

အစာအဟာရဆိုလျှင်ဘဝနေထိုင်ပြီးအလုပ်ကိုင်မှုများအကြံပေးဆေးညစ်မှု၊ ညစ်နွှဲမှုကင်းရှင်းစေရန်

စုစုပေါင်းဆေးမခံယူသူ၏အမည်:

1.လက်ကိုင်အစားအသုံးကိရိယာများအသုံးပြုခြင်း

- တိုးတက်ဆောင်ရွက်ဖူးအံ့၊ အလွန်ပိုမိုလုပ်ရန် လိုအပ်သည်။
- ဝံ့ပုံမှန်ဖြစ်သည်။
- ရောဂါအား ကာကြယ့်အခိုက်ပိုမိုပေးပြီးကံနိုးမာရေကို ထိန်းသိမ်းပေးသည်။

၂. ဓာတ်အစားအသားကွားသံလုံးများအလွန်ငှမ်းအားတိုးတက်ဆောင်ရွက်

- [illegible]

3. ကံနဲ့မာသောအစားအသာကွားသိပ္ပံမးအလွန်နွမ်းအားပျဉ်းတိုတုကော့ဒုးမြို့နဲ့ဝိဇ္ဇာသက်နဲ့မာရေပသနာမီးသို၊
မဟုတ္တူပုခအေနမ်း။

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> ဝဲသြးဖိအားပျမ့ပျခင်း | <input type="checkbox"/> ဆီးခိ |
| <input type="checkbox"/> ပွဲလံပုဝဲရာဂါ | <input type="checkbox"/> ဝဲသြးတြင်းအဆီဓာတုပျမ့ပွဲမားပျခင်း |
| <input type="checkbox"/> ဝဲလသတ္တုနွေးပျမ့ပျခင်း | <input type="checkbox"/> အရံဝဲသြးပွဲကကပျသနာ |
| <input type="checkbox"/> အရိုးပွဲကြပွဲရာဂါ | <input type="checkbox"/> အဝဲလွန့်ပျခင်း |
| <input type="checkbox"/> ဝဲဂါကွဲရာဂါ | <input type="checkbox"/> အျားဝဲသာ |

4. အချား မှတ်ကျား (စာလံးရေ 100 ဝံးဒုဝံးအာက)

သမားတော်၏အမည်/လက္ခဏာ :

[illegible]