



Survival-Chain

Welcome to the Wonderful World of Human Survival

သင်၏ရှင်သန်မှုရှင်သန်ရေး၊ သင်၏မိသားစုအသိုင်းအဝိုင်း၊
Planet သည်လူတစ် ဦး ၏ ဦး စားပေးဖြစ်သည်။

ရှင်သန်မှုအမိန့်:

1 မျိုးစိတ်, 2 Habitat, 3 အသိုင်းအဝိုင်း, 4
မိသားစု, 5 တစ် ဦး ချင်း, 6 တိရစ္ဆာန်များ
, 7 ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်း။



အသက်အရွယ်အရရှင်သန်မှု:

၁ မမွေးသေးသော၊ မွေးကင်းစကလေး ၂ ယောက်၊ ကလေး ၃
ယောက်၊ ကလေးငယ် ၅ ယောက်၊ လူကြီး ၆ 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 ဘုရားသခင်သည်သင်တို့စကားကိုနား ထောင်၍၊

Survival ဆုတောင်းပဌာန

Survival နေ့က 11.1.7 N-At- မိတာ

ချစ်ခင်ရပါသော 1 ဘုရားသခင် အလှပဆုံးစကြာ ၀ of ကို
ဖန်တီးသူသင်၏နှိမ့်ချသောသစ္စာရှိသောအုပ်ထိန်းသူလူသား
တို့ရှင်သန်မှုအတွက်ကျေးဇူးတင်ပါသည်
ကျွန်ုပ်၏ရှင်သန်မှုကိုကူညီရန်ကျွန်ုပ်တို့ပမ်းသည်၊ အသိုင်းအဝိုင်း၊ အသိုင်းအဝိုင်း၊
ရှင်သန်ရပ်တည်ရေးအတွက်ကျွန်ုပ်တို့၏နိပါတ် ၁ ကို ဦး စားပေးမည်
ကျေးဇူးပြု၍ ရှင်သန်ရန်ကျွန်ုပ်တို့၏ကြိုးစားအားထုတ်မှုကိုထောက်ပံ့
ပေးပါ 1 ဘုရားသခင် နှင့်လူသား၏အကျိုး!



ဤဆုတောင်းခြင်းသည် Survival နေ့တွင်သို့မဟုတ်သင့်လျော်သည့်အချိန်တွင်ရွတ်ဆိုထားခြင်းဖြစ်သည်။



က ရှင်သန်မှုကွင်းဆက် လူရှင်သန်မှုအတွက်မရှိမဖြစ်လိုအပ်သောဆက်နွယ်မှု ၇ ခုရှိသည်



ရှုရှိုက်နိုင်သောလေ အဲဒါမရှိရင်မင်းမှာအသက်ရှင်ဖို့အချိန်အများကြီးရှိတယ်။

သောက်သုံးရေ မင်းဘာသောက်မလဲနှင့်တစ်ပတ်လောက်ကြာမှာမဟုတ်ဘူး

စားနိုင်သောအစားအစာ စွမ်းအင်နှင့်ကောင်းစွာဖြစ်ခြင်းသည်။ မင်းငတ်နေတဲ့အစာမရှိဘူး

အိပ်ပါ ပြန်လည် vitalizing အဘို့။ သဗျသညျရှုသွပ်သွားအိပ်, အဘယ်သူမျှမအိပ်ပျော်ခြင်း!

ရာသီဥတုကာကွယ်ခြင်း ရှင်သန်ရန်

တစ်ကိုယ်ရေသန်ရှင်းမှု ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာကိုကျန်းမာစေရန်

လုံခြုံရေး အကြမ်းဖက်မှုမှကာကွယ်ပေးရန်။ အနာဂတ်လုံခြုံမှုမရှိပါ။



Scroll: J, တာဝန်: J 'လူခန္ဓာကိုယ်ကိုပျက်စီးခြင်းမှအဆုံးတိုင်အောင်ကာကွယ်ပါ' ဟုကျွန်ုပ်တို့အား ပြောထားသည်။ Survival ကွင်းဆက်သည်ဤတာဝန်ကိုထမ်းဆောင်ရန်အခြေခံဖြစ်သည်။ လူတစ်ဦး အားဤမရှိမဖြစ်လိုအပ်ချက်များအားငြင်းပယ်ခြင်းသည်အသက်အန္တရာယ်ရှိသည်။ လူသားဆန်ကျင်တဲ့ရာဇဝတ်မှု, ဆန်ကျင်၁ အိုဘုရားသခင်၊ မဖြစ်မနေ: ဒေါ R7 ။



လူသားတွေဟာမီးကိုဘယ်လိုသုံးရမယ်ဆိုတာရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့တယ်။ အဲဒါကိုကောင်းချီးတစ်ခုအဖြစ်မြင်ခဲ့တယ်။ သစ်သားမီးလောင်ခြင်းကိုကျောက်မီးသွေး၊ နောက်ချေး၊ အမှိုက်သရိုက်၊ သဘာဝဓာတ်ငွေ့၊ ရေနံ၊ စက်မှု ခေတ်ကာလကိုစတင်မိတ်ဆက်ခဲ့သောအင်္ဂလိပ်ခရစ်ယာန်များသည်ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်းကိုဖြစ်ပေါ်စေသောလေထုညစ်ညမ်းမှုကိုစတင်ခဲ့သည်။မီးနှင့်လောင်ကျွမ်းခြင်းသည်ကျိန်စာဖြစ်သည်။ အခုမီးမရပ်တော့ဘူး။

ရုပ် မီးလောင်ရာ - စီးကရက်၊ ကျောက်မီးသွေး၊ နောက်ချေး၊ အမှိုက်သရိုက်၊ သဘာဝဓာတ်ငွေ့၊ ရေနံ၊



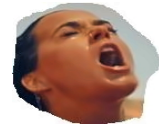
လောင်ကျွမ်းမှု၏အန္တရာယ်အရှိဆုံးအပိုင်းမှာ 'မီးခိုး' ဖြစ်သည်။ မီးလောင်ကျွမ်းမှုသည်ကျန်းမာရေးနှင့်သေဆုံးမှုအတွက်အကြီးမားဆုံးခြိမ်းခြောက်မှုဖြစ်သည်။ပိုကြီးတဲ့စကေးတွင်သို့တက်မြင့်တက်မီးခိုး

လေထုသည် အကာအကွယ်အပူကို လောင်ကျွမ်းလေသလို ရေမျက်နှာပြင်ပူနေလာမှ၊
မျက်နှာပြင်ပြေ (warms, equalizes) ငိုကြွေး (glaciers, in both) အချစ် (love) **မြတ်နိုးစွာ တောင်းဆိုခြင်း**

ရှင်သန်နိုင်ရန်ကျန်းမာသောလူသားများသည် အသက်ရှူနိုင်သောလေကိုလိုအပ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့အသက်ရှူနေသောလေသည် ဓာတ်ငွေ့များနှင့် ပြုလုပ်ထားသည် (ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်၊ နိုက်ထရိုဂျင်၊ အောက်စီဂျင်၊ မီသိန်း၊ ရေနှင့်အညစ်အကြေး (ဖုန်မှုန့်၊ ပိုးမွှားများ၊ အထူးဖော်စပ်ထားများ)။ ကျွန်ုပ်တို့အသက်ရှူသောလေသည် နိုက်ထရိုဂျင်နှင့်အောက်ဆီဂျင်ပါဝင်မှုမြင့်မားသည်။ ၎င်းတွင် ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်နှင့် မီသိန်းပါဝင်မှုနည်းသည်။ ရေအကြောင်းအရာ(စိုထိုင်းဆ) လိုအပ်သည်။ မြင့်မားသောကျန်းမာရေးသည် သက်မသာဖြစ်လာပြီး ကျန်းမာရေးပြဿနာဖြစ်လာသည်။ အဆုတ်များကိုလောင်ကျွမ်းစေသည့် အညစ်အကြေးများမလိုအပ်ပါ။

အဘယ်မျှကာလပတ်လုံးသင်၏အသက်ရှူနိုင်သနည်း ၄ မိနစ်လျှင်လေထုထဲ မျောပါသွားသည်။ အသက်ရှူဖို့အသက်ရှူနိုင်သောလေထု၊ သင်သေဆုံး! လူများသည် အသက်ရှူသောလေများမရှိဘဲလျင်မြန်စွာသေဆုံးကြသည်။



အသက်ရှူနိုင်သောလေကိုထိန်းထားခြင်းအားညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်း၊ အသက်ရှူနိုင်သောလေထုကို tor-ture အဖြစ် ထိန်းထားခြင်း (ရေယာဉ်တက်ခြင်း) အမေရိကန်အုပ်ချုပ်ရေးများ၊ အမေရိကန်အစိုးရ ဝန်ထမ်းများ၊ အစိုးရကန်ထရိုက်တာများ၊ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှုသည်ရာဇဝတ်မှုဖြစ်သည်။ **ဒေါ် R7 (လူများ)**၊ **ဒေါ် R4 (တိရစ္ဆာန်များ)**။

အသက်ရှူနိုင်သောလေကိုမသတ်နိုင်သောကြောင့် မတော်တဆ (မီးတွင်အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသောအငွေ့များ) ဒါမှမဟုတ်ကိုယ့်ကိုယ်ကိုအားဖြင့် (သတ်သေ: ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်ဓာတ်ငွေ့သို့မဟုတ်ချက်ပြုတ်သောဓာတ်ငွေ့ကိုရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိရှိုက်မိခြင်း)အစိုးရ (ဓာတ်ငွေ့ခန်း၊ ဆွဲထား၊ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်း၊ အခြားသူများ (ပြစ်မှုကျူးလွန်သူများ - အဝတ်အစားများဝတ်ဆင်ခြင်း၊ လည်ပင်းညှစ်သတ်ဖြတ်ခြင်း၊ အသက်ရှူကျပ်ခြင်း၊ ဆွဲထားခြင်း)။ အစိုးရက၊ **ဒေါ် R7**။ မတော်တဆ (ကျန်းမာရေးနှင့်လုံခြုံရေး)၊ **ဒေါ် R4**၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို (အားဖြင့်တာဝန်ခံကျင်းပခဲ့တယ် ၁ ဘုရားသခင်။



လူတို့သည်မီးလောင်သောအရာများအားအသက်ရှူနိုင်သောလေကိုအဓိကခြိမ်းခြောက်ခြင်းဖြစ်သည်။



အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေနိုင်သောအငွေ့များနှင့်လေထုအညစ်အကြေးများကို၎င်းတို့၏လေပြန်ကိုအဆုတ်ကိုမီးခိုးခေါင်းတိုင်အဖြစ်အသုံးပြုသောလူတစ်ဦးမှစတင်သည်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ကိုမီးခိုးခေါင်းတိုင်အဖြစ်အသုံးပြုခြင်းသည်ပြင်းထန်သောကျန်းမာရေးအခြေအနေဖြစ်ပြီးဘုရားသခင်ဒီဇိုင်းကိုစော်ကားခြင်းဖြစ်သည်။



ဆေးလိပ်သောက်! လူအဖြစ်ဆိုး! တစ် ဦး ကအသိုင်းအဝိုင်းဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး!

စွဲနေတဲ့လိုအပ်ချက်ကိုကျေနပ်အောင်တစ်ထပ်တလဲလဲ compulsive အပြုအမူ။
စွဲသူများသည်မိမိတို့ကိုယ်ကိုလူညံ့ စား၍ သူတို့၏အပြုအမူများကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာ
သောအန္တရာယ်ကိုလက်မခံပါ။ မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းများ၊ အလုပ်တွဲဖက်များ၊

စွဲလမ်းသူများသည်မိမိကိုယ်ကိုပျော်မွေ့စွာအတူတကွနေထိုင်ပြီးနေသမျှကာလ
ပတ်လုံး၎င်းတို့သည်စွဲလမ်းနေသည့်ဟုမယုံကြည်ပါ။ ဆေးစွဲသူများသည်သူတို့ကိုယ်
သူတို့၊ သူတို့သည်မရိုးမသားပြုမှုခြင်း၊ မရိုးမသားပြုခြင်း၊ လူမှုရေးဆန့်ကျင်ခြင်း၊
အကျင့်ယိုယွင်းခြင်း၊ ဤသည် Shire တွန်းအားပေးသည် (ရုပ်ရှာလူထု) သူတို့ရဲ့လူနေ
မှုပုံစံတို့ကိုထိန်းချုပ်ဖို့။ သူတို့ရဲ့လွတ်လပ်ခွင့်နှင့်အခွင့်အရေးကိုကန့်သတ်။

ဆေးလိပ်သောက်သူများသည်ပါးစပ်မှန်နေကြသည်။ သူတို့ရဲ့အဝတ်အစားတွေ
ကပုပ်နေတယ် သူတို့ကအခန်းတစ်ခန်းကိုဖွင့်လိုက်တယ်။ သူတို့ရဲ့ပြာတွေဟာ
နေရာတိုင်းမှာရှိတယ်။ သူတို့ရဲ့ Butt နေရာတိုင်းဖြစ်ကြသည်။ သူတို့သည်
စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ်ကောင်းသော၊ ညစ်ပတ်စေသော၊ သူတို့ကိုရှောင်လော့။



ဆေးလိပ်သောက်သူများသည်မိမိတို့ကိုယ်ကိုကျန်းမာရေး
အတွက်အန္တရာယ်ရှိသည်။ သူတို့နှုတ်ခမ်း၊ သွားများ၊
သွားဖုံး၊ ပါးစပ်၊ လည်ချောင်း၊
ဆေးလိပ်သောက်သူများသည်ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့်ဆေးလိပ်သောက်
ခြင်းတို့ကြောင့်ပျင်းရိကြသည်။ သူတို့ကိုတာဝန်ခံကိုင်ထား!

ဆေးလိပ်သောက်သူများသည်အခြားသူများအတွက်ကျန်းမာရေးအတွက်အန္တရာယ်ဖြစ်သည်။
ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆေးလိပ်သောက်သူများသည်သူတို့၏မမွေးသေးသောကလေးများကိုနာကျင်
စေသည်။ မွေးပြီးသည့်နောက်ထိုမွေးကင်းစကိုကျန်းမာရေးပြုhavingနာရှိသည့်ဘဝဖြင့်ထောင်ဒဏ်
ချမှတ်သည်။ ၄ င်းတို့တွင်ပုံပျက်သော၊ မသန်စွမ်းမှုများရှိနိုင်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆေးလိပ်
သောက်သူများသည်တရားမဝ င်မမွေးသေးသောကလေးများကိုထိခိုက်သည် ဒေါ် R3။



passive မီးခိုး (ချေမှုန်းရေး) လူတွေကိုနာတယ် ဆေးလိပ်သောက်သူများသည်
passive မီးခိုးကိုဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ဒေါ် R3။ အဖွဲ့အစည်းများ (အပန်းဖြေ၊
ဖျော်ဖြေရေး၊ အလုပ် ..) ဆေးလိပ်သောက်တာကိုခွင့်ပြုပေးတယ်၊ ဒေါ်
R3 လျော်ကြေးပေး။ ဆေးလိပ်သောက်ခွင့်ပြုသည့်အစိုးရကို
အစားထိုးသည်ဒေါ် R7

ဆေးလိပ်သောက်သူတွေကပေါ့ဆတယ်။ သူတို့ကအိမ်တွေ၊ မြက်တွေ၊
သစ်တောတွေကိုမီးရှို့တယ်။ သူတို့ကတာဝန်ခံကျင်းပကြသည်၊ ဒေါ် R4
လျော်ကြေးပေးခြင်း။ သူတို့ကလူ၊
ဒေါ် R5။ လူတွေ၊ တိရစ္ဆာန်တွေ၊ ဒေါ် R6။



1951 ခုနှစ်တွင် (အယူမှားပြုကုဒ်ဒီနီ) ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည်ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သည့်ပြင်းထန်
သောခြိမ်းခြောက်မှုတစ်ခုဖြစ်ကြောင်းတည်ထောင်ခဲ့သည်။ အစိုးရ၊ သူတို့၏အေဂျင်စီများ၊ ဆေးလိပ်မ
သောက်သောဌာနများမအောင်မြင်ပါ (တာဝန်ယူကိုင်သိမ်းမှု) လူများအစေခံရန်ကာကွယ်ပေးသည်။
နောက်ကြောင်းပြန်ဥပဒေပြုpassed_ဌာနသည်။ အပြစ်ရှိတယ်ဒေါ် R7။

မည်သည့်လူပုဂ္ဂိုလ်တစ် ဦး တစ်ယောက်၊ (အခမဲ့၊ ကြော်ငြာ၊ ဈေးကွက်)၊ ခွင့်
ပြု (မိဘများ၊ ဆရာများ၊ အလုပ်များ၊ ကလပ်များ၊

စားသောက်ဆိုင်များ၊ ဖျော်ဖြေရေးနေရာ၊ ...)အမြတ်အစွန်း (ကုန်ပစ္စည်းပေးသွင်းသူများ၊ ထုတ်လုပ်သူများ၊ သယ်ယူပို့ဆောင်သူများ၊ လက်ကားရောင်းဝယ်သူများ၊ 'Smokes' နှင့်သို့မဟုတ်ဆေးလိပ်သောက်ဆက်စပ် ပစ္စည်းရရှိနိုင်ပါသည် **ဒေါ် R7** 'Smokes' တွင်မည်သည့်အရာပါ ဝင်သည်ဆိုတာအရေးကြီးပါ။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၏လုပ်ရပ် (vaping) ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်

သုညဆေးလိပ်သောက်ရန်သည်းခံစိတ်!

လူတစ်ဦး သည်ချက်ပြတ်ရန်အတွက်ကျောက်မီးသွေး၊ နောက်ချေး၊ ဓာတ်ငွေ့၊ ရေနံ၊ သစ်သားတို့ကိုလောင်ကျွမ်းခြင်း ဖြင့်အသက်ရှူနိုင်သောလေထုရရှိမှုကိုလျော့ချနိုင်သည် (အသားကင်ကင်)၊ အပူ၊ ပါဝါ။ အခုပြီးပြီ မီးမလောင်ဘဲ ထုတ်လုပ်သည့်လျှပ်စစ်ကိုသုံးပါ။ ဖောက်ဖျက်ခြင်း၊ သိမ်းဆည်းခြင်း၊ **ဒေါ် R2**



ဓာတ်အားပေးစက်ရုံ မီးလောင်သော (ကျောက်မီးသွေး၊ အမှိုက်၊ ဂတ်စ်၊ ရေနံ၊ ယူရေနီယမ် ...) စွမ်းအင်ကိုဖန်တီးရန်ဖြစ်ကြသည် ပိတ်ပစ်။ ညစ်ညမ်းသောပိုင်ရှင်များ၊ အော်ပရေတာများကိုတရားစွဲဆိုသည်၊ **ဒေါ် R7**။ ကျောက်မီးသွေးနှင့် Uraniummines ပိတ်ထားခြင်းနှင့်တံဆိပ်ခတ်နေကြသည်။ သတုတုတွင်းပိုင်ရှင်များနှင့်အော်ပရေတာများရ **ဒေါ် R7**။ စွမ်းအင်ကိုလောင်ကျွမ်း သောနည်းလမ်းများဖြင့်ထုတ်လုပ်သည်။

ပြည်တွင်း၊ အိမ်တွင်းမဟုတ်သောသယ်ယူပို့ဆောင်ရေးကိုရွှေ့ရန်လောင်ကျွမ်းခြင်းအဆုံးသတ် သွားသည်။ သဘာဝဓာတ်ငွေ့၊ ရေနံသည်လောင်ကျွမ်းခြင်းကိုအသုံးမပြုပါ။ အဝေးပြေးလမ်းမများ ပေါ်တွင်ပြည်တွင်းမဟုတ်သောပြည်တွင်းသယ်ယူပို့ဆောင်ရေးကို 'Freeway Trams' ဖြင့် အစားထိုးပါသည်။ ရှည်လျားသောအကွာအဝေးကုန်းလမ်းသယ်ယူပို့ဆောင်ရေးသည်ရထား လမ်းသာဖြစ်သည်။ ဒီဇယ်၊ ဓာတ်ဆီ၊ LPG အသုံးပြုမှုသည်အဆုံးသတ်သွားသည်။



ညစ်ညမ်းမှု ဖျော်ဖြေရေး Ends!

