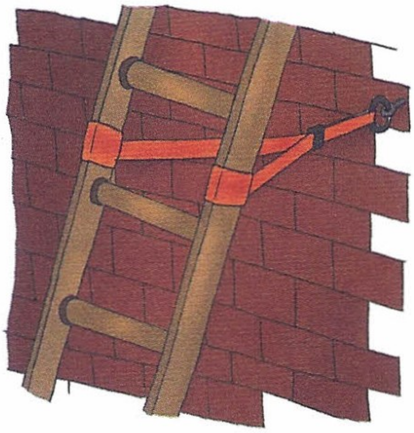
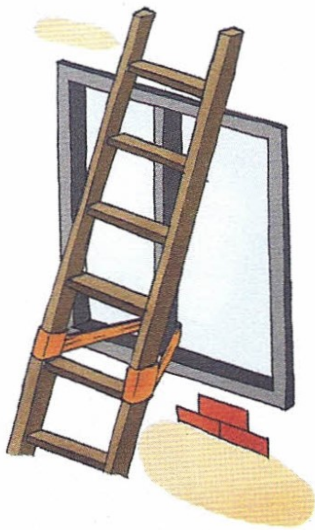
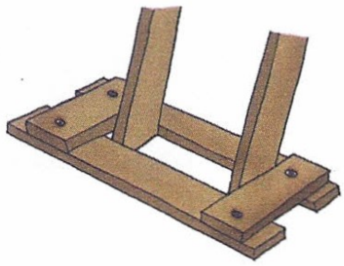
အမြင့်ပိုင်း၊လှေခါးများတွင် အလုပ်လုပ်ရခြင်း

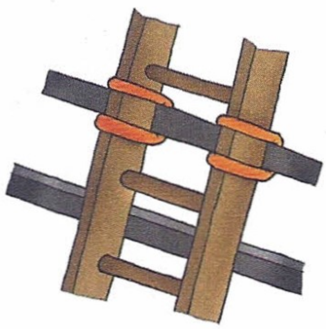
လှေကားကို ခိုင်မြဲစေရန်အတွက်
အသုံးပြုနေစဉ် တစ်စုံတစ်ယောက်က
မြဲမြံစွာ ကိုင်ထားပေးရမည်။

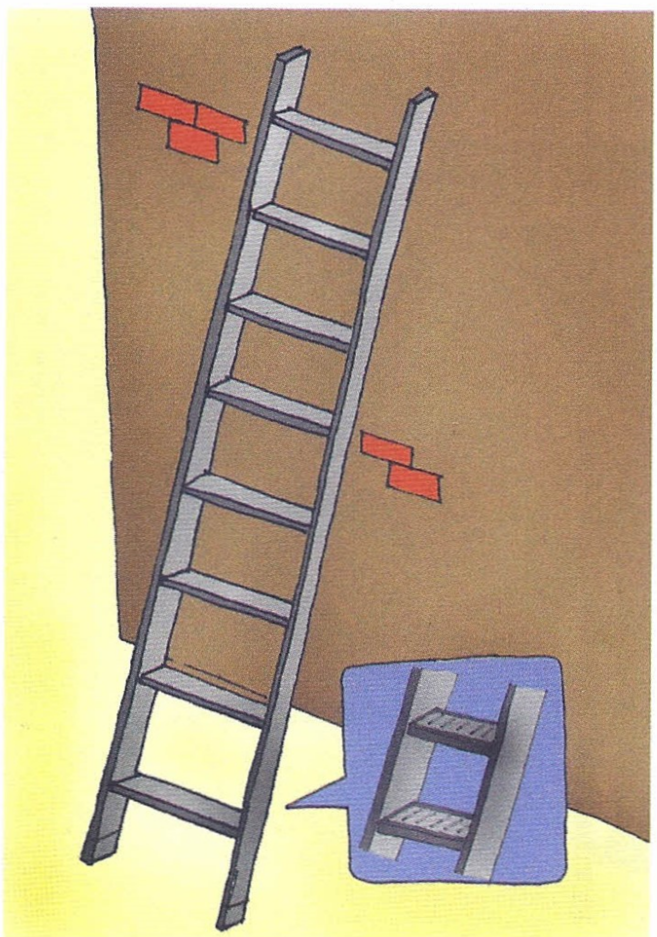




လှေကားကို ရွေ့မသွားစေရန်
ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း
ကိရိယာအမျိုးမျိုးဖြင့်
ထိန်းထားနိုင်သည်။

