

နေထိုင်မှုဘဝအတွက် စည်းကမ်းများ

(မြန်မာဘာသာစကား)

အမျိုးမျိုးသော လူများအတူတကွ နေထိုင်ကြသည့် တိုက်ခန်းကဲ့သို့သော မျှဝေနေထိုင်ရာတွင် လူတိုင်းသည် နေထိုင်မှုစည်းကမ်းများကို တင်းကြပ်စွာလိုက်နာခြင်းဖြင့် မိမိတို့၏ နေ့စဉ်ဘဝကို သက်သာသက်သာမှုရှိနိုင်ရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

[အမှိုက်ကို မည်သို့ စွန့်ပစ်ရမည်]

အမှိုက်ပစ်နည်းသည် ဒေသအလိုက် (မြို့နယ်အလိုက်) ကွဲပြားသည်။

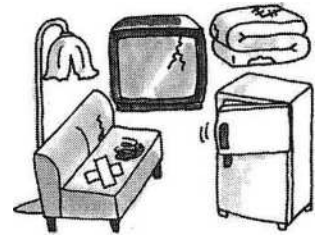
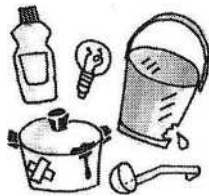
အိမ်ခြံမြေကိုယ်စားလှယ် (သို့မဟုတ်) ဒေသခံများထံ မေးမြန်း၍ အမှိုက်အမျိုးအစားအလိုက် ထုတ်ပစ်ရမည့် ရက်နှင့် အချိန်များကို သိရှိထားပါ။

◆ အိမ်ခြံမြေကိုယ်စားလှယ်များနှင့် အိမ်နီးနားချင်းများထံမှ အတည်ပြုပါ။

- ① မီးလောင်နိုင်သော အမှိုက်နှင့် မီးမလောင်နိုင်သော အမှိုက်ကို ခွဲခြားခြင်း။
- ② ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်သော အမှိုက်များ ခွဲထုတ်ခြင်းနှင့် စွန့်ပစ်နည်းများ။
- ③ အမှိုက် စုဆောင်းမည့် နေ့နှင့်အချိန်။
- ④ အမှိုက်ကို ဘယ်မှာ စွန့်ပစ်ရမလဲ။
- ⑤ အရွယ်ကြီးအမှိုက်များကို မည်သို့ စွန့်ပစ်ရမည်နည်း။



မီးလောင်နိုင်သော အမှိုက် မီးမလောင်နိုင်သော အမှိုက် ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်သော အမှိုက် အရွယ်ကြီး အမှိုက်



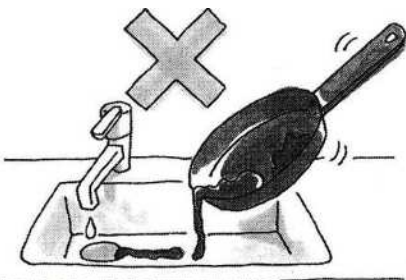
* ပုလင်းများ၊ ကန်များ၊ သတင်းစာများနှင့် မဂ္ဂဇင်းများ၊ အထည်နှင့် အဝတ်အစားများ၊ ပလတ်စတစ်များ စသည်တို့ကို ဒေသအလိုက် စုဆောင်းနည်းကွဲပြားပါသည်။

[မီးဖိုချောင်ကို ဘယ်လို အသုံးပြုရမည်]

မီးဖိုခန်းကို သန့်ရှင်းစွာ ထိန်းသိမ်းပါ။

အစားအစာကျန်များ (သို့မဟုတ်) ချက်ပြုတ်ဆီကို ဗေဇင်ခွက်ထဲ မစွန့်ပစ်ပါနှင့်။ ၎င်းကြောင့် ဗေဇင်ခွက်များ

ပိတ်ဆို့သွားနိုင်သည်။ အသုံးပြုပြီးသော ချက်ပြုတ်ဆီကို တိုက်ရိုက် စွန့်ပစ်ခြင်းသည် မြစ်များနှင့် ပင်လယ်ကို ညစ်ပတ်စေသည်။