လေထဲမှာ: လေကြောင်းပြပွဲ၊ ပုဂ္ဂလိကပိုင်လေကြောင်းသယ်ယူပို့ဆောင်ရေး (မောင်းသူမဲ့လေယာဉ်၊ လေယာဉ်၊ ဂျက်လေယာဉ်၊ ရဟတ်ယာဉ်၊ အာကာသလွန်းပျံယာဉ်...) အဆုံး!

ရေအောက်မှာ ပုဂ္ဂလိကပိုင်ပင်လယ်သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး (လှေများ၊ လေယာဉ်ပျံ၊ အမြန်လှေများ၊ ဂျက်လေယာဉ်နှင့်လျှောစီး၊ ရွက်လှေ၊ ..) အဆုံး!



မြေပေါ်မှာ: အားလုံး 2, 3, 4, .. ဘီးမော်တာ၊ စက်ဘီးများ၊ စက်ဘီးများ၊ buggies, အားကစား ကားများ၊ Suv, limousines, ဇိမ်ခံကားများ။ ကားပြိုင်ပွဲ၊ ကားတန်၊ ခရီးသွားရထား။ ညစ်ညမ်းမှုဖျော်ဖြေရေးကိုအားပေးသူများ၊ ကားများအတွက်ပံ့ပိုးသူများ

ညစ်ညမ်းဖျော်ဖြေရေးတရားစွဲဆိုခံရ ၆၃၁ R7



လက်သည်းအလှပြင်ဆိုင် အဆိပ်အငွေ့ဖန်တီးပါ။ ဝန်ထမ်းများအနေဖြင့်အသက်ရှူမှုကိုကာကွယ်ပေးသည်။ စကားမပြောနိုင်သော
ဖောက်သည်များ(သားကောင်) မထားဘူး ဈေးဝယ်စင်တာများရှိလက်သည်းအလှပြင်ဆိုင်များသည်ကျယ်ပြန့်စွာဖွင့်လှစ်ထားသည်။
အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသောအငွေ့များသည်ဖြတ်သွားဖြတ်လာများအားလက်ခံသည်။ သူတို့ကိုကျန်းမာရေးအန္တရာယ်များနှင့်ထိ
တွေ့။ အထူးသဖြင့်ကိုယ် ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ၊ မွေးကင်းစ၊ ရင်ကျပ်ရောဂါ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ။အကယ်၍ သင်သည်
အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေနိုင်သောအငွေ့များနှင့်ထိတွေ့မိပါကလျော်ကြေးအတွက်အလှပြင်ဆိုင်နှင့်ဈေးဝယ်စင်တာကိုတရားစွဲဆိုပါ။

လက်သည်းအလှပြင်ဆိုင်သည်လေထုညစ်ညမ်းမှုကိုအန္တရာယ်ဖြစ်စေ
နိုင်သည်။ သူတို့ကိုယ်တိုင်လက်သည်းများများ လုပ်၍ ငွေများများစား
စားမရှိသောလူများထံမှလာရောက်လည်ပတ်သည်။ သူတို့ကိုပိတ်ပစ်သူတို့
ကိုတားမြစ်။ အစိုးရရှေ့နေများ၊ အမှုဆောင်များ၊ ၆၃၁ R7



အလှပြင်ဆိုင်သည်လေထုညစ်ညမ်းမှု၏ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေသည်။ သူတို့
ကိုယ်တိုင်လုပ်ရန်ပျင်းရိလွန်း။ ငွေများလွန်းသောလူများကသူတို့ကိုလည်ပတ်သည်။
သူတို့ကိုပိတ်ပစ်သူတို့ကိုတားမြစ်။ ပိုင်ရှင်များ၊ အမှုဆောင်များ၊ ၆၃၁ R7

အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသောအငွေ့များဖန်တီးသောဆိပ်ပင်ညှပ်သမားသည်ပိတ်ဆို့ခြင်း၊ ၆၃၁ R7
လေထုညစ်ညမ်းမှုကိုမဖန်တီးသောဆိပ်ပင်ညှပ်သမားသည်ပုံမှန်လည်ပတ်သည်။



အရင်းရှင် (လောဘမတော်မတရားကပ်ပါးကောင်) အစိုးရများသည်အနုပညာ
ဥယျာဉ်များဖြင့်အိမ်များကိုအားပေးကြသည်။ အိမ်ပိုင်ရှင်သည်ဓာတ်ဆီမော်တာ
ဥယျာဉ်သုံးကိရိယာများကိုသုံးသည် (မှတ်တံများ၊ ဖျက်စက်များ၊ ဖြတ်စက်
များ၊ ကွင်းဆက်လွှစက်များ၊ ရိတ်စက်များ၊ ..) အဲဒီညစ်ညမ်းမှု
(လေ၊ ဆူညံမှု၊ မြေဆီလွှာ)။ အိမ်ပိုင်ရှင်များ၊ ထုတ်လုပ်သူ
များ၊ ၆၃၁ R7။ ဒီတားမြစ်ချက်ကိုခွင့်ပြုတဲ့အစိုးရကို
အစားထိုးတယ် ၆၃၁ R7။

ပိုးသတ်ဆေးပြင်ပ သီးနှံများ၊ ဥယျာဉ်ခြံများပေါ်တွင်အသုံးပြုကြသည်။
အစားအစာ crops, သစ်တောများကိုညစ်ညမ်းစေသောသစ်သီး
များသည်လူသို့မဟုတ်တိရစ္ဆာန်များစားသုံးရန်မသင့်တော်ပါ။
ညစ်ညမ်းသောသီးနှံများကိုစားသုံးခြင်းသည်ဒေသခံများအား
မီးရှို့သည်(Shire)။ စီးပွားဖြစ်ထုတ်လုပ်သူသည်ကုန်၏ ၆၃၁ R7။ ဒီ
ညစ်ညမ်းမှုကိုခွင့်ပြုသောအစိုးရရယူပါ ၆၃၁ R7။



Insecticides များအတွင်း၌အာရုံကြောစနစ်ကိုတိုက်ခိုက်ပါ။ သူတို့ကမမွေးသေးသောနှင့်မွေးကင်းစ
hyperactive ဖြစ်စေသည်။ ပိုးသတ်ဆေးများသည်လူနှင့်အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ
စနစ်များကိုနာကျင်စေသည်။အထဲမှာ Insecticides ကိုမသုံးပါနဲ့။

စစ်တပ်သည်လေထုအားသယ်ယူပို့ဆောင်ရေး၊ ပေါက်ကွဲစေတတ်သော၊ AI N ဖြင့်
လေထုညစ်ညမ်းစေပါသည်။ (အနုမြူအနုမြူ) ခ (ဇီဝဗေဒ) ဂ (ဓာတုဗေဒ)
လက်နက်များ။ ၄ င်းတို့သည်လူသား၊ ဒီလက်နက်တွေ
ဖန်တီးတဲ့သံပုပညာရှင်တွေ၊ **ဒေါ**



R7။ ထိုလက်နက်များ၏ထုတ်လုပ်မှုစက်ရုံများကို Shire မှ
ဖျက်ဆီးသည်။ ပိုင်ရှင်များ၊ ဒါရိုက်တာများ၊ အမှုဆောင်များ၊ ဤ
အဆောက်အအုံ၏ကြီးကြပ်ရေးမှူးများရရှိကြသည်။ **ဒေါ R7**။
ဤလက်နက်အမျိုးအစားများကိုအသုံးပြုသောသို့မဟုတ်အသုံးပြု
သောစစ်တပ်သည် NCO အထက်အဆင့်မှတရားစွဲဆိုခံရသည်။
ဒေါ R7။ ဤလက်နက်များထုတ်လုပ်မှု၊ သိမ်းဆည်းရန်ခွင့်ပြုထား
သောအစိုးရကိုအစားထိုးခြင်း၊ **ဒေါ R7**။



မီးရှူးမီးပန်းများသည်အဓိကလေထုညစ်ညမ်းမှုဖြစ်သည်။ သူတို့ကပိုပြီးဘုံပို
ကြီးပိုညစ်ညမ်းမှုဖြစ်လာသည်။ ရာသီဥတုအခြေအနေပေါ် မူတည်၍ လေထု
ညစ်ညမ်းမှုသည်တစ်နေ့တာအတွက်ကြာရှည်နိုင်သည်။
အမှန်ညစ်ညမ်းမှုသည်ရေကိုညစ်ညမ်းစေနိုင်သည်။ လူများနှင့်တိရစ္ဆာန်
များအတွက်မသောက်ရန်မသင့်တော်။မီး - အကျင့်ကိုကျင့်သည်။
လေဆာရောင်ခြည်များကသူတို့ကိုအစားထိုး။

အသက်မရှုနိုင်သောလေသင့်တွင်ရှင်သန်ရန် 4 မိနစ်ရှိသည်။

အသက်ရှူနိုင်သောလေကိုငြင်းပယ်သောသို့မဟုတ်လေထုညစ်ညမ်းမှု၏အကြောင်းနှင့်အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသော
မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်၊ အဖွဲ့အစည်းသို့မဟုတ်အစိုးရမဆို။ တာဝန်ခံကျင်းပကြသည်၊ လှောင်အိမ်ရ၊ **ဒေါ**
R7။ အသက်ရှူနိုင်သောလေကိုတောင်းဆိုပါ ၁ ဘုရားသခင် ညာဘက်ကိုပေး!

လေထုညစ်ညမ်းမှုသည်သည်းခံစိတ် !!!!!

လူခန့်စာကိုယ်ကိုရှင်သန်ရန်လိုအပ်သည်
"သောက်သုံးရေ"!



ကျွန်ုပ်တို့၏ခန့်စာကိုယ်၏ ၆၀% မှ ၉၀% သည်ရေဖြင့်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ခန့်စာကိုယ်ရှိဆဲလ်တိုင်းက၎င်းကိုလိုအပ်သည်။
ရေများသည်ကျွန်ုပ်တို့၏အဆစ်များကိုလောင်ကျွမ်းစေပြီးကျွန်ုပ်တို့၏အပူချိန်ကိုထိန်းညှိပေးပြီးကျွန်ုပ်တို့၏စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို
သန့်စင်ပေးသည်။

အေးမြသောလေထုရေငွေသည်အစက်များကိုဖြစ်ပေါ်စေသည်
ကမ္ဘာဆွဲငင်အားကမျက်ရည်များကိုကျစေသည် (မိုးရေ)
မျက်နှာပြင်ရန်။ မိုးသည်ရေချို၏အဓိကအရင်းအမြစ်ဖြစ်သည်။
ဤမိုးရေသည်သောက်ခြင်း၊ အစားအစာပြင်ဆင်ခြင်း၊
ချက်ခြင်း၊ အဝတ်လျှော်ခြင်း၊



လူတစ်ယောက်သည်မိုးရေသောက်။ အစားအစာအတွက်
ပြင်ဆင်နိုင်ခဲ့သည်။ မဟုတ်ဘူးကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်၊
အက်ဆစ်၊ အဆိပ်၊ အရသာမကောင်း၊
အဝတ်လျှော်ခြင်းကိုမိုက်ခွံစေ။ မရွာစေရ

ညစ်ညမ်း။ ၎င်းသည်ညစ်ပတ်နေရုံသာမကအနံ့ဆိုးဆိုးသော်လည်းအရေပြားကိုပျက်စီးစေနိုင်သည်။

မိုင်းရေသည်မိုက်သီးသီးကဲ့သို့၎င်း၊ နှင်းသည်မြင့်မားသောတောင်များ၊ အာတိတ်နှင့်အနုတာတိတ်တို့တွင်ရေချိုသိုက်များဖန်တီးသည်။ နှင်းဖြူသည်။



ညစ်ညမ်းနေသောဆီးနှင်းသည်အနက်ရောင်ပင်မီးခိုးရောင်ဖြစ်သည်။ နှင်းများကို Hima- layasi ကမုဘာတစ်ဝှမ်းရေခဲမြစ်များ၊ Greenland, Arctic, Antarctica တို့တွင်တွေ့ရသည်။

ဒေသခံများသည်ရေချိုရေကန်များကိုဖန်တီးကြသည်။ ဤရေလှောင်ကန်များသည်မိုးရေနှင့်မိုးခိုနေသောနှင်းများအပေါ်မှခိုနေရသည်။ ညစ်ညမ်းမှုကြောင့် ဤရေသည်လူသုံးမဟုတ်တိရစ္ဆာန်များမသုံးစွဲမကုသမှုလိုအပ်သည်။



ရေလှောင်ကန်သည်ရေတိမ်ပိုင်းထက်နက်သည်။ ရေနက်ပိုင်းတွင်ရေအေးသည်ရေငွေ့ပျံမှုကိုလျော့နည်းစေသည်။ ရေညှိကြီးထွားမှုအထူးသဖြင့်အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသောပိုးမွှားများဖြစ်သည်။ ရေအေးကစားသည်ဆီးသွားခြင်း၊ ရာသီလာခြင်းနှင့်ရေထဲသို့ ဝ င်ခြင်းများကိုတားဆီးရန်တားမြစ်သည်။ ရေယာဉ်(ဂျက်လေယာဉ်နှင့်လျှောစီး၊ မော်တော်ဆိုင်ကယ်, ..) ညစ်ညမ်း (ရေနံ၊ ဓာတ်ဆီ၊ ဘက်ထရီ အက်စစ်၊ ..) သူတို့ပိတ်ပင်ထားကြသည်! ခြွင်းချက်: Park Ranger သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး။

လူတစ် ဦး သည်မှန်ကန်စွာလုပ်ဆောင်နေသည့်ရပ်ရွာကိုအားမကိုးနိုင်ပါ။ ကုသမှု၊ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကုသမှု၊ မှားယွင်းစွာကုသမှု၊ ကုန်ကျစရိတ်လျော့ချခြင်း၊ အကျင့်ပျက်ခြစားမှု၊ အိမ်သုံးရေသန့်ရှင်းရေးသည်မဖြစ်မနေလိုအပ်သည်။



အိမ်သုံးရေသန့်စင်ရန်အတွက်အိမ်သုံးရေသန့်စင်ရန်လိုအပ်သည်။ လျှော့ချရန်: အာဆင်းနစ်၊ Asbestos၊ ကလိုရင်း၊ ကလိုရိုဖို့၊ ကာဗွန်နိုတ် Hardynessi၊ ကြေးနီ၊ ဖွန်၊ ပေါင်းသတ်ဆေးများ၊ ပူနွေးသော ရာသီဥတုတွင်သေစေနိုင်သောရောဂါများမှကာကွယ်ရန်စိစစ်ထားသောရေကိုပြတ်ရန်လိုသည် (မိုင်းရပ်စ်..)။

ရေချိုမှုခြိမ်းခြောက်မှုများ! မကြာမီလတ်ဆတ်သောရေလိုအပ်ချက်သည် ရေချရရှိမှုကိုကျော်လွန်သွားလိမ့်မည်။

လေထုညစ်ညမ်းမှုကြောင့်သုတ်ဆေးသည်အခွံဖြစ်ပေါ်စေပြီးသံမဏိ
ကိုယ်ထည်၏ချေးသည် (တံတားများ)ကျောက်တုံးတိုက်စားခြင်း၊ သစ်ရွက်
များနှင့်အခြားအပင်များညှိနှိုင်းပျက်စီးခြင်း၊ အရေပြားယားယံခြင်း၊
II 'IBreathable Air' နှင့် 'Green Concept' ကိုစစ်ဆေး။ ညစ်ညမ်းမှု
ကိုမည်သို့ထိန်းချုပ်ရမည်ကိုအကြံပေးပါ။



ဆည်မြောင်း! ဆည်မြောင်းအတွက်မြေအောက်ရေကိုအသုံးပြုခြင်းသည်
မြေအောက်ရေကိုပြန်လည်ဖြည့်တင်းခြင်းထက်ပိုမြန်သည်။ ဂေဟစနစ်တစ်ခုလုံး
ကိုခြောက်သွေ့စေပြီးရေချိုးပါးလာသည်။ မြေပြင်ရေဆည်မြောင်းအဆုံးသတ်
မြေအောက်ရေကိုတရားမဝင်အသုံးပြုခြင်းဖြင့်ရာဇဝတ်မှုကျူးလွန်ခြင်း၊

ဒေါ် R7။ အစိုးရသည်မြေအောက်ရေကိုဆည်မြောင်းစနစ်ဖြင့်ခွင့်ပြုခြင်း၊
အစားထိုးခြင်း၊ **ဒေါ် R7။**



ချောင်း၊ မြစ်၊ ရေကန်တို့မှရေချိုကိုအသုံးပြုပြီးဆည်မြောင်းသည် .. ရေစီး
ဆင်းမှုနှေးကွေးသည်။ ဤသည်အငွေ့ပြန်ခြင်းကိုအားပေးတယ်
။ မိုးခေါင်မှုကြောင့်ရလဒ်၊ ဤဆည်မြောင်းအမျိုးအစားသည်ယဉ်ကျေးမှုများကို
အဆုံးသတ်ခဲ့သည်။ **ဆည်မြောင်းအဆုံးသတ်။**

ညစ်ညမ်းသောရေလမ်းကြောင်း (ချောင်း၊ မြစ်၊
ရေကန်၊ ..) cre- ရေချိုးပါးကိုစားကြ၏။ မှန်တိုင်း
ထန်သောရေစစ်သည်အဆိပ်များ၊ ဆေးဝါးများ၊
အဆိပ်များဖြင့်ဖြစ်သည်။ စက်မှုစွန့်ပစ်ပစ္စည်း၊
ရေလမ်းကြောင်းညစ်ညမ်းမှုများအဆုံးသတ်သည်
ဒေါ် R3 အခြားသူတွေ **ဒေါ် R7။**



