

စားဖိုမှူးများအတွက် လုပ်ငန်းခွင်တွင် လိုက်နာရန် တ
တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး၊ လုပ်ငန်းခွင်သန့်ရှင်းရေး၊ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးနှင့် သက်ဆိုင်သော
သက်ဆိုင်သော အသိပညာအချက်အလက်များ

ဒီလမှာ “Myanmar Chefs Development Centre” ရဲ့ “Chefs Education Page” မှာ
ဖော်ပြပေးလိုက်တာကတော့ စား

စားဖိုမှူးများအတွက် လုပ်ငန်းခွင်မှာ လိုက်နာရန် တ
တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး၊ လုပ်ငန်းခွင်သန့်ရှင်းရေး၊ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးနှင့် သက်ဆိုင်သော
သက်ဆိုင်သော အသိပညာအချက်အလက်များအား ဖော်ပြပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးနှင့်သက်ဆိုင်သော ရှောင်ကြဉ်ရမည့်အချက်များကိုလည်း ထည့်သွင်းဖော်ပြ
ထည့်သွင်းဖော်ပြပေးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရောဂါဘယများအား ကာကွယ်ရန် သန့်ရှင်းရေး (Hygiene) အချက်
(၃) မျိုးမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါတယ်။

- (၁) တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး (Personal Hygiene)
- (၂) လုပ်ငန်းခွင်သန့်ရှင်းရေး (Workplace Hygiene)
- (၃) ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး (Environmental Hygiene) တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

အစားအစာများအား ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ် တည်ခင်းဧည့်ခံကျွေးမွေးရသော
စားဖိုမှူးများနှင့် တည်ခင်းဧည့်ခံမှုများကို ဆောင်ရွက်ရသော ဝန်ထမ်းများဟာ နိုင်ငံတကာ အဆင့်အတန်းမီ သန့်
တန်းမီ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်စွာ ပြင်ဆင်တည်ခင်းဧည့်ခံနိုင်ဖို့ အထူးလိုအပ်ပါတယ်။ လိုက်နာ
လိုက်နာရမယ့်အချက်များကိုလည်း တိကျစွာလိုက်နာဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အစားအစာများကို အရ
အရသာကောင်းဖို့သာမဟုတ်ဘဲ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော သန့်ရှင်း
သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သော အစားအစာများဖြစ်စေရန်လည်း အထူးလိုအပ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီလမှာ
ဒီလမှာ စားဖိုမှူးများအတွက်
ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်မှုတပြီ အာဟာရပြည့်ဝစေသော အစားအစာများ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ရာမှာ အထူးလို
အထူးလိုက်နာရမယ့် ဆောင်ရန်နှင့် ရှောင်ရန်အချက်များအား အခြေခံအားဖြင့် သိရှိနိုင်ရ
သိရှိနိုင်ရန် ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။ အစားအစာ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ရာမှာ ရှောင်ရန်အထူးလိုအပ်သော
အချက်များအား ဦးစွာဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သော၊ မသန့်ရှင်းသော အပြုအမူများ
(UNHYGIENE HABBITS) များမှာ-

- (၁) စားဖိုမှူးအင်္ကျီလက် (Chef Jacket's Sleeves) ဖြင့် နှာခေါင်းအား နှိုက်ခြင်း၊ ချွေးသုတ်ခြင်းတို့
ချွေးသုတ်ခြင်းတို့ကို လုံးဝမပြုလုပ်ရပါ။
- (၂) အစားအစာများအပေါ်မှ နှာချေခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းတို့ကို လုံးဝမပြုရပါ။
- (၃) တံတွေးကို စည်းကမ်းမဲ့ လုံးဝမထွေးရပါ။
- (၄) လက်ဗလာဖြင့် အစားအစာများအား လုံးဝ နှိုက်ယူမြည်းစမ်းခြင်း မပြုရပါ။
- (၅) ဖွန်းတစ်ချောင်းတည်းဖြင့် တစ်မျိုးထက်ပိုသော အစားအစာများအား ခပ်ယူမြည်းစမ်းခြင်း လုံးဝမပြုရပါ။
- (၆) အာဇာနည်ဖြင့် ပန်းကန်၊ ခွက်ယောက်များ၊ ဖွန်း၊ ခက်ရင်း၊ ဓား စသည်တို့ကို လုံးဝသန့်စင်ခြင်းမပြုရပါ။
- (၇) လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ဆေးလိပ် လုံးဝမသောက်ရပါ။
- (၈) လက်နှစ်ဖက်ကို သန့်စင်ခြင်းမပြုဘဲ အစားအစာများအား လုံးဝ မကိုင်တွယ်၊ မပြင်ဆင်ရပါ။
- (၉) လက်ဆေးကန် (Basin) အတွင်းသို့ နှပ်ညှစ်ခြင်း၊ တံတွေးထွေးခြင်းများ လုံးဝမပြုလုပ်ရပါ။
- (၁၀) အစားအစာများ ပြင်ဆင် ချက်ပြုတ် တည်ခင်းဧည့်ခံသည့်နေရာတို့တွင် လုံးဝ ခေါင်းမဖို့ရပါ။

(၁၁) နှာစေး၊ ချောင်းဆိုး၊ လည်ချောင်းနာ၊ အစက်အပြောက်များ ဖြစ်ပေါ်နေချိန်၊ ရောင်ရမ်းနေသော ရောင်ရမ်းနေသော ထိခိုက်ရန်များရှိနေချိန်၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ဖြစ်နေလျှင်၊ ဝမ်းဗိုက် မအီမသာဖြစ်နေ မအီမသာဖြစ်နေချိန်တို့တွင် လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း တာဝန်ထမ်းဆောင်ခြင်း မပြုရပါ။