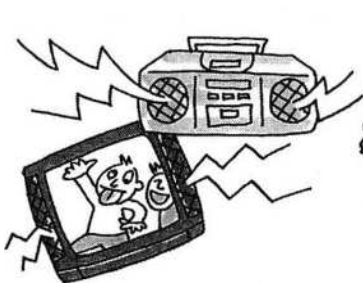
* ကျန်ရှိနေသော ချက်ပြုတ်ဆီကို စွန့်ပစ်ရာတွင် မီးလောင်နိုင်သော အမှိုက်နှင့်အတူ မပစ်ခင် သတင်းစာ (သို့မဟုတ်) စုပ်ယူနိုင်သော ပစ္စည်းဖြင့် စုပ်ယူပြီးမှ စွန့်ပစ်ပါ။

[နေ့စဉ်ဘဝရဲ့ ဆူညံသံတွေ]

အိမ်ရာများ (ဥပမာဖြင့် အိမ်ခန်းတန်းများ) တွင် အနီးအနားရှိ အခန်းများနှင့် အထက်၊ အောက်ရှိ အခန်းများမှ ဆူညံသံကို ကြားနိုင်သည်။

အထူးသဖြင့် ညအချိန်နှင့် မနက်စောစောအချိန်များတွင် ဆူညံသံများ မဖြစ်အောင် သတိထားပါ။

◆ ဤကဲ့သို့ အသံများသည် ဆူညံမှု ဖြစ်နိုင်ကြောင်း သတိပြုပါ။



ရုပ်မြင်သံကြားနှင့် အသံကိရိယာများ၏ အသံ



ဂီတကိရိယာများ၏ အသံ



အသံကြယ်ကြယ်ပြောခြင်း



ဖုန်စုပ်စက်များနှင့် အဝတ်လျှော်စက်များ၏ အသံ



ရေချိုးခန်း (သို့) ရေချိုးကန်မှ ရေထွက်သံ

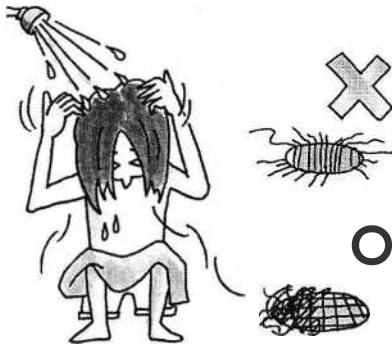


တံခါးဖွင့်ပိတ်ခြင်း၏ အသံ

[ရေချိုးခန်းနှင့် အိမ်သာကို မည်သို့ အသုံးပြုရမည်။]

ရေချိုးခန်း သို့မဟုတ် အိမ်သာရှိ ရေစီးပိုက်များ ပိတ်ဆို့သွားလျှင် ရေများ ကျော်လွန်ကာ ပြင်းထန်သော ထိခိုက်မှုများ ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

အောက်ထပ်ရှိ တိုက်ခန်းကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေပါက သင်သည် ဒဏ်ကြေးငွေပေးရန် တာဝန်ရှိနိုင်ပါသည်။



ဆံပင်ကို ရေဆင်းပေါက်ထဲ မပစ်ပါနှင့်။



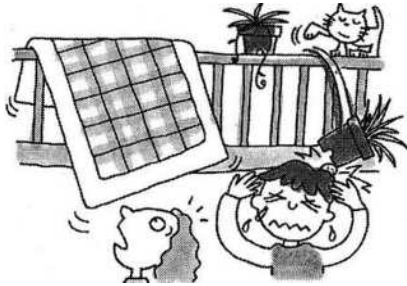
အိမ်သာတွင် အိမ်သာသုံးစက္ကူကိုသာ အသုံးပြုပါ။

-  အိမ်သာသုံးစက္ကူ
-  တစ်ရှူးစက္ကူ
-  သန့်ရှင်းရေး ထုတ်ကုန်များ

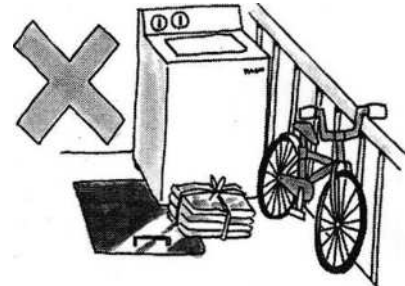
[လသာဆောင် (သို့) ဘယ်ကွန်နီ]

အိပ်ရာထိုင်ခင်းများ (သို့) ပန်းပင်အိုးများကဲ့သို့သော ပစ္စည်းများကို လက်ကိုင်တန်းပေါ်တွင် တင်မထားပါနှင့်၊ ပြုတ်ကျသော် မတော်တဆမှုများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။