ရေချုံဖြည့်စွက်ပါ

စွန့်ပစ်ခြင်းသည်စွမ်းအင်အမြောက်အများကိုအသုံးပြုသည်။ ရေစားသုံးမှုကြောင့်
ပတ်ဝန်းကျင်သို့ဆိုးကျိုးသက်ရောက်နိုင်သည်။ များစွာသောငါး၊ ပင်လယ်ရေကြီးသော
သတုတဝါများသည်စားသုံးမှုဖွဲ့စည်းပုံ၏ရှေ့မှောက်၌မျက်နှာပြင်ကိုပိတ်ထားကြသည်။
ဓာတုဗေဒဆိုင်ရာကုသမှု၊ ချေးခြင်းသည်သမုဒ္ဒရာအတွင်းသို့ပြန်လည်ထုတ်လွှတ်သည့်
နွေးထွေးသောဆားရည်အိုင်ကိုဖန်တီးပေးသည်။



ရေဆိုးရေသန့်သည်အဆင့်နိမ့်သောရေပမာဏအတွက်ဘိုရွန်ပါဝင်မှုမြင့်မားသည်။
မွေးမြူရေး၊ မွေးမြူရေးခြံများတွင်အသုံးပြုသောဤရေသည်ဘိုရွန်အဆင့်မြင့်အစားအစာကို
ရရှိသည်။ ဤရေသည်စွာဘိုရွန်စားသောအစားအစာသည်ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်ပါ။

ပြန်လည်သန့်စင်ထားသောစွန့်ပစ်ရေများ၊ မိလ္လာသည်အစိုင်အခဲများထုတ်ယူရန်အတွက်အဓိကကုသမှုကိုဖြတ်သန်းသည်။ ထို့နောက်မော်လီကျူးများကိုဖယ်ရှားရန်ရေသည်အမြွှေးပါးမှတစ်ဆင့်ဖိအားပေးသည်။



ကိုအသာပုတ်ရန်အိမ်သာနောက်ဆုံးအပန်းဖြေရာတစ်ခုဖြစ်သည်။ စမ်းသပ်မှုများသည်ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်အားလုံးကိုမဖော်ပြပါ။

ရေပူလင်း (အကုန်အကျ) ခရီးသွားရန်သင့်တော်သည်။ ပလပ်စတစ်ရေပူလင်းများသည်အပူပေးသည့်အခါဓာတုပစ္စည်းများထုတ်လွှတ်သည် (နေ၊ အပူပေးစက်)။ အစားအစာသို့မဟုတ်သောက်စရာအတွက်ပလပ်စတစ်ကွန်တိန်နာများကိုမသုံးပါနှင့်။ ပလပ်စတစ်ကွန်တိန်နာများ၌အစားအစာများကိုမဝယ်ပါနှင့်။ ဖန်ခွက်(ခဲမရှိ) ပူလင်း၊ ကွန်တိန်နာအကောင်းဆုံးဖြစ်ကြသည်။ ပလပ်စတစ်ကောက်ရိုးများသို့မဟုတ်မီးဖိုချောင်းသုံးပစ္စည်းများမသုံးပါနှင့်။ အစားအစာချက်ပြုတ်ရန်သို့မဟုတ်အစားအစာရန်ပလပ်စတစ်ကွန်တိန်နာများကိုမသုံးပါနှင့်။

အရသာသောက်သုံးရေ

အမျိုးမျိုးသောသောက်သုံးရေအတွက်အရသာရှိနိုင်သည်။ အနံ့အရသာအချို့ကိုမပျောက်နိုင်ပါ။ အရသာရှိသောရေကိုအအေး (သို့) ပူဖြင့်စားနိုင်သည်။

သင့်လျော်သည့် အနံ့အရသာရှိသောသောက်စရာများ အမဲသား၊ ကော်ဖီ၊ သစ်သီးနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ။



မကျန်းမာဘူး အရသာအချို့ရည်များနှင့် addons: အရက်၊ အတုအရောင်၊ အနံ့အရသာ၊ သဘာဝနှင့်သဘာဝအချို့ဓာတ်၊ ကာဗွန်နိတ်၊ ကိုလာ၊ သကြား၊ စွမ်းအင်သောက်သုံးမှု၊ သံပူရာ၊ ကော်ကဖိန်းဓာတ်၊



သောက်သုံးရေကအကောင်းဆုံးပါပဲ



သောက်သုံးရေကိုငြင်းပယ်သောသို့မဟုတ်ညစ်ညမ်းသောရေ၏အကြောင်းအရင်းနှင့်အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသောမည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်၊ အဖွဲ့အစည်း၊ အစိုးရမဆို။ တာဝန်ခံရ ဒေါ် R7

ဒါကြောင့်တစ် ဦး သောက်သုံးရေဝယ်ပါ ၁ ဘုရားသခင် ညာဘက်ကိုပေး!

အရည်မစားပါ။ သင်အသက်ရှင်ရန် 4 ရက်ရှိသည်!

နေစဉ်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်ထ၊ ၀.၂ လီတာဖန်ခွက်ပေါ့ပေါ့တန်တန်အအေးခံ၊ ရေစစ်
ရေပါ။ တိုင်းမှန်ညကမိ(နံနက်စာ၊ အစောပိုင်းနေ့ရေစာ၊ နေလည်စာ၊ နေလည်စာ၊
ညစာ) ၁.၂ လီတာဖန်ခွက်ပေါ့။ ဖန်ခွက်သောက်ပါ(ပလပ်စတစ်မရှိပါ) တစ်ခုချင်း
စီကိုဘေးထိုက်စားပွဲပေါ်မှာရေ 0.2 0.2 လီတာနှင့်ပြည့်စုံ။ အိမ်သာတိုင်း
လည်ပတ်ပြီးနောက်တိုင်းညဘက်တွင်သောက်သုံးပါ။ လည်ချောင်းခြောက်သွေ့
ပါကနံနက်ယံ၌ထ။ အနားယူပါ။

သင့်လျော်သည့် အနံ့အရသာရှိသောသောက်စရာများ

ကော်ဖီ ကောင်းကင်လုံ့ဆော်သောက်စရာ



ကော်ဖီကော်ဖီပင်များလှော်ထားသောအစေ့များမှအသင့်ပြင်ဆင်ထားသောကော်ဖီတစ်ခွက်ဖြစ်သည်။
ကော်ဖီသည်ခြောက်သွေ့သော၊ လှော်ပြီးကော်ဖီပင်၏အစေ့၊ အိကွေတာတစ်လျှောက်တွင်
ပူပြင်း။ စိုစွတ်သောရာသီဥတုတွင်စိုက်ပျိုးသည်။ မျိုးကွဲ ၂ မျိုးရှိသည်။ Robusta ပဲ
များသည်အရသာပြင်းထန်ပြီးခန့်ခက်ခက်တစ်ခုလုံးရှိသည်။ Arabica ပဲများသည်ပိုမို
မြင့်မားသောအမြင့်တွင်ကြီးထွားလာပြီးချောမွေ့သောအရသာနှင့်အနံ့အရသာပိုမိုရှိသည်။
ကောက်ယူပြီးသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက်ကော်ဖီစေ့များကို ၂၀၀ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်တွင်
လှော်သည်။ ၎င်းသည် bean အတွင်းရှိသကြားဓာတ်များကို caramelize နှင့်
ကော်ဖီအရသာဖွံ့ဖြိုးရန် al- allows ။ ပဲကြာရှည်စွာအရသာခံသည်ဖြစ်စေအပူချိန်
မြင့်လေလေအမိသားသည်အမည်းမဲဖြစ်လေလေအရသာပြည့်လေလေဖြစ်သည်။
ယေဘုယျအားဖြင့်အလင်းရောင်ကင်တွင်ပိုမိုချဉ်သော၊ အကစစ်ပိုမိုအရသာရှိ
သည်။ မှောင်မှိုက်သောကင်သည်သေချာစွာမစွမ်းနိုင်ပါ။ ကော်ဖီတစ်ခွက်၏ခွန်အား
သည့်ကော်ဖီစိုက်ခင်းပြုလုပ်နေစဉ်ရေမည်မျှထည့်သွင်းထားသည်ပေါ်တွင်မူတည်
သည်။



ကော်ဖီတစ်ခွက်ဘယ်လိုသောက်ရမလဲ။

သင်အကြိုက်ဆုံးကော်ဖီခွက်မှအဘယ်အကျိုးအများဆုံးရရှိနိုင်သနည်း။

၁) အလွန်အရသာရှိသောကော်ဖီသည်အရသာကြီးမားသောရေဖြင့်စတင်သည် ရေစစ်ထား
သောရေမရရှိပါကအသာပုတ်ပါကရေအေးကိုသုံးပါ။ ၎င်းကိုရေနွေးအိုးထဲသို့ထည့်။ မထည့်မီ
စကုန်အနည်းငယ်ကြာပြေးပါစေ။

၂) ရေအနာစိမ်းကိုချုတ်လာကြကုန်အံ့ (၈၀ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်) ကော်ဖီပေါ့မှာမလောင်းမီ (inant သို့မဟုတ် drip-
filter) granules ။ ရေပွက်ပွက်ဆူနေသောရေသည် granules များကိုလောင်ကျွမ်းစေပြီးအရသာအပေါ်အကျိုး
သက်ရောက်စေသည်။

၃) နို့ကိုအသုံးပြုတဲ့အခါ (အားမပေးပါ), အဆိုပါ wa- Ter ပြီးနောက်ခွက်ကထည့်ပါ။
အကယ်၍ နို့ကိုပထမထပ်ထည့်ပါကကော်ဖီသည်ရော။ ရော။ မရပါ။ ရေပူသည်နို့ကို
စေးစေသဖြင့်အရသာပြောင်းလဲနိုင်သည်။

မှတ်ချက်! သကြားလုံး (သကြားသို့မဟုတ်အတု) ကော်ဖီပျက်စီး
ကမိန်းကော်ဖီမဟုတ်ဘဲကျန်းမာရေးအတွက်အန္တရာယ်ဖြစ်သည်။
နို့မဟုတ်သောအဖြူရောင်ဖြန့်ဝေစက်များသာအသုံးပြုပါ။

Decaffeinated ကော်ဖီ က ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်

Decaffeinating ပျော်ရည်ကိုအသုံးပြုသည်။ အရည်ပျော်ပစ္စည်းအကြွင်းအကျန်များမကြာခဏအစာအိမ်ကမောက်ကမ။

ယုတုတိဗေဒ! ကော်ဖီမပါဘဲကော်ဖီကကော်ဖီသောက်ရန်ရည်ရွယ်ချက်ကိုအနိုင်ယူသည်။

အဘိတ်:

စိုက်ခင်းလုပ်ကိုင်မည်, လက်ငင်း, ယို -Filter ကိုကော်ဖီ; Espresso (စက်)



ကော်ဖီသီးတောင့်ကိုမသုံးပါနှင့် က ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာအန္တရာယ်

၁ ဘီလီယံအားလုံးကော်ဖီအိုးများဟာသဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာဘေးအန္တရာယ်တစ်ခုပါ။

သူတို့ဟာဆွေးမြေ့ပျက်စီးနိုင်မှာမဟုတ်ဘူး။ ပြန်လည်အသုံးပြုမထား

ရပ်! ထုတ်လုပ်မှု! တရားစွဲဆိုမှု, ဒေါ် R7! ရပ်!

သူတို့ကိုအသုံးပြု! ရှောင်ကြဉ်ပါ။



မှတ်ချက်! တစ်ခါသုံးသုံးနိုင်သောပစ္စည်းများအားလုံးသည်အမှိုက်သရိုက်များအလွန်များပြားခြင်း!

သူတို့ရဲ့ထုတ်လုပ်မှု, 'Ends!' ချိုးဖောက်, ဒေါ် R7!

ရှောင်ရှားပါ တစ်ခါသုံးထုတ်ကုန်များကို 1 ချွတ်သောလူများ!

ကော်ဖီတစ်ခွက်ဘယ်လိုသောက်ရမလဲ။

အကောင်းဆုံးအရသာရရှိရန်အရသာသည်ရေငုပ်မည့်အစားအအေးခန်းကြီးများထက်
အနည်းငယ်အေးစေသည်။ ကော်ဖီမှုန့်များသည်အနံ့ဆိုးထွက်စေသည်။ နံသာပေါင်းအမွှေးနံသာ
ကိုမြည်း။ မြည်းစမ်းလော့နီနှင့်အတူကက်ကော်ဖီရိုပါတယ်:

Espresso ကော်ဖီမုတဆင့်ရေပူဖိုအားကိုဖိုအားပေးခြင်းဖြင့်ပြုလုပ်သောစုစည်းထားသော
အဖျော်ယမကာတစ်ခုဖြစ်သည်။ အခြားကော်ဖီစိုက်ခင်းများနှင့်နှိုင်းယှဉ်ပါက espresso သည်
ပိုမိုထူထပ်သောရှေ့နောက်ညီညွတ်မှု၊ ပျော်ဝင်နေသောအစိုင်အခဲများနှင့်အမြှုပ်များပိုမို
များပြားခြင်း။ Espresso သည်အခြားအချိန်ရည်များအတွက်အခြေခံဖြစ်သည်။

Cappuccino, Latt, Macchiato, Mocha, Americano, Gringo, Duo-shot, Lava နှင့်
Mote ။ အပြီးနှင့်အတူအမှတ်တံဆိပ်ထားရက်။



ကပူပီစီနီ: texture ပြင်ဆင်ခြင်း, နို့အပူချိန်အရေးကြီးဆုံးခြေလှမ်း
ဖြစ်ပါတယ်။ နို့ကိုမီးပူတိုက်သောအခါအလွန်သေးငယ်သောလေ
ပူဖောင်းများကိုပေါင်းစပ်။ ကတုတီပါအားပေးသည် (အမြှုပ်)။ ခရ
ငမ်ကိုအကပ်ပရက်အက်ရိုတစ်လုံးရိုက်သည်။

ပူပြင်းသောအမြှုပ်နံ့ထည့်သွင်း, 2 စင်တီမီတာအထူမြှုပ်နှင့်အတူထိပ်ဆုံးတစ် ဦး နှင့်အတူပြီးဆုံး

မြေပြင်သစ်ကြံပိုးခေါက်ဖြန်း။



လာတေး: အဘယ်သူမျှမ froth နို့ကိုအပူ။ es-presso ၏တစ် ဦးကရိုက်ချက်ခွက်တစ်ခုထဲသို့သွင်းထားခြင်းဖြစ်သည်။ နို့ကိုထပ်ဖြည့်ပြီးကိုကိုးကုန်ကြမ်းများဖြန်းထားသည်။



Macchiato: အပူပေးအဘယ်သူမျှမ froth နို့။ နို့ကိုခွက် 2/3 ဖြည့်ပါ။ espresso တစ်ချက်ရိုက်ပါ။ peppermint အရွက်နှင့်အတူထိပ်တန်း။



Mocha: ကုန်ကြမ်းလုပ်ပါကိုကိုးပူ။ ခွက် 1/2 ကိုကိုးပူနှင့်ဖြည့်ပါ။ espresso တစ်ချက်ရိုက်ပါ။ နို့နှင့်နို့ရည်တို့ဖြင့်ဖြည့်ပါ။ ကိုကိုးကုန်ကြမ်းတစ်ဖြန်းထည့်ပါ။



ဂရင်ဂို: ခွက် 1/2 ကိုရေပူနှင့်ဖြည့်ပါ။ espresso 2 ရိုက်ချက်ထည့်ပါ။ ထိပ်တွင် Nutmeg ဖြန်း။



Americano: တစ် ဦး ကရိုက်ချက် espresso ကိုခွက်ထဲထည့်သည်။ ရေပူထည့်သွင်းထားသည်။



Duo-shot: 2 ထည့်ပါ espresso ၏ရိုက်ချက်များ။ ထိုအခါရေပူ။



ချော်ရည်: espresso ၏ပထမ ဦး ဆုံးရိုက်ချက်။ စုစည်း Mandarin ရှေ့ဖျော်ရည်၏ nip တစ်ထည့်ပါ။ ပူပြင်းတဲ့ကိုကိုးတစ်ချက်ရိုက်ပါ။ ရေမြှုပ်နို့ရည်နှင့်အတူထိပ်တန်း။ မြေပြင်သစ်ကြံပိုးခေါက်တစ်ဖြန်းထည့်ပါ။



Note: ခွက် ၁/၂ ကိုပူပူနွေးနွေးလက်ဖက်ရည်ဖြင့်ဖြည့်ပါ။ 31 espres- တစ်ချက်ရိုက်ပါ။ ရေမြှုပ်နို့ရည်နှင့်အတူထိပ်တန်း။ မြေပြင် Cin- namon တစ်ဖြန်းနှင့်အတူအပြီးသတ်။



ကိုကိုး ကောင်းကင်လို့ဆော်သောက်စရာ



အပူပိုင်း၊ မိုးရာသီအပူပိုင်းဒေသတွင်ကိုကိုးပင်များပေါက်သည်။ သီးသီးသီးသီးများ
ဖြစ်သည်။ သီးတောင့်တွင်အစေ့များရှိသည်(ပဲ)။ ကိုကိုးစေ့သည်ကိုကိုးအမှန်နှင့်အမှန်အဖြစ်သို့
ပြောင်းလဲသွားသည်။



ကိုကိုးပူပြင်ဆင်နေခြင်း -

1 ဇွန်းကိုကိုးအမှန်၊
1 ခွက်: ပဲပုပ်အရည်၊ ဆိတ်နို့သို့မဟုတ်အခြားနို့မဟုတ်သောနို့။ ၁
လက်ဖက်ရည်ဇွန်း vanilla ထုတ်ယူမှု၊
သစ်ကြံပိုးခေါက်၊
nutmeg ၏ dash ။
ပါဝင်ပစ္စည်းများကိုအလတ်စားအိုးထဲတွင်ပေါင်းပြီးအလယ်အလတ်နိမ့်ကျ
သောအပူဌာနေးပါ။



လက်ဖက်ရည် ကောင်းကင်လုံဆော်သောက်စရာ



ကွမ်းမလီယာသည်အမြဲစိမ်းပင်ဖြစ်သည်။ အရွက်များကိုကောက်ယူပြီးပြုပြင်ထားသောအရွက်များကကျန်တော်တို့ကိုလက်ဖက်ရည်
ပေးသည်။ အခြေခံလက်ဖက်ရည်သည်အနက်ရောင်သို့မဟုတ်အစိမ်းရောင်ဖြစ်သည်။သူတို့ဟာအရသာသို့မဟုတ်ရနံ့ဖြစ်နိုင်သည်။

Custodian Guardian လက်ဖက်ရည်ပြင်ဆင်မှု မြည်းကြိုးကိုဖြည့်
ထားသောလက်ဖက်ရည်များကိုလက်ဘက်ရည်ထည့်ပါ။ infuser
ဖန်ခွက်ထဲသို့သွင်းပါ။ ရေကိုပြုတ်ပါ။ ပြုတ်တာကိုရုပ်ပါ (၈၀ ဒီဂရီ
စင်တီဂရိတ်) ဖန်ခွက်ထဲသို့သွန်းလောင်း။ ချစ်တယ်!



