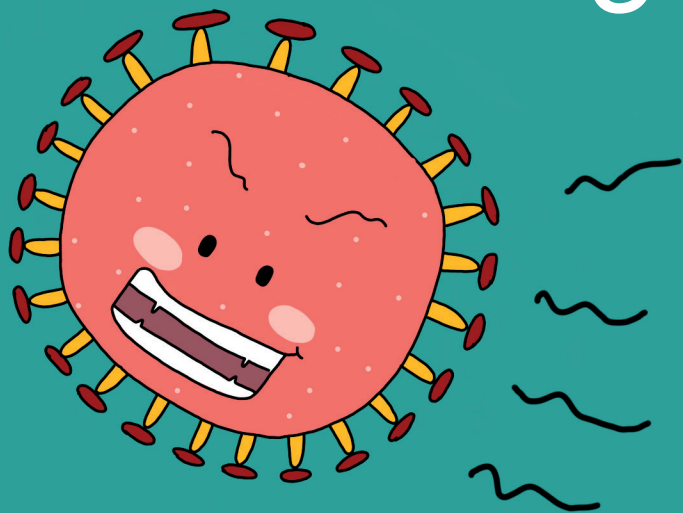


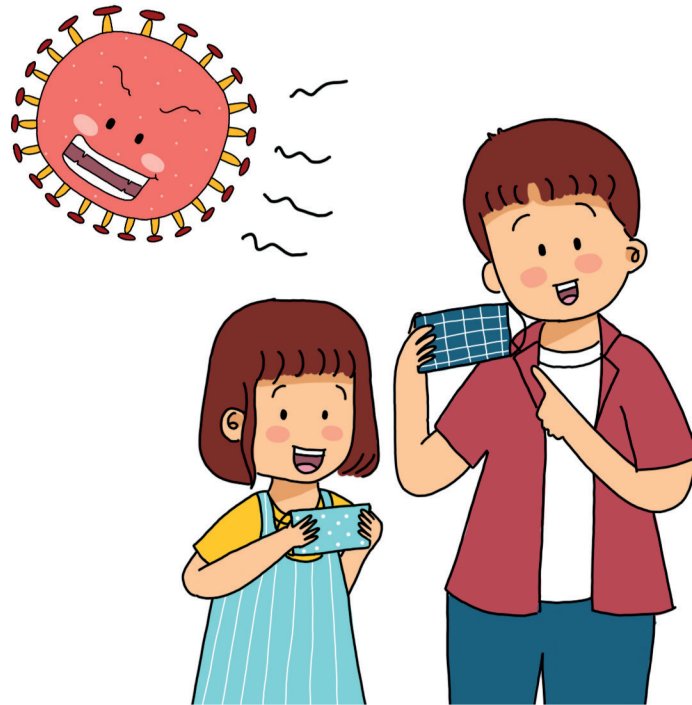
ပီးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်းတွေကို သေချာဝတ်ကြရအောင်



စာရေးဆရာ : Watiek Ideo
Nindia Maya
ကာတွန်းသရုပ်ဖော် : Luluk Nailufar
အင်္ဂလိပ်ဘာသာပြန်ဆိုသူ : Fitri Kurniawan
မြန်မာဘာသာပြန်ဆိုသူ : Khin Thiri Win



ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်းတွေကို သေချာဝတ်ကြရအောင်



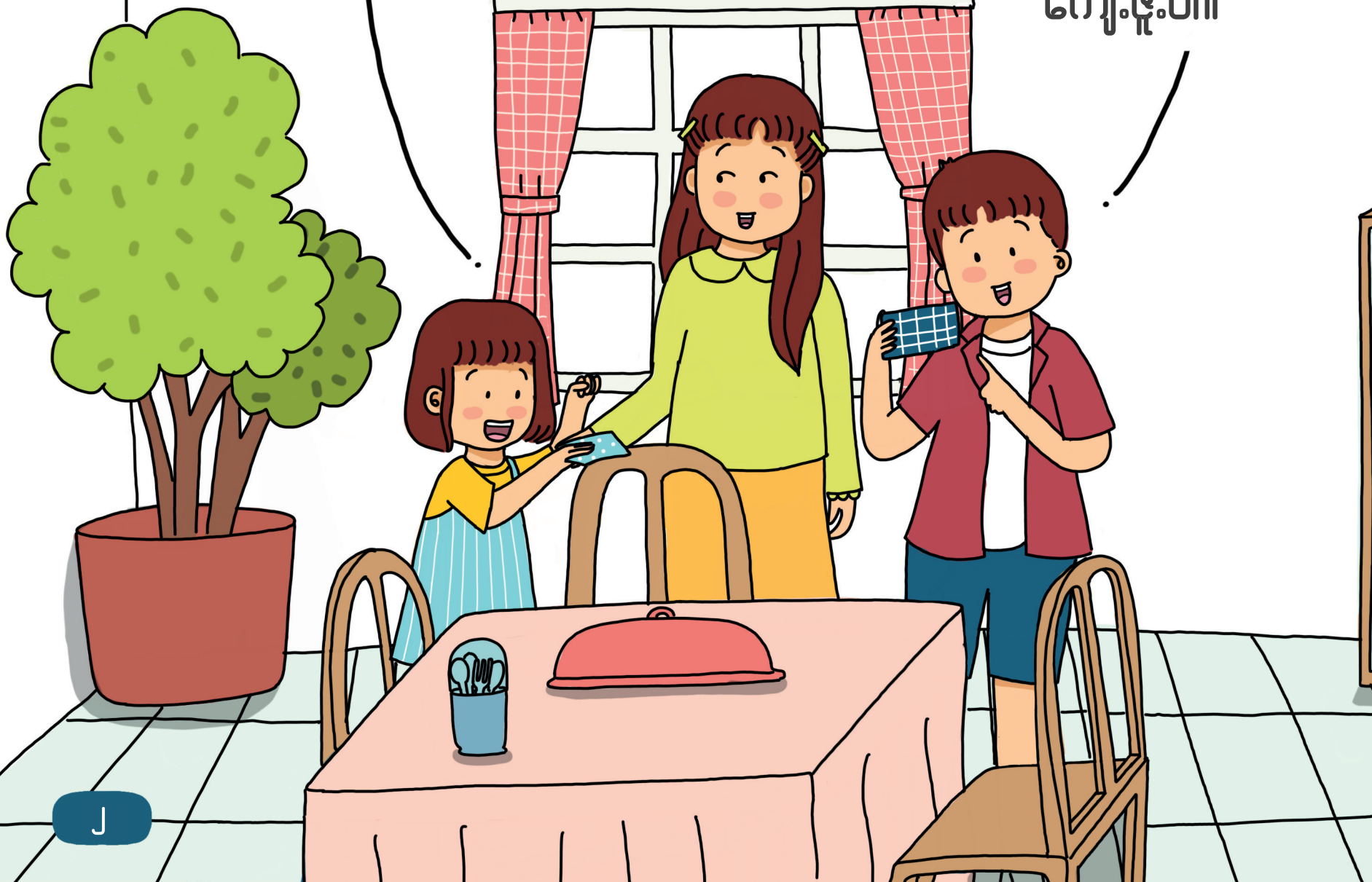
စာရေးဆရာ : Watiek Ideo
Nindia Maya
ကာတွန်းသရုပ်ဖော် : Luluk Nailufar
အက်ဆိပ်ဘာသာပြန်ဆိုသူ : Fitri Kurniawan
မြန်မာဘာသာပြန်ဆိုသူ : Khin Thiri Win



မေမေ ဒါတွေက
သမီးတို့အတွက်
ပါးစပ်နဲ့ နှာခေါင်းစည်း
အသစ်တွေလားဟင်?

