

လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခပ်ခွာခွာနေထိုင်ခြင်း

အဆိုပါစာစု၏အဓိပ္ပါယ်မှာ ဘာကိုဆိုလိုသနည်း။

လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးခပ်ခွာခွာနေထိုင်ခြင်းဆိုသည်မှာ ရောဂါကူးစက်ခြင်း သို့မဟုတ် ရောဂါပျံ့နှံ့ခြင်း နှေးကွေးစေရန်အလို့ငှာ လူများအကြား အနီးကပ်ထိတွေ့မှုကို လျော့ချသည့် အလေ့အကျင့်ဖြစ်သည်။

လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခပ်ခွာခွာနေထိုင်ခြင်းနည်းလမ်းများတွင် လူအများအပြား စုဝေးခြင်းကို ကန့်သတ်တားမြစ်ခြင်း၊ အဆောက်အဦများကို ပိတ်ခြင်းနှင့် ပွဲများကို ဖျက်သိမ်းခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။

ရှောင်ကြဉ်ပါ

- လူစုလူဝေးများ
- လူငယ်များ စုကာ ပါတီပွဲလုပ်ခြင်း
- ကလေးများစုဝေးကစားရန် စီစဉ်ချိန်းဆိုမှုများ
- ဖျော်ဖြေပွဲများ
- ပြဇာတ်ရုံများ
- ခရီးသွားခြင်း
- အားကစားပွဲများ

- ဈေးဝယ်စင်တာများ
- အားကစားခန်းမတွင် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း
- ဘုရားရှိခိုးကျောင်း
- သင့်အိမ်တွင် ဧည့်သည်လက်ခံခြင်း
- သင့်အိမ်တွင် မရှိမဖြစ် မလိုအပ်သော အလုပ်သမားများ
- အများပြည်သူသုံး သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး စနစ်များ



ခပ်ခွာခွာနေထိုင်ပါ

- သင့်ရပ်ရွာရှိ စားသောက်ဆိုင်တွင် ပါဆယ်စနစ်ဖြင့် ဝယ်ယူပါ
- ကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်ဝယ်ယူရသည့် စူပါမားကတ် ကုန်စုံဆိုင်တွင် ဝယ်ယူပါ

- ကိုယ်ခံအားကောင်းစေသည့် ဆေးများ မှီဝဲသောက်သုံးပါ
- ပန်းခြံတစ်ခုတွင် တင်းနစ်ကစားပါ



သင့်နှင့်အခြားသူများအကြား အနည်းဆုံး ၆ပေ - ၈ပေ အကွာ ခြား၍ ခပ်ခွာခွာနေပါ။

လုပ်ဆောင်ရန် ဘေးကင်းသည့် အရာများ

- လမ်းလျှောက်ခြင်း
- တောင်တက်ခြင်း
- မိမိအိမ်ခြံဝန်းအတွင်းရှိ ဥယျာဉ်ခြံထိန်းသိမ်းခြင်း
- သင့်ခြံဝန်းအတွင်း ကစားခြင်း
- ဘီဒိုရှင်းခြင်း
- စာအုပ်ကောင်းတစ်အုပ်ကို ဖတ်ခြင်း
- ဂီတနားဆင်ခြင်း
- ဟင်းချက်ခြင်း

- မိသားစုနှင့်အတူ ညဘက်တွင် ဂိမ်းကစားခြင်း
- အပျင်းပြေ ကားပတ်မောင်းခြင်း
- မိမိအနှစ်သက်ဆုံး ရှိုးပွဲတစ်ခုတိုက်ရိုက်လွှင့်စဉ် အွန်လိုင်းမှ ကြည့်ရှုခြင်း

- သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေတစ်ဦး သို့မဟုတ် သက်ကြီးရွယ်အို အိမ်နီးနားချင်းတစ်ဦးထံ နေကောင်းကျန်းမာကြောင်း ပြောရန် ဖုန်းခေါ်ဆိုခြင်း သို့မဟုတ် အီးမေးလ်ပေးပို့ခြင်း
- အင်တာနက်ဖြင့် ဗီဒီယိုဖုန်းခေါ်ဆိုကာ အုပ်စုဖွဲ့စကားစမြည်ပြောခြင်း