(၁၂) အသား၊ ငါး အစိမ်းများအား ကိုင်တွယ်ပြီးပါက လက်ကို သေချာစွာသန့်စင်ခြင်း မပြုဘဲ ချက် ချက်ပြုတ်ပြီးသော အစားအစာများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သီးနှံစုံများအား ကိုင်တွယ် ကိုင်တွယ်ပြင်ဆင်ခြင်း လုံးဝမပြုလုပ်ရပါ။

အစားအစာများ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ် ဧည့်ခံကျွေးမွေးခြင်းကို ဆောင်ရွက်ရသော ဝန်ထမ်းများ ဝန်ထမ်းများ၏ အခြေခံ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအတွက် လိုက်နာရန်အချက်များကို အောက်က အောက်က ဇယားမှာ ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအတွက် သမ္မတီလိုက်နာရန်အချက်များ		Point to Implement Personal Hygiene		
စဉ်	လိုက်နာရန်အချက်များ	No	Step	Key Points
၁	မုန့်စင်စင်ချိုးချိန်	1	Daily Bath	Take a shower using shampoo before commencing work
၂	နက်ဆိပ်၊ နက်ဆိပ်အစား ချက်ချိန်	2	Clean Shave (Male)	Clean shave before commencing work. Depending on the rate of growth one may need to shave twice a day.
၃	ကိုယ်ပုံအမွှေးရောင် (သို့) နှုတ်ဆေးရောင်အား မျှော်စင်ချိန်	3	Use a deodorant and Perfumant	Use a stick or spray type especially under arms.

၆	ရေဆေးခြင်း	ရေဆေးခြင်းအတွက် အချိန်ခန့်မှန်းပါ။ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ အချိန်ခန့်မှန်းခြင်းအရ ဝတ်စုံများကို အသုံးပြုပြီးနောက် ရေဆေးခြင်းပါဝင်ရမည်။
၇	ရေဆေးခြင်း	ရေဆေးခြင်းအတွက် အချိန်ခန့်မှန်းပါ။ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ အချိန်ခန့်မှန်းခြင်းအရ ဝတ်စုံများကို အသုံးပြုပြီးနောက် ရေဆေးခြင်းပါဝင်ရမည်။
၈	ရေဆေးခြင်း	ရေဆေးခြင်းအတွက် အချိန်ခန့်မှန်းပါ။ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ အချိန်ခန့်မှန်းခြင်းအရ ဝတ်စုံများကို အသုံးပြုပြီးနောက် ရေဆေးခြင်းပါဝင်ရမည်။
၉	ရေဆေးခြင်း	ရေဆေးခြင်းအတွက် အချိန်ခန့်မှန်းပါ။ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ အချိန်ခန့်မှန်းခြင်းအရ ဝတ်စုံများကို အသုံးပြုပြီးနောက် ရေဆေးခြင်းပါဝင်ရမည်။
၁၀	ရေဆေးခြင်း	ရေဆေးခြင်းအတွက် အချိန်ခန့်မှန်းပါ။ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ အချိန်ခန့်မှန်းခြင်းအရ ဝတ်စုံများကို အသုံးပြုပြီးနောက် ရေဆေးခြင်းပါဝင်ရမည်။
၁၁	ရေဆေးခြင်း	ရေဆေးခြင်းအတွက် အချိန်ခန့်မှန်းပါ။ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ အချိန်ခန့်မှန်းခြင်းအရ ဝတ်စုံများကို အသုံးပြုပြီးနောက် ရေဆေးခြင်းပါဝင်ရမည်။
၁၂	ရေဆေးခြင်း	ရေဆေးခြင်းအတွက် အချိန်ခန့်မှန်းပါ။ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ အချိန်ခန့်မှန်းခြင်းအရ ဝတ်စုံများကို အသုံးပြုပြီးနောက် ရေဆေးခြင်းပါဝင်ရမည်။
၁၃	ရေဆေးခြင်း	ရေဆေးခြင်းအတွက် အချိန်ခန့်မှန်းပါ။ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ အချိန်ခန့်မှန်းခြင်းအရ ဝတ်စုံများကို အသုံးပြုပြီးနောက် ရေဆေးခြင်းပါဝင်ရမည်။
၁၄	ရေဆေးခြင်း	ရေဆေးခြင်းအတွက် အချိန်ခန့်မှန်းပါ။ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ အချိန်ခန့်မှန်းခြင်းအရ ဝတ်စုံများကို အသုံးပြုပြီးနောက် ရေဆေးခြင်းပါဝင်ရမည်။
၁၅	ရေဆေးခြင်း	ရေဆေးခြင်းအတွက် အချိန်ခန့်မှန်းပါ။ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ အချိန်ခန့်မှန်းခြင်းအရ ဝတ်စုံများကို အသုံးပြုပြီးနောက် ရေဆေးခြင်းပါဝင်ရမည်။

4	Undergarments	Change undergarments daily. Hair staff should wear a vest.
5	Uniform / Clothing	Make sure that the uniform is clean and well-pressed. Make sure that there are no buttons missing, buttons etc.
6	Coats	All staff coats are for the chest.
7	Shoes	Wear covered and non-slippery. Make sure that the shoes are washed and kept clean. Kitchen shoes are the best.
8	Hair a) Female Staff b) Male Staff	Female staff must have their hair tied back and neat. Excessive use of hair color is not allowed. Wear a net if you have long hair. Male staff must have their hair cut short and neat.
9	Hair up	Hair-ups not allowed and not necessary.
10	Jewellery	Wedding ring, small watch, stud earrings.
11	Perfume	Wear only mild perfumes.
12	Staff nursing superficial injuries	Cuts/burns, blisters etc., must be changed immediately & kept clean if you are down with an infectious disease report to the doctor - immediately. We cannot allow it to be an epidemic so you must - consider the health of you and others.
13	Infectious diseases	Seeker medical assistance if you have diarrhea, vomiting etc.
14	Fingernails	They are easier of bacteria. Hair to kept short and neat.

