

ခဲဆိပ်အန္တရာယ်

ခဲဆိပ်သင့်ခြင်းအန္တရာယ်ကို အများဆုံး ကြိုတွေ့နိုင်သူများ

- ၁။ ခဲနှင့်ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ကြသည့် အလုပ်သမားများ(အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးလုပ်သားများ)
- ၂။ ကလေးသူငယ်များ(အထူးသဖြင့် ၄နှစ်အောက်အရွယ်)
- ၃။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်လောင်းများ၊ နို့တိုက်မိခင်များ

ခဲဆိပ်သင့်အန္တရာယ်ရှိသည့် လုပ်ငန်းများ

- ၁။ ဘက်ထရီအိုး အဟောင်းများမှ ခဲသတ္တုပြားများကိုထုခွဲ၊ ကျိုချက်၍ လုပ်ငန်းခွင်သုံး ကုန်ကြမ်း အဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သည့် ခဲတုံးများ ထုတ်လုပ်ခြင်း၊
- ၂။ ဘက်ထရီအိုးများ ပြုပြင်ထုတ်လုပ်ခြင်း(ဘက်ထရီအသစ်ထုတ်လုပ်သည့် စက်ရုံများ အပါအဝင်)
- ၃။ ခဲသတ္တုတူးဖော်ခြင်း၊ သန့်စင်ကျိုချက်ခြင်း၊
- ၄။ ခဲကျိုချက်၍ လေသေနတ်ကျည်ဆန်များ၊ ငါးဖမ်းပိုက်သုံးခဲလုံးများ၊ ခဲချောင်းများ ထုတ်လုပ်ခြင်း၊
- ၅။ စဉ့်အိုးလုပ်ငန်းများတွင် ခဲတုံးများကိုထုထောင်း၊ အမှုန့်ကြိတ်၊ ခဲရည်ဖျော်၍ အိုးများတွင် ခဲရည်သုတ်ခြင်း၊
- ၆။ မော်တော်ယာဉ်များ၊ သင်္ဘောကိုယ်ထည်များ၊ တံတားများ၊ ဥမင်များ ပြုပြင်တည်ဆောက်ခြင်း၊ ဂဟေဆက်ခြင်း၊
- ၇။ မော်တော်ယာဉ်များ၏ ရေတိုင်ကီများ ပြုပြင်ထုတ်လုပ်ခြင်း၊
- ၈။ ကြွေထည်၊ မြေထည်နှင့် ရွှေငွေလက်ဝတ်ရတနာများ ထုတ်လုပ်ခြင်း (ရွှေပန်းထိမ်၊ ငွေပန်းထိမ် လုပ်ငန်း)၊
- ၉။ ခဲပါဝင်သော သုတ်ဆေးများ ထုတ်လုပ်ခြင်း
- ၁၀။ မိတ်ကပ်၊ ပေါင်ဒါ၊ ဆံပင်ဆိုးဆေးစသည့်များ ထုတ်လုပ်ခြင်း၊

ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ခဲမှုန့်၊ ခဲငွေ့များ ဝင်ရောက်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများ

- ၁။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့်(အထူးသဖြင့် ခဲရည်ကျိုလုပ်ငန်းများမှ ဝင်ရောက်ခြင်း)
- ၂။ အစာလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့်(လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း စားသောက်ခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ကွမ်းစားခြင်း၊ ကလေးသူငယ်များလက်စုပ်ခြင်း၊ အရောင်ခြယ်ထားသည့် ကစားစရာ အရုပ်များ ပါးစပ်အတွင်းသို့ထည့်ခြင်းမှ ဝင်ရောက်ခြင်း)
- ၃။ အရေပြားမှတစ်ဆင့်(ခဲပါဝင်သော မိတ်ကပ်၊ ပေါင်ဒါ၊ ဆံပင်ဆိုးဆေးများ အသုံးပြုခြင်းနှင့် ဘတ္တရီလုပ်ငန်းများတွင် ခဲများကို တိုက်ရိုက်ကိုင်တွယ်ခြင်းမှ ဝင်ရောက်ခြင်း)

ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းသို့ ခဲဆိပ်ဝင်ရောက်မှု လျော့နည်းသွားစေရန်

- အဆီဓာတ်နည်း၍ ကယ်လ်စီယမ်ပါဝင်သော (နွားနို့၊ ဒိန်ချဉ်၊ ငါးကလေးများ၊ ဗာဒံစေ့)
- သံဓာတ်ပါဝင်သော (ကြက်ဥ၊ အသား၊ ငါးမျိုးစုံ၊ ကန်စွန်းရွက်၊ ဟင်းနုနယ်၊ ပေါက်ပန်းဖြူရွက်များ)
- ဇင့်ဓာတ်ပါဝင်သော (ဝက်သား၊ အမဲသားအသည်း၊ ကနုကမာ၊ ဂဏန်း)စသည့်အစား အသောက်များကို နေ့စဉ်မှန်မှန်စားသုံးပါ။