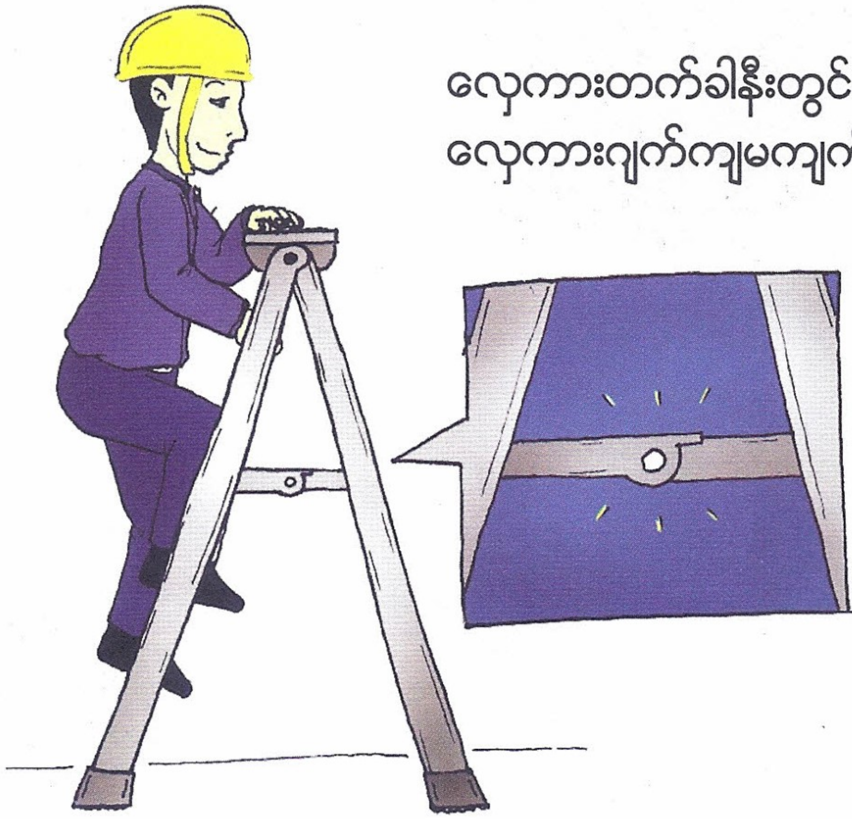




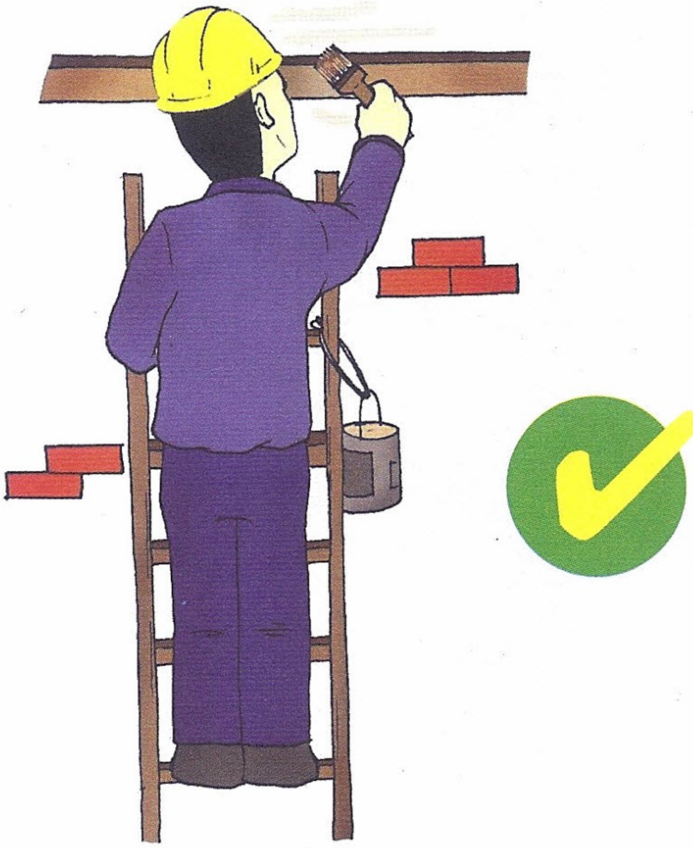


လျှောမကျစေရန်
လှေကားထစ်များတွင်