ရေဆေးခြင်းအတွက် အချိန်ခန့်မှန်းပါ။ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ အချိန်ခန့်မှန်းခြင်းအရ ဝတ်စုံများကို အသုံးပြုပြီးနောက် ရေဆေးခြင်းပါဝင်ရမည်။

◆ Chef Sunny (Secretary General) ◆

“Myanmar Chefs Development Centre” (MCDC),
Yangon.

သန့်ရှင်းသပ်ရပ်တဲ့ မီးဖိုချောင်ဖြစ်ဖို့ သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်နည်းများ

အရက်နည်းနည်းကို ရေနဲ့ရောပြီး ဖန်ခွက်တွေကို ဆေးကြည့်ရင် ဖန်ခွက်တွေတောက်ပြောင်လာမှာပါ

-
- 16.0k

-
-
-

By ရေဗန် 16 January 2019

Want create site? Find [Free WordPress Themes](#) and plugins.

မီးဖိုချောင်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရတာဟာ အိမ်မှာ ရှိတဲ့ တခြားအခန်းတွေထက်ကို ပိုပြီး ပင်ပန်းတာကို အိမ်ရှင်မတွေ အားလုံးသိကြမှာပါ။ ဟင်းချက်တဲ့ စင်၊ မိုက်ခရိုဝေ့ဖ် စတာတွေကို သန့်စင်ရတာဟာ တော်တော်အချိန်ကြာပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သန့်ရှင်းရေးလုပ်တဲ့ လျှို့ဝှက်နည်းလမ်းတွေက သင့်ကို ပင်ပန်းရ သက်သာစေမှာပါ။ အိမ်ရှင်မတွေ အတွက် အသုံးဝင်လောက်မယ့် မီးဖိုချောင်သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်နည်းတွေကို ဖော်ပြပေးချင်ပါတယ်။

(၁) ဖန်ခွက်များ ကြည်လင်စေဖို့

(၁) ဖန်ခွက်များ ကြည်လင်စေဖို့



ဖန်ခွက်တွေဟာ အသုံးပြုတာ ကြာလာတဲ့ အခါမှာ ခြစ်ရာပွန်းရာတွေ ထင်လာတတ်ပါတယ်။ အမြဲ သန့်ရှင်းရေး လုပ်နေပေမယ့် ဒါတွေ မပြောင်သွားဘူးဆိုရင် အရက်နည်းနည်းကို ရေနဲ့ရောပြီး ဖန်ခွက်တွေကို ဆေးကြည့်ဖို့ တိုက်တွန်းချင်ပါတယ်။ ဆေးပြီးတာနဲ့ ဖန်ခွက်တွေ ပြောင်လက်နေတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

(၂) ရေခဲသေတ္တာ သန့်ရှင်းရေး



ရေခဲသေတ္တာကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရတာ တော်တော်မလွယ်တဲ့ ကိစ္စပါ။ ပစ္စည်းတွေ ထုတ်၊ ရေခဲသေတ္တာအတွင်းက အကန့်တွေကို ထုတ်ပြီး ဆေးရ ပြန်ထည့်ရနဲ့ အလုပ်အရမ်းရှုပ်ပါတယ်။ ဒါတွေကို မဖြစ်စေချင်ရင်တော့ ရေခဲသေတ္တာတွင်းက အကန့်တိုင်းမှာ သတင်းစာစက္ကူကို ခင်ထားရုံပါပဲ။ စက္ကူညစ်ပတ်လာရင် စက္ကူကို လဲလိုက်ရုံနဲ့ သန့်ရှင်းရေးက လုပ်ပြီးသလို ဖြစ်သွားပါပြီ။

(၃) Microwave သန့်ရှင်းရေး



Microwave ကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ဖို့ ရေတခွက်ပဲ လိုပါတယ်။ ရေကို ဇလုံတခုထဲမှာ ထည့်ပြီး အဲဒီရေဇလုံကို Microwave ထဲ ထည့်ထားလိုက်ပါ။ ရေနွေးငွေ့ရဲ့ သန့်ရှင်းပေးနိုင်စွမ်းဟာ အံ့မခန်းပဲ ဆိုတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ရေနွေးငွေ့တွေ ပျံ့သွားတဲ့ အခါ တဘက်တထည်နဲ့ Microwave အတွင်းပိုင်းကို သုတ်လိုက်တာနဲ့ သန့်ရှင်းပြောင်လက်နေတဲ့ Microwave ကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

(၄) မီးဖိုမှာ ကပ်နေတဲ့ အဆီတွေကို ဖယ်ရှားမယ်



နှစ်တွေအကြာကြီး ဟင်းတွေချက်တဲ့အခါ ဟင်းချက်တဲ့ စင်ပေါ်မှာ အဆီတွေကပ်နေတတ်ပါတယ်။ ဒီအဆီတွေကို ဖယ်ရှားဖို့ အတွက် လိုအပ်တာကတော့ ဆန်မှုန့်ပါပဲ။ ဆီတွေ ကပ်ပြီး ဂျီးစွဲနေတဲ့ နေတဲ့ နေရာတွေမှာ ဆန်မှုန့်ကို ဖြူးထားလိုက်ရုံပါပဲ။

