လက်နက်ကြီးနှင့် လေကြောင်းတိုက်ခိုက်မှုအန္တရာယ်မှကာကွယ်နိုင်ရန်အရေးပေါ် ဗုံးခိုကျင်းတူးရန်
အကြံပြုချက်

(၁) မြေကျင်းတူးရန်

❖ အနက် ၄ ပေ ဝန်းကျင်၊ မိသားစုပုန်းခိုရန် သင့်တော်သည့်အကျယ်

❖ ထိုင်နေလျှင် ခေါင်းလုံရန် အရေးကြီး

❖ လိုအပ်ပါက အလွယ်တကူနေရာရွှေ့နိုင်ရန်လိုအပ်

❖ မြေကျင်းပေါ် အမိုးမိုးမည်ဆိုပါက ခိုင်ခန့်သည့် တန်းဖြစ်ရန်လို

❖ လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင်စီမံရန်လိုအပ်

❖ အဝင်ပေါက်ကို တစ်ဆစ်ချိုးမြောင်းပုံစံတူးဖောက်ရန်

◉ လေကြောင်းတိုက်ခိုက်မှုရန်မှကာကွယ်ရန် ဗုံးခိုကျင်းတူပါက

❖ စစ်ရှောင်ရာနေရာ (သို့မဟုတ်) မြင်ကွင်းကွယ်သည့် တောင်စောင်းများ၊

❖ ကမ်းပါးယံများတွင် အမြန်ဆုံးတူးထားကြရန်

◉ ဗုံးခိုကျင်းများကို မြေပြန့်မြေညီမှာ တူးပါက

❖ အနည်းဆုံး အနက် ၅ပေ

❖ အကျယ်မှာ မိသားစုဦးရေအတိုင်းတူးရန်

◉ လုံခြုံကောင်းမွန်ပြီး ခိုင်ခံ့သည့် အဖုံးတစ်ခုရနိုင်ရန်အတွက်

❖ အချင်းတစ်ပေခန့် လုံးပတ်ရှိသည့် သစ်လုံး/ သစ်တုံးများကို တစ်တုံးနှင့်တစ်တုံး နေရာမရွှေ့စေရန်

❖ သံကြိုး/သွပ်နန်းကြိုး(မရှိပါက ဆိုင်ကယ်ချိန်းကြိုးများ)ဖြင့် သံရိုက်ချိတ်တွဲရန်

❖ သစ်တုံးများအပေါ် မိုးကာ၊ ပျဉ်ပြား၊ သံပြားတို့ဖြင့် ထပ်ပြီး မြေဖို့ရန်

❖ မြေထု အနည်းဆုံး ၂ ပေနှင့်အထက် ထူထူဖို့ရန်

❖ တွင်းထဲသို့ အသင့်ပြေးဝင် ပုန်းခိုနိုင်ရန်နှင့် အဝင်အထွက် တည့်တိုးမဖြစ်စေရေးအတွက်
တဆစ်ချိုးမြောင်း တူးဖောက်ရန်

(၂) သဲအိတ်စီရန်

❖ မြေကျင်းတူးရန် ခက်ခဲပါက သဲအိတ်စီပြီး ပုန်းခိုရန်နေရာ စီစဉ်နိုင်

❖ ဆာလာအိတ်ထဲသို့ သဲ၊ မြေကြီးထည့်ပြီး ထိုင်နေပါက ဦးခေါင်းလုံသည့် အမြင့်ဖြစ်ရန်လိုအပ်