ဟုတ်တယ်လေ သမီး၊
မေမေအကုန်လုံးကို
လျှော်ပြီးသွားပြီ။

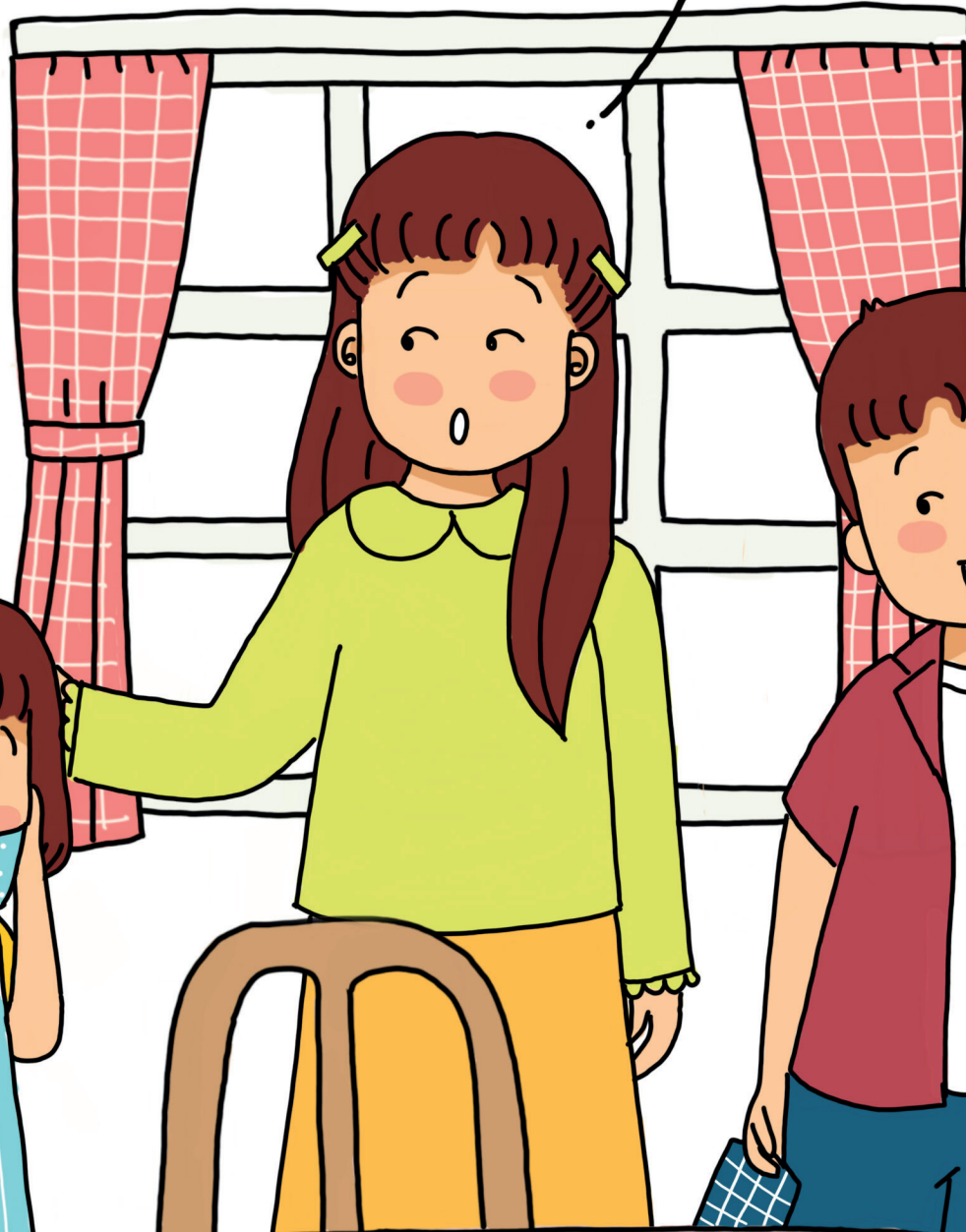
သုံးဆီကောင်းမှာ
ပဲနော် မေမေ . . .
ကျေးဇူးပါ။



ဒီလိုဝတ်ရတာလား
မေမေ?

ဟာ...
မေမေ ပြပေးမယ်။

သားဝတ်
တတ်တယ်
မေမေ။



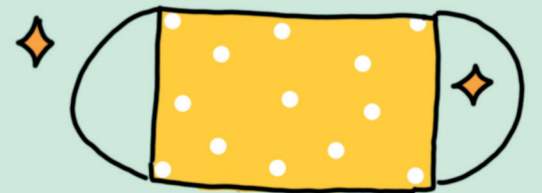
ပါးစပ်နဲ့ နှာခေါင်းစည်းတွေကို ဒီလိုသေချာဝတ်ရတယ်။

၅) ပါးစပ်နဲ့ နှာခေါင်းစည်း
တွေကိုမဝတ်ခင်
လက်ကို သေချာ
ဆေးရမယ်။



၂) ပါးစပ်နဲ့
နှာခေါင်းစည်းတွေက

- သန့်ရှင်းနေရမယ်
- ပျက်စီးပေါက်ပြဲနေ
ခြင်း မရှိရဘူး။



၃)



ပါးစပ်နဲ့ နှာခေါင်းစည်းတပ်တဲ့
အခါမှာ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်နဲ့ မေးစေ့
အားလုံးတို့ကို ဖုံးအုပ်ရမယ်။

