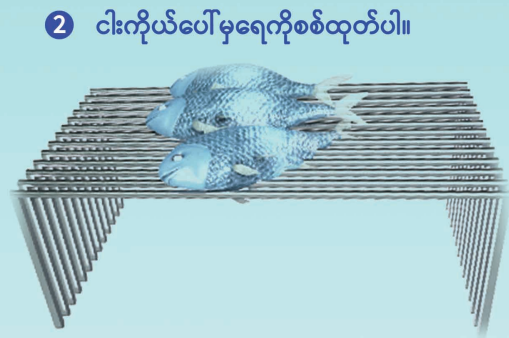


ဝင်ငွေတိုးငါးမွေးမြူရေးစီမံကိန်း

လတ်ဆတ်သည့်ငါးကိုင်တွယ်ခြင်းအလေ့အကျင့်ကောင်းများ



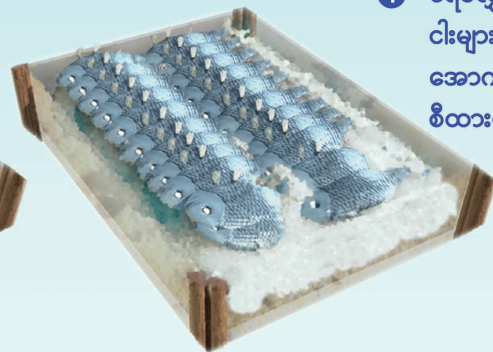
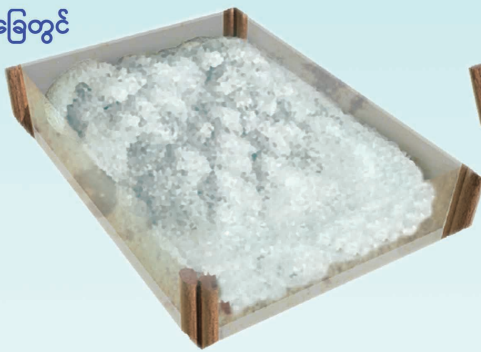
1 ငါးဖမ်းပြီးလျှင်သန့်ရှင်းသောရေဖြင့် ချက်ခြင်းရေဆေးပါ။



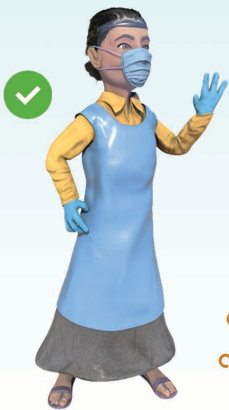
2 ငါးကိုယ်ပေါ်မှရေကိုစစ်ထုတ်ပါ။

နည်းစနစ်တကျငါးကိုရေခဲရိုက်ခြင်း --- ရေခဲတစ်လွှာအပေါ်တွင်ငါးတစ်လွှာခင်းပါ။
သန့်ရှင်းသောရေခဲတုံးငယ်များကိုသုံးပါ။

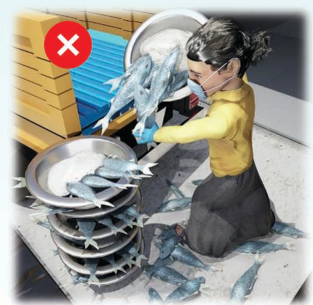
3 သေတ္တာအောက်ခြေတွင် ရေခဲထု ၅ စင်တီမီတာ ခင်းပါ။



4 ရေခဲလွှာအပေါ်တွင် ငါးများကို ဝမ်းဗိုက်ပိုင်း အောက်ဘက်လှည့်၍ စီထားပါ။



✓ မျက်နှာဖုံးဝတ်ပါ။
ဆံပင်စည်းထားပြီး ခေါင်းကိုဖုံးအုပ်ထားပါ။
သန့်ရှင်းသော လက်အိတ်ကိုအသုံးပြုပါ။
ရှေ့ဖုံးခါးစည်းများ သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းခွင်ဝတ်စုံ ဝတ်ဆင်ပါ။



ငါးကိုလွှင့်ပစ်ခြင်း နှင့် ခြေဖြင့်နင်းခြင်းများ မပြုလုပ်ရပါ။

Illustrated by: Esteban Idrovo

အရေးကြီးသည့်အရာများလုပ်ဆောင်ရန်သတိရပါ။



ငါးထည့်မည့်သေတ္တာကို သေချာစွာရေဆေးပါ။



လတ်ဆတ်သည့်ငါးများကို နေရောင်တိုက်ရိုက်မထိတွေ့စေရန် အရိပ်အမှိုး ဖုံးပေးထားပါ။



ရေခဲပျော်သောရေများ၊ ငါးသွေးနှင့် အခြားအရည်များကြောင့် အရောင်ပျက်သောရေခဲများကိုဖယ်ရှားပါ။



လက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့် သေချာစွာဆေးကြောပါ။