

# ကမ္ဘာတလွှားမှ ကလေးသူငယ်များသို့ အတူတူလက်ဆေးကြောအောင်



လက်ဆေးကြမ်းကြမ်း  
မိမိတို့ရဲ့အကျန်းအဝမ်းကိုကင်းရှင်းပေးပါမို့။

**1** ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ငယ်စဉ်ကလေးဘဝထဲက လက်ကို ဆပ်ပြာနဲ့ သေချာဆေးရမယ် ဆိုတာပဲ အကြောင်းရယ် ခဲ့ပါတယ်

**2** အယ်? 'ဘယ်လိုအဆိုးတွေမှာ လက်ဆေးရမှာလဲဟင်'

**3** ၁။ အကြင်ကကြွလာပြီးတဲ့အခါ တိုင်း၊ ၂။ အိမ်သာတက်ပြီးတဲ့အခါ တိုင်း၊

အကြင်ကကြွလာတာနဲ့ လက်ကိုချက်ချင်း ဆေးရမှာနော်

ဟုတ်ကဲ့ရှင်

**5** ၃။ ထမင်းစားဖို့နှင့် ဖုန်းမစားဖို့ လက်ဆေးကြောရမယ်

ဟုတ်ကဲ့

ထမင်း စားပါ တောမယ် ရှင်

**6** အယ်? 'ဘာလို့အလောက် လက်ဆေးဖို့လို တာလဲဟင်'

**7** ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့လက်ချောင်းတွေနဲ့ လက်တွေကဆန်ရှင်းနေတယ်လို့ ထင်ရပေမယ်

မကြင်နိုင်းဘဲ မက်တီးရီးယားဖိုးတွေနဲ့ မိုင်းရပ်စ် ဖိုးတွေ အများကြီးရှိနေနိုင်တယ်လေ

**8** လက်ကိုသေချာဆေးဆေးဆဲ အစားအစာတွေ စားမိရင်

မျက်နှာကို မဆန်ရှင်းတဲ့ လက်တွေနဲ့ထိမိရင် မျက်လုံး၊ နှာခေါင်း၊ နဲ့ပါးစပ်တွေကတစ်ဆင့် မက်တီးရီးယားဖိုးတွေ ဝင်ရောက်နိုင်ကြ

**9** မိုက်အောင် မိုက်နာတာတွေ

**10** နေမကောင်းတာ များနာတာ တွေ ဖြစ်နိုင်တယ်နော်

**11** ကျွန်တော်ကိုလဲ တိရစ္ဆာန်လေးတွေနဲ့ထိတွေ့ပြီးတဲ့ အခါတိုင်း သေချာလက်ဆေးကြောရမယ်လို့ ကြော်ငြာ တယ်ခင်ဗျ

**12** ကျွန်တော်တို့လဲ တိရစ္ဆာန်လေးတွေနဲ့ထိတွေ့ပြီးတဲ့ အခါတိုင်း သေချာလက်ဆေးကြောရမယ်လို့ ကြော်ငြာ တယ်ခင်ဗျ

**13** နေမကောင်းတာ များနာတာ တွေ ဖြစ်နိုင်တယ်နော်

**14** အမိုက်တွေလွန်ပစ်ပြီးလည်း လက်ဆေးရပါမယ်ရှင်

**12** 'ဒီလိုဆေးရမှာပေါ့' ဖွမ်း? ဖွမ်း? 'ဟင်' ဟုတ်လား.....

**13** ရေခဲပဲလက်ကိုဆေးရင် မက်တီးရီးယားဖိုးတွေ ကျိန်နေဖို့မှာပဲနော်

**14** မက်တီးရီးယားတွေက ဆပ်ပြာရဲ့ အဖြစ်လေးတွေကို အရမ်းကြောက်ကြောက်နဲ့ ဝါကြောင်ဆပ်ပြာကို သေချာအဖြစ်လေးတွေရအောင် ဖွတ်ပြီး မက်တီးရီးယားဖိုး တွေကိုတိုက်ထုတ်ကြမယ်နော်

ဟေး.....

**15** လက်ကိုဆပ်ပြာနဲ့ဆေးကြောရမယ်နည်းလမ်း ၁။ ၂။ ၃။ ၄။ ၅။ မှန်မှန်ဆေးကြောပါ။

**16** နောက်ဆုံးအဆင့်အနေနဲ့ ဆပ်ပြာများကို ကုန်ခင်အောင် ရေနှင့်ဆေးပါ

လက်ကိုရေနှင့်ဆေးပါ

ဆပ်ပြာနှင့်အဖြစ်လေးများ ဖြစ်အောင် ဖွတ်တိုက်ပါ

လက်ဖဝါး

လက်ဖမိုး

လက်ထောက်ဝတ် နှစ်ဘက်လုံး

လက်ထောက်ကြား

လက်ချောင်းကြား

လက်မကြား

ဆန်ရှင်းသည့် လက်ဆွတ်ပုလိကြီး ကြော်ငြာသွေအောင် သုတ်ပါ..... ကြီးပါကြ

**17** ဒါပေမဲ့ကျွန်ုပ်တို့ သေချာ ရေပေးဝေတဲ့ခန့်မရှိတော့ ရေရရှိခက်ခဲပါတယ်။ ရေရရှိအတွက် အဝေးကြီးကို လမ်းလျှောက်ပြီး ညွှားရတယ်။

**18** ဟုတ်တာပေါ့ 'ရေ'က အရေးအကြီးဆုံးပဲ

ရေပမာဏနဲ့ပေမယ် ထိထိရောက်ရောက်ဆုံးရှုံးနေတဲ့ နည်းလမ်းတွေရှိပါတယ်

**Tippy-Tap**  
အောက်တဖန်ချောင်းကိုနင်းလိုက်ရင် ရေခဲနံ့ထွက်လာပါမယ် ဆပ်ပြာ

**လက်ဆေးတိုင်က**  
ရေတိုင်က လျှော့စွမ်း လျှင်ရေ ထွက်လာ မယ် ဆပ်ပြာ

ရေကူး(၁)ခုကိုခွဲတင် လက်ဆေးရရှိရတယ်နော်

ရေကူး(၁)ခုကိုခွဲတင် လက်ဆေးရရှိရတယ်နော်

ရေကူး(၁)ခုကိုခွဲတင် လက်ဆေးရရှိရတယ်နော်

လက်ဆေးဖို့အတွက် ရေအများကြီးဆုံးလိုအပ်ရဦး.....

သန်ရှင်းစင်ကြယ်တဲ့ရေကိုသုံးနော်

**19** ကမ္ဘာပေါ်ရှိကလေးများအားလုံးရဲ့ လက်ထဲမှာကပ်နေတဲ့ မက်တီးရီးယားတွေကို လက်ဆေးကြမ်းကြမ်းအတူတကွ အနိုင်ယူကြပါမို့။

ကလေးများအားလုံးအတွက် ကျန်းမာတဲ့ လူမှုအကျိုးဆိုင်ဆိုင်ရေရန်

ရေးဆွဲသူ - ဆင်နီအုအဲ ခိမိနီရီ