(၅) အခန်းကို မွှေးပျံ့နေဖို့



အခန်းကို မွှေးပျံ့နေဖို့ အတွက် ဈေးသက်သက်သာသာနဲ့ စိတ်ချမ်းသာစရာအနံ့ကို ကော်ဖီစေ့ကပေးနိုင်ပါတယ်။ ကော်ဖီစေ့ကို ခွက်တခုထဲမှာ ထည့်ပြီး ဖယောင်တိုင်ထွန်းထားရင် ကော်ဖီအနံ့သင်းပျံ့နေပြီး သန့်ရှင်းသပ်ရပ်တဲ့ မီးဖိုခန်းလေးဖြစ်နေမှာ အသေအချာပါပဲ။

•

• 35.2k

•

•

•

By ဟယ်လ်သင် 21 January 2019

Want create site? Find [Free WordPress Themes](#) and plugins.

တကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးဟာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အရေးကြီးတယ်ဆိုတာကိုတော့ လူတိုင်းသိကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေအားလုံးဟာ သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ကြဖို့ လိုအပ်တယ်ဆိုပေမယ့် အခုဖော်ပြပေးမယ့် နေရာတွေကတော့ ပိုမိုပြီးသတိထားပြုလုပ်ပေးသင့်တဲ့ နေရာတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

(၁) ဦးရေပြား



အများစုဟာ ဆံပင်တွေကိုသာ ခေါင်းလျှော်သန့်ရှင်းပြုလုပ်ကြပေမယ့် ဦးရေပြားသန့်ရှင်းရေးကိုတော့ မေ့လျော့နေတတ် ကြပါတယ်။ ခေါင်းလျှော်တဲ့အခါ ဆံသားတွေကိုသာမက ဦးရေပြားကိုပါ ခေါင်းလျှော်ရည်နဲ့ ထိတွေ့ပွတ်တိုက်ပေးပြီး နှိပ်နယ်ပေးသင့်ပါတယ်။

(၂) လျှာ



လျှာဟာ ရေမြှုပ်တခုလိုပဲ နေ့စဉ်စားသုံးနေတဲ့ အစားအစာတွေနဲ့ အရည်တွေကို ထိတွေ့စုပ်ယူနေရတဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းတခုဖြစ်တာကြောင့် သွားတွေကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်သလိုပဲ လျှာကိုလည်း သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပေးဖို့ဟာ အရေးကြီးလှပါတယ်။

သွားတိုက်တံလိုပဲ လျှာခြစ်တံတွေလည်း အလွယ်တကူ ဝယ်ယူနိုင်တာကြောင့် လျှာခြစ်တံတွေကို အသုံးပြုပြီး သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။

(၃) ခြေထောက်



နေ့စဉ်ရေချိုးသန့်စင်တဲ့အခါမှာ ခန္ဓာကိုယ်ကိုသာ ဆပ်ပြာတိုက်သန့်ရှင်းပြုလုပ်တတ်ကြပေမယ့် ခြေထောက်တွေကိုတော့ သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ဖို့ မေ့လျော့တတ်ကြပါတယ်။
နေ့စဉ်လှုပ်ရှားသွားလာမှုမှာ ခြေထောက်တွေဟာ ဖုန်မှုန့်နဲ့ ဘက်တီးရီးယားတွေကို ထိတွေ့နေရတာကြောင့် ခြေထောက်သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်းဟာ အရေးကြီးပါတယ်။

(၄) နားရွက်အနောက်



နားရွက်အနောက်ဘက်မှာ အဆီဂလင်းနဲ့ ချွေးဂလင်းတွေ ရှိတာကြောင့် ဘက်တီးရီးယားတွေ အများဆုံးပေါက်ဖွားရာ နေရာတခုလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မလို့ ရေချိုးတဲ့အခါတိုင်း နားရွက်အနောက်ဘက်ကိုလည်း သေချာသန့်ရှင်း ပေးသင့်ပါတယ်။

(၅) ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်း



ချွေးထွက်များတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတခုဖြစ်တာကြောင့် ရေချိုးတဲ့အခါတိုင်း ဆပ်ပြာနဲ့သေချာစွာ သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ် ပေးသင့်ပါတယ်။

Ref. www.powerofpositivity.com

Did you find apk for android? You can find new **Free Android Games** and apps.

Topics: ခန္ဓာကိုယ်, သန့်ရှင်းရေး

ဟယ်လ်သင်

ဆားကို အသုံးပြုပြီး သန့်ရှင်းရေး လုပ်ကြမယ်

မီးဖိုချောင်သုံး ပစ္စည်းတွေကို ဆားနဲ့ သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်

-
-
- 5.1k

-
-
-

By ရေဗန် 22 March 2019

Want create site? Find [Free WordPress Themes](#) and plugins.