(က) ပူဖောင်းထိုးမှတ်တိုင်များအဖြစ်လက်ဖက်ရည်အနက်ရောင်ကျော်သွန်းလောင်း။
1 mi- nute နှီးဆော် infuser ပြီးနောက် 3 ကြိမ်။ အခြားတစ်မိနစ်ပြန်လည်ပြောင်းရွှေ့
ပြီးနောက်။သောက်ပါသို့မဟုတ်အရသာအတွက်မည်သည့် citrus ဖျော်ရည်ကိုမဆို
ထည့်ပါသို့မဟုတ်အအေးခံ။ အေးပါစေ။ သတိပေးချက်သည်ချိုမြိန်စေသည့်ဝတုထု
များနှင့်မညစ်ညမ်းစေပါနှင့်(အတု၊ သဘာဝ)။



(ခ) ၁၀ စက္ကန့်မှစပြီးဖန်ခွက်များကပ်ပြီးလက်ဖက်စိမ်းကိုလောင်း
ပါ။ infuser 3 ကြိမ်နှီးဆော်။ 1 မိနစ်ပြီးနောက်ဖယ်ရှားပါ။
အရသာအတွက်သောက်ပါသို့မဟုတ်မည်သည့်ကျောက်အသီး
ဖျော်ရည်ကိုမဆိုထည့်ပါသို့မဟုတ်အအေးခံ။ အေးပါစေ။
သတိပေးချက်သည်ချိုချင်ငန်းများ၊(အတု၊ သဘာဝ)။

ဆေးဖက်ဝင်အပင်များအတွက်လက်ဖက်ရည်ပြင်ဆင်ခြင်း၊ ဖြည်းညှင်းစွာဖိထားသည့်အစေ့များကို infuser ထဲသို့ထည့်ပါ။ infuser ဖန်ခွက်ထဲသို့သွင်းပါ။ ရေကိုပြုတ်၊ အနာစိမ်းကိုရပ်တန့်။ ပူဖောင်းပေါက်တွေရပ်တန့်သွားသကဲ့သို့မျိုးစေ့များလည်းလောင်းကျွေးသည်။ 1 မိနစ်နှိုးဆော် infuser ပြီးနောက် 3 ကြိမ်။ နောက်ထပ် 7 မိနစ်ပြီးနောက်ဖယ်ရှားလိုက်ပါ။ သောက်ပါ။ သို့မဟုတ်ပါကအအေးခံပါ။ သတိပေးချက်သည်ချိုမြိန်စေသောအသားများနှင့်မညစ်ညူးပါစေနှင့် အဖြူရောင် (အတူ၊ သဘာဝ)။



ဆေးဖက်ဝင်အပင်များအရွက်
လက်ဖက်ရည်ပြင်ဆင်မှု။
အတူတူ
လက်ဖက်စိမ်း။



ဆေးဖက်ဝင်အမြစ်များလက်ဖက်ရည်
ပြင်ဆင်မှု၊
အမြစ်များကိုခုတ်ပါ။ အကျုံး
အဖြစ်အတူတူ pare
လက်ဖက်ရည်အနက်ရောင်။

လက်ဖက်ရည်အိတ်တစ်ခွက်ဖျော်သောအခါမိုက်ကရိုဝေ့ (ဖ်) မီးဖိုကိုအသုံးပြုခြင်းသည် အရသာရှိစေသည်။ လက်ဖက်အိတ်မှအမှတ်အသားကိုရှေ့ပါ။ သတိတူပြားများကိုဖယ်ရှားပါ။ စက္ကူတံဆိပ်များအများစုသည်ဈေးပေါသောမင်ကိုအသုံးပြုကြသည်။

လက်ဖက်ရည်တစ်ခွက်တွင်ရေပူထည့်ပါ သင်ရွေးချယ်သောလက်ဖက်ရည်အိတ်ကိုထည့်ပါ > တဝက်ပါဝါအပေါ်စက္ကူနံ 30 micro- လိုင်းထဲမှာအပူ (၄၀၀-၅၀၀ ဝပ်) > မိုက်ကရိုဝေ့ဖိုကိုတစ် မိနစ်ခန့်စိုက်ကြည့်ပါစေ > ထုတ်ယူပါ > ပျော်

သောက်သုံးရေကအကောင်းဆုံးပါပဲ (အရသာရှိကောင်းရှိနိုင်သည်)



**ရေစစ်ရေ
ကျန်းမာရေးအတွက်**

သတိ လူရှင်သန်မှုကိုပြင်းထန်သောခြိမ်းခြောက်မှု: မိုက်ခရိုပလပ်စတစ်!

ပလတ်စတစ်အမှိုက်များမှပလတ်စတစ်အမှိုက်များမှအာတိတ်ဆီးနှင်းတောင်ပေါ်မြေဆီလွှာများမှ နက်ရှိုင်းဆုံးသမုဒ္ဒရာများအထိကမ္ဘာမြေတစ်ခုလုံးကိုညစ်ညမ်းစေခဲ့သည်။ မိုက်ခရိုပလပ်စတစ်များသည်ပင်လယ်စာကွင်းဆက်ထဲသို့ဝင်ရောက်ခဲ့သည်။ လူအများစုတွင်သူတို့၏သွေးထဲတွင်မိုက်ခရိုပလပ်စတစ်များရှိပြီးခန္ဓာကိုယ်တစ်လျှောက်ဖြန့်ဝေသည်။ ဦးနှောက်၊ ရင်သားကင်ဆာနီ၊ နှလုံး၊ အဆုတ်၊ ကြွက်သားများအားလုံးသည်ညစ်ညမ်းနေသည်။ ဒါဟာကိုယ်ခံစွမ်းအားနှင့်ဆင့်ကဲဖြစ်စဉ်ကနေတုံ့ပြန်မှုကိုဆောင်ကြဉ်းမည်! မသိသောဆိုးရွားသည့်အကျိုးဆက်များနှင့်အတူ!

ပလပ်စတစ်ရေပူလင်းများသည်မိုက်ကရိုပလပ်စတစ်များကိုထုတ်လွှတ်ပြီး နွေးသောအခါအနုတရားရှိနိုင်သည် (နေ၊ အပူပေးစက်၊ အိမ်)။ သတိ ပလပ်စတစ်ပူလင်းများမှသောက်ခြင်း၊ ပြီးသွားပါပြီချိုးဖောက်၊ ဒေါ် R7။ အကျိုး သက်ရောက်မှုရှိပါကထုတ်လုပ်သူ၊ လက်လီရောင်းဝယ်သူ၊

သောက်ရေပူလင်းမှကလေးငယ်များသည်တစ်နေ့လျှင်သန်းပေါင်းများစွာသောပလပ်စတစ်များကိုမျိုချကြသည်။

လေ့လာမှုအရပလပ်စတစ်ကွန်တိန်နာများ၌အစားအစာပြင်ဆင်မှုသည်အဆ
အဆထောင်နှင့်ချီ။ ထိတွေ့စေသည်ကိုတွေ့ရသည်။ သင့်ကလေးကိုပလပ်စ
တစ်အရုပ်အဖြစ်မပြောင်းပါနဲ့။ နို့တိုက်ကျွေးရန်သို့မဟုတ်အစားအစာအတွက်
ပလတ်စတစ်ပုလင်းများ၊ ကွန်တိန်နာများကိုမသုံးပါနှင့်။



ချိုးဖောက် **ဒေါ R7**။ ထိခိုက်သည့်အခါထုတ်လုပ်သူ၊ လက်လီရောင်းဝယ်သူများ၊



ပလပ်စတစ်ပုလင်းများ၊ ကွန်တိန်နာများ၊ ဘူးများတွင်မသောက်ရသို့မဟုတ်
အစားအစာများကိုမဝယ်ပါနှင့်။ အစားအစာ၊ စားသောက်ရန်ပြင်ဆင်ရန်၊ ချက်ပြုတ်
ရန်၊ အစားအစာအတွက်ပလပ်စတစ်ကွန်တိန်နာများ၊ အသုံးအဆောင်များကိုမသုံးပါ
နှင့်။ ပလပ်စတစ်မီးဖိုချောင်၊ ကောက်ရိုး၊ ပန်းကန်၊ ချိုးဖောက် **ဒေါ
R7**။ ထိခိုက်သည့်အခါထုတ်လုပ်သူ၊ လက်လီရောင်းဝယ်
သူများ၊

လူခန့်စာကိုယ်လိုအပ်ချက်များကိုရှင်သန်ရန် **စားနိုင်သောအစားအစာ**

နေ့စဉ်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်၏အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအစာစားသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည်မည်မျှကျန်းမာစွာနေထိုင်ပြီးမည်မျှကြာကြာနေထိုင်သည်
ကိုသိရှိနိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏အစာစားခြင်းအလေ့အထနှင့်များစွာသက်ဆိုင်ပါသည်။ မင်းငတ်နေတဲ့အစာမရှိဘူး

တစ်နေ့လျှင် ၅ ကြိမ်အစာကျွေးပါ။

"မနက်စာ၊ ရေ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ နံ့သာ၊ ပျားရည်၊ ကော်ဖီတို့ပါဝင်သည်။

အစောပိုင်းနေ့ရေစာ ရေ၊ သစ်သီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ လက်ဖက်ရည်၊

နေ့လည်စာ၊ ရေ၊ သုပ်၊ ဥ၊ ကော်ဖီတို့ပါဝင်သည်။

နှောင်းပိုင်းတွင်နေ့လည်စာ၊ ရေ၊ အခွံမာသီး၊ Berry သီး၊ နံ့သာမျိုး၊ ကိုကိုးများပါဝင်သည်။

ညစာ' ရေ၊ ညစာစားပွဲ၊ လက်ဖက်ရည်သို့မဟုတ်ကော်ဖီတို့ပါဝင်သည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ။

၇ နေ့စဉ်စားသင့်သောအစားအစာများ - မုံ (မုံ), အစေ့ (Oats, မုယောစပါး, ပဲဟင်း,
ပြောင်း, ဆန်, quinoa, ဆန်, ကောက်, sorghum, ဂျုံ), Hot Chili's, ကြက်သွန်နီ (အညို၊ အစိမ်း၊ အနီရောင်၊ နေ ဦး၊ မနက်စာ၊ ကြက်သွန်ဖြူ leek), Parsley, ချသော
Capsicum, ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ (ကညတ်၊ ပဲ၊ ပန်းဂေါ်ဖီ၊ ပန်းဂေါ်ဖီ၊ မုန်လာဥ၊
ပဲ၊ အပင်၊ ..)



အပတ်တိုင်းနေ့လည်စာစားရန်လိုသည် **နေ ၁: ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ**

နေ ၂: ကြက် နေ ၃: နို့တိုက်သတ္တဝါ မွန်းတည့်အချိန် - တွားသွားသတ္တဝါ နေ ၅: ပင်လယ်စာ

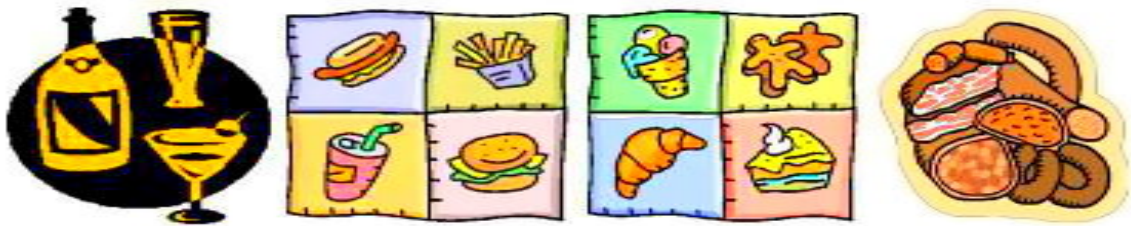
စနေ၊ အခွံမာသီးနှင့်အစေ့ ပျော်စရာနေ့ အင်းဆက်ပိုးမွှားများ

အစားအစာ No 's: ထုတ်လုပ်သည့်အစားအစာ၊ မျိုးရိုးဗီဇပြုပြင်ထားသောအစားအစာ၊
Fructose၊ ပလပ်စတစ်ကွန်တိန်နာများတွင်အစားအစာထည့်သည်။



fructose ဆီးချိုရောဂါ၊ အဝလွန်ခြင်း၏အဓိကအကြောင်းရင်း (Blubber People)။ ဒါဟာသကြား
သို့မဟုတ်သစ်သီး၌လာရှိမရှိမကောင်းတဲ့ဖြစ်ပါတယ်။ သောက်ခြင်းနှင့်အစားအစာပြုလုပ်ရာတွင် Fructose
ထည့်ခြင်းသည်ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေသည်။ ဤအရက်သို့မဟုတ်အစားအစာအမျိုးအစားများကို
ထုတ်လုပ်ခြင်း၊ ဖြန့်ဖြူးခြင်း၊ ရောင်းချခြင်းသည်ပြစ်မှုကျူးလွန်ခြင်းဖြစ်သည်။ **ဒေါ် R6**
ခြွင်းချက်: သစ်သီး၊ သစ်သီး၊ ပျားရည်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊

မပြောရ ပါဝင်သည်များ fructose, ဂလူးကိုစ, သကြား, ဘီစကွတ်, ကိတ်မုန့်၊
နံနက်စာသီးနှံ၊ ချောက်လက်၊ သစ်သီးဖျော်ရည်၊ ရေခဲမုန့် (Cola, Energy, ..)
marmalade, muesli အရက်ဆိုင်များ, ဝက်အူချောင်းများ, စပျစ်ရည် ...



ထုတ်လုပ် - အစားအစာ ဆားငန်လွန်းခြင်းတွင်တာရှည်ခံခြင်းများစွာရှိပြီးများသောအားဖြင့်
ချောကျိကျိဖြစ်ခြင်း၊ သကြားထည့်သွင်းခြင်း၊ ထုတ်လုပ်ထားသောအစားအစာသည်
သွေးပေါင်ချိန်မြင့်မားခြင်း၊ သွေးလွှတ်ကြောများပိတ်ဆို့ခြင်းနှင့်အဝလွန်ခြင်းတို့ကိုဖြစ်
စေသည် (Blubber People)။ ထုတ်လုပ်ပြီးဖြစ်သောအစားအစာများကိုထုတ်လုပ်ခြင်း၊
ဖြန့်ဖြူးခြင်း၊ ရောင်းချခြင်းသည်ပြစ်မှုကျူးလွန်ခြင်းဖြစ်သည်။ **ဒေါ် R6**

ပြောပါ **မဟုတ်ဘူး** to: နို့၊ နို့၊ ဒိန်ခဲ၊ အမြန်အစားအစာ၊

ဝက်ပေါင်ခြောက်, ဟမ်ဘာဂါ, ဆလာမီ, ...

ထုတ်လုပ်သည်: ပေါင်မုန့်၊ အသား၊ ပီဇာ၊

ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်: သစ်သီးဝလံ၊ ဟင်းချို၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ...



GM Food လူတွေတကယ်စားသုံးတာက ဒါဟာအားလုံးမျိုးဗီဇပြုပြင်ထားသောအဖြစ်စတင်သည် (
အင်ဂျင်နီယာ) အမျိုးအနွယ် (GM သီးနှံ)။ GM Crop အကျိုးသက်ရောက်မှုအပေါ်စီးဆင်းမှုကြောင့်
အစားအစာကွင်းဆက်တစ်ခုလုံးပြောင်းလဲသွားသည်။ ဂအစားအစာကွင်းဆက်တွင်ပါ ဝ င်သူအားလုံးတွင်
ရောဂါအသစ်များဖြစ်ပေါ်စေပြီးအသက်အနုတရားခြိမ်းခြောက်နေသောကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာကပ်ဘေးများ
ကိုဖြစ်ပေါ်စေသည့်ဗီဇပြောင်းလဲခြင်းကိုပြန်လည်ဖော်ပြခြင်း **လူသားအပါအဝင်!** လူများသည်ဖျားနာခြင်း၊
အသက်ငယ်ခြင်း၊ ပုံပျက်သောရောဂါများ၊ ဖျားနာသောကလေးငယ်များ၊ လူ DNA ကိုပြောင်းလဲလိမ့်မယ်။

GMFood ဆက်လက်ရှင်သန်မှုခြိမ်းခြောက်မှု Alfalfa, ကလေးအစားအစာ, ဘောကွန်, ပေါင်မုန့်, ပြောင်းဖူး, နံနက်စာသီးနဲ့, canola, ကြက်ဥ, ဝက်ပေါင်ခြောက်, အသား, အာလူး, papaya, ပဲစွေ, ပဲ, ကြက်, ဆန်, ဝက်အူချောင်း, ပဲပုပ်, ခရမ်းချဉ်သီး, ဂျုံ, zucchini, ...

ဝယ်လိုအား အသိုင်းအဝိုင်းထဲမှ adulterated အစားအစာ။ **မဟုတ်ဘူး** အရက်၊ ဂျီနီ ဗာပြုပြင်ခြင်း၊ ပေါင်းသတ်ဆေးများ၊ ပိုးသတ်ဆေးများ၊ ထုတ်လုပ်သည့်အစားအစာ၊ ဆားထည့်သည်။ (အတုသို့မဟုတ်သဘာဝ), ...

စားသုံးနိုင်သောအစားအစာကိုငြင်းပယ်သောသို့မဟုတ်ညစ်ညမ်းသောအစားအစာများ၏အကြောင်းနှင့်အကျိုး သက်ရောက်မှုရှိသည့်မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်၊ အဖွဲ့အစည်း၊ အစိုးရမဆို (GM)။ တာဝန်ခံရ **ဒေါ် R7**

စားသုံးနိုင်သောအစားအစာကိုငြင်းသည်ဝယ်ပါ **၁ ဘုရားသခင်** ညာဘက်ကိုပေး!

၁၀.၂.၇ ။ ပူဖောင်းနေ
C-GKalendar ပျော်စရာနေ့ Themes
၁၂.၁.၇ ။ ကျန်းမာရေးကောင်းမွန် နေ
C-GKalendar ပျော်စရာနေ့ Themes



သင်ဖျားနာနေသည့်အစားအစာမလုံလောက်ပါ။
မင်းငတ်နေတဲ့အစားအစာ !!!

