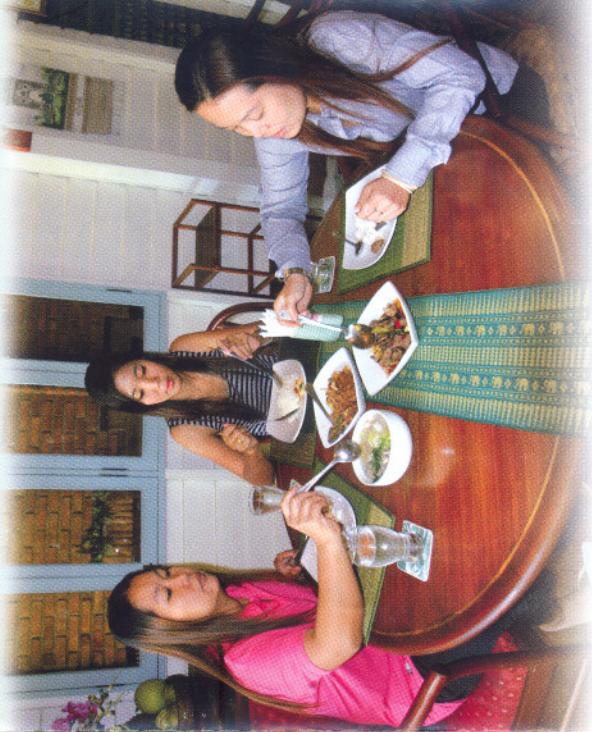


# କିମ୍ବରେ କେଉଁବଳା ଜୀବନପିବ



การล่ามบี้อิห์สี Jad ต่อค้าด้วยบ้ำแล  
สูบโดยวีรภาร 7 ขึ้นบีดูบ ทกนั่งดูทำ  
5 ครั้งสลับกันทั้ง 2 ข้าง

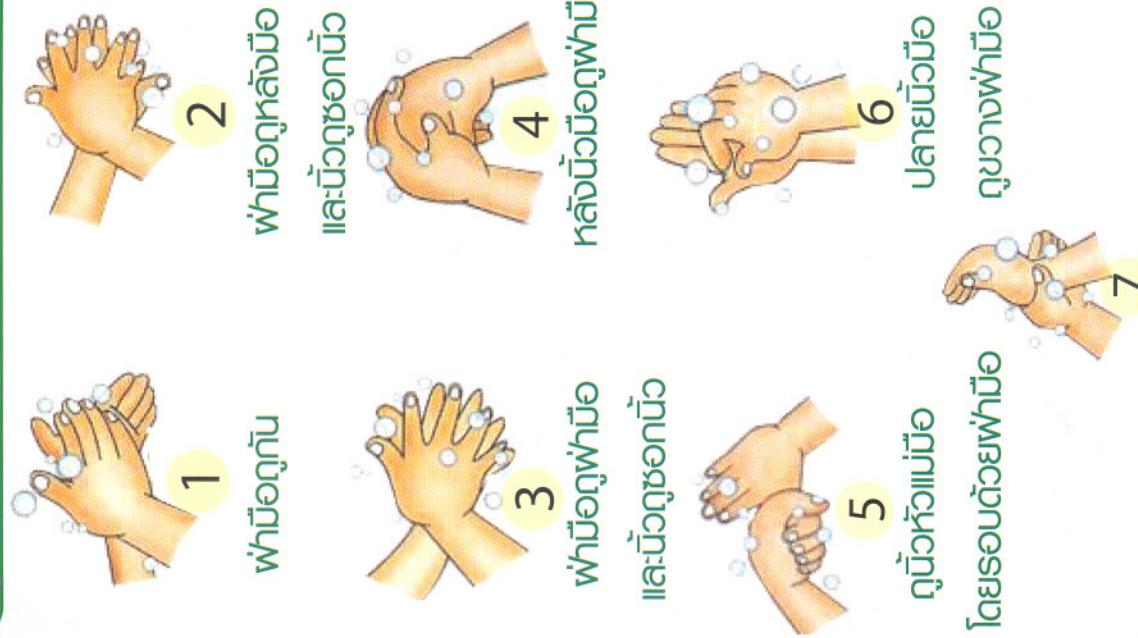
**လာဏ်ပို့ခွေ... ကူးပေါ်တဲ့ အလျင်ပို့ခွေ ?**

เมื่อเป็นอย่างที่ใช่ทำกิจกรรมต่างๆ มากมาย  
เรามีโอกาสที่จะใช้มือสัมผัสสิ่งของรอบตัว ที่อาจ  
เป็นปัจจัยของผู้ชาย เช่น สูบบุหรี่ประทุ  
แก่น้ำ ผ้าเบ็ดหน้า โทรศัพท์ รากบันได ซึ่งจะทำให้  
มือสกปรก และได้รับเชื้อโรคไปพร้อมเข้าสู่ร่างกายไป  
โดยเชื้อจะเข้าทางเยื่อบุจมูก ตามลงปาก โดยรับ  
ประทานอาหารที่ปนเปื้อนเชื้อโรคเข้าไป  
ฉะนั้น จึงต้องดูแลรักษาให้สะอาด เพื่อไม่ให้มีเชื้อ  
เป็นส่วนเชื้อโรค โดยการล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำ  
และสบู่ บุคคล