ဆားကို လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ် ၅ ထောင်ကျော်က စလို့ အသုံးပြုလာကြတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။
အတိအကျတော့ မသိပါဘူး။ အဲဒီ အချိန်ကစပြီး ဆားဟာ လူတွေရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝမှာ အရေးပါတဲ့
အရာတခု ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။ ဟင်းတွေမှာ မပါမဖြစ် အရာတခုဖြစ်လာခဲ့တဲ့ ဆားဟာ
ဟင်းချက်တာအပြင် အခြားနေရာတွေမှာလည်း အသုံးဝင်တာကို တွေ့ရပါတယ်။

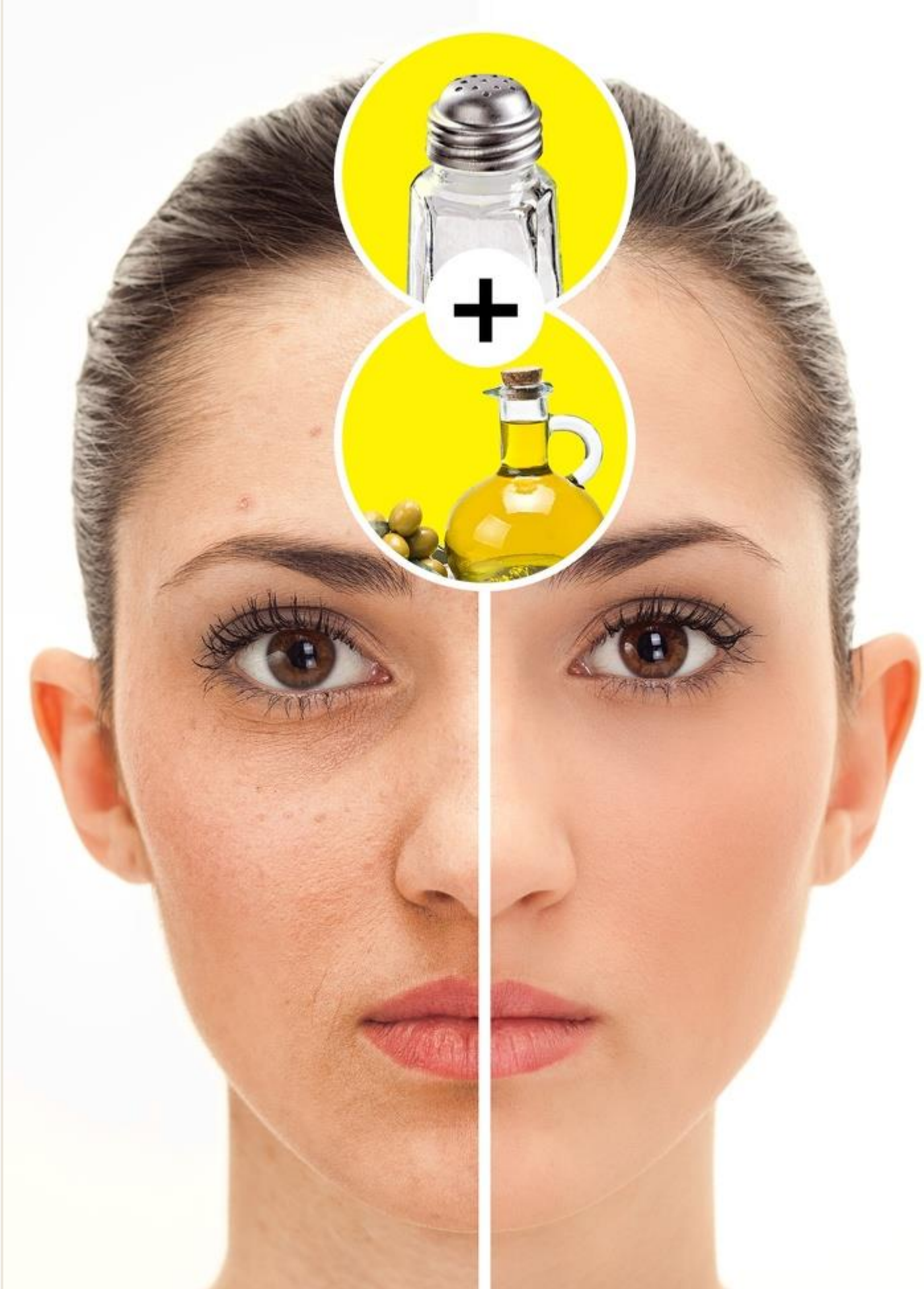
ဒါကြောင့် ဆားကို အသုံးပြုပြီး သန့်ရှင်းရေး လုပ်လိုရတဲ့ နည်းတွေကို ဖော်ပြပေးချင်ပါတယ်။



(၁) ဒယ်အိုးတွေမှာ ချိုး(ဂျိုး) တွေ ကပ်နေရင် ဆားတဇွန်းလောက်ကို အဲဒီ ချိုးကပ်နေတဲ့ နေရာမှာ ဖြန်းပြီး အဝတ်စတုခုနဲ့ ပြောင်တဲ့အထိ ပွတ်နိုင်ပါတယ်။ ပြီးသွားရင်တော့ ဒယ်အိုးကို ဆေးနေကျ ပုံစံအတိုင်း ဆေးကြောလိုက်ပါ။



(၂) ပန်းအိုးတွေရဲ့ အောက်ခြေမှာ ကြာလာရင် အဝါရောင် အစွန်းတွေ ပေလာပါတယ်။ အဲဒါကို ပျောက်ချင်တယ် ဆိုရင်တော့ ဆားကို ရေနဲ့ ဖျော်ပြီး ပန်းအိုးကို ကျင်းပေးပြီး ဆပ်ပြာနဲ့ ဆေးလိုက်ပါ။



(၃) မျက်နှာကိုလည်း ဆားနဲ့ သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။ အလှပြင်ဆိုင်ကို မသွားဖြစ်တဲ့ အခါမျိုးတွေမှာ အိမ်မှာ ရှိတဲ့ ဆားကို ထောပတ်နဲ့ရောပြီး မျက်နှာ Scrub ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။ ထောပတ်ကို အပူပေးထားရင် ပိုပြီး ကောင်းပါတယ်။ ထောပတ် စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်းကို ဆား စားပွဲတင်ဇွန်း ၂ ဇွန်းနဲ့ ရောပြီး မျက်နှာကို ကြေး (ဂျီး) ချွတ်နိုင်ပါတယ်။ ပြီးရင်တော့ ပုံမှန် မျက်နှာသစ်နေကျအတိုင်း သစ်လိုက်ရုံပါပဲ။