၄



ပါးစပ်နဲ့ နှာခေါင်းစည်းကို ချွတ်ရင်
နှားနှစ်ဖက်မှာ တပ်ထားတဲ့
ကြိုးကနေကိုင်ဖြုတ်ပြီး တစ်ခါသုံး
ဆိုရင် ချက်ချင်း စွန့်ပစ်ပါ။
တကယ်လို့ ပိတ်စဖြင့် လုပ်
ထားတာဆိုရင် ချက်ချင်း
ဆပ်ပြာနဲ့ သေချာစွာ
လျှော်ဖွတ်ရမယ်။

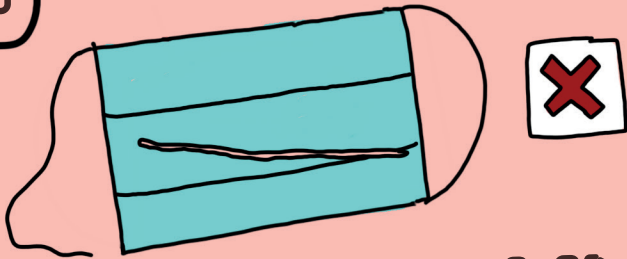
၅



ချွတ်ပြီးပါက
လက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့်
သေချာဆေးရမယ်။

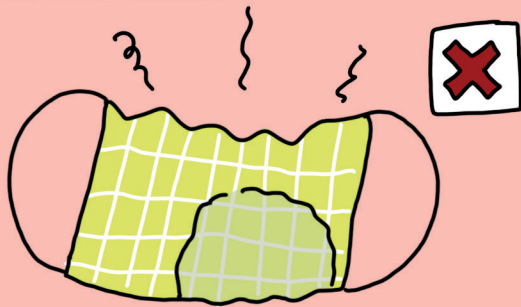
ဒီလို မဝတ်ပါနဲ့။

၅



သုံးပြီးသား (သို့မဟုတ်) ပေါက်ပြဲ
နေတဲ့ တစ်ခါသုံးပါးစပ်နဲ့
နှာခေါင်းစည်းများကို ဝတ်ဆင်ခြင်း။

၂



ညစ်ပေနေသော (သို့မဟုတ်) စိုထိုင်း
နေသော ပိတ်စနှင့် ပြုလုပ်ထားတဲ့
ပါးစပ်နဲ့ နှာခေါင်းစည်းများကို
ဝတ်ဆင်ခြင်း။

၃



ပါးစပ်နဲ့ နှာခေါင်းစည်းရဲ့
မျက်နှာပြင်ကို
လက်နှင့်ထိခြင်း။

ဒီလို မဝတ်ပါနဲ့။

၆



ပါးစပ်နဲ့ နှာခေါင်းစည်း ဝတ်တဲ့အခါ
နှာခေါင်း (သို့မဟုတ်) ပါးစပ်
(သို့မဟုတ်) မေးစေ့ တစ်ခုတည်းသာ
ဖုံးအုပ်ထားခြင်း။

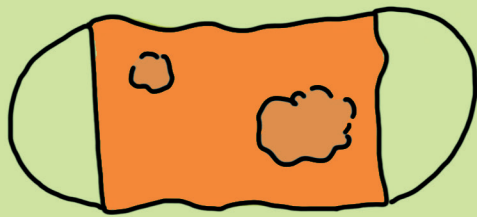
၅



ချောင်နေသော ပါးစပ်နဲ့
နှာခေါင်းစည်းများသုံးခြင်း။

ဒါတင်မကသေးဘူး။ ပါးစပ်နဲ့ နှာခေါင်းစည်းတွေကိုလည်း အမြဲသန့်ရှင်းအောင် ဒီလိုတွေလုပ်ရမယ်။

၅

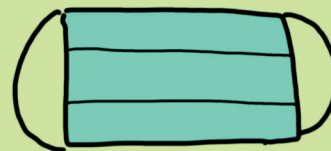


ပါးစပ်နဲ့ နှာခေါင်းစည်းကို ညှစ်ပေနေတယ် (သို့မဟုတ်) စိုထိုင်းနေပါက ဆက်မသုံးဘဲ အသစ်လဲပေးပါ။

၃



ပိတ်စနဲ့ ပြုလုပ်ထားပါက လေးနာရီခြား တစ်ခါ လဲပေးပါ။



တစ်ခါသုံးဖြစ်ပါကပြန်ပြီး အသုံးမပြုရပါဘူး။

၂



ပါးစပ်နဲ့ နှာခေါင်းစည်းကို ချွတ်ပြီးပြီးချင်း စွန့်ပစ်ပါ။ ညှစ်ပေနေတဲ့ နေရာတွေမှာ ချွတ်မထားပါနဲ့။

