေး တာဝန်ရှိသည်။ပူးပေါင်းပါ။ (အစ)ရုပ်ကွက်အတွင်း စောင့်ကြည့် စောင့်ကြည့်၊ သတင်းပို့၊ ဖမ်းဆီး(အရပ်သား)၊...သင့်အသိုင်းအဝိုင်းကို ရာဇဝတ်မှုကင်းစင် သောနေ့ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ပါ။



ရုပ်ကွက်ကို လုံခြုံအောင် စောင့်ရှောက်ခြင်းသည် အသင်း၏ ကြိုးပမ်းမှုဖြစ်သည်။ဆိုလိုသည်မှာ လူတစ်ဦးချင်း ကြားတွင် အနီးကပ် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုကို ဆိုလိုသည်။သူတို့ရဲ့ မိသားစု၊ သူငယ်ချင်း၊ အိမ်နီးနားချင်းတွေ၊ အသိုင်းအဝိုင်းနဲ့ အစိုးရ အမျိုးအစားအားလုံး။

လူတွေဟာ သူတို့ရဲ့အိမ်မှာ ကယ်တင်မှုကို ခံစားပိုင်ခွင့်ရှိတယ်။ သူတို့သည် ကျောင်းစာနှင့် အလုပ်တွင် သက်သာသည် ဟု ခံစားခွင့်ရှိသည်။လူတွေဟာ တိုက်ခိုက်ခံရတဲ့အခါ အိမ်နီးချင်းတွေကို ကူညီကြပါတယ်။ အလုပ်သမားတွေက လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေကို ကူညီတယ်။ ပညာတတ်တွေနဲ့ ပညာရှင်တွေ အချင်းချင်း ကူညီတယ်။Shire တစ်ခုစီ၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ အကြမ်းဖက်ခြင်း ကင်းစင်ရန် ဖြစ်သည်။

ရှိုင်းယားSentinel ဝန်ဆောင်မှုများပေးဆောင်ပါ။ Sentinel သည် အနုတရားနိမ့်မှု အလယ်အလတ် အစောင့်အကြပ်နှင့် ကင်းလှည့်တာဝန်များကို ထမ်းဆောင်သည်။Sentinel သည် လူမှုဆန့်ကျင်ရေး အပြစ်အမှုများကို အစီရင်ခံလိမ့်မည်(ရာဇဝတ်မှု၊ ညစ်ညမ်းမှု၊ ဖောက်ပြန်မှု)ရပ်ရွာကျန်းမာရေးနှင့် ဘေး ကင်းရေးပြဿနာများကို သတင်းပို့ပါ။ဖောက်ဖျက်ကျူးလွန်မှုများနှင့် ရာဇဝတ်မှုများအတွက် Sentinel က ဖမ်းဆီးမည်ဖြစ်သည်။ Sentinel တစ်ဦးကို Neighborhood Watch Community တစ်ခုစီတွင် ပူးတွဲ ထားသည်။

ရှိုင်းယားညမထွက်ရအမိန့်ကို ၁၄ နာရီမှ ၂၁ နာရီအထိ ၇ နာရီ သတ်မှတ်ထားသည်။ (CG Klock). ကျန်းမာရေးကောင်းရန်၊ စွမ်းအင်သုံးစွဲမှု လျော့ချရေး၊ လေထုညစ်ညမ်းမှု နည်းပါးစေရန်နှင့် တောရိုင်းတိရစ္ဆာန်များကို ကာကွယ်ရေး။ရာဇဝတ်မှု လျော့ချရေး၊ အစိုးရအတွက် ကုန်ကျစရိတ်၊ တိုးပွားမှုကို အားပေးသည်။

အရေးပေါ် ဝန်ဆောင်မှု ဝန်ထမ်းများသည် ဥပဒေ စိုးမိုးရေး အတွက် ကူညီပေးသည်။ဖြစ်ခြင်းဖြင့်

စည်းမျဉ်းစည်းမျဉ်းများ ဖောက်ဖျက်ခြင်း ၊ အလုပ်ပိတ်ခြင်း ၊ အရပ်သားတွေ အဖမ်းခံရနိုင်တယ်။ အကူအညီပေးရန် CE ထိန်းကျောင်းသူအား ခေါ်နိုင်သည်။