လိုင်းများရှိသင့်သည်။

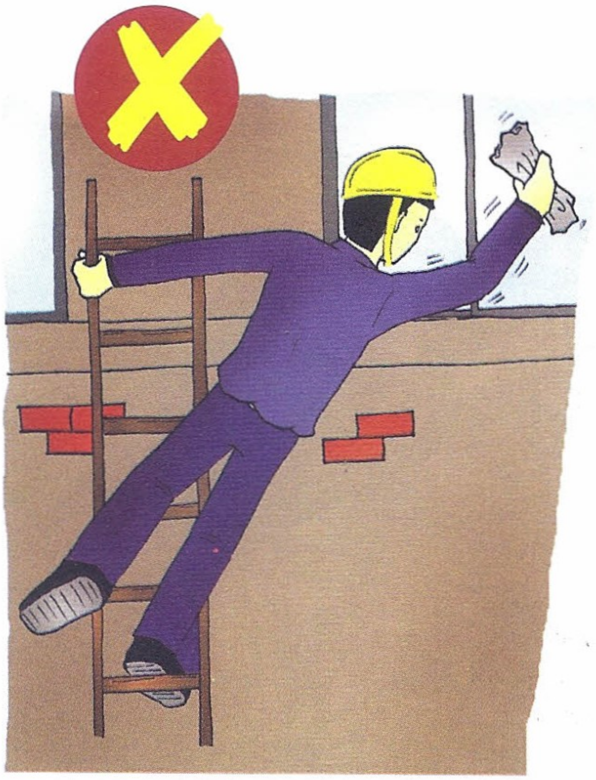
အမြင့်ပိုင်း၊လှေခါးများတွင် အလုပ်လုပ်ရခြင်း