ခဲဆိပ်သင့်ခြင်းကြောင့်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်းများတွင်

- လမစေ့၊ ပေါင်မပြည့်သော ကလေးမွေးဖွားခြင်း
- ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်း
- ကလေးအသေမွေးခြင်း

ကလေးသူငယ်များတွင် (အထူးသဖြင့် အသက်(၄)နှစ်အောက်)

- ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောများ ထိခိုက်မှုကြောင့် ကိုယ်ပူခြင်း၊ ဖျားခြင်းမရှိဘဲ တက်ခြင်း
- ကိုယ်ကာယဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှုနှင့် ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှုနှေးခြင်း
- နားကြားအာရုံချို့တဲ့ခြင်း
- ဉာဏ်ထိုင်း၍ စာသင်ယူနိုင်မှု ခက်ခဲခြင်း
- ဂနာမငြိမ်ခြင်း၊ ရန်လိုခြင်း
- ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး အဆင်မပြေခြင်း

လူကြီးများတွင်

- စားသောက်ချင်စိတ် မရှိခြင်း၊ ခံတွင်းပျက်ခြင်း
- ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း
- အဆစ်များ၊ ကြွက်သားများ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း
- သွေးအားနည်းခြင်း၊ မောပန်းလွယ်ခြင်း
- ခြေလက်များ မလှုပ်ရှားနိုင်ခြင်း
- သွေးတိုးခြင်း၊ အာရုံစူးစိုက်မှုလျော့နည်းခြင်း၊ ရန်လိုတက်ခြင်း
- လိင်စိတ်လျော့နည်းခြင်း၊ မြိုခြင်း
- ဦးနှောက်ရောင်ခြင်းကြောင့် တက်ခြင်း၊ မေ့မြောသတိလစ်ခြင်း၊ သေဆုံးခြင်း

ခဲဆိပ်သင့်ခြင်းအန္တရာယ် ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

- ခဲမှုန့်၊ ခဲငွေ့များထွက်သည့်လုပ်ငန်းများတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်းများ၊ နို့တိုက်မိခင်များနှင့် ကလေးသူငယ်များ၊ လုံးဝအလုပ်မလုပ်သင့်ပါ။
- အလုပ်သမားများ လုပ်ငန်းခွင်မှ အိမ်သို့မပြန်မီ ကိုယ်လက်သန့်စင်ပါ။ ရေချိုးပါ။ အဝတ်လဲပါ။ လုပ်ငန်းခွင်သုံးဝတ်စုံကို အိမ်သို့မယူရပါ။
- လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ဆေးလိပ်မသောက်ရ၊ အစားအစာစားသောက်ခြင်း မပြုရ။
- လုပ်ငန်းခွင်သုံးဦးထုပ်၊ နှာခေါင်းစည်း၊ လက်အိတ်အစရှိသည်တို့ကို စနစ်တကျ သုံးပါ။ သန့်စင်အောင် လျှော်ဖွပ်ပါ။
- ကလေးများပါးစပ်အတွင်းသို့ အရောင်ဖြယ်ထားသော ကစားစရာအရုပ်များ၊ တွေ့ကရာပစ္စည်းများကို ကလေးများပါးစပ်အတွင်းသို့ မထည့်စေရန်၊ လက်ချောင်းများ မစုပ်စေရန် သတိပြုကာကွယ်ပါ။
- အစာမစားမီလက်များကို စင်ကြယ်စွာဆေးပါ။
- အသီးအနှံများကို မစားမီ စင်ကြယ်စွာ ရေဆေးပါ။
- စဉ်အိုး၊ စဉ်အင်တုံ၊ စဉ်ခွက်များနှင့် ချက်ပြုတ်ခြင်း၊ ချဉ်ဖတ်တည်ခြင်း၊ စိမ်ရည်တည်ခြင်း၊ အရက်ချက်ခြင်းတို့ကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်ပါ။

သက်ဆိုင်ရာတာဝန်ရှိသူများနှင့် လုပ်ငန်းရှင်များအနေဖြင့် အစားအသောက် အလှူကုန်ပစ္စည်းများ ထုတ်လုပ်ရာတွင် ခဲကိုလုံးဝထည့်သွင်း အသုံးမပြုစေရန် သတိပေးတားမြစ်ပါ။ ခဲမှုန့်၊ ခဲရည်၊ ခဲငွေ့များ ထွက်ရှိသည့် လုပ်ငန်းများအားလုံးကို လူနေအိမ်များ ဝေးကွာသောနေရာများတွင်သာ သက်ဆိုင်ရာတာဝန်ရှိသူများက သတ်မှတ်နေရာများ ချထားပေးသင့်ပါသည်။