❖ သဲအိတ်အကာအပေါ် ခိုင်ခန့်သည့်တန်းတင်ပြီး သဲအိတ်ထားထားရန်

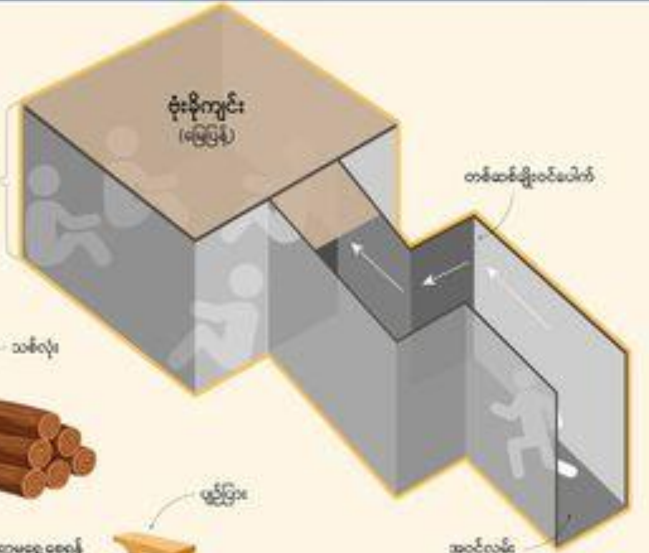
(၃) ခိုင်ခံ့သည့် အိမ်နံရံကို သုံး၍ ယာယီခိုကျင်းပြုလုပ်နိုင်

❖ အုတ်တိုက်အိမ်ဆိုပါက အကာအကွယ်ရှိသော အခန်းထဲ၌ သဲအိတ်ကာပေါ် တန်းပစ်ပြီး
သဲအိတ်တင်ပြီး ဗုံးဒဏ်ကာကွယ်နိုင်၊ ထိုသို့ပြုလုပ်ရာတွင် သက်ကယ်တြိဂံနေရာများ
(နံရံထောင့်နေရာများ)ကို ရွေးချယ်ရန်

❖ သဲအိတ် မရှိပါက ဝါးကပ် နှစ်ခုကြား မြေကြီးထည့်၍ နံရံပြုလုပ်နိုင်၊ နံရံ အထူသည် အနည်းဆုံး
၁ပေခွဲ ခန့်ထူရန်

❖ သဲအိတ်နှင့် ဝါးကပ်မရှိပါကလည်း သံဇကာ၊ မိုးကာ အပ်ါဝအဝင် မြေ၊ သဲထည့်ပြီး အရံအတား ပြုလုပ်ရန်သင့်တော်သည့် ပစ္စည်းများသုံး၍ နံရံပြုလုပ်နိုင်၊
❖ နံရံအထူသည် အနည်းဆုံး ၁ပေခွဲခန့်ရှိရမည်၊ လူထိုင်နေပါက ဦးခေါင်းလုံရန်
(၄) အခြားပြင်ဆင်ရမည့်အချက်များ
❖ ပုန်းခိုစဉ်အသုံးပြုနိုင်ရေး မုန့်ခြောက်၊ သောက်သုံးရေ၊ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး၊
❖ ဓာတ်မီး၊ ဖုန်း၊ ရေဒီယို၊ ပါဝါဘန့်၊ ဓား၊ အဝတ်အထည်၊ စောင် တို့ကို တစ်ပါတည်း ပြင်ဆင်ထားရန်
❖ တိုက်လေယာဉ်များ ပျံသန်းသည့် အရေးပေါ်သတိပေးချက်များကို အလေးထားရန်
❖ လေကြောင်းတိုက်ခိုက်မှုမှ ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် တိုက်လေယာဉ်များ တွေ့ပါက ချက်ချင်း ဖုံးခိုကျင်းများအတွင်း ပုန်းရှောင်ကြရန်၊
❖ လမ်းပေါ်ါ ဟင်းလင်းပြင်များ အကာအကွယ်မဲ့သည့် မြင်ကွင်းထင်ရှားသည့်နေရာများသို့ ထွက်ကြည့်ခြင်းများကို ရှောင်ကြဉ်ရန်၊
❖ တိုက်ပွဲများ ဖြစ်ပွားနေသည့် ကာလအတွင်း မလိုအပ်ဘဲ သွားလာလှုပ်ရှားမှုများ မပြုလုပ်ကြရန်နှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရာနေရာများသို့ လုံခြုံရေးအသိသတိဖြင့် ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ရန်
❖ မိမိတို့နေထိုင်ရာ နီးစပ်ရာ ကျေးရွာအုပ်စုများ၊ ရပ်ကွက်များ၊ မြို့နယ်များအတွင်း ပိတ်မိနေသူများကို တွေ့ရှိပါက လူသားချင်းစာနာမှုဖြင့် အရေးပေါ်ကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ဆောင်နေသည့် အသင်းအဖွဲ့များသို့ ချက်ချင်းဆက်သွယ် အသိပေးရန်
⚠️အထက်ပါအချက်များထဲမှ သင့်တော်ရာအား ကိုးကား၍ မိမိနေထိုင်ရာဒေသ၊ မြေပြင်အခြေအနေနှင့်လိုက်လျောညီထွေစွာ ပြုလုပ်နိုင်ရန်ရည်ရွယ်ပါသည်။
(KNU ၊ KIA နှင့် KSCC တို့၏ အကြံပြုချက်များဖြင့် စုစည်းဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်ပါသည်)
ပုံအကြီးရယူရန် > https://bit.ly/3GV2Wr1
#လူထုနွေဦး
#LuduNwayOo
#People'sSpring
#PS
https://bit.ly/ludunwayoo
https://www.facebook.com/LuduNwayOo
https://www.instagram.com/ludunwayoo/