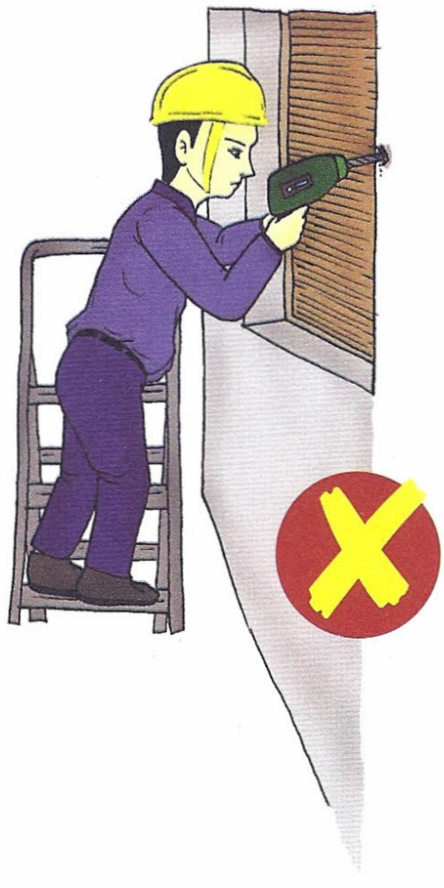


လှေကားတက်ခါနီးတွင်
လှေကားဂျက်ကျမကျကို စစ်ဆေးပါ။

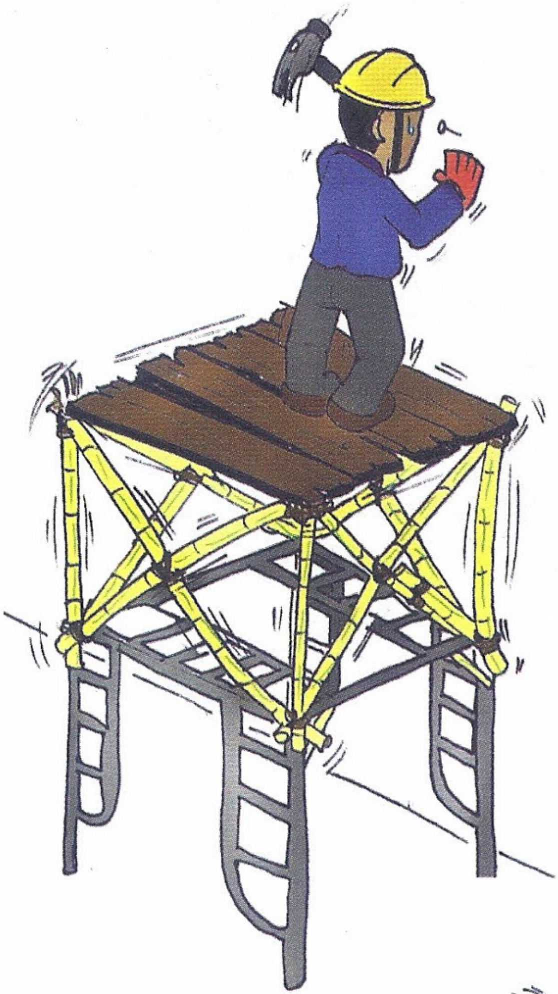


ကိုယ်နှင့် အနေတော်ဖြစ်သော
အဝတ်အစား များကိုသာ
ဝတ်ဆင်သင့်သည်။
ပွယောင်းသော၊ တင်းကျပ်သော
အဝတ်အစားများ မဖြစ်စေရ။
လျှောတတ်သော ဖိနပ်မျိုးမစီးဘဲ
ဖိုင်ဘာဦးထုပ်ဆောင်းခြင်းတို့သည်
ရှောင်တခင် ဘေးရန် ဖြစ်ခြင်းမှ
ကာကွယ်နိုင်သည်။