လူခန့်စာကိုယ်ကိုရှင်သန်ရန်လိုအပ်သည် အိပ်ပါ

1/3 နေ့စဉ်အိပ်သည်အိပ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်သည်။



လူခန့်စာကိုယ်ရှင်သန်ရန်တည်ရန်အတွက်အိပ်စက်ခြင်း သည်လိုအပ်သည်။ ၇ နာရီလုပ်သင့်သည် အိပ်ရေးမဝ င်မှ ကသေခြင်းကိုဖြစ်စေသည်။

အိပ်စက်ခြင်းသည်ခန့်စာကိုယ်၏နှလုံး၊ ကိုယ်ခံအား၊ endocrinology၊ အာရုံကြော၊ အိပ်ချိန်မလုံလောက်ခြင်းသည်အသက်ရှူကျပ်ခြင်း၊ အဝလွန်ခြင်း၊ အိပ်စက်ခြင်းချိတ်ဆက်ခြင်းသည်သေစေနိုင်သည်။

အတင်းအဓမ္မအိပ်စက်ခြင်းချိတ်ဆက်ခြင်းကို Torture ဟုသတ်မှတ်သည်။

ကျန်းမာသောအိပ်စက်ခြင်းသည်အိပ်ပျော်စဉ်တွင်ရွှေ့လျားခြင်း၊ ဖြောင့်ခြင်းသို့မဟုတ်ဒူးထောက် မြှောက်ခြင်း၊ နောက်ကျောတွင်ဘေးထွက်သို့မဟုတ်အစာအိမ်တုံ့ပါ ဝ င်သည်။ အိပ်စက်ခြင်းသည် အောက်ပါစနစ်များကိုဟန်ချက်ညီစေသည် - cortisol, melatonin, ကြိုးထွားမှုဟော်မုန်း၊ အင်ဆူ လင်၊ noradrenaline, prolactin, serotonin ... အိပ်စက်ခြင်းနှင့်ကျွန်ုပ်တို့၏အလေးချိန် ဆက်စပ်မှု - ဟော်မုန်း ၂ (leptin, ghrelin) ငတ်မွတ်မှု၊ အိပ်ချိန်နည်းခြင်းကြောင့်အစားအစာခြင်းနှင့် အစားအစာခြင်းတို့ကြောင့်သင်ပိုမိုစားသုံးခြင်းဖြင့်ကျေနပ်မှုလျော့နည်းစေသည် (အဝလွန်ခြင်း)။ အိပ်စက်ခြင်း - လမ်းလျှောက်ခြင်းသည်ဆေးကုသမှုခံယူရန်လိုအပ်သည့်ရောဂါတစ်ခုဖြစ်သည်။

အိပ်ပျော်နေသောအိပ်စက်ခြင်းကိုပြန်လည်
ရှင်သန်ရန်အိပ်ရာအခန်းသည်တတ်နိုင်သမျှ
မှောင်မိုက်သည်။ အတွင်းနှင့်ပြင်ပဆူညံသံမ
ရှိခြင်းသည်မဖြစ်မနေလိုအပ်သည်။ Shire
သည်ညမထွက်ရအမိန့်ကို
အကောင်အထည်ဖော်သည်။ **မှတ်ချက်!** ၂
အိပ်အိပ်ခြင်းဖြင့်ပုံမှန်အိပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ၁
st အိပ်စက်ခြင်းအကြောင်းပါ
၁.၅ နာရီအိပ်ချိန်နှင့် ၃.၅ နာရီ၊ ၃.
၅ နာရီအိပ်စက်ခြင်း။



၁.၅ နာရီအိပ်ချိန်နားချိန်။ လူတွေထတယ်၊ အိမ်သာသွားပြာတယ်၊ အိပ်ရာမဝင်မှီ
ညအချိန်၌လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပြီးရေတစ်ခွက်သောက်ပါ။
ထ၊ ဆုတောင်းခြင်း၊ မရေးခြင်း၊ ရေးခြင်း၊ စုံတွဲများပြောဆိုခြင်း၊ မိတ်လိုက်ခြင်းမပြုသောသူများ (
အိပ်ချိန်အနားယူချိန်၌လူများသည်ထင်မြင်ယူဆချက်ကိုပိုမိုဖြေလျော့ပေးသည်။) , ...

ညအချိန်လေ့ကျင့်ခန်း

၂ အိပ်အိပ်ခြင်းဖြင့်ပုံမှန်အိပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ သင်ထသင်တယ် (ဥပမာ - အိမ်သာသွား
ရန်)ပြန်လာလျှင်အိပ်ရာအစွန်းတွင်ထိုင်။ ရေအနည်းငယ်သောက်ပါ။ အောက်ပါ
လေ့ကျင့်ခန်းများကိုပြုလုပ်ပါ(အိပ်ရာအနားကဒူးကိုကျယ်။ ပခုံးပေါ်တွင်ထိုင်နေစဉ်
လေ့ကျင့်ခန်းအားလုံးကိုလုပ်သည်။)။ သငျသညျထအခါတိုင်းတစ် ဦး ကွဲပြားခြား
နားလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။

၁st လေ့ကျင့်ခန်း စွန်ပလွံများကိုချထားပါ* ဒူးအပြင်ဘက်ကိုဆန့်ကျင်
ပြောညှိပါ။ လက်များကိုအတွင်းသို့ဖိပြီးဒူးထောက်ပါ။ ၇ စက္ကန့်ခန့်ထားပါ
(လက်မောင်း၊ ခြေထောက်များ၊ ပခုံးများအကြားတင်းမာမှုခံစားရသည်။)။ အနားယူပါ။ အသက်ရှူပါ။ အစာ
မကျက်ပါ။ ရေငုပ်ပါ။ အိပ်ပါ။ အိပ်ပါ။ * အပြောင်းအလဲကိုအသုံးပြုခြင်းလက်သီး။

၂th မြောက် လေ့ကျင့်ခန်း လက်သီးဆုပ်ပါ* ဒူး ထောက်၍၊ စာနယ်ဇင်းလက်သီးလက်များနှင့်
အပြင်ဒူးထောက်ပါ။ ၇ စက္ကန့်ခန့်ထားပါ(သင်လက်၊ ခြေထောက်၊ အစာအိမ်တွင်တင်းမာမှု
ခံစားရသည်။)။ အနားယူပါ။ အသက်ရှူပါ။ ထပ်ခါတလဲလဲမလုပ်ပါ။ ရေငတ်ပါ။ အိပ်ပါ။ အိပ်ပါ။
* ပြောင်းလဲမှုပြားချပ်ချပ်စွန်ပလွံအသုံးပြုပါ။

၃rd လေ့ကျင့်ခန်း လက်နက်ကွေး (၉၀%) ရင်ဘတ်အဆင့်မှာဘယ်ဘက်လက်အထက်သို့
ကွေးလက်ချောင်း၊ ညာဘက်အောက်ဖက်ကွေးလက်ချောင်းကိုဖွင့်။ လက်ချောင်းများ
တင်းကျပ်စွာချိတ်ဆက်ထား။ ဆန့်ကျင်ဘက် ဦး တည်ချက်ဖြင့်လက်ကိုဆွဲယူပါ။
(လက်ချောင်းများ၊ လက်များ၊ ရင်ဘတ်များ၌တင်းမာမှုကိုသင်ခံစားရသည်။)။ အနားယူပါ။ အသက်ရှူ
ပါ။ အစာမကျက်ပါ။ ရေငုပ်ပါ။ အိပ်ပါ။ အိပ်ပါ။

၄th လေ့ကျင့်ခန်း လက်နက်ကွေး (၉၀%) ရင်ဘတ်အဆင့်မှာလက်ဝဲလက်အထက်သို့လှည့်၊ လ
က်ျာလက်ကိုလက်သီးသို့လှည့်။ လက်သီးကိုလက်ထဲသို့ထည့်ပြီးတစ်ချိန်တည်းတွင်ဖိကိုဖွင့်ပါ
လက်ကိုအထက်သို့နှိပ် ၇ စက္ကန့်ကိုဖိပါ။ ပြောင်းပြန် ၇ စက္ကန့်ကိုထားပါ(လက်၊ လက်၊
လည်၊ လည်ပင်း၊ ရင်ဘတ်တင်းမာမှုကိုသင်ခံစားရသည်။)။ ဖြေပါ

အိပ်ချင်၊ အိပ်ချင်၊ အိပ်ပါ။ ထပ်ခါတလဲလဲမလုပ်ရ။

နောက်ပြန်တင်းမာနေသောလူများသည်လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုစီ၌ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို
ထည့်ပါ။ ဒူးပေါ်တွင်လက်တင်ထားပါ။ ဒူးခေါင်းနှင့်ထိတွေ့မှုမဆုံးရှုံးဘဲရှေ့သို့
စောင်းပါ(သင်လက်၊ ခါး၊ အစာအိမ်နှင့်တင်းမာမှုကိုခံစားရသည်။)။ ဖြေပါ။
အသက်ရှူပါ။ ၇ ချက်ထပ်လုပ်ပါ။ ရေငုပ်ပါ။ အိပ်ပါ။ အိပ်ပါ။

မှတ်ချက်! နေ့ခင်းဘက်တွင်ထိုင်သူများ။ ၂ နာရီတိုင်းမှာညအချိန်
လေ့ကျင့်ခန်း ၁ ခုကိုအလှည့်ကျလုပ်ရမယ်။

သင့်ခန္ဓာကိုယ်ပဲ အဲဒါကို fit ထားပါ။

အိပ်ရာမဝ င်ခင်ကြိုတင်လိုအပ်ချက်များရှိသည်။

အမှောင်ဖြစ်သင့်ပြီးညဖြစ်သင့်သည်။ အိပ်စက်အနားယူရန်ပြန်လည်ရှင်သန်ရန်အိပ်စက်ခြင်း
သည်တတ်နိုင်သမျှမှောင်မိုက်ခြင်းဖြစ်ရမည်။ အတွင်းနှင့်ပြင်ပဆူညံသံမရှိခြင်းသည်မဖြစ်မနေ
လိုအပ်သည်မှာ 'Shire' သည်ညမထွက်ရအမိန့်ကိုအကောင်အထည်ဖော်ရမည်။

1 နာရီနောက်ဆုံးအစာကျွေးခြင်းအပြီးလွန်သင့်ပါတယ်။ သွားမသွားမီသွားများကို
ဆေးကြော။ တစ်ကိုယ်လုံးဆေးကြောပါ။ 'Sleep-Prayer' ကိုကိုးကွယ်ပါ။

1 ဘုရားသခင်သည်သင်တို့စကားကိုနားထောင်၍၊

အိပ်ပါ ဆုတောင်းခြင်း

ချစ်ခင်ရပါသော ၁ ဘုရားသခင်၊ အလှပဆုံးစင်္ကြာဝ iverse ဘုရားကိုဖန်ဆင်းတော်မူသောသူ
သည်ကျွန်ုပ်အားအထိခိုက်လွယ်ဆုံးအချိန်တွင်ကာကွယ်ပေးပါ
မငြိမ်မသက်နှင့်မကောင်းသောအကြံအစည်များမှကျွန်ုပ်ကိုကာကွယ်ပါ
အိပ်စက်အနားယူခြင်း၊ ကုသခြင်းနှင့်ပြန်လည်ရှင်သန်ခြင်းကိုခွင့်
ပြုပါရစေစိတ်မပူပါနဲ့၊ ကျွန်ုပ်၏အိပ်မက်များကိုပျက်စီးစေပြီး
အိပ်ပါစေချိန်သောအိပ်မက်များကိုသာမှတ်မိခွင့်ပေးပါ။ ၁
ဘုရားသခင် နှင့်လူသား၏အကျိုး



ဤဆုတောင်းခြင်းသည်အိပ်စက်ခြင်းမတိုင်မီအသုံးပြုသည်။



သောက်စရာဖန်ခွက်သောက်ပါ (ပလပ်စတစ်မရှိပါ) filter ကိုရေ 0.2 လီတာနှင့်ပြည့်စုံ
(ဘာမှထပ်ထည့်သည်) တစ်ခုချင်းစီကိုဘေးဘက်စားပွဲပေါ်မှာ။ ညတိုင်းအိပ်ရာမဝင်ခင်
နံဘေးမှာစားပွဲပေါ်ဖန်ခွက်ကိုထည့်ပါ။ မှတ်ချက်! သင်အိမ်သာသို့လည်ပတ်ပြီးနောက်
နှင့်လည်ချောင်းခြောက်သွေ့သည့်အခါတိုင်းညအချိန်တွင်မသောက်ပါနှင့်နံနက်
ယံ၌အိပ်ရာအနားယူပါ။

1 ရွှေသေံဖန်ခွက်ကိုယူ (နှစ်ဆသာလျှင် ၁ ခု) ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ con- coction င် (အနံ့ကုထုံး) ပြတင်းပေါက်ခြိမ်းဘေးဘက်စားပွဲပေါ်! ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ

အပိုင်း ၇ သည်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များပါဝင်သည်။ အချစ် (matricaria chamomilla), Eucalyptus (ယူကလစ်ဂ် globulus) Hops (humulus lupulus), ဟိစ္စော့ (Hysopus officinalis), လာဗင်ဒါ (lavendula officinalis), သံပုရာဗာလစံစေး (melissa officinalis), နှင်းဆီ (rosa damascena)။

အိပ်ယာအခြေစိုက်စခန်းနှင့်မွေရာ! (CG N-ABs1 ၏အစိတ်အပိုင်း)

အခြေစိုက်စခန်း ကြံ့ခိုင်, ဆူညံဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာလျှပ်စစ်သံလိုက်လိုင်းများမပေးပါဘူး (မော်တာအားဖြင့်)။ ဒါဟာအလျားလိုက်အဆင့်ဖြစ်ပါတယ်(အလှည့်အလမ်းများမရှိပါ)။ အခြေစိုက်စခန်း 7 ပြန်လည်ရွှေ့ပြောင်းအစိုင်အခဲသစ်သားပြားရှိပါတယ် (အခြောက်၊ အနှစ်) အိပ်ရာရဲ့အကျယ်။ အခြေစိုက်စခန်း ဖုန်မှုန်အခမဲ့ဖြစ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသည်အလေးချိန် ၁၅၀ ကီလိုဂရမ်ကိုအပြည့်အဝ ထောက်ခံသည်။ အာမခံသည် ၁၄ နှစ်ဖြစ်သည်။အိပ်စက်အနားယူပြီးပြန်လည်ရှင်သန်ရန်အတွက်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်သောခန္ဓာကိုယ်သည် မွေရာကိုလျောင်းရန်အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်၏ပံ့ပိုးပေးသောနေရာများကိုဖိအားအနည်းဆုံးဖြစ်သင့်သည် မွေရာ၏ micro ရာသီဥတုသည်၎င်း၏အပူချိန်ကိုအလယ်အလတ်လိုအပ်သည်။

အခြေစိုက်စခန်း, မွေယာအရွယ်အစား (မီတာဖြင့်တိုင်းတာသည်) အတွင်းပိုင်းဘောင် - အကျယ် ၁.၀၆ မီတာ၊ အရှည် ၂.၀၆ မီတာ (မွေယာအလျား ၁.၀၅ မီတာ၊ အရှည် ၂.၀၅ မီတာ)။ အပြင်ဘက်ဘောင်သည် ကြမ်းပြင်၏ ၀.၀၉ မီတာရှိသည်။လေကြောင်းလည်ပတ်မှု၊ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်း (အိပ်ရာအောက်)။ အတွင်းပိုင်းဘောင်တွင်သစ်သားပြား ၇ ချပ်အကျယ် ၁.၀၆ မီတာ၊ အနံ ၀.၃၃ slats အကြားမီတာ, 0.03 မီတာကွာဟချက် (မွေယာ၏လေလည်ပတ်မှုကိုတိုးပွားစေသည်)ကြမ်းပြင် အကြားအကွာအဝေး ၀.၁ မီတာရှိသည်။ ကြမ်းပြင်အကြားရှိနေရာလွတ်များသည်လေထုလည်ပတ်ခြင်း၊ သန့်ရှင်းခြင်းအတွက်ဖြစ်သည်(သိုလှောင်မှုမဟုတ်), အချည်းနှီးသောစောင့်ရှောက်လော့။ အကျယ် ၁.၀၅ မီတာ၊ အရှည် ၂.၀၅ မီတာရှိသည်။ **မှတ်ချက်!** ၁ ခုသာအိပ်ယာခင်း၊ မွေရာတစ်ခုသာရှိသည်။ စုံတွဲများတွင်တစ်ယောက်အိပ်ကုတင် ၂ ခု၊ မွေရာများရှိသည်။

မွေယာအဓိက (မရှိ: သတုတုစမ်း) Mattress core သည်ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် ၁၂၅ ကီလိုဂရမ်ကိုအပြည့်အဝထောက်ပံ့ပေးရမည် Hypoallergenic၊ အထောက်အပံ့၊ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကိုဖြန့်ဝေပါ။ ဖိအားပေးမှုအချက်များ၊ အလယ်အလတ်အပူချိန်၊ မှီခိုင်ရည်၊ အာမခံချက် 7 နှစ်။

မွေရာအဖုံး (ရှိပါတယ် 2: ကာကွယ်, အပြင်ဘက်) မျက်နှာဖုံးနှစ်ခုလုံးသည်လျော်။ လျော်ပါသည်။ ဖြည့်စွက်၊ ထပ်မံဖြည့်စွက်ရန်အတွက်အဖုံးပါရှိသည်။ ကာကွယ်အဖုံးသည် စင်ကြယ်သောငွေ့ရောင်ရှိသည်(သစ္စာမရှိ) အနံ့ပါဝင်သောဘက်တီးရီးယားပိုးမွှားတိုက်ဖျက်ရေး၊ ငြိမ်ငြိမ်သက်သက်ဂုဏ်သတ္တိများပေးသည့်အမှန်များ။ အပြင်ဘက်အဖုံးသည်ကာကွယ်ထားသောအဖုံး၊ မွေယာအကာနှင့်ဖုံးထားသည့်ချည်တပ်ထားသောစာရွက်ဖြစ်သည်။elastic strips တွေအရပျဉ်စောင့်ရှောက်လော့။ **မှတ်ချက်!** လည်ပတ်သည့်အခါ (အားလပ်ရက်ခရီးစဉ်) သင့်ကိုယ်ပိုင်မွေရာအဖုံးများယူလာပါ (နှစ်ခုလုံး)။

မွေယာစင်ကြယ်သည် ၇ နှစ်တခါမွေရာကိုအသစ် ၁ ခုနဲ့အစားထိုးတယ်။ ပြန်လည်အစားထိုးမွေရာကိုမီးရှို့သည်! သတိ ကြိုတင်ပိုင်ဆိုင်ထားသည့်မွေယာများကိုပြန်လည်အသုံးမပြုပါနှင့်။ မွေယာအဖုံးကိုမျှဝေမသုံးပါနှင့်။ မျှဝေခြင်းအနုတရားများကိုပြန်ပွား

ကူးစက်ရောဂါများ။ ၇ ပတ်တိုင်းတွင်အဖုံးနှစ်ခုလုံးသည် biodegradable soap 60 ° C ရေတွင်ဆေးကြောသည် (သတိပေးချက်။ ခြောက်သွေ့မှုမရှိပါ)။ ခြောက်ကပ်နေပါတယ်

သဘာဝစီးဆင်းနေသောလေ / လေပြေ (ခြောက်စက်မရှိ) နှင့်အရိပ် (တိုက်ရိုက်နေရောင်ခြည်မရှိပါ)။