(၄) ခေါင်းအုံးစွပ်တွေဟာ ညအိပ်ပျော်တဲ့ အချိန်ကျတဲ့ သွားရည်တွေကြောင့် အခြား အစတွေထက် ပိုပြီး ဝါကျင့်ကျင့် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဲဒါကို ပျောက်ဖို့ ဆိုရင်တော့ ဆား စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်းကို ဆိုဒါနဲ့ ရောပြီး ရေနွေးထဲ ထည့်ဖျော်ပါ။ ပြီးရင် အဲဒီဖျော်ထားတဲ့ ရေနွေးထဲကို ခေါင်းအုံးစွပ်တွေ ထည့်စိမ်ထားပါ။ တနာရီလောက်စိမ်ပြီးရင် ပုံမှန် အဝတ်လျှော်သလို လျှော်ဖွတ်နိုင်ပါပြီ။

Ref ; brightside

Did you find apk for android? You can find new [Free Android Games](#) and apps.

Topics: ဆား, သန့်ရှင်းရေး

နေ့စဉ်ပုံမှန်သန့်ရှင်းရေး လုပ်သင့်တဲ့ အိမ်သုံးပစ္စည်းများ

-
-
- 6.8k

-
-
-

By ရေဗန် 21 March 2019

Want create site? Find [Free WordPress Themes](#) and plugins.

နေ့စဉ်ပုံမှန် တံမြက်စည်းလှဲတာတွေအပြင် အခြားသန့်ရှင်းရေးလုပ်သင့်တဲ့ ပစ္စည်းတွေလည်း ရှိနေပါတယ်။ သင့်အနီးအနားမှာ ရှိပြီး သင့်ကျန်းမာရေးနဲ့ တိုက်ရိုက်သက်ဆိုင်နေတဲ့ ပစ္စည်းတွေ ဖြစ်တာကြောင့် ဂရုစိုက်ဖို့ လိုအပ်လို့ နေ့စဉ်ပုံမှန် သန့်ရှင်းရေးလုပ်သင့်တဲ့ နေရာတွေနဲ့ ပစ္စည်းတွေကို ဖော်ပြပေးချင်ပါတယ်။

(၁) လက်နှီးစုတ်



စားပွဲခုံသန့်ရှင်းရေးလုပ်ဖို့နဲ့ မီးဖိုချောင်သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်တဲ့ အချိန်တွေမှာ သုံးနေကျဖြစ်တဲ့ လက်နှီးစုတ်ဟာ ဘက်တီးရီးယားတွေ အများကြီး ရှိတဲ့ ပစ္စည်းတခုဖြစ်ပါတယ်။
နေ့စဉ်သုံးနေတာဖြစ်လို့ ညစ်ပတ်တာလည်း လွယ်ကူတဲ့ ပစ္စည်းဖြစ်လို့ နေ့စဉ် လျှော်ဖွတ်ပြီး နေပူပူမှာ လှန်းသင့်ပါတယ်။

(၂) ရေချိုးခန်း



ရေချိုးခန်းဟာ အိမ်ရှိလူအကုန်သုံးတဲ့ နေရာဖြစ်ပြီး အဝတ်လျှော်ခြင်း၊ ဖိနပ်ဆေးတာ စတာတွေ လုပ်တတ်လို့ အလွန်ညစ်ပတ်တဲ့ နေရာလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရေချိုးခန်း နံရံနဲ့ ကြမ်းပြင်တွေကို ပုံမှန် သန့်ရှင်းရေး လုပ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

(၃) ဘေစင်



မီးဖိုချောင်ထဲမှာ ရှိတဲ့ ဘေစင်ဟာ လက်ဆေးခြင်းနဲ့ ပန်းကန်ဆေးခြင်းတို့ကို နေ့စဉ်ပြုလုပ်နေတဲ့ နေရာဖြစ်လို့ ဘက်တီးရီးယားတွေ ပေါက်ဖွားဖို့ လွယ်ကူတဲ့ နေရာတခုလည်း ဖြစ်နေပါတယ်။ စားကြွင်းစားကျန်တွေကို ဘေစင်ထဲမှာ မပစ်ဖို့လည်း လိုအပ်ပါသေးတယ်။

(၄) ပန်းကန်



အလုပ်မအားလို့၊ ပင်ပန်းလို့ ဆိုပြီး ပန်းကန်တွေကို နောက်တနေ့မှ ဆေးဖို့ ထားတာဟာ ပန်းကန်တွေမှာ ဘက်တီးရီးယားတွေ ကပ်ဖို့ ပိုလွယ်ကူစေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် နောက်တရက်ကို ရောက်ရင် ပန်းကန်တွေမှာ ကပ်နေတဲ့ စားသောက်စရာတွေက သိုးပြီး အနံ့ဆိုးတွေ ထွက်တတ်တာကြောင့် ဖြစ်နိုင်မယ်ဆိုရင် ထမင်းစားပြီးတာနဲ့ ပန်းကန်ကို ချက်ချင်းဆေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

သန့်ရှင်းရေးပုံမှန်မလုပ်ရင် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်လာစေတဲ့ အိမ်သုံးပစ္စည်းများ

အိမ်သန့်ရှင်းရေးလုပ်တဲ့ဆေးရည်များမှာ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေတဲ့ ဓာတုပစ္စည်းတွေပါဝင်ပါတယ်