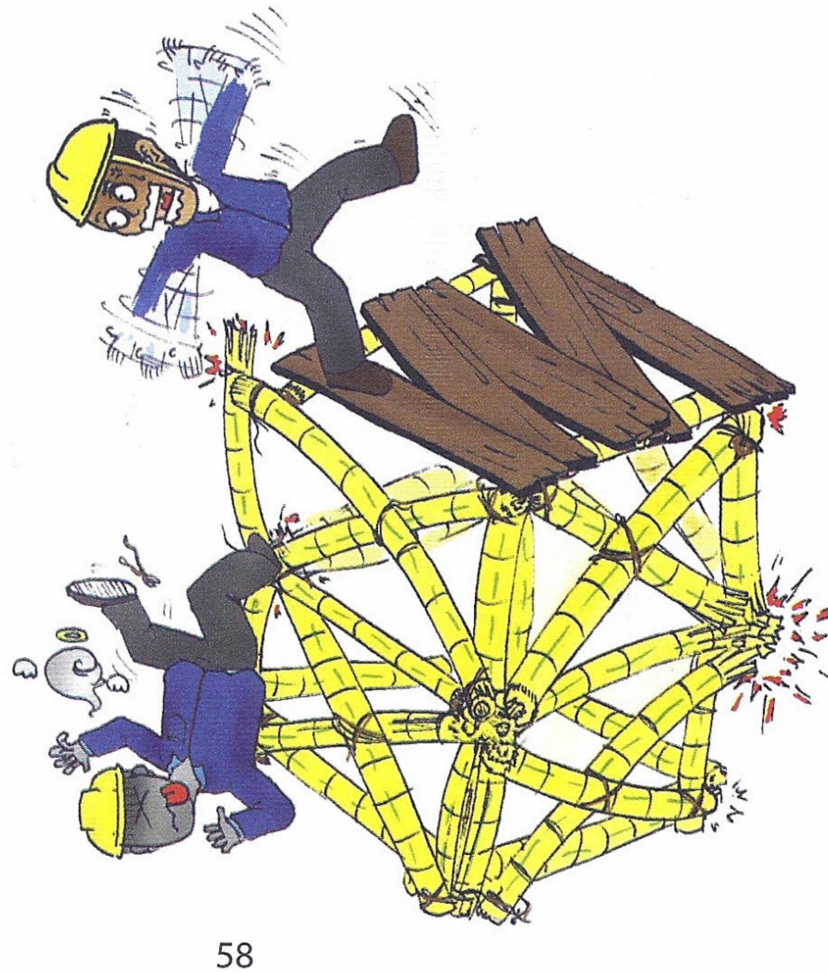


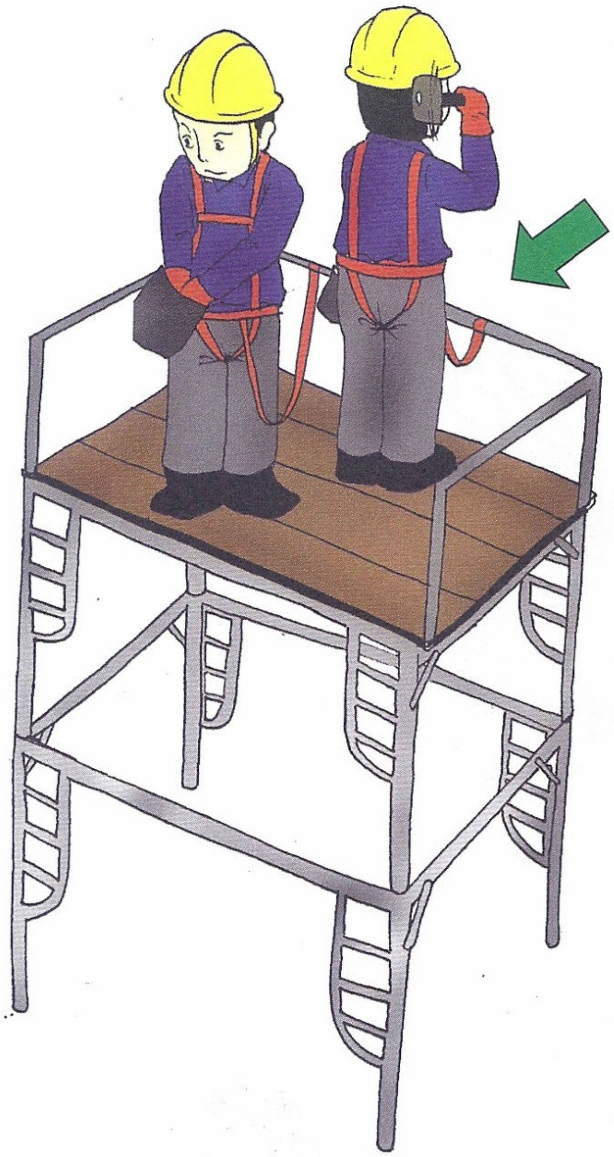


ညမ်းဆင်၍အလုပ်လုပ်ရခြင်း

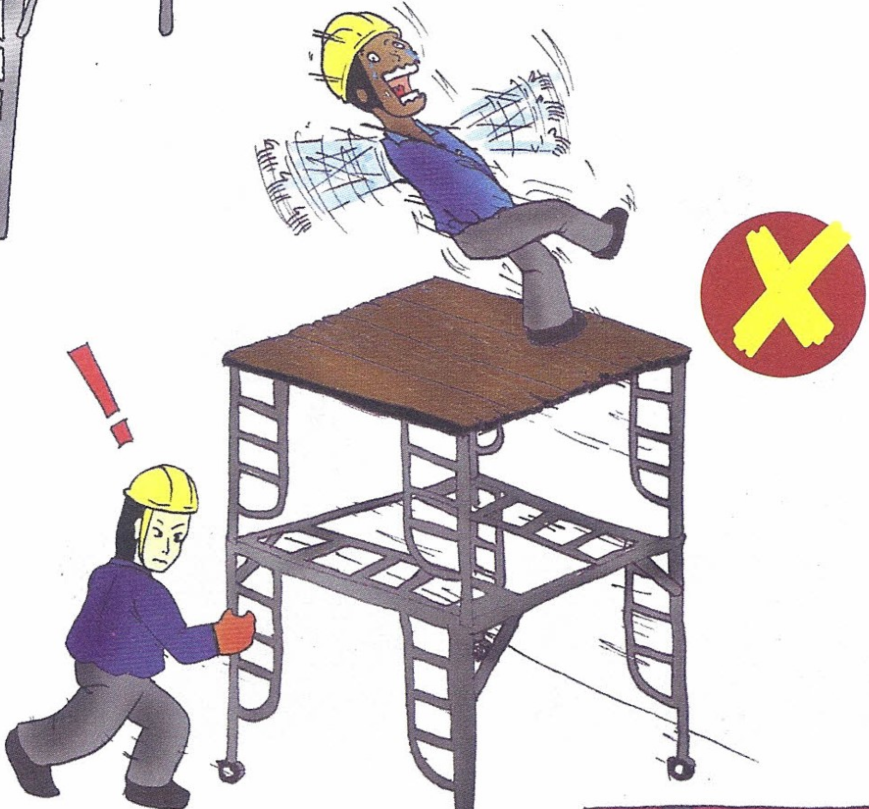


ပစ္စည်းအမျိုးချင်းမတူသော
အရာများဖြင့် ပြုလုပ် ထားသော
ညမ်းမှာ မခိုင်မြဲပါ။

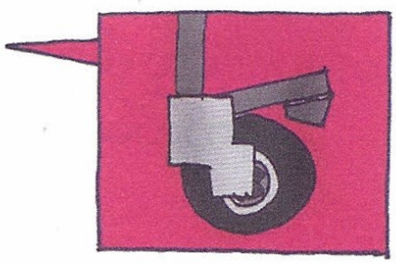




အန္တရာယ်မှ ကာကွယ်နိုင်ရန်
ခါးချည်နှောင်ရသော
ကြိုးတပ်ကိရိယာကို သုံးပါ။



အလုပ်လုပ်နေစဉ်
ဘီးတပ်ထားသော
ညမ်းစင်အား
တွန်းခြင်းမပြုရ။

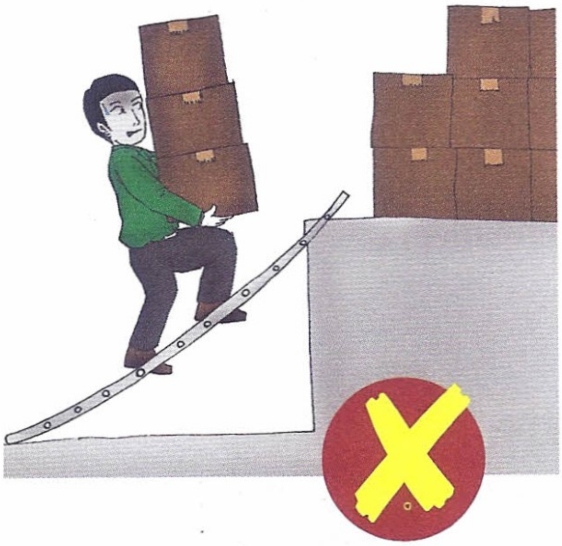