အကြမ်းဖက်မှု များကို စောင့်ကြည့် နေကြ သူများ ၊ **ဒေါ်R2!**အားပေးတဲ့လူတွေ(အားပေးပါ၊ ကူညီပါ)သွေးထိုးလုံဆော်မှု၊ အကြမ်းဖက်မှု၊ အကြမ်းဖက်သူများကို ဖမ်းဆီးခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်၊ **ဒေါ်R3!**၎င်းသည် တိုက်ခိုက်ရေး၊ အားကစားနှင့်လည်း သက်ဆိုင်ပါသည်။

Marshall သည် ခရိုင်စည်းမျဉ်းများအကြောင်း ရှင်းပြထားသော လူထုအသိပညာပေးလုပ်ရှားမှုများမှတစ်ဆင့် ရပ်ရွာလူထုကို လမ်းညွှန်သည်။(ဥပဒေ). တစ်ဦးချင်းလမ်းညွှန်မှု။ Marshall သည် ရပ်ရွာ၊ ပတ်ဝန်းကျင်၊ တောရိုင်းတိရစ္ဆာန်များကို ကာကွယ်ပေးသည်- ပြည်နယ်မှခင်းနှင့် အရပ်ဘက်ဥပဒေများ၊ ရပ်ရွာအရေးပေါ်ဝန်ဆောင်မှုများ၊ သီးသန့်ခွဲထားခြင်း၊ ခရိုင်ပြန်လည်ထူထောင်ရေး၊ PHEC၊ PDeC နှင့် CEI မီးသင်္ဂြိုဟ်ရုံအရာရှိနှင့် ဆက်ဆံရေးRangers> နယ်စပ်ကာကွယ်ရေး၊ တောရိုင်းတိရစ္ဆာန်နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် ဘေးမဲ့တောများ၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ကာကွယ်ရေး၊ ..

အရပ်သားတွေက လက်နက်မကိုင်ဘူး၊ မသုံးဘူး။ဖောက်ဖျက်**ဒေါ်R7!**

အကြမ်းဖက်မှုသည် အဖြေမဟုတ်ကြောင်း သတိရပါ။ ဖြေရှင်းချက်တစ်ခုမဟုတ်ပါ။

မဲပေးခြင်း။

လုံခြုံရေးနှင့် အသက်ရှင်သန်ရေးအတွက် ပြည်သူများသည် ရွေးကောက်တင်မြှောက်ထားသော အစိုးရကို လွတ်လပ်စွာ ထောက်ခံကြသည်။ ရွေးကောက်ပွဲမှာ မဲပေးခြင်းအားဖြင့် အစိုးရရဲ့ တာဝန်ခံမှုကို အာမခံတယ်။မဲပေးခြင်းသည် အစွန်းရောက်ဝါဒီများက အစိုးရကို သိမ်းပိုက်ပြီး အာဏာရှင်ကို ထူထောင်စေနိုင်သည်။(မျိုးရိုး သို့မဟုတ် နိုင်ငံရေး).အာဏာရှင်တွေကို အချုပ်ခန်းတွေ ဖယ်ရှား၊**ဒေါ်R7.** 'Universe Custodian Guardians' သည် အစိုးရ အမျိုးအစား ၂ ခုသာ ပံ့ပိုးပေးသည်၊ 'ပြည်နယ်'(ခရိုင်)နှင့် 'ရိုး'(ပြည်တွင်း).



Planet Earth ကို ကယ်တင်ပါ။

မီးလောင်ခြင်းကို ရပ်လိုက်ပါ။

အမှိုက်လျော့ပါ။

ဆင်ခြေဖုံးမှာ ပြန်နံ့ကုန်ပြီ။

အဆိပ်အတောက်များကို ကုန်ဆုံးစေသည်။

အာဏာရှင်များကို အဆုံးသတ်ပါ။

သစ်ပင်စိုက်ပါ။

လူသားရှင်သန်မှု၊ ကံကြမ္မာ၊ အာကာသစူးစမ်းလေ့လာရေးနှင့် အာကာသကိုလိုနီပြုခြင်း