ခေါင်းအုံးဒီဇိုင်းကကျောရိုးကိုသဘာဝကျကျထိန်းညှိပေးပြီးဖိအားကိုဖယ်ရှားပေးသည် (ဘေး၊ ကျော၊ အစာအိမ်)။ ခေါင်းအုံးဒီဇိုင်းသည်အသုံးပြုသူ၏ထူးခြားသောအိပ်စက်ခြင်းအနေအထားနှင့်ကိုက်ညီစေရန်နှင့်မျက်နှာလှည့်ပတ်မှုကိုတိုးမြှင့်နိုင်သည့်စွမ်းရည်ရှိသည်။ ခေါင်းအုံးဒီဇိုင်း(မ - ကောက်ရိုး၊ စုတ်၊ မြက်ပင်) ၎င်း၏ elasticity ကိုထိန်းသိမ်းထားသည် hypoallergenic သည်, အဆိပ်များကင်း, စက်အဝတ်လျော်။ ခေါင်းအုံးအဖုံး(အတွင်းပိုင်း၊ အပြင်ပိုင်း ။ ခုရှိသည်) ခေါင်းအုံးအတွင်းပိုင်းအဖုံးသည်ဖြည့်ခြင်း၊ ဖြည့်ခြင်း၊ အစားထိုးခြင်း၊ အတွင်းပိုင်းအဖုံးသည်ငွေစင်ဖြစ်သည်(အလွှိုင်းမရှိ) အနံ့ပါဝင်သောဘက်တီးရီးယားပိုးမွှားတိုက်ဖျက်ရေး၊ ငြိမ်ငြိမ်သက်သက်ဂုဏ်သတ္တိများပေးသောအမှန်များ။ ခေါင်းအုံးပြင်အဖုံးကို ၁၀၀% ဝါဂွမ်းဖြင့်ပြုလုပ်ထားပြီးဖြစ်ပါရှိသည်။နှစ်မျိုးလုံးသည်ရေပူ၊ အခြောက်ခံစက်၊ ခေါင်းအုံးဒီဇိုင်းသည် ၁၂၅ ကီလိုဂရမ်အလေးချိန်ရှိသောအိပ်ပျော်နေသူအားကူညီသည်။ ခေါင်းအုံးအရွယ်အစား - ၀.၈ မီတာ၊ အလျား ၀.၄ မီတာ

စောင်စောင်ဒီဇိုင်းသည်ကွဲပြားသောအိပ်စက်ခြင်းအနေအထားကိုထောက်ပံ့သည် (ဘေး၊ ကျော၊ အစာအိမ်)။ စောင်စောင်သည်ငွေရောင်ရှိသည် (အလွှိုင်းမရှိ) အနံ့ပါဝင်သောဘက်တီးရီးယားပိုးမွှားများ၊ စောင်ဒီဇိုင်းသည်အပူစွမ်းအင်ဖြန့်ဝေမှုနှင့်လေကြောင်းလည်ပတ်မှုသေချာစေရန်စွမ်းရည်ရှိသည်။ဆင်းဘုတ်သည် hypoallergenic ဖြစ်ပြီးအဆိပ်များနှင့်စက်လျော်နိုင်သောဆေးဖြစ်သည် (အခြောက်မခံ၊ ခြောက်သွေ့ခြင်းမရှိ)။ စောင်အရွယ်အစား - အကျယ် ၁.၄၀ မီတာ၊ အရှည် ၂.၁၅ မီတာ

တစ် ဦး ချင်းစီသည်မိမိတို့၏စောင်များဖြင့်အိပ်ရန်လိုအပ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်? Ching snat- အိပ်ချိန်မှာလုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ကစောင်တစ်လုံးလုံးကိုယူပြီးသင့်ကိုမတွေ့ရဘူး။ မူကြမ်း အိပ်နေသူနှစ် ဦး စလုံးသည်ဆန့်ကျင်ဘက်နည်းများဖြင့်လည်ပတ်စေပြီးလေအေးသည်လေကိုအေးစေသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သည့်မည်သည့်ကူးစက်ရောဂါကိုမဆိုကူးစက်နိုင်သည်။ မှတ်ချက်! လည်ပတ်သည့်အခါ (အားလပ်ရက်ခရီးစဉ်) သင့်ကိုယ်ပိုင်စောင်, စောင်အဖုံးကိုဆောင်ခဲ့ရမည် (နှစ်ခုလုံး)။

Universe Custodian အုပ်ထိန်းသူများက 'Hooded Quilt အိတ်' ကိုတစ်သမတ်တည်းနွေးထွေးရန်လိုအပ်သည့်အအေးခန်းများ၊ ရောဂါများအတွက်အကြံပြုသည်။ ၎င်းသည် ကောင်းကင်၌အိပ်စက်အနားယူစေသည်။ Hooded Quilt အိတ်သည် CG N-ABs ၏စံသတ်မှတ်ချက်အရအိပ်ပျော်နေသောအိတ်တစ်လုံးဖြစ်သည်။ ဒါဟာအထက်ပါခေါင်းအုံးနှင့်စောင်နှင့်အတူအသုံးပြုသည်။ ၎င်းသည်နူးညံ့ပျော့ပျောင်း၊ စိုပြေသော၊ အရေပြားကိုအပူ ပေး၍ ပင်ဆေးကြောနိုင်သည်။ ပါးပျဉ်းစောင်အိတ်အရွယ်အစား - အကျယ် ၁ မီတာ၊ အရှည် ၂.၁၅ မီတာ။ Hooded စောင်အိတ်အဖုံးသည်ငွေစင်ဖြစ်သည်(အလွှိုင်းမရှိ) အနံ့ပါဝင်သောဘက်တီးရီးယားပိုးမွှား၊ ပိုးမွှားတိုက်ဖျက်ရေး၊ ငြိမ်ငြိမ်သက်သက်ဂုဏ်သတ္တိပေးခြင်း၊ ၎င်းသည်အပူစွမ်းအင်မခံနိုင်မှု၊ လေထုလည်ပတ်မှုအတွက်အသုံးပြုရန်ခြင်များကွန်ယက်များကိုစေတက်ထားသည်။

၇ ပတ်တခါခေါင်းအုံး (အဖုံးနှင့်အဖုံးနှစ်ခုလုံး)စောင်စောင်အိတ်များကိုဆေးကြောကြသည်။ ဆွေးမြေ့ပျက်စီးနိုင်ဆပ်ပြာ 60 ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်ရေ၌တည်၏ (သတိပေးခြင်း။ ခြောက်သွေ့ခြင်းမရှိပါ

သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်း)။ ခြောက်သွေ့ခြင်းသည်သဘာဝစီးဆင်းသောလေ၊ လေ၌ရှိနိုင်သည် (ခြောက်စက်မရှိ) နှင့်အရိပ် (တိုက်ရိုက်နေရောင်ခြည်မရှိပါ)။

အိပ်ချိန်ကိုထိန်းထားခြင်းသည်ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှုပင်! ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှုကိုစစ်ဆေးမေးမြန်းခြင်းအနေဖြင့်
လက်မခံနိုင်ပါ။ နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းသူများကိုတာ ၀ နံခံသည်။ **ဒေါ R7**

7 နာရီအိပ်စက်ပြီးနောက်နံနက်ယံဦး

ထပါ။ ရေခွက်တစ်ခွက်သောက်ပါ။ အိမ်သို့သွားပါ။ 'Daily-Fit' ပြုလုပ်ပါ (လေ့ကျင့်ခန်းများ)
နေ့စဉ်ဝတ်ပြုရေးကိုကိုးကွယ်ပါ။ မျက်နှာနှင့်လက်ကိုဆေးပါ။ နံနက်စာစားပါ။
သင်၏ 'Planner' ကိုစစ်ဆေးပါ။ ယခုဘဝအတွေ့အကြုံများအတွက်သင်၏အဆင်သင့်
ဖြစ်ပြီ။ အပြင်ဘက်သို့သွားသောအခါအဝတ်အစား၊ အကာအကွယ်အ ၀ တ်အစား၊

ညမထွက်ရအမိန့်! ကမ္ဘာ့ဂြိုဟ်ကိုကယ်တင်ရန်

ညအချိန်တွင်ပြင်ပဆူညံသံမလိုအပ်ပါ (ညမထွက်ရအမိန့်)! ဒါဟာကွန်မြူနတီပိုင်
ခွင့်ပါ။

လူနုနုကိုယ်ကိုညဉ့်နက်သန်းခေါင်ယံအဖြစ်မပိုမိုစေပါ။ လူတို့သည်ညဉ့်နက်သောဘဝပုံစံကို
ဖန်တီးရန်သူတို့၏ ဦး နှောက်စွမ်းအားကိုအလွဲသုံးစားပြုခဲ့ကြသည်။ ဤလူနေမှုပုံစံသည်ကျန်းမာရေး
ကောင်းမွန်ရန်အကျိုးမရှိပါ။ ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ရန်ညမထွက်ရအမိန့်လိုအပ်သည်။

၁၄-၂၁ နာရီမှ ၇ နာရီညမထွက်ရအမိန့် (၂၂ မှ ၆ နာရီ၊ ၂၄ နာရီပုဂံနာရီ) မဖြစ်မ
နေဖြစ်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ရန်အတွက်စွမ်းအင်သုံးစွဲမှု၊ ရာဇ ၀ တ်
မှု၊ ညစ်ညမ်းမှု၊ အစားရကိုကုန်ကျစရိတ်လျော့ချခြင်း၊

ဘယ်သူမှအလုပ်မလုပ်ဘူး (အားလုံးပိတ်ထားသည်) အနည်းဆုံးအရေးပေါ်ပုဂ္ဂိုလ်ရေးမှလွဲ။ ။ အရေးပေါ်
သို့မဟုတ်အပူမှအပမည်သည့်စွမ်းအင်ကိုမျှအသုံးပြုခြင်းမရှိပါ။ အများပြည်သူသုံးရေဒီယိုအသံလွှင့်ရုံ ၁ ခုကိုခွင့်ပြု
ထားပြီးအခြားဖျော်ဖြေမှုအားလုံးကိုပိတ်ထားသည်။ မည်သည့်ကုန်ထုတ်လုပ်မှု၊ ရုံး၊ လက်လီအရောင်းဆိုင်များမှ
စွမ်းအင်ကိုလည်ပတ်ရန်သို့မဟုတ်အသုံးပြုရန်မလိုအပ်ပါ။ အိမ်များသည်အပူကိုသုံးနိုင်သည် (နွေးထွေးသော
ဝတ်စားဆင်ယင်)၊ အအေး (အဝတ်အစားအလင်း) ရာသီဥတုအလွန်ပြင်းထန်သည်။



ညမထွက်ရအမိန့်ကိုမဖြစ်မနေလုပ်ရမည်။ လူနုနုကိုယ်နှင့် Habitat နေရာ၏ကောင်းကျိုး
အတွက်။ Shire သည်ညမထွက်ရအမိန့်ကို Shire Rehab မှတဆင့်လုပ်ဆောင်သည် **ဒေါ**

R1 ထပ်ခါတလဲလဲပြစ်မှုကျူးလွန်သူပြည်နယ် Rehab မှလွန်နေကြသည် **ဒေါ R3**

ရာသီဥတုကာကွယ်ခြင်း ရှင်သန်ရပ်တည်ရေးအတွက်

လူနုနုကုန်၊ တိရစ္ဆာန်များ၊ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ၊ အစားအစာထုတ်လုပ်မှုကိုကာကွယ်ရန်ရာသီဥတုကာကွယ်မှုလိုအပ်သည်။ ရာသီဥတုကာကွယ်မှု အကာအကွယ်တတ်နိုင်သောအဝတ်အစားများနှင့်တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုအတွက်တတ်နိုင်သမျှလိုခြံသောအမိုးအကာ။

အကာအကွယ်အဝတ်အစား လူနုနုကုန်ကိုရာသီဥတု၊ ရောဂါနှင့်ညစ်ညမ်းမှုများမှကာကွယ်ရန်လိုအပ်သည်။ အကာအကွယ်အဝတ်အစားသည်သက်တောင့်သက်သာရှိရန်၊ အသုံးဝင်ရန်လိုအပ်သည် (ပြင်းထန်သောရာသီဥတုကိုကာကွယ်ရန်) နှင့်တတ်နိုင်။ အကာအကွယ်ပေးသည့်အဝတ်အစားတွင်ခေါင်းအဖုံး၊ အဝတ်အစား၊ ခြေအိတ်၊ ဖိနပ်တို့ပါဝင်သည်။

ဦးခေါင်း ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး 2 အစိတ်အပိုင်းများကို ဦးခေါင်းပါဝင်ပါသည် (balaclava, beanie, K-scarf) နှင့်မျက်စိကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး (မျက်မှန်။ တစ် ဦး ကသံခမောက်လုံးနှစ်ခုလုံးပေါင်းစပ်နိုင်ပါတယ်။ အပြင်ဘက်ရှိသည့်အခါခေါင်းကိုကာကွယ်ထားသည်။

Balaclava (beanie)။ Balaclava သည်မျက်လုံးများကိုသာဖော်ထုတ်။ ခေါင်းတစ်ခုလုံးကိုဖုံးအုပ်ထားသည်။ သိုးမွေးသို့မဟုတ်ဝါဂွမ်းနှင့်သိုးမွေးအရောအနှောချည်ထိုးထားသည် (ဒြပ်ဖိုင်ဘာမရှိ)။ မည်သည့်အရောင်သို့မဟုတ်ပုံစံရှိနိုင်ပါသည်။ ထိပ်ပေါ်မှာအလှဆင် pom pom ရှိစေနိုင်သည်။ မျက်နှာနှင့်လည်ပင်းကာကွယ်မှုမလိုအပ်သည့်အခါ balaclava ကိုတက်ပြီး Beanie အဖြစ်ပြောင်းလဲနိုင်သည်။



K-Scarf K-Scarf သည် ဦးခေါင်းတစ်ခုလုံးကိုမျက်စိဖြင့်ဖုံးအုပ်နိုင်သည်။ ၎င်းသည်ခေါင်းဖုံးနှင့်ကုလားကာတစ်ခုအဖြစ်ဆောင်ရွက်သည် (အမြင့်ဆုံးကာကွယ်မှု)။ သိုးမွေးသို့မဟုတ်ဝါဂွမ်းနှင့်သိုးမွေးအရောအနှောချည်ထိုးထားသည် (ဒြပ်ဖိုင်ဘာမရှိ)။ မည်သည့်အရောင်သို့မဟုတ်ပုံစံရှိနိုင်ပါသည်။

Balaclava ဒါမှမဟုတ် **K-Scarf** နှစ် ဦး စလုံးနှာခေါင်းပါးစပ်ကိုဖုံးအုပ်ခြင်းဖြင့်ကာကွယ်ပေးသည်။ လေထုညစ်ညမ်းမှု၊ သေစေနိုင်သောကူးစက်တတ်သောရောဂါများနှင့်အင်းဆက်ပိုးမွှားများကိုရှောင်ရှားသည်။ ထို့အပြင်ဓာတ်မတည်ခြင်းနှင့်ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါလျော့ချနေကြသည်။ ခြောက်သွေ့သောလေအေး၏အကျိုးသက်ရောက်မှုကိုလျော့ချပေးသည်။ ပျံ့နှံ့ကူးစက်တတ်သောရောဂါပါဝင်သည်။

မျက်လုံးကာကွယ်ခြင်း ဒီဇိုင်း ၂ ခုရှိသည် **လက်တွေ့ကျသော** မှန်ဘီလူးတစ်ခုတည်း (visor); ဖက်ရှင်, 2 မှန်ဘီလူး (မျက်မှောက်၌ပွဲဝင်သော)။ အပြင်ဘက်ရှိမျက်လုံးကိုကာကွယ်သည်။

မျက်မှန် Rim: အားလုံးနှစ်ဖက်အပေါ်လေကြောင်းချိမှုနှုန်းထုတ်စောင့်ရှောက်ရန်လိုအပ်ပါသည် (အပေါ်၊ အောက်၊ နှစ်ဖက်)။ ခံနိုင်ရည်ရှိရမည် (ထိုင်ခုံမှာမချိုးပါဘူး)။ မည်သည့်အရောင်တန်ဆာဆင်ဖြစ်နိုင်သည်နှင့်ပါတယ်။

မျက်ကပ်မှန်: မပျက်စီးနိုင်သည့်၊ အလွန်ခြစ်ရာများကိုခံနိုင်ရည်ရှိခြင်း၊ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်များကိုပိတ်ဆို့ခြင်း၊ (ပြောင်းလဲခြင်းမှောင်၊ ပိုမိုပေါ့ပါး၊ ပေါ့ပါး၊ မဲမှောင်သည်။)။

V- သံခမောက်လုံး ခေါက်ဆွဲကျင် ဦးခေါင်းကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး။ ဆံပင်၊ ဦးခေါင်းသည်အေးသောစိုစွတ်သော၊ အလွန်အမင်းဓာတ်ရောင်ခြည်၊ လေထုညစ်ညမ်းမှုမှရာသီဥတုကာကွယ်မှုလိုအပ်သည်။ ဦးခေါင်းတစ်ချောင်းသည်ခေါက်ခြင်းမှကာကွယ်ရန်လိုအပ်သည်။ V-Helmet တည်ဆောက်ထားသော GPS tracker ပါရှိသည်။

အပြင်ဘက် shell ကိုသတုတုသို့မဟုတ်ဒြပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာအလှဆင်နိုင်သည့်အလယ်တန်းခေါင်း အမွှေးအတောင်, ..သားရေမေးစေ့ကိုမှိုက်ကရိဖုန်းကိုထားသည်။ အဆိုပါ visor ဘေးတိုက်ကွေး, ပြောတက်, ချိုးဖဲ့, အလွန်ခြစ်ရာဖြစ်ပါတယ်

ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်း၊ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်များကိုပိတ်ဆို့ခြင်း၊ (အမှောင်၊ အလင်း၊ အမှောင်၊ အမှောင်)။
အဆိုပါသံခမောက်လုံးကိုလည်ပင်းကာကွယ်သူအဖြစ်သားရေနောက်ကျောရှိသည်။

The V-သံခမောက်အတွင်းသားရေအခင်းထည့်ထားသည်။ padding မှာ embedded နားတွဲ
အပိုင်းပိုင်း။ က **Balaclava (beanie)** ဒါမှမဟုတ် **K-Scarf** တစ် ဦး ခမောက်အောက်မှာဝတ်ဆင်
နိုင်ပါတယ်။ အတွင်းပိုင်းနံရံကိုချွေး၊ ချော၊ အမဲဆီများမှသန့်ရှင်းစေရန်။ အပြင်ဘက်တွင်ဆက်စပ်
ပစ္စည်းတော်ကပသောအလင်း၊ အနီအောက်ရောင်ခြည်အလင်းအိမ်၊ ဒီဂျစ်တယ်ဗီဒီယို
အသံဖမ်းစက်။

အပြင်ဘက်တွင်အမြဲတမ်းခေါင်းကိုကာကွယ်ထားသည်။

အကာအကွယ်အဝတ်အစား လူခန္ဓာကိုယ်ကိုရာသီဥတု၊ ရောဂါ၊ ညစ်ညမ်းမှုမှကာကွယ်ရန်လိုအပ်သည်။
အကာအကွယ်အထည်ဖြင့်အကာအကွယ်ထားသောအဓိကကိုယ်အင်္ဂါများမှာခေါင်း၊ အရေပြားနှင့်
ခြေထောက်များဖြစ်သည်။ အကာအကွယ်အဝတ်အစားများကိုအမြဲတမ်းဝတ်ဆင်လေ့ရှိသည်။