ဘယ်ကွန်နီသည် အရေးပေါ်အချိန်တွင် ထွက်လမ်းအဖြစ် အသုံးပြုသည်။ ဝင်ထွက်လမ်းကြောင်း အတားအဆီးမဖြစ်စေရန် ဘယ်ကွန်နီပေါ်တွင် မည်သည့်ပစ္စည်းမျှ မထားပါနှင့်။



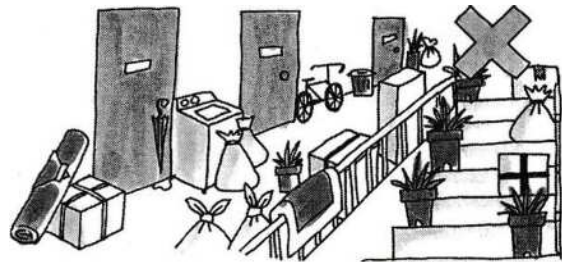
လျှော်ဖွတ်အထည်များ၊ ပန်းအိုးများနှင့် အခြားဆင်တူပစ္စည်းများ ပြုတ်မကျအောင် ဂရုစိုက်ပါ။



အရေးပေါ်ဝင်ထွက်လမ်းကြောင်းများတွင် အမှိုက် (သို့) ပစ္စည်းများ မထားပါနှင့်။

[အများသုံးဧရိယာ]

လှေခါးများနှင့် လူသွားလမ်းများသည် အားလုံးအသုံးပြုရာ နေရာများဖြစ်ပါသည်။ ငလျင်လှုပ်ခြင်း (သို့) မီးဘေးကဲ့သို့ အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် ထွက်ခွာရန် လမ်းကြောင်းအဖြစ် အသုံးပြုရသောကြောင့် ထိုနေရာများတွင် ပစ္စည်းများ မထားပါနှင့်။

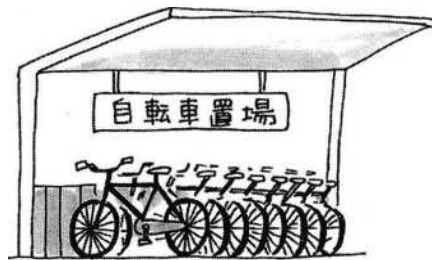


လှေခါးပေါ်(သို့) လျှောက်လမ်းများတွင် အမှိုက် (သို့) ပစ္စည်းများ မထားပါနှင့်။

[စက်ဘီးရပ်နားရာနေရာနှင့် ကားရပ်နားရာနေရာ]

စက်ဘီးများကို သတ်မှတ်ထားသော နေရာများတွင် စနစ်တကျ ရပ်ထားပါရန်။

ကားရှိပါက ကျသင့်ကြေးပေးရသော ကားပါကင်ကို အသုံးပြုပါ။ ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ လမ်းပေါ်တွင် မရပ်ပါနှင့်။

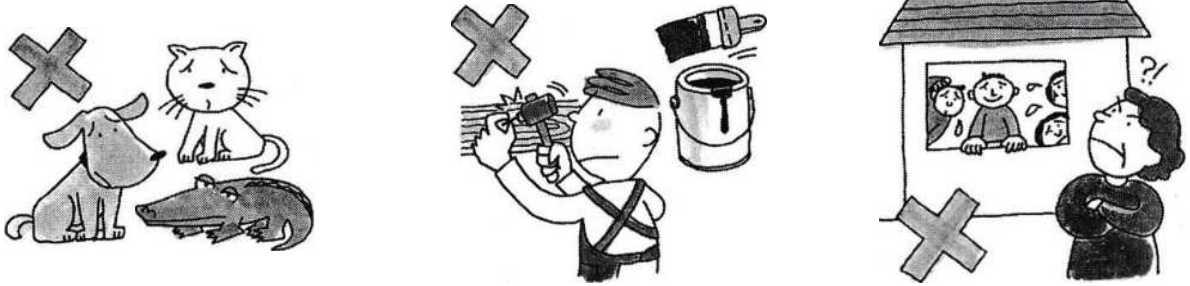


လျှောက်လမ်းမကို မပိတ်ဆို့စေရန် စက်ဘီးများကို သတ်မှတ်ထားသော နေရာများတွင်သာ ရပ်ထားပါ။

