

၁။ ထိုင်ကမ္ဘာ့နှင့်အရေးပါသောအချက်များ

ဆရာကြီး နန်ဟိုင်ကျင်၏VCRခွေမှကောက်နုတ်တင်ပြထားချက်များ

(https://v.youku.com/v_show/id_XNDQ5MDIwOTUxNg==.html?spm=a2h0k.11417342.soresults.dposter)

(က) မဟာပလ္လင်ခွေထိုင် သင်ခါစရိုးရိုးတင်ပျဉ်ခွေထိုင်လည်းရသည်၊ရင့်ကျက်ခါမှမဟာပလ္လင်ခွေထိုင်ကြပါ။

(ခ) ခါးကိုဖြောင့်ဖြောင့်ထားသင့်တယ်၊ သို့သော် သက်တောင့်သက်သာနေပါ ။

(ဂ) လက်ထားပုံ (မုဒြ) ဘယ်လက်ပေါ်ညာလက်တင် လက်မချင်းထိရုံထိထားပါ။

(ဃ) မေးမငေါ့ ရှေ့မထိုး နောက်ကိုဆုတ်ပေးပါ။

(င) လျှာအဖျားကော့ကာအပေါ်အံ့ကိုထိထားပါ ၊ ပျော့ပျောင်းပါစေ ။

(စ) မျက်လွှာချထားပါ၊ မျက်စိရှေ့ကိုကြည့်ပြီးမျက်လွှာချထားပါ။

(ဆ) အသက်ရှူနှေးရမည်၊အသက်ဖြေးဖြေးရှူသတိရှင်ထား ရှည်ရှည်ရှူရင်းအတွေးရှင်းသွားပါစေ။

၂။ “အာ” အသံထွက်ရွတ်ဆိုခြင်းနှင့်အရေးပါသောအချက်များ

‘အာ’ အသံထွက်ဆိုခြင်းဖြင့်နှလုံးအဆုတ်အစွမ်းတိုးတက်စေနိုင်သည်။ယခုပေါ်ပေါက်နေသော CORONA အဆုတ်ရောဂါဘေးဆိုးအတွက်အကာအကွယ်ဖြစ်စေသည်။

(က) မဟာပလ္လင်ခွေထိုင်ခြင်းမပျက်ရ။

(ခ)အသံထွက်ရွတ်ဆိုသည့်အခါပါးစပ်ဟရပါမည်၊ကလေးအော်ငိုသောပုံစံ၊အားစိုက်ပေးပါ၊နှလုံးအဆုတ်တုန်လာသည်အထိ။

(ဂ) တစ်သံထွက်လျှင် “၂၅” စက္ကန့်ကြာနေပါစေ၊ စဆိုလျှင်မရှည်နိုင်လည်းဖြစ်ပါသည်။ ဖြည်းဖြည်းကျင့်ရပါမည်။

(ဃ) အစာမစားခင်“ မိနစ် ၃၀ မှ ၄၀” ထိဆိုပေးပါ။

(င) အခြေအနေပေးပါက တစ်ဦးခြင်းလေဝင်လေထွက်ကောင်းသောအခန်းလွတ်တွင်ကျင့်နိုင်ပါတယ်၊

အခြေအနေ အရ အသံလျှော့လည်းရပါတယ်၊နောက်ဆုံး ‘ အာ’ အသံနှင့်တကွလေပါထုတ်လိုက်ပါ။

၃။ ‘ဟင် ဟာ’ အသံထွက်လေထုတ်နည်းနှင့်အရေးပါသောအချက်များ

‘ဟင် ဟာ’ အသံထွက်ကျင့်နည်းသည်COVID-19 တို့ ၊ တုပ်ကွေးရောဂါဘေးဆိုးကို ကာကွယ်ဖယ်ရှားပေးနိုင်သည်။

(က) မဟာပလ္လင်ခွေထိုင်နည်းအတိုင်း

(ခ) ‘ဟင်’အသံမှာနှာသံပါသည်၊ ပါးစပ်ဟရ၍နှာခေါင်းမှထွက်ရမည်။နှာခေါင်းမှကပ်ပါသောရောဂါပိုးထုတ်ဖယ်ကာကွယ်ပေးပါသည်။

(ဂ) ‘ဟာ’ အသံကို ‘ဟ’၍ ပါးစပ်မှအာခေါင်အပေါ် ပိုင်း ရောဂါပိုးကိုထုတ်ဖယ်ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။

(ဃ) အစာမစားခင် 'ဟင် ဟာ' အသံဆက်၍ဆိုပေးပါ။ အကြိမ်ကိုးဆယ့်ကိုး (၉၉) ခါ အသံထုတ်ရပါမည်။

(င) အခြေနေပေးပါက လေဝင်လေထွက်ရှိသော တစ်ဦးခြင်းသီးသန့်ခန်းဖြစ်ရပါမည်။

၄။ ရောဂါကပ်ဘေးကျရောက်ချိန်တစ်ဦးချင်းသီးသန့် ကျင့်နိုင်ပါက အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။

