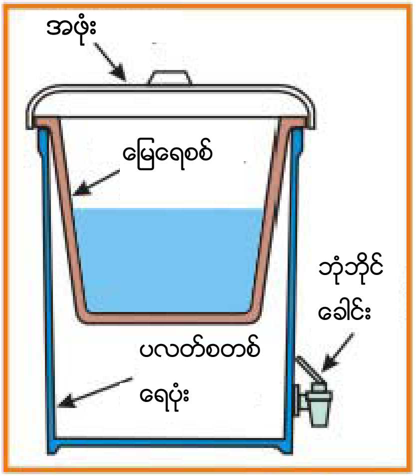
၁။ မြေရေစစ် အသုံးပြုပုံ

(ဘာသာပြန်ဆိုသူ - HTN)



(၁) ရေပုံး ဆေးကြောပုံ

- လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စင်အောင်ဆေးပါ။
- ပလတ်စတစ်ရေပုံး အောက်ခြေနားတွင် ရေဘုံဘိုင်ခေါင်းကို တပ်ဆင်ပါ။
- ရေပုံး၏ လေးပုံးတစ်ပုံခန့် ရေဖြည့်၍ ကလိုရင်းချွတ်ဆေး စားပွဲတင်ဇွန်း (၂) ဇွန်းစာထည့်ပြီး မိနစ်သုံးဆယ်ခန့် ထားလိုက်ပါ။ ပလတ်စတစ်ရေပုံးအတွင်း ပိုးမွှားကင်းစင်စေရန် ဖြစ်သည်။
- ရေပုံး၏အတွင်းပိုင်း တစ်ခုလုံးနှင့် အဖုံးအား ဘရပ်(ရှ်) (brush) သို့မဟုတ် အဝတ်စကို အသုံးပြု၍ ၄င်းရေဖြင့်ဆေးပါ။
- ပြီးနောက် ထိုရေကို ဘုံဘိုင်ခေါင်းမှ ဖွင့်ချခြင်းအားဖြင့် ဘုံဘိုင်ခေါင်းအတွင်း၌လည်း ပိုးမွှားကင်းစင်သွားမည်။
- ကလိုရင်းချွတ်ဆေးမရှိလျှင် ဆပ်ပြာဖြင့် အထက်ပါနည်းအတိုင်း ဆေးပါ။
- ရေစစ်ဖြင့် စစ်ထားသောရေ သို့မဟုတ် ဆူအောင် ကျိုချက်ထားသော ရေဖြင့်လည်း ဆေးကြောနိုင်ပါသည်။

(၂) ပလတ်စတစ်ရေပုံးကို မျက်နှာပြင်ညီ၍ အသွားအလာကင်းလွတ်သော နေရာတွင် ထားပါ။

မြေရေ စစ်ကို လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ကိုင်၍ ရေပုံး၏ နှုတ်ခမ်းဝတွင် နေရာတကျ ဖြစ်အောင် ထားပါ။

(၃) မြေရေစစ်အသစ်မှ ရွှံ့နှံ့ နှင့် အရသာ ပျောက်ကင်းစေရန် ရေစစ်ထဲသို့ ရေလောင်းထည့်ပြီး ၄င်းရေကို ရေဘုံဘိုင်ခေါင်းမှ အပြင်သို့ ထုတ်ပါ။ ဤနည်းအတိုင်း ရွှံ့နှံ့ နှင့် အရသာ ပျောက်သွားသည်အထိ ထပ်ကာ ထပ်ကာ ပြုလုပ်ပါ။

(၄) အကယ်၍ ရေမသန့်လျှင် အဝတ်သန့်သန့်တစ်ခုကို ရေပုံး၏ နှုတ်ခမ်းဝတွင် ချည်ပြီး ရေကို စစ်ထည့်ပါ။

(၅) ရေစစ်ကို ရေဖြည့်ပြီးတိုင်း အဖုံးကို အမြဲဖုံးထားပါ။ ရေအပြည့်ဖြည့်ထားလျှင် ရေစစ်မှ ရေကျနှုန်းပို ကောင်းလိမ့်မည်။ (တစ်နာရီတွင် ၁ လီတာမှ ၂ လီတာ အတွင်း) သတိ။ ။ ရေပုံးမှ ရေကို အသုံးမပြုမီ ရေခွက်နှင့် လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စင်အောင်ဆေးပါ။

၂။ မြေရေစစ် ဆေးကြောပုံ

မြေရေစစ်ကို ဆေးကြောခြင်း

(၁) ရေကျနှုန်းနှေးလာခြင်းသည် မြေရေစစ်ရှိ အပေါက်လေးများ ပိတ်လာခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။

ရေစစ်ဆေးကြောရန်

- ရေအပြည့်ရှိနေစဉ်တွင် မြေရေစစ်ကို မ မပါနှင့်။ မြေရေစစ်မှ ရေများကုန် သွားပြီး ထိုရေများ ရေပုံးထဲသို့ ရောက်သွားသည်အထိ စောင့်ပါ။
- လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စင်အောင်ဆေးပါ။
- မြေရေစစ်ကို ရေပုံးမှ ဖယ်ပြီး ရေသန့်သန့်ဖြင့် ဆေးကြောထားသော ပန်းကန်ပြားပေါ်တွင် တင်ပါ။

- သန့်ရှင်းသောရေအနည်းငယ်ကို မြေရေစစ်ထဲသို့ လောင်းထည့်ပါ။
- အမှုန်အမွှားများ ဖယ်ရှားရန် မြေရေစစ်၏ အတွင်းကို အဝတ်လျှော်သည့် ဘရပ်(ရှ်) (Brush) ကြမ်းဖြင့် ပွတ်တိုက်ပေးပါ။
- မြေရေစစ်မှ မြေမှုန်များ အနည်းငယ်ကွာကျလာသည့်တိုင်အောင် ပွတ်တိုက်ပေးနိုင်သည်။
- ထည့်ထားသောရေ ကြည်လင်လာသည်အထိ မြေရေစစ်ကို ရေသန့်သန့်ဖြင့် ဆေးချပေးပါ။

သတိ။ ။ မြေရေစစ်ကို ဆေးကြောရာတွင် ကလိုရင်းခတ်ထားသောရေ (သို့) ဆပ်ပြာ ကို မည်သည့်အခါမျှ အသုံးမပြုရ။

ပလတ်စတစ်ရေပုံး ဆေးကြောခြင်း

ပထမပိုင်း တွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း ပလတ်စတစ်ရေပုံးကို ကလိုရင်းခပ်ထားသောရေ (သို့) ဆပ်ပြာဖြင့် တစ်လတစ်ခါ ဆေးကြောပါ။ ပြီးလျှင် မြေရေစစ်ကို နေသားတကျ ပြန်ထား၍ ပြန်လည်အသုံးပြုပါ။

သတိ။ ။ ယေဘုယျအားဖြင့် မြေရေစစ်ကို တစ်နှစ်ခွဲ (သို့) ၄င်းထက်ကြာရှည်စွာ ကောင်းကောင်း အသုံး ပြုနိုင်သည်။