[စာချုပ်ပါအချက်များကို စစ်ဆေးရန်]

အိမ်ရာများ (ဥပမာ တိုက်ခန်းများ) တွင် အခန်းများကို မည်သို့ အသုံးပြုရမည်ကို ထိန်းချုပ်ထားသည့် စည်းကမ်းများ ရှိပါသည်။ သင့်ငှားရမ်းစာချုပ်ကို ဂရုစိုက်၍ ဖတ်ရှုပြီး ထိုစာချုပ်တွင် ဖော်ပြထားသည့် တားမြစ်ထားသော အချက်များကို စစ်ဆေးပါ။

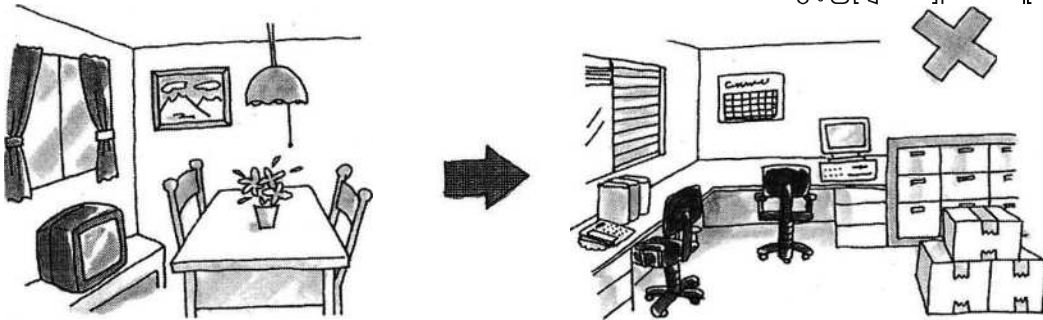
◆ အောက်ပါ လှုပ်ရှားမှုများကို ပုံမှန် နေထိုင်ခန်းအိမ်ခြံမြေများ (ဥပမာ တိုက်ခန်းများ) တွင် တားမြစ်ထားသည်။



တိရစ္ဆာန်မွေးမြူခြင်း

အခန်းနံရံအား သံရိုက်ခြင်း နှင့် နံရံများကို ဆေးသုတ်ခြင်း။

စာချုပ်ပိုင်ရှင်မဟုတ်သူနှင့် ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ အတူနေထိုင်ခြင်း



နေထိုင်ရန်ငှားထားသော အခန်းကို ဆိုင် (သို့) ရုံးကဲ့သို့ အခြားရည်ရွယ်ချက်များအတွက် အသုံးပြုခြင်း။

[ရပ်ကွက်အသင်းအဖွဲ့များနှင့် ဒေသန္တရအသင်းအဖွဲ့များအကြောင်း]

ဂျပန်နိုင်ငံတွင် ရပ်ကွက်တိုင်းတွင် 'ရပ်ကွက်အသင်း' နှင့် 'ဒေသန္တရအသင်း' ဟု လူသိများသော ရပ်ရွာသူများ၏ အဖွဲ့အစည်းရှိသည်။ ဤအသင်းများ၏ အဓိက လှုပ်ရှားမှုများမှာ အုပ်ချုပ်ရေးရုံးများနှင့် ကျန်းမာရေးစင်တာများမှ အသိပေးကြေညာချက်များကို 'ကြေညာစာတန်းများ' မှတစ်ဆင့် နေရပ်သူများထံ ဖြန့်ဝေခြင်း၊ နေရပ်သူများအကြား ဆက်ဆံရေးတိုးတက်စေရန် ပွဲတော်ကဲ့သို့ လူမှုဆက်ဆံရေး ပွဲများ ကျင်းပခြင်း၊ နှင့် ရာဇဝတ်မှုကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းများနှင့် ဘေးအန္တရာယ် ကာကွယ်ရေး ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရေး လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။

ဤ လှုပ်ရှားမှုများကို နေထိုင်သူများ၏ ရပ်ကွက်အသင်းကြေးဖြင့် ငွေကြေးထောက်ပံ့ထားပါသည်။ နိုင်ငံခြားသား နေထိုင်သူများလည်း ရပ်ကွက်အသင်း (ဒေသန္တရအသင်း) တွင် ပါဝင်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို ရပ်ကွက်အသင်းထံမှ မေးမြန်းပါ။