-
- 16.7k

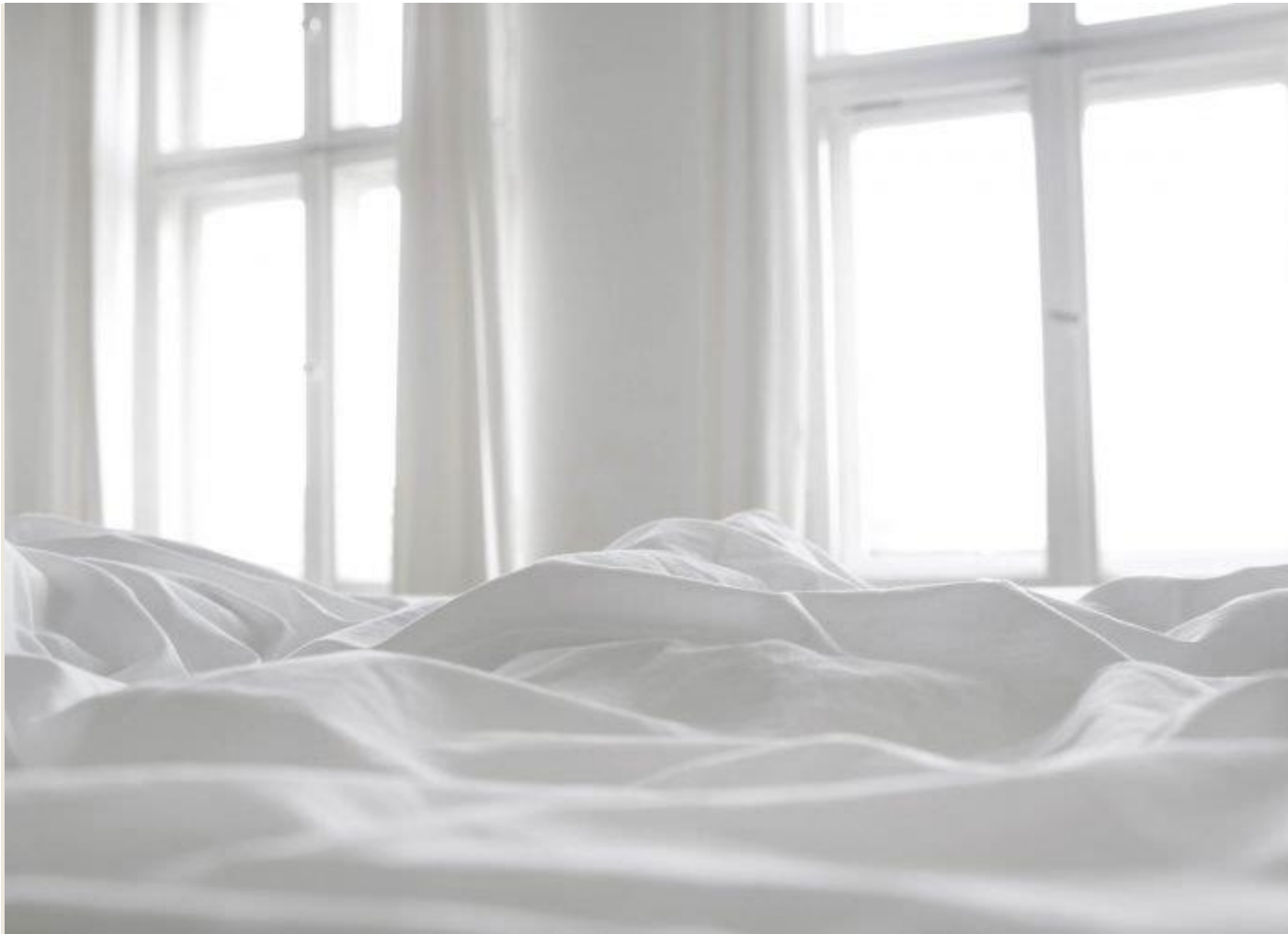
-
-
-

By Aurora 9 February 2019

Want create site? Find [Free WordPress Themes](#) and plugins.

လူတွေကို နေမကောင်းဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေထဲမှာ ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းမှု၊ ရာသီဥတုအပြောင်းအလဲ၊ အစားအသောက်နဲ့ ရောဂါပိုးမွှားတွေကြောင့်လို့သိကြပေမယ့် အိမ်ထဲမှာလည်း ကိုယ်တိုင်သတိမထားမိတဲ့ အရာတွေကြောင့်လည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ပုံမှန် သန့်ရှင်းရေးမလုပ်မိတဲ့အခါ သင့်ကျန်းမာရေးထိခိုက်စေတဲ့ အိမ် သုံးပစ္စည်းတွေအကြောင်း ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

အိပ်ရာခင်း



တနေကုန်ပန်းနွမ်းနယ်မှုတွေ ပြေပျောက်အောင် ညတိုင်းအိပ်စက်ကြပေမယ့် အိပ်ရာခင်းတွေကိုတော့ ပုံမှန်လဲ ပေးဖို့ မေ့လျော့နေတတ်ကြပါတယ်။ အိပ်ရာခင်းတွေပေါ်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်က ဆဲလ်သေအရေအတွက် တပတ် ကို တအောင်စခွဲလောက် ရှိနေတတ်ပါတယ်။ ဆဲလ်အသေတွေက မျက်စိနဲ့မမြင်နိုင်တဲ့ ပိုးမွှားတွေရဲ့အစာဖြစ် လာပြီး ပေါက်ဖွားလာတာပါ။ ဒီပိုးမွှားတွေကြောင့် အရေပြားဓာတ်မတည့်တာ၊ နီရဲယားယံတာတွေ ဖြစ်နိုင် ပါတယ်။