၄



ပိတ်စနဲ့ ပြုလုပ်ထားသော ပါးစပ်နဲ့နှာခေါင်းစည်းများကို ဆပ်ပြာသုံး၍ ရေနဲ့ သေချာ လျှော်ဖွတ်ပါ။

တော်လိုက်တာကွယ်။

သားပြောတာ

အကုန်မှန်တယ်။

ကိုကိုက

ဒါတွေအကုန်လုံး

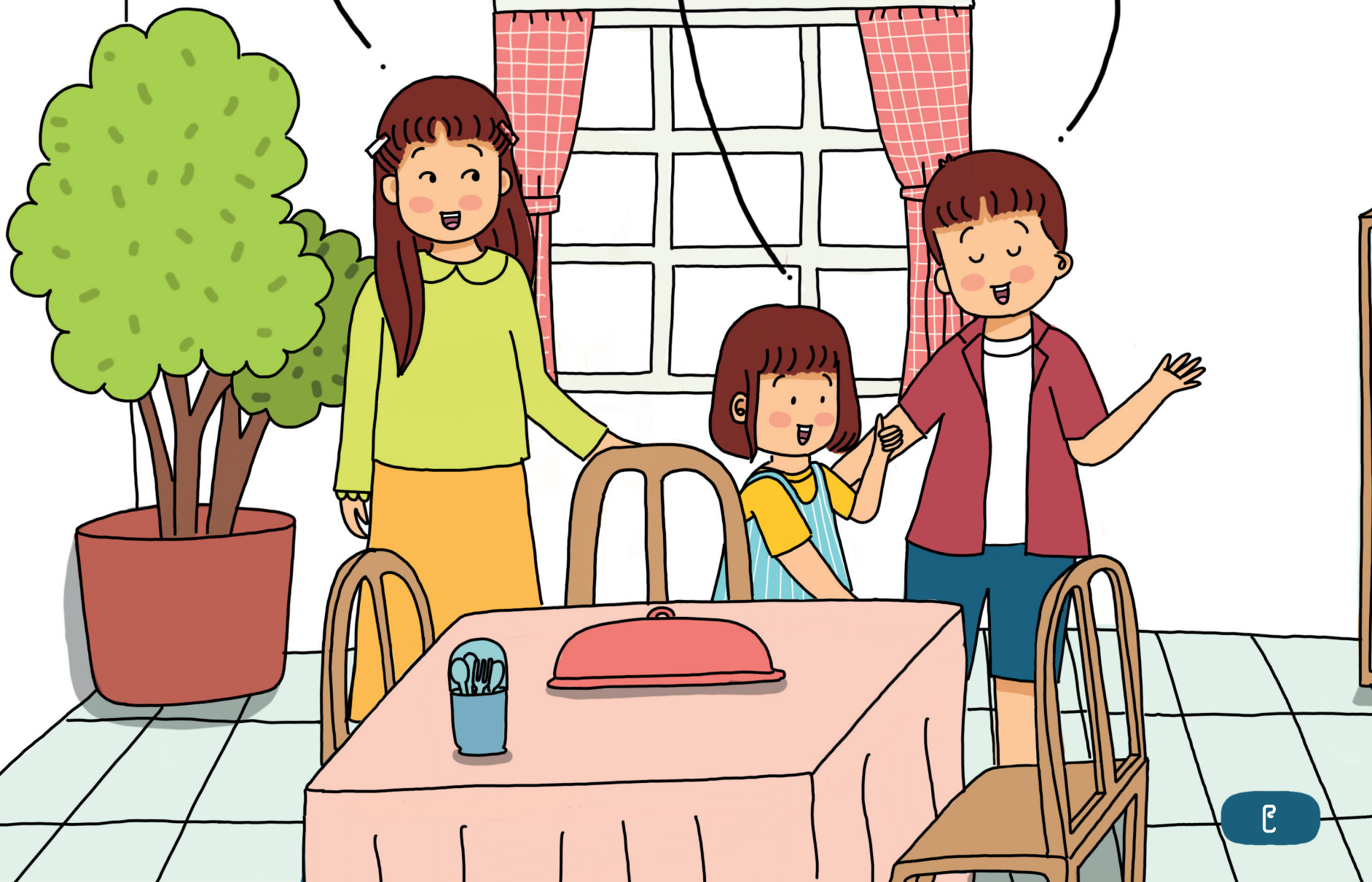
ဘယ်လိုလုပ်

သိတာလည်း။

အော် ညီမလေးသိသားပဲ။

ကိုကိုက စာတွေဖတ်ရတာ

ကြိုက်တယ်လေ။



ပါးစပ်နဲ့ နှာခေါင်းစည်းကို သေချာ
ဝတ်ဖို့က အရမ်းအရေးကြီးတယ်နော်။
ဒါပေမယ့် ဒါတွေတပ်ရုံနဲ့လည်း
ကိုရိုနာရောဂါပိုးက လုံးဝကာကွယ်
ပေးတယ်လို့ ပြောလို့မရဘူး။
လက်ကိုဆပ်ပြာနဲ့
စက္ကန့် (၂၀)ကြာအောင်
သေချာ မကြာခဏ ဆေးရမယ်။
လူတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်လည်း
ခပ်ခွါခွါ အနည်းဆုံး (၂)မီတာ (၆ပေ)
နေရမယ်။ ကိုယ်ခံအားတွေ
ကောင်းအောင်နေထိုင်စားသောက်
ဖို့လည်း လိုတယ်နော်။



စာရေးသူများ



@watiekideo

အိမ်မှာအလုပ်လုပ်တဲ့ မိခင်တစ်ဦးဖြစ်ပြီး
သူမရဲ့အချိန်တွေကို ကလေးတွေအတွက်
ပုံပြင်စာအုပ်များရေးသားခြင်းဖြင့်
နှစ်မြှုပ်ထားသူတစ်ဦးပါ။



@nindiamaya

တက်ကြွသောဆရာမတစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး
ကလေးများအတွက် ပုံပြင်တွေရေးသားပြီး
ပုံပြင်တွေကို ပြောပြရတာကို နှစ်သက်သူတစ်ဦးပါ။



ကာတွန်းသရုပ်ဖော်ရေးဆွဲသူ

@Lunamira_doodle