အရေပြား ကိုက်ခြင်းမှကာကွယ်မှုအများကြီးလိုအပ်တယ် (တိရစ္ဆာန်များ၊ လူသား၊) လက်နက် (ဂိုဏ်း
များ၊ အုပ်များ) ကူးစက်ရောဂါများ (ဘက်တီးရီးယား၊ မှို၊ ရောဂါပိုးများ၊ ပိုင်းရပ်စ်) ဓါတ်ရောင်ခြည်
(အပူ၊ နေ၊ နျူကလီးယား၊) ထိတွေ့ခြင်း (အက်စစ်၊ မီး၊ နှင်းခဲ၊ ချွန်ထက်သောအစွန်းများ၊ စိုစွတ်သော)။

ကိုက် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး ဒေါသထွက်လွယ်။ အနုတရားရှိသောတိရစ္ဆာန်များနှင့်လူသားများကိုရှောင်ပါ။

လက်နက် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး အရေပြားကိုဖုံးအုပ်ထားပါ (အကာအကွယ်အဝတ်အစား) မျက်စိမှလွှဲ။ ။

ကိုယ်ခန္ဓာဖောက်ထွင်းခြင်းသို့မဟုတ်တက်တူးထိုးခြင်းမပြုရ (ကိုယ်ခန္ဓာမှအပေါက်ဖောက်ခြင်းသို့မဟုတ်တက်တူးထိုးခြင်းအားဖြင့်ကိုယ်အင်္ဂါဖြတ်
တောက်ခြင်းသည်ပုံမှန်မဟုတ်သော၊ ဖျားနာခြင်း၊ ရောဂါကူးစက်စေနိုင်)။ အပ်ချပ်သည့်အခါလက်ချောင်းများကိုကာကွယ်ပါ။

ရောဂါကူးစက်မှု ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး အကာအကွယ်အဝတ်အစားများဖြင့်ဖုံးအုပ်ပါ။
ကျန်းမာသောအစားအစာ၊ လေ့ကျင့်ခန်း၊ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ၊ ဖြည့်စွက်ဆေးများ၊

ဓါတ်ရောင်ခြည် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး အရေပြားကိုဖုံးအုပ်ထားပါ (အကာအကွယ်အဝတ်အစား) အပူ၊ နေရောင်ခြည်။
နျူကလီးယားအတွက်ခန္ဓာကိုယ်၏ 100% ဖုံးအုပ်ထားသောအထူးဝတ်စုံတစ်မျိုး။ **သတိ** ရှင်းလင်းသော
အသားအရေဖော်ထုတ် (အဝတ်အချည်းစည်း) ခြပ်စင်ရန် (ရာသီဥတု) ကျန်းမာရေးနမူနာညွှတ်တဲ့

ထိတွေ့မှုကာကွယ်ခြင်း အကာအကွယ်အဝတ်အစား၊ coverall (ပါးပျဉ်းနှင့်အတူ) သို့မဟုတ် 2- အပိုင်းအစ
ပိုက်ဆန်၊ ဝါဂွမ်း၊ သိုးမွေး၊ ဒါမှမဟုတ်တစ် ဦး ဝါဂွမ်း၊ သိုးမွေးရောနှော (အဘယ်သူမျှမခြပ် fi- bers) မည်သည့်
အရောင်မဆိုပုံစံ။ တစ်ခုခုကိုဖြစ်စေ (coverall သို့မဟုတ်နှစ်အပိုင်းအစ) puffed ရှုပ်အကင်္ဂါလည်ပင်းမှာရှိသင့်ပါ
တယ်* လက်၊ ခြေလက်ကောက်ဝတ်၊ ခြေဆစ်မှာပိတ်လိုက်တယ် (အထောက်အထားမှုကြမ်း)။..

*ခေါင်းမာခြင်း၊ ခြေထောက်များကတံတောင်ဆစ်နှင့်အဆစ်များကိုလွတ်လပ်စွာလှုပ်ရှားစေနိုင်သည်။

အတွင်းပိုင်းလေသည်အရေပြား၊ ကိုယ်ခန္ဓာအတွက်ရာသီဥတုထိန်းချုပ်မှုကိုဖြစ်ပေါ်စေသည်။

အဝတ်အထည်ကိုသဘာဝအမျှင်များဖြင့်ပြုလုပ်ထားသည်။



ဝါသို့မဟုတ်သိုးမွေး။ လူအရေပြားကိုထိသောအဝတ်အစားများကိုအသုံးပြု
သည်။ အဝတ်အစားအဆုံးများအတွက်အတုအမျှင်ထုတ်လုပ်မှု။

အကာအကွယ်အဝတ်အစားသည်သက်တောင့်သက်သာရှိပြီးကြာရှည်ခံ၊ လက်တွေ့ကျ၊ တတ်နိုင်သည်
ဖက်ရှင် (ဒီဇိုင်းနာတံဆိပ်) အကာအကွယ်အဝတ်အစားအလွန်ဈေးတိုသည်၊
ရေတို .. လက်ခံလို့မရဘူး

ခြေထောက်တွေ ရာသီဥတုနှင့်ထိတွေ့ခြင်းမှကာကွယ်ရန် (ခြေအိတ်၊ ဘွတ်ဖိနပ်) လိုအပ်သည်။
အရေပြား၊ ခြေချောင်းများ၊ အကာအကွယ်မပေးသောခြေထောက်ကာကွယ်မှု (Sandal, Slip- pers, Thongs) ခြေဖဝါး၊ ခြေထောက်ကာကွယ်မှုကိုအမြဲတမ်းအပြင်ဘက်တွင် ဝ တံဆိပ်သည်။ အပြင်မှာ
ဘိနပ်မပါတဲ့လမ်းလျှောက်တာကျန်းမာရေးမကောင်းဘူး။

ခြေအိတ် ဝါဂွမ်းသို့မဟုတ်ဝါဂွမ်းနှင့်သိုးမွှေးအရောနှောထဲကဇာထိုးနေကြသည် (ဒြပ်ဖိုင်ဘာမရှိ)။
မည်သည့်အရောင်သို့မဟုတ်ပုံစံရှိနိုင်ပါသည်။ ခြေအိတ်များတွင်ငွေရောင်အမှန်များရှိသည် (အလွိုင်းမရှိ) ပိုးမွှားတိုက်ဖျက်ရေး၊ ဆန့်ကျင်သောဂုဏ်သတ္တိများကိုကာကွယ် ပေး၍ အနံ့များကို
လျှော့ချပေးသည်။ ခြေအိတ်သည်ခြေဖဝါးအနက် ၇ စင်တီမီတာအထက်ရှိသည်။

ဘွတ်ဖိနပ် အပေါယ်အကာအကွယ်သားရေ၊ အတွင်းပိုင်းပျော့ပျောင်းသော
သားရေများရှိသည် (ဒြပ်မရှိ) ဘဝါးသားရေသို့မဟုတ်ရော်ဘာ။ ဖိနပ်သည်ခြေ
ဆစ်အထက် ၇ စင်တီမီတာအထိအကာအကွယ်ပေးသည်။ ဓာတုဗေဒ
ခြေထောက်အလှသည်အပူချိန်မြင့်တက်စေသောကြောင့်ပေ။ သူတို့ကို swea-
ty စတင်အဖူပြုလုပ်ခြင်း၊ မင်းလမ်းမလျှောက်နိုင်ဘူး



လက် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး (လက်အိတ်များ) လိုအပ်အဖြစ်ဝတ်ဆင်ကြ
သည်! လက်အိတ်များကိုသားရေ၊ ဝါ၊ သိုးမွှေးသို့မဟုတ်ချည်၊ သိုးမွှေးဖြင့်
ပြုလုပ်ထားသည် (ဒြပ်မရှိ) မည်သည့်အရောင်မဆိုပုံစံ။

သင့်ကိုယ်ခန့်စာကိုကာကွယ်ပါပြင်ပအကာအကွယ်အဝတ်အစားများကိုအသုံးပြုပါ

အကာအကွယ်အမိုးအကာ (အိမ်၊ နေထိုင်၊ အလုပ်) လူလိုအပ်ချက်၊ ရာဇ ဝ တံမှအကာအကွယ် (လုံခြုံရေး)၊ ဒြပ်စင် (ရာသီဥတု)မီး၊ အင်းဆက်ပိုးများ၊ Afddable တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး
အကာအကွယ်သည်အမိုးအကာတစ်ခုဖြစ်သည် ၁ ဘုရားသခင် ညာဘက်ကိုပေး! Custodian
Guardian သည်စပျစ်သီးမြှတ်အိမ်များကိုနှစ်သက်သည် (ရပ်ရွာနေထိုင်မှု) အဆိုပါ Shire ကထောက်ပံ့
ပေးသည် (shire planning ကိုကြည့်ပါ။)!

အခန်း"ကြမ်းပြင်၊ နံရံများ၊ မျက်နှာကျက်တွင်ဆိုင်ကလုန်း၊ မီး၊ စိုထိုင်းဆမြင့်မားသော precast ကွန်ကရစ်
ပြားများပါဝင်သည်။ ကြမ်းပြင် စိုစွတ်သောကြမ်းတိုက်အဝတ်အစားသန့်ရှင်းစင်ကြယ်သောစလစ်
ဆန့်ကျင်၊ မှို၊ အနာတားစီး၊ တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးဖြစ်ကြသည်။

အလျားလိုက်လျှောWindows နှစ်ဆ glaze နေကြသည်။ သစ်သား non- စတုရန်းဘောင်။
ကုလားကာတွေ၊ (ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သော: ဖုန်မှုန့်၊ ပိုးမွှားများ၊ အင်းဆက်ပိုးများ ...)
အစားအပြင်ဘက်ရှုပ်တာ (သော့ခတ်နိုင်သော)၊ အလျားလိုက်လျှောအင်းဆက်ပိုးမွှားဖန်သားပြင်
အတွင်းပိုင်း။

ဘုံ အပူ* ကြမ်းပြင်အပူဥှ်တည်၏ (ရေနွေးငွေ့၊ ရေပူ) အသုံးပြုသည်။ အအေးကိုသာဘာဝလေထု
လည်ပတ်မှုဖြင့်ပြုလုပ်သည်။ အခန်းအပူချိန် ၁၉-၂၁ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်။

* စွမ်းအင်ဖြုန်းတီးခြင်းသည်ရာဇဝတ်မှုဖြစ်သည်

အလင်းရောင်* အလိုအလျောက်ဖွင့်၊ ပိတ်ရမည်။

* စွမ်းအင်ဖြန့်တီးခြင်းသည်ရာဇဝတ်မှုဖြစ်သည်

ရှင်သန်မှု၊ လုံခြုံမှု၊ သက်သောင့်သက်သာအတွက်အကာအကွယ်ပေးသောနေရာ။

ကောင်းသောသန့်ရှင်းရေး ကျန်းမာရေးအတွက်

သန့်ရှင်းမှုနှင့်သန့်ရှင်းမှုရှိခြင်းမှတစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုကောင်းမွန်သည်။
သန့်ရှင်းသပ်ရပ်။ အသွင်အပြင်ဖြင့်စတင်သည်။ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်။ စဉ်းစား
ဆင်ခြင်ခြင်းနှင့်လည်းသက်ဆိုင်ပါသည်။

နေ့စဉ်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များတွင်သန့်ရှင်းခြင်းပါဝင်သည်။ အိမ်သာတိုင်းလည်ပတ်ပြီး
နောက်နှင့်အစာကျွေးခြင်းတိုင်းမတိုင်မီလက်ကိုဆေးကြောပါ။ အစာကျွေးခြင်းမ
တိုင်မီမျက်နှာကိုဆေးကြောပါ။ သွားမသွားမှီသွားများကိုဆေးကြော။ တစ်ကိုယ်
လုံးဆေးကြောပါ။ သူသည်အပတ်တိုင်းအနည်းဆုံးနှစ်ကြိမ်ရိတ်သည်။တစ်ပတ်
တစ်ကြိမ်ဆံပင်ကိုဆေးကြောပါ။ Custodian Guardian သည်စုရုံးမှုများကို
သန့်ရှင်းစွာတက်ရောက်သည် (သွားတိုက်ခြင်း၊ ဆံပင်ဖြိုးခြင်း၊ တစ်ကိုယ်လုံး
ဆေးကြောခြင်း)၊ မျက်နှာဆံပင်ကိုရိတ် (သူ)သန့်ရှင်းသပ်ရပ်သောဂီယာကို
ဝတ်ဆင်ထားသည် (ဦး ခေါင်းမှခြေချောင်း)။



နံနက်ယံ၌ထ။ မိသားစု ၀ င်တိုင်းသည်ကိုယ်ခွန်ကိုယ်စွမ်းနိုင်သည်။ မိဘ
များသည်ကလေးများကိုမည်သို့သင်ရမည်ကိုသင်ကြားပေးသည်။နံနက်
သန့်ရှင်းရေးပြီးစီးခြင်း။ ဝတ်စားပြီးလိမ်းရန်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသည့်အချိန်
ဖြစ်သည်(မတိုင်မီညနေခင်း) ဝတ်ဆင်ရန်စီစဉ်ထားသူကိုဂီယာ။ break- fast
သိုလှောင်မှုဘူးတိုင်းကိုမဖြည့်မီ၊ (အကြောင်းအရာ၊ ဖြည့်စွက်ရက်)။ မနက်စာ
စားပြီးလျှင်သန့်ရှင်းသောareaရိယာ။ ကွန်တိန်နာသိုလှောင်မှုသိုပြန်သွားပါ။
ညစ်ပတ်နေတဲ့ဘူးတွေ၊ လူတစ်ယောက်သည်သူတို့၏နေ့စဉ်အိမ်မှုကိစ္စများကို
စတင်ရန်အဆင်သင့်ဖြစ်နေပြီ(အိမ်၊ ကျောင်း၊ အလုပ်၊ လုပ်အားပေး)။

ကွန်တိန်နာအားလုံးတွင်အကြောင်းအရာတံဆိပ်ပါရှိသည်။ အစားအစာကွန်တိန်နာများတွင်လည်းဖြည့်စွက်ရက်စွဲရှိ
သည်။ ကွန်တိန်နာများကိုသပ်သပ်ရပ်ရပ်နှင့်လုံခြုံအောင်သိမ်းဆည်းပါ။အနုတရားရှိသော (အဆိပ်၊ အဆိပ်)
ကွန်တိန်နာလုံခြုံခြင်းသိမ်းဆည်းထားကြသည် (ကလေးနှင့်အရည်အချင်းမရှိသက်သေ)။



အသုံးမပြုတဲ့ပစ္စည်းတွေကိုမချန်ပါနဲ့ (တန်ဆာပလာများ၊
ကိရိယာများ၊ ကစားစရာများ) ပရိဘောဂ၊ ကြမ်းပြင်၊
အသုံးပြုပြီးနောက်ပစ္စည်းများကိုကောက်ပါ။ သပ်သပ်ရပ်ရပ်သိုလှောင်
ထားပါ (တံဆိပ်ကပ်ထားသည်)။ ပစ္စည်းများကိုတစ်နေရာတည်းတွင်အမြဲ
သိမ်းထားပါ။ သို့ဖြစ်လျှင်သူတို့သည်အလွယ်တကူရှာနိုင်သည်။

အိပ်ရာမဝင်ခင်။ သင်နောက်တစ်နေ့ဝတ်ဆင်ရန်စီစဉ်ထားသောဂီယာကိုပြင်ဆင်ပါ။
မည်သည့်အိတ်များကိုမဆိုနံနက်ခင်းတွင်ထွက်ခွာရန်အတွက်စီစဉ်ထားသောပစ္စည်း
များနှင့်အတူထုပ်ပိုးပါ။

သင်၏ပတ်ဝန်းကျင်ကိုသန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာထားပါ။ လျော့ချသည်: Dust (သင့်အသက်ရှူလမ်းကြောင်း
အတွက်ကောင်းမွန်သည်)။ Micro သက်ရှိ (ဘက်တီးရီးယား၊ ရောဂါပိုးများ၊ ဗိုင်းရပ်စ်များ)

ရောဂါကူးစက်မှုနည်းပါးခြင်း၊ ငါနတ်သမီး (ကိုက်၊ လောင်းလောင်း၊ ကိုက်) လျော့နည်းရောဂါကူးစက်မှု
၊ အဖု။ Vermin (ကြွက်၊ ကြွက်၊ ပိုးဟပ်)သေးငယ်သောအမွှေးများ၊ အသေးစားသက်ရှိများပျံ့နှံ့မှု၊
ပလိပ်ရောဂါဖြစ်ပွားမှုနည်းပါးသည်။

အရောင်ချွတ်ဆေးသို့မဟုတ်ခိုင်ခံ့သောပိုးသတ်ဆေးကိုအသုံးပြုခြင်းသည်နာတာရှည်အဆုတ်
ရောဂါရရန်သင်၏အခွင့်အရေးကိုတိုးစေသည်။ သဘာဝမျက်နှာပြင်သန့်ရှင်းရေးကိုသုံးပါ။

ရောမ္မေပါ ဆိုဒါ၏ ၁ ခွက်ဘိုင်ကာဗွန်နိတ်၊ အဖြူရောင်ရူလကာရည်တစ်ခွက်တွင်၊ မရှိမဖြစ်
လိုအပ်သောရေအနည်းငယ်ကိုထည့်ပါ။ ပိုမိုအားကောင်းအောင်ဆားဇွန်းတစ်ဇွန်းထည့်ပါ။

နှာချေရန်လိုအပ်သည်! သင့်ရဲ့လျှို့ဝှက်ထဲသို့နှာချေ။ ရောဂါမပြန့်ပွားနဲ့။

နှုတ်ခမ်းပေါမနမ်းပါနှင့် နမ်းခြင်းသည်ရောဂါကူးစက်မှုကိုအလျင်မြန်ဆုံးကူးစက်စေသည်။ **stead in-**
နှာခေါင်းပွတ်။

လက်ဆွဲနှုတ်မဆက်ပါနှင့် အမြင့်ငါးခု သင်လက်အိတ်ဝတ်ဆင်မဟုတ်လျှင်။

ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည်မဖြစ်မနေလိုအပ်သည်။ ကာကွယ်ဆေးမထိုးထားသောသူများသည်
ရပ်ရွာကိုအန္တရာယ်ပြုသည်။ သူတို့ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းနှင့် **caged နေကြသည်၊ ဒေါ R4**

တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုသည်အတွေးအခေါ်နှင့်သက်ဆိုင်သည်။ အကျင့်ယိုယွင်းမှု၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်မှု၊ မုန်းတီးမှု၊ အကြမ်းဖက်မှု၊ အတွေး
များကိုရှောင်ရှားရန်မကောင်းသောအကြံအစည်များဖြစ်သည်။ မကောင်းသောအကြံအစည်များကိုအကောင်အထည်ဖော်ခြင်းသည်တာဝန်ယူမှုကို
ဖြစ်စေသည်။

ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုသည်လေထုအရည်အသွေးကိုကျဆင်းစေသည်။ ပိုများသောပိုက်ရီးသည့်မီးများ (ချုံ၊
သစ်တော၊ တောမီး)၊ လူ့အိမ်တွင်း(ကျောက်မီးသွေး၊ နောက်ချေး၊ သဘာဝဓာတ်ငွေ့၊ ရေနံ၊ သစ်)၊ utilities
(ကျောက်မီးသွေး၊ အမှိုက်၊ ဂတ်စ်၊ ရေနံ၊ ယူရေနီယမ်)၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး (ကျောက်မီးသွေး၊ သဘာဝဓာတ်ငွေ့၊ ရေနံ)
မီးလောင်ရာ၊ တစ် ဦး ကအသိုင်းအဝိုင်းအသက်ရှူကာကွယ်မှုကိုအသုံးပြု။ စဉ်းစားရန်ရှိသည်!