- ก่อนรุ่งพระอาทิตย์
  - ก่อนเปลี่ยนการตีเรียบปูองอาทิตย์
  - ก่อนลับเส้นผ่าศูนย์กลาง
  - ก่อนลับเส้นผ่าศูนย์กลาง



จากการศึกษา พบว่า บริโภคที่มีรากสั้นเมื่อไม่ท่วงตึง คือ บริโภคเส้นด้าย บริโภคที่บังพับความสูงของมากราก บริโภคเส้นฟัน บริโภคที่บังพับความสูงของปาก



សំគាល់មួយក្នុងបាលវាអារាទាខាងក្រោម ហើយរាយការណ៍របស់ខ្លួន



enēnnesū

**บริเวณริมแม่น้ำ** บริเวณที่บ้านพักความสูงประมาณ 10 เมตร บนดินทรายที่ตื้นๆ ไม่ลึกมาก แต่ก็ต้องระวังอยู่บ้าง ไม่ใช่ว่าจะเดินไปได้ทุกที่ แต่ก็ต้องระวังอยู่บ้าง

# กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ

การปฏิบัติดนให้เป็นผู้ที่มีพุทธิกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง เป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยป้องกันการติดเชื้อจากโรคที่มีอาหารและน้ำเป็นสื่อได้ ได้แก่ โรคท้องร่วง ไข้หวัดใหญ่ คอตีบ คางทูม วันโรค โนลิโอลาร์สตับอักเสบ เป็นต้น

ฉะนั้นประชาชนผู้บริโภคทั่วไป จึงต้องมีความรู้เรื่องพุทธิกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง และรู้จักหลักการป้องกันตนเองอย่างง่ายๆ คือ “ กินร้อน... ช้อนกลาง... ล้างมือ...”



## กินร้อน... กินอย่างไร ?

### 1. กินอาหารที่ปรุงสุกให้ครบ



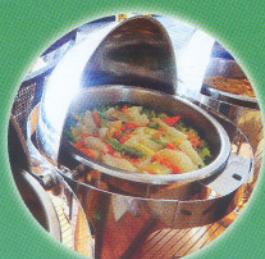
กินอาหารทันที  
หลังจากปรุงอาหาร  
ให้สุกด้วยความร้อนแล้ว

### 2. ปรุงอาหารด้วยความร้อนให้สุก อย่างทั่วถึง



อาหารประเภทเนื้อสัตว์  
ต้องใช้ความร้อนสูง  
อย่างน้อย 70 °C เพื่อ  
ทำให้อาหารสุกทั่วถึง  
ทุกส่วน ไม่ปรุงอาหารแบบสุกๆ ดิบๆ

### 3. เก็บอาหารปรุงสุกอย่างแห้งสะอาด



อาหารที่ปรุงสุกแล้วต้องปิด<sup>ป้องกัน</sup> สัตว์ แมลงนำโรค และ<sup>ผุนละออง</sup> อาหารที่เหลือจาก<sup>การกิน</sup> เก็บไว้นานเกินกว่า 4 ชั่วโมง ต้องนำมาอุ่นให้ร้อน<sup>อย่างทั่วถึง</sup> ก่อนนำมากินอีกครั้ง

## ช้อนกลาง... สำคัญอย่างไร ?

**ช้อนกลาง** เป็นช้อนที่มีไว้ในสำรับกับข้าว เพื่อใช้ตักแบ่งอาหารมาใส่จานของผู้กิน โดยอาจเป็น อุปกรณ์อื่นที่เหมาะสมสมกับประเภทของอาหารนั้นๆ ก็ได้ เช่น ล้อม ที่คีบ ซึ่งต้องมีการจัดวางไว้ในจาน ของอาหารทุกจาน



**ช้อนกลาง** ช่วยป้องกันโรคที่ติดต่อผ่านทางน้ำลายได้แก่ ไข้หวัดใหญ่ คอตีบ คางทูม วันโรค โนลิโอลาร์สตับอักเสบ ไม่ให้แพร่กระจายระหว่างบุคคลได้ นอกจากนี้ ยังช่วยป้องกันน้ำลายของผู้กิน ไม่ให้ลงไปบนเนื้ออาหารทำให้บุดเลี้ยง่ายอีกด้วย ทั้งยังเป็นการสร้างพุทธิกรรมอนามัยที่ถูกต้อง ให้เป็นวัฒนธรรมที่ดีงามในการกินอาหารร่วมกัน