လက်နက်ကြီးနှင့် လေကြောင်းတိုက်ခိုက်မှုအန္တရာယ်မှကာကွယ်နိုင်ရန် အရေးပေါ်ဗုံးခိုကျင်းတူးရန် အကြံပြုချက်



(၁) မြေကျင်းတူးရန်

- အနက် ၄ ပေ ဝန်းကျင်၊ မိသားစုပုန်းခိုရန် သင့်တော်သည့်အကျယ်
- ထိုင်နေလျှင် ခေါင်းလုံရန် အရေးကြီး
- လိုအပ်ပါက အလွယ်တကူနေရာရွှေ့နိုင်ရန်လိုအပ်
- မြေကျင်းပေါ် အမိုးမိုးမည်ဆိုပါက ခိုင်ခံ့သည့် တန်းဖြစ်ရန်လို
- လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင်စီမံရန်လိုအပ်
- အဝင်ပေါက်ကို တစ်ဆစ်ချိုးမြောင်းပုံစံတူးဖောက်ရန်

■ လေကြောင်းတိုက်ခိုက်မှုရန်မှကာကွယ်ရန် ဗုံးခိုကျင်းတူးပါက

- စစ်ရှောင်ရာနေရာ (သို့မဟုတ်) မြင်ကွင်းကွယ်သည့် တောင်စောင်းများ
- ကမ်းပါးယံများတွင် အမြန်ဆုံးတူးသားကြရန်

■ ဗုံးခိုကျင်းများကို မြေပြန့်မြေညီမှာ တူးပါက

- အနည်းဆုံး အနက် ၅ပေ
- အကျယ်မှာ မိသားစုဦးရေအတိုင်းတူးရန်

■ လုံခြုံကောင်းမွန်ပြီး ခိုင်ခံ့သည့် အမိုးတစ်ခုရနိုင်ရန်အတွက်

- အချင်းတစ်ပေခန့် လုံလောက်ရှိသည့် သစ်လုံး/ သစ်တုံးများကို တစ်တုံးနှင့်တစ်တုံး နေရာမလွှဲစေရန်
- သံကြိုး/သွပ်နန်းကြိုး(မရှိပါက ဆိုင်ကယ်ချိန်းကြိုးများ)ဖြင့် သံရိုက်ချိတ်တွဲရန်
- သစ်တုံးများအပေါ် မိုးကာ၊ ပျဉ်ပြား၊ သံပြားတို့ဖြင့် ထပ်ပြီး မြေဖို့ရန်
- မြေထု အနည်းဆုံး ၂ ပေနှင့်အထက် ထူထူဖို့ရန်
- တွင်းထဲသို့ အသင့်ပြေးဝင် ပုန်းခိုနိုင်ရန်နှင့် အဝင်အထွက် တည့်တိုးမဖြစ်စေရေးအတွက် တဆစ်ချိုးမြောင်း တူးဖောက်ရန်

(၂) သဲအိတ်စီရန်

- မြေကျင်းတူးရန် ခက်ခဲပါက သဲအိတ်စီပြီး ပုန်းခိုရန်နေရာ စီစဉ်နိုင်
- ဆာလာအိတ်ထဲသို့ သဲ၊ မြေကြီးထည့်ပြီး ထိုင်နေပါက ဦးခေါင်းလုံသည့် အမြင့်ဖြစ်ရန်လိုအပ်
- သဲအိတ်အကာအပေါ် ခိုင်ခံ့သည့်တန်းတင်ပြီး သဲအိတ်ထားထားရန်