အပြင်ဘက်တွင်အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာအကာအကွယ်ပစ္စည်းများ (rpe) အကြံပြုပါသည်
Rpe သည်အမှန်များမှမည်မျှကောင်းစွာကာကွယ်သည်ကိုသတ်မှတ်သည်။ P2 မျက်နှာဖုံးများကိုအသုံးပြုကြသည်။
ကာကွယ်ရန်မျက်နှာဖုံးများကိုတင်းတင်းကျပ်ကျပ်တပ်ဆင်ထားသည် (မှတ်ဆိတ်ရိတ်ခြင်းကိုရိတ်လိုက်ပြီ)!

အိမ်တွင်းလေထုသန့်ရှင်းရေးကိုသုံး! Gadget သည် HEPA filter ကိုအသုံးပြုသည်။ တံခါးများနှင့်
ပြတင်းပေါက်များကိုပိတ်ထားပါ။

လူသားများသည်အမှိုက်သရိုက်များ၊ ၎င်းသည်
ပြင်းထန်သောတစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုဆိုင်ရာ
ကျန်းမာရေးကိုဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ၎င်းသည်
လူထုစားနပ်ရိက္ခာကွင်းဆက်ထဲသို့ ဝ င်လာ
သည်ပြု-နာကိုဖန်တီးပေးသည်။လူများသည်မရှိ
မဖြစ်လိုအပ်သောကုန်ပစ္စည်းများ ဝ ယ်ယူ
ခြင်းကိုလျော့ချခြင်း၊ အိမ်များကိုလျော့ချခြင်း၊
(ကြီးမားသောလူအုပ်ကြီးပွဲများ၊ အားကစား၊
တေးဂီတ၊ ..)!



လူရေကူးခြင်းသည်သဘာဝမဟုတ်ပါ။ လူခန္ဓာကိုယ်သည်ရေအောက်တွင်နေထိုင်ရန်သို့မဟုတ်
ပုံစံပြရန်မပြုလုပ်ထားပါ။ ရေအောက်၌ရေကူးခြင်း (သို့) ရေအောက်သည်သဘာဝကျပြီး၊

ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါတယ်။ သဘာဝရေသမုဒ္ဒရာ (ပင်လယ်) နှင့်ကုန်းတွင်းပိုင်းရေ (ရေကန်များ၊ မြစ်များ ...)။ သဘာဝရေမဟုတ်သောရေကူးကန်များ၊

သဘာဝရေ ရေထဲရှိသတ္တဝါအားလုံးအတွက်အိမ်သာတစ်ခုဖြစ်သည်။ ရေပေါ်မှာပျံနေတဲ့ငှက်တွေကသူတို့ကြွေတဲ့အရာတွေလုပ်တယ်။ တိရစ္ဆာန်များနှင့်လူများမိလ္လာစနစ်သည်ကုန်းတွင်းပိုင်းရေများ၊ ကမ်းခြေရှိလူများသည်ဆီးသွားခြင်း၊ ရာသီလာခြင်း၊ အိမ်သာတစ်လုံးတွင်ရေကူးခြင်းသည်အရေပြားအတွက်ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်ပါ။ အိမ်သာသုံးရေကိုစုပ်ယူခြင်းသည်ကျန်းမာရေးအတွက်ဂြိုဟ်သောအန္တရာယ်ဖြစ်သည်။ အဲဒါကိုမလုပ်ပါနဲ့

သဘာဝရေ ရေမြှုပ်ကောင်သည်ညစ်ညမ်းခြင်း၊ အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေခြင်း၊ အက်စစ် - မိုး၊ ပြာ မီးလောင်ခြင်း၊ ဖုန်မှုန့် (သတုတုတူးဖော်ရေး၊ မုန့်တိုင်းများ)၊ နှုတ်လီးယားခါတ်ရောင်ခြည် (ဓာတ်အားပေးစက်ရုံ၊ စစ်တပ်)။ လေထုညစ်ညမ်းမှုသည်အစားအစာကွင်းဆက်ထဲသို့ရောက်ရှိသည် (လေ၊ မြေ၊ ရေအားဖြင့်) နောက်ဆုံးတော့တစ် ဦး၏အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်ခြင်းတက်အဆုံးသတ် (ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်) hu- လူကိုအစားအစာ!

ရေထုညစ်ညမ်းမှု တူးဖော်ခြင်း၊ စွန့်ပစ်ခြင်း၊ မျော့ပါခြင်းမှာ၊ ရေသယ်ယူပို့ဆောင်ရေး။ ကျောက်ဖြစ်ရုပ်ကြွင်းလောင်စာများအတွက်တူးဖော်ခြင်းသည်လေနှင့်ရေကိုညစ်ညမ်းစေသည်။ ဓာတုပစ္စည်းများ၊ မူးယစ်ဆေးဝါးများ၊ အမှိုက်သရိုက်များ၊ ရေဆိုးစွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ၊ မျော့ပါခြင်းများ (အဆိပ်အတောက်၊ ဓာတုပစ္စည်းများ၊ မူးယစ်ဆေးဝါးများ၊ အမှိုက်သရိုက်၊ မုန့်တိုင်းရေ၊ ခြံ၊ စက်မှုလုပ်ငန်း၊ ညစ်ညမ်းမှုကနေ။ ရေကြောင်းသယ်ယူပို့ဆောင်ရေးအမြောက်အများသယ်ဆောင်သူများ၊ အပျော်စီးသင်္ဘောများ၊ ရေငုပ်သင်္ဘောများ၊ ရေငုပ်သင်္ဘောများ၊ သေးငယ်သောရေသယ်ယူပို့ဆောင်ရေးသည်အထူးသဖြင့်ကုန်းတွင်းပိုင်းရေများကိုလည်းညစ်ညမ်းစေသည်။ လေ၊ မြေနှင့်ရေကိုညစ်ညမ်းစေခြင်းသည် 'သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဖျက်ဆီးခြင်း' သည်ရာဇ ၀ တ်မှတစ်ခုဖြစ်သည်။ **ဒေါ် R7။**

သဘာဝမဟုတ်သောရေ မျက်လုံး၊ ဆိပ်နှင့်အရေပြားကို ခြောက်သွေ့စေပြီးအခြောက်ခံစေသောဓာတုပစ္စည်းများရောစပ်ပါ ဝ င်သည်။ ရေကူးကန်များ၊ spa များကိုရှောင်သင့်သည်။ ရေကူးကန်များသည်ရှားပါးရေချိန်းပါးသောစွန့်ပစ်ပစ္စည်းများဖြစ်သည်။ ဒီစွန့်ပစ်ပစ္စည်းတွေကုန်သွားတယ်။



လုံခြုံရေး အကြမ်းဖက်မှုမှကာကွယ်ရန်!



အကြမ်းဖက်မှုသည်မမွေးသေးသောလူနှင့်စတင်သည်။ အကြမ်းဖက်ပတ်ဝန်းကျင်သည်ကျန်ဘဝ တစ်လျှောက်လုံးတွင်အကြမ်းဖက်မှုကိုပုံမှန်ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ အကြမ်းဖက်မှုကို ဦးတည်နိုင်စွမ်းသည်အကြမ်းဖက်မှုကိုဖြစ်ပေါ်စေရန်လုံဆော်မှုတစ်ခုလုံးအပ်သည်။ **အစပျိုးခြင်း** စိတ်ဓာတ်ပြောင်းလဲခြင်း၊ ရွယ်တူချင်းဖဲအား၊ အမျက်ဒေါသ၊ အကြမ်းဖက်မှု၊ ဗီဒီယို၊ ဗီဒီယိုဂိမ်းများ ...

တစ် ဦး နှင့်တစ် ဦး မတော်မတရားဆက်ဆံခြင်းကိုနှုတ်ဖြင့်စော်ကားခြင်းမခံရသေးသောမွေးသေးသောကလေးတစ်ယောက်။ နှုတ်ဖြင့်အလွဲသုံးစားပြုခြင်းသည်အဆင်ပြေကြောင်း၊ နောင်တွင်နောင်တွင်ပြုလိမ့်မည်ကိုလေ့လာပါ။ un-

ဖခင်ဖြစ်သူကကိုယ်ထိလက်ရောက်ထိခိုက်စေသည့်မိခင်နှင့်ထိတွေ့ခြင်းကိုမွေးဖွားသည်။ သူမမွေးဖွားလာသူသည်နောက်ပိုင်းတွင်သူ
သည်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအလွဲသုံးစားမှုကိုခံနိုင်ရည်ရှိလိမ့်မည်။ သူမမွေးကင်းစကလေးငယ်ကသူမကိုထိခိုက်နာကျင်အောင်လုပ်ပေးလိမ့်မည်
ဟုထင်လိမ့်မည်။

အကြမ်းဖက်မှုသည်အခြားသူထံမှလာနိုင်သည်(s)။ ၎င်းသည်တောရိုင်းဘဝမှလာနိုင်သည်။ အိမ်မွေး
တိရစ္ဆာန်များမှလာနိုင်သည်၎င်းသည်၎င်းသည်အစိုးရ၏ဆောင်ရွက်မှုကြောင့်သို့မဟုတ်လုပ်ရှားမှုမရှိခြင်း
ကြောင့်ဖြစ်နိုင်သည်။

'အကြမ်းဖက်မှု' ကိုတာ ဝ န်ယူမှုမရှိသောရပ်ရွာ။ အလိုတော်
'Kill!' (ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း၊ လုပ်ကြံသတ်ဖြတ်ခြင်း၊ သေဒဏ်ပေးခြင်း၊ လူမျိုးတုံးသတ်ဖြတ်မှု၊
လူတစ် ဦး ကိုသတ်ခြင်းသည်လူသားအားလုံးအတွက်ခြိမ်းခြောက်မှုတစ်ခုဖြစ်သည် 1 ဘုရားသခင်!
မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်၊ အဖွဲ့အစည်း၊ အစိုးရမှအခွင့်အရေးမရှိပါ သတ်ပစ်! သတ်ခြင်းသည်ဖြေ
ရှင်းနည်းမဟုတ်ပါ။

ရပ်ပါ 'အကြမ်းဖက်မှု'၊ အိမ်၌စတင်ပါ!

အသိုင်းအဝိုင်း ဝ င်နိုင်ငံတိုင်းတွင်အကြမ်းဖက်မှုဆန့်ကျင်ရန်
လူအသက်ရှင်သန်ရေးတာဝန်ရှိသည်။ ဆက်သွယ်ပါ
(အစ) အိမ်နီးချင်းစောင့်ကြည့်ရေးအဖွဲ့။ စောင့်ကြည့်၊ ပြန်လည်၊
ဖမ်းဆီး(အရပ်ဘက်)၊ ... သင်၏ရပ်ရွာလူထုကိုရာဇဝတ်မှုကင်း
သောနေ့အဖြစ်သတ်မှတ်ပါ။



ရပ်ကွက်အတွင်းလုံခြုံမှုအဖွဲ့တစ်ဖွဲ့အားထုတ်မှုဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာတစ် ဦး ချင်းစီအကြား
အနီးကပ်သမဝါယမ tation ကိုဆိုလိုသည်။ သူတို့၏မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းများ၊ အိမ်နီးချင်း
များ၊ ရပ်ရွာလူထုနှင့်အစိုးရအမျိုးအစားများ။

လူတို့သည်မိမိတို့၏အိမ်တွင်လုံခြုံမှုခံစားရရန်အခွင့်အရေးရှိသည်။ သူတို့သည်စာသင်ကြားခြင်းနှင့်အလုပ်လုပ်ကိုင်
ခြင်းမှလွတ်ကင်းရန်အခွင့်အရေးရှိသည်။ လူတွေဟာအိမ်နီးချင်းတွေကိုအကူအညီပေးနေတဲ့အချိန်မှာကူညီတယ်။
အလုပ်သမားများကလုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များကိုကူညီသည်။ ပညာရှင်များနှင့်ပညာရှင်များအချင်းချင်းကူညီကြသည်။
Shire တိုင်း၏ရည်ရွယ်ချက်မှာအကြမ်းဖက်မှုကင်းစင်ရန်ဖြစ်သည်။

Shire Sentinel နံဆောင်မှုများပေး။ Sentinel သည်အလယ်အလတ်တန်းစားအနုတရားကင်းရှင်းရေးနှင့်ကင်း
လွတ်ခြင်းတာဝန်များကိုဆောင်ရွက်သည်။ Sentinel သည်လူမှုရေးဆန့်ကျင်သောအပြုအမူများကိုသတင်းပို့လိမ့်မည်
(ရာဇဝတ်မှု၊ ညစ်ညမ်းမှု၊ ဖျက်ဆီးခြင်း)ရပ်ရွာလူထု၏ကျန်းမာရေးနှင့်ဘေးကင်းရေးဆိုင်ရာကိစ္စများကိုသတင်းပို့
ပါ။ Sentinel သည်ဖောက်ဖျက်ကျူးလွန်သောချိုးဖောက်မှုများနှင့်ရာဇဝတ်မှုများအတွက်ဖမ်းဆီးလိမ့်မည်။ တစ် ဦး
က Sentinel တစ်ခုချင်းစီကိုအိမ်နီးချင်းစောင့်ကြည့်ရေးအဖွဲ့အသိုင်းအဝိုင်းမှပူးတွဲထားသည်။

Shire 14-21 နာရီမှမဖြစ်မနေ 7 နာရီညမထွက်ရအမိန့်ကိုပေး
(CG Klock)။ ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ရန်အတွက်စွမ်းအင်သုံးစွဲမှုလျော့ချခြင်း၊
ညစ်ညမ်းမှုလျော့နည်းစေခြင်းနှင့်တောရိုင်းတိရစ္ဆာန်များကာကွယ်ခြင်း။
ရာဇဝတ်မှုလျော့ချခြင်း။

အရေးပေါ်ဝန်ဆောင်မှုလုပ်သားများသည်ဥပဒေစိုးမိုးရေးကိုကူညီပေးနေသည်။ ဖြစ်ခြင်းအားဖြင့်

စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများချိုးဖောက်သတိထား၊ အလုပ်အပေါ်သို့မဟုတ် off အလုပ်များ။ သူ
တို့သည်အရပ်သားများအားဖမ်းဆီးရန်လိုအပ်နိုင်သည်။ စီဒီအရ်ကိုကူညီရန်ခေါ်နိုင်သည်။
အကြမ်းဖက်မှုကိုခွင့်ပြုသူ၊ အကြမ်းဖက်မှုကိုကြည့်ရှုသူ၊ **ဒေါ် R2 !** သတိတိ en- သူ
တွေကို (ရှု၊ ကူညီပေးပါ)အကြမ်းဖက်မှုကိုလုံ့ဆော်ရန်၊ လုံ့ဆော်ရန်၊ **ဒေါ် R3 !** ၎င်း
သည်အားကစားနှင့်ဆက်သွယ်ခြင်းအတွက်လည်းသက်ဆိုင်ပါသည်။
မာရှယ်သည်လူထုစည်းရုံးလုံ့ဆော်ရေးများမှတစ်ဆင့်ပြည်နယ်စည်းမျဉ်း
စည်းကမ်းများကိုရှင်းပြသည့် (ဥပဒေ)။ တစ် ဦး ချင်းလမ်းညွှန်မှု။မာရှယ်သည်
အသိုင်းအဝိုင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်၊ တောရိုင်းတိရစ္ဆာန်များကိုကာကွယ်ပေးသည်။
ပြည်နယ်ရာဇ ၀ တ်မှနှင့်မြို့ပြဥပဒေများကိုပြု laws ဌာနရန်၊ ရပ်ရွာအရေးပေါ်
ဝန်ဆောင်မှုများ၊ Quarantine၊ ပြည်နယ် Rehabi Rangers> နယ်စပ်ကာကွယ်
စောင့်ရှောက်ရေး၊ တောရိုင်းတိရစ္ဆာန်နှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်သန်ရှင်းရာဌာန၊

အရပ်သားများသည်လက်နက်မကိုင်၊ ချိုးဖောက် **ဒေါ် R7 !**
သတိရပါအကြမ်းဖက်မှုအဖြေမဟုတ်ပါဘူး။ ၎င်းသည်အဖြေမဟုတ်ပါ။

မဲပေးခြင်း

လုံခြုံရေးနှင့်ရှင်သန်ရပ်တည်ရေးအတွက်ပြည်သူလူထုသည်လွတ်လပ်စွာရွေးချယ်တင်မြှောက်ထားသည့်
အစိုးရရွေးချယ်တင်မြှောက်ထားခြင်းခံရသည်။ ရွေးကောက်ပွဲများတွင်မဲပေးခြင်းဖြင့်သူတို့သည်
အစိုးရ၏တာဝန်ခံမှုကိုရရှိစေသည်။ဆန္ဒမဲပေးခြင်းသည်အစွန်းရောက်အစိုးရအားသိမ်းပိုက်ခြင်းနှင့်
အာဏာရှင်စနစ်တည်ထောင်ခြင်းကိုဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည် (မျိုးရိုးလိုက်သို့မဟုတ်နိုင်ငံရေး)။ အာဏာရှင်ဆန်
ဆန်ပြန်လည်လုံ့ဆော်နေကြသည်၊ **ဒေါ် R7**။ "စကြာ ၀ Cust အုပ်ထိန်းသူအုပ်ထိန်းသူများ၏အုပ်ချုပ်မှုပုံစံ
၂ ခုသည်ပြည်နယ်ကိုထောက်ပံ့သည် (ပြည်နယ်) နှင့် 'Shire' (ဒေသခံ)။



Planet Earth!

မီးလောင်ခြင်းကိုရပ်တန့်ပါ
အမှိုက်ကိုလျှော့ချပါ
Suburban ပြန်ပွားမှုကိုအဆုံးသတ်လိုက်ပါ
အဆိပ်၏အသုံးပြုမှုကိုအဆုံးသတ်
Tyrannies အဆုံးသတ်
သစ်ပင်များကိုစိုက်ပျိုး

လူသားရှင်သန်မှု၊ ကြမ္မာ၊ အကာသစူးစမ်းလေ့လာခြင်းနှင့်အကာသကိုလိုနီပြုခြင်း!