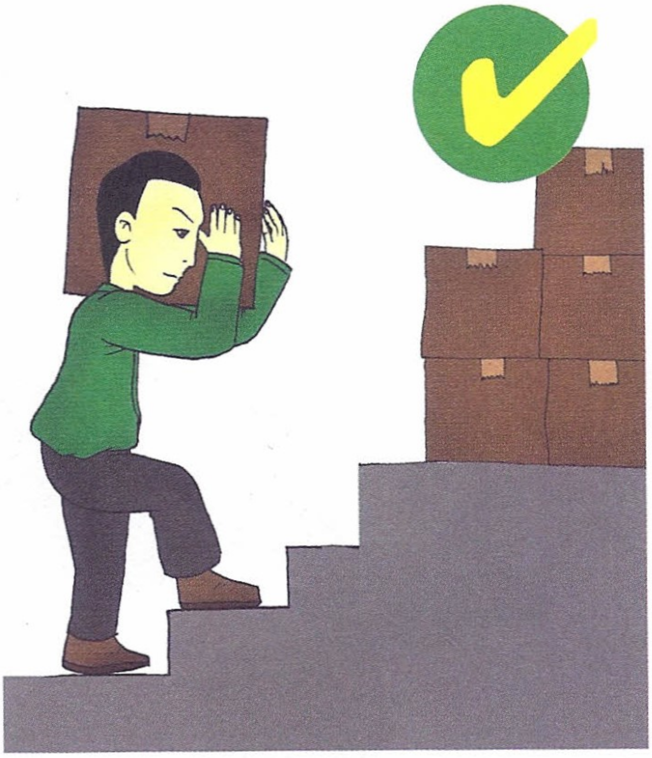
ဘီးတပ်ညမ်းစင်ကိုအသုံးမပြုခင်
ဘီးလုံးများကိုဘရိတ်အုပ်ထားရမည်။

ပစ္စည်းများ မ ခြင်း၊ ရွှေ့ခြင်း

မ, တင်ရမည့် ပစ္စည်းများသည် အနိမ့်ပိုင်း ဒူးခေါင်းအောက်တွင်ရှိပါက
မိမိကိုယ်ခန္ဓာအား အောက်သို့ လျှော့ကျစေပြီးမှ မ, တင်ပါ။
ဒူးခေါင်းကွေးပြီး အားသုံးပါ။

ပစ္စည်းများ အမြင့်ပိုင်းတွင်ရှိပါက
လှေခါးကို သုံးပါ။





ခြေလက်ကြွက်သားများ
ညှစ်သုံးရသော
လွန်စွာလေးလံသည့်
ပစ္စည်းများ မ, ခြင်း၊
ရွှေ့ခြင်းကို ရှောင်ပါ။

လေးလံသောပစ္စည်းများ သယ်မ,
နေစဉ် ဘယ်ဖက်၊ ညာဖက်သို့
လျင်မြန်စွာ လှည့်ပြောင်းခြင်း
မပြုပါနှင့်။ ထိုသို့ ပြုလုပ်ပါက
ခါးကြောများ မျက်တတ်သည်။

ပစ္စည်းများ မ ခြင်း၊ ရွှေ့ခြင်း

သယ်စရာပစ္စည်းများ၊ များလျှင် စုစည်းချည်နှောင်ပြီးမှသယ်ဆောင်ပါ။

ပစ္စည်းအလွန်လေးလံပါက ဝိုင်းကူပြီး မ, ပြောင်းပါ (သို့) ကူသယ်နိုင်မည့် ကိရိယာပစ္စည်းများ၊ ယာဉ်များကို ရှာပါ။ ပစ္စည်းများမ, ရာတွင် အချင်းချင်းသဘောပေါက် နားလည်စေပြီးမှ အချက်ပေး၍ တူညီစွာ မ, တင်ပါ။