(၃) ခိုင်ခံ့သည့် အိမ်နံရံကို သုံး၍ ယာယီခိုကျင်းပြုလုပ်နိုင်

- အုတ်တိုက်အိမ်ဆိုပါက အကာအကွယ်ရှိသော အခန်းထဲ၌ သဲအိတ်ကာပေါ် တန်းပစ်ပြီး သဲအိတ်တင်ပြီး ဗုံးအတ်ကာကွယ်နိုင်၊ ထိုသို့ ပြုလုပ်ရာတွင် သက်ကယ်ကြိုက်နေရာများ (နံရံထောင့်နေရာများ)ကို ရွေးချယ်ရန်
- သဲအိတ် မရှိပါက ထါးကပ် နှစ်ချပ်ကြား မြေကြီးထည့်၍ နံရံပြုလုပ်နိုင် နံရံ အထူသည် အနည်းဆုံး ၁ပေခွဲ ခန့်ထူရန်
- သဲအိတ်နှင့် ထါးကပ်မရှိပါကလည်း သံဇကာ၊ မိုးကာ အပါအဝင် မြေ သဲထည့်ပြီး အရံအတား ပြုလုပ်ရန်သင့်တော်သည့် ပစ္စည်းများသုံး၍ နံရံပြုလုပ်နိုင်
- နံရံအထူသည် အနည်းဆုံး ၁ပေခွဲခန့်ရှိရမည်၊ လူထိုင်နေပါက ဦးခေါင်းလုံရန်

(၄) အခြားပြင်ဆင်ရမည့်အချက်များ

- ပုန်းခိုစဉ်အသုံးပြုနိုင်ရေး မုန့်ခြောက်၊ သောက်သုံးရေ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး
- ဓာတ်မီး၊ ဖုန်း၊ ရေဒီယို၊ ပါဝါဘန့်၊ ဆေး အဝတ်အထည်၊ စောင် တို့ကို တစ်ပါတည်း ပြင်ဆင်ထားရန်
- တိုက်လေယာဉ်များ ပျံသန်းသည့် အရေးပေါ်သတိပေးချက်များကို အလေးထားရန်
- လေကြောင်းတိုက်ခိုက်မှု ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် တိုက်လေယာဉ်များ တွေ့ပါက ချက်ချင်း ဗုံးခိုကျင်းများအတွင်း ပုန်းရှောင်ကြရန်
- လမ်းပေါ် ဟင်းလင်းပြင်များ၊ အကာအကွယ်မဲ့သည့် မြင်ကွင်းထင်ရှားသည့်နေရာများသို့ ထွက်ကြည့်ခြင်းများကို ရှောင်ကြဉ်ရန်
- တိုက်ပွဲများ ဖြစ်ပွားနေသည့် ကာလအတွင်း မလိုအပ်ဘဲ သွားလာလှုပ်ရှားမှုများ မပြုလုပ်ကြရန်နှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရာနေရာများသို့ လုံခြုံရေးအသိသတိဖြင့် ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ရန်
- မိမိတို့နေထိုင်ရာ နီးစပ်ရာ ကျေးရွာအုပ်စုများ၊ ရပ်ကွက်များ၊ မြို့နယ်များအတွင်း ဒဏ်ရာရနေသူများကို တွေ့ရှိပါက လူသားချင်းစာနာမှုဖြင့် အရေးပေါ်ကယ်ဆယ်ရေး လုပ်ဆောင်နေသည့် အသင်းအဖွဲ့များသို့ ချက်ချင်းဆက်သွယ် အသိပေးရန်

အထက်ပါအချက်များထဲမှ သင့်တော်ရာအား ကိုးကား၍ မိမိနေထိုင်ရာဒေသ မြေပြင်အခြေအနေနှင့်လိုက်လျောညီထွေစွာ ပြုလုပ်နိုင်ရန်ရည်ရွယ်ပါသည်။

(KNU ၊ KIA နှင့် KSCC တို့၏ အကြံပြုချက်များဖြင့် စုစည်းဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်ပါသည်)