ပျော်ရွှင်စွာနေသော မိခင်တစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး
ကလေးစာအုပ်များအတွက်လည်း
ရုပ်ပုံလေးများရေးဆွဲခြင်းကို နှစ်သက်သူတစ်ဦးပါ။



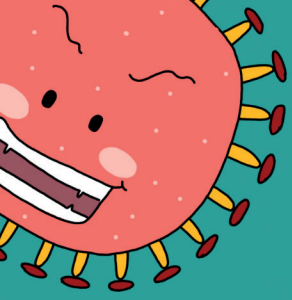
အင်္ဂလိပ်ဘာသာပြန်ဆိုသူ

@fitriku7

အချို့ပြည့် မိခင်တာဝန်ကိုယူထားသလို တက္ကသိုလ်မှာလည်း
စာပေပို့ချသူတစ်ဦးဖြစ်ပါတယ်။ သူမဟာ ကလေးတွေအတွက်
စာအုပ်တွေရေးတာကိုလည်း နှစ်သက်သူတစ်ဦးပါ။

မြန်မာစာ ဘာသာပြန်ဆိုသူ

ခင်သီရိဝင်း



အခုဆို ရုံးတွေ၊ ဆိုင်တွေ၊ ဈေးတွေ၊ ကျောင်းတွေ စတဲ့နေရာတွေက ပြန်ဖွင့်နေကြပြီလေ။
 အဲဒါကြောင့် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် မကူးစက်အောင် ဆက်လက်ကာကွယ်ပြီး နေဖို့လိုတယ်နော်။
 ပါးစပ်နဲ့ နှာခေါင်းစည်းကို သေချာဝတ်ပြီး ကိုယ့်ကိုရောဂါပိုးမကူးစက်အောင်
 ကာကွယ်ဖို့က အရမ်းအရေးကြီးပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒါနဲ့တင်မပြီးသေးဘူးနော်။
 လက်ကိုလည်း ဆပ်ပြာနဲ့ စက္ကန့် (၂၀)ကြာအောင် သေချာမကြာခဏဆေးရမယ်။
 လူတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်လည်း ခပ်ခွါခွါနေပြီး ကိုယ်ခံအားကောင်းအောင်နေဖို့လည်း
 မမေ့ကြန့်နော်။ ဘယ်လို ပါးစပ်နဲ့နှာခေါင်းစည်းသေချာဝတ်ရမလဲဆိုတာ သိဖို့
 ဒီစာအုပ်လေးကို ဖတ်ကြည့်ရအောင်။