လေစုပ်စက်



လေစုပ်စက်ဆိုတာ အိမ်ထဲက အမှုိုက်တွေကို သန့်စင်ပေးတာဆိုပေမယ့်လည်း သူ့ကြောင့် နာမကျန်းဖြစ်စေနိုင် တဲ့အကြောင်းရင်းတွေရှိပါတယ်။ ကျန်းမာရေးစာစောင်တွေမှာ ဖော်ပြချက်အရ လေစုပ်စက်တွေဟာ လေထဲကို အမှုန်တွေနဲ့ ဘတ်တီးရီးယားပိုးမွှားတွေ ပြန်ထုတ်လွှတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်လည်း ဓာတ်မတည့်တာမျိုး၊ နှာစေး ချောင်းဆိုးတာမျိုး ဖြစ်စေတာပါ။ လေစုပ်စက်အသစ်တွေထက် အဟောင်းတွေမှာ လေစစ်မကောင်းတော့တဲ့ အခါ လူကိုဒုက္ခပေးတဲ့ပိုးမွှားတွေ ပိုထွက်စေသလို အိမ်အနီးအနားဝန်းကျင်မှာ စက်ရုံ၊ အလုပ်ရုံတွေရှိတာ၊ လေ ထုညစ်ညမ်းတာမျိုးရှိရင် ပိုဆိုးပါတယ်။

တိရစ္ဆာန်အမွှေး



များသောအားဖြင့် တရိစ္ဆာန်ချစ်သူတွေဟာ သူတို့ရဲ့အကောင်လေးတွေကို အိမ်ပေါ်မှာ သူတို့နဲ့တူတူလက်ပွန်းတ တီးထားတတ်ကြပါတယ်။ တချို့ဆို အိပ်ရာတူတူအိပ်တာမျိုးတွေတောင် ရှိပါတယ်။ သူတို့လေးတွေကို သန့်ရှင်း အောင်ထားပေမယ့် အမွှေးတွေကြောင့် ဓာတ်မတည့်သူတွေမှာ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

အမေရိကန်အဆုတ်အဖွဲ့အစည်းကြီးရဲ့ ထုတ်ပြန်ချက်အရ အိမ်မွှေးတိရစ္ဆာန်တွေရဲ့ အမွှေးတွေ ကို ပရိဘောဂ၊ အင်္ကျီတွေနဲ့ ကောဇောတွေမှာ ပိုကပ်ငြိတတ်ကြတာမို့ သန့်ရှင်းရေးလုပ်တဲ့အခါ ဒီနေရာတွေကို အဓိကထားလုပ်ကြဖို့ တိုက်တွန်းထားပါတယ်။

အိမ်သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်း



အိမ်သန့်ရှင်းရေးလုပ်တဲ့ဆေးရည်တော်တော်များများမှာ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေတဲ့ ဓာတုပစ္စည်းတွေပါဝင်လို့ သတိပြုသုံးစွဲသင့်ပါတယ်။ တချို့အစွန်းချွတ်ဆေးတွေမှာဆိုရင် ကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်တဲ့ Carcinogens ပါဝင်လို့ ဒီလိုဓာတုပစ္စည်းတွေအစား သဘာဝပစ္စည်းတွေဖြစ်တဲ့ သံပုရာ၊ ဟင်းချက်ဆီ၊ ရှာလကာရည်နဲ့ မုန့်ဖုတ်ဆော်ဒါ တွေကို အစားထိုးသုံးစွဲကြည့်သင့်ပါတယ်။



အိမ်ထဲက အလင်းရောင်အားနည်းပြီး ရေငွေ့ပြန်တတ်တဲ့နေရာတွေမှာ မှိုတွေပေါက်ဖွားတတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် တံခါးဘောင်ဘေးကြား၊ ရေချိုးခန်းနဲ့ စတိုခန်းတွေဟာ ပေါက်ဖွားလွယ်တဲ့နေရာတွေပါ။ မမြင်ရတဲ့မှိုအဆိပ် တွေကြောင့် မကြာခဏ နှာစေးတာ၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းနဲ့ တခြား အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါတွေ ဖြစ် ပွားစေပါတယ်။ ဒါကြောင့် မှိုပေါက်ဖွားလွယ်တဲ့ အတွင်းပိုင်းနေရာတွေကို ဆပ်ပြာမှုန့်နဲ့သေချာသန့်စင်ပေးဖို့လို ပါတယ်။

ခြေသုတ်ခုံ



နောက်ထပ်ကျန်းမာရေးထိခိုက်စေတဲ့ အိမ်သုံးပစ္စည်းက ခြေသုတ်ခုံပါ။ ခြေသုတ်ခုံတွေကို တံခါးပေါက်ဝ၊ မိဖိုးချောင်နဲ့ ရေချိုးခန်းရှေ့တွေမှာ ထားတတ်ကြပေမယ့် ပုံမှန်သန့်စင်ပေးဖို့ မေ့လျော့နေတတ်ကြပါတယ်။ အထူး သဖြင့် ရေချိုးခန်းရှေ့ခြေသုတ်ခုံမှာ ရေတွေ၊ ဖုန်မှုန့်တွေကြောင့် မှိုတွေပေါက်ဖွားလာပြီး လူကိုဒုက္ခပေးနိုင်လို့ မကြာခဏ ရေနွေးပူနဲ့ တိုက်ချွတ်ဆေးကြောပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။