

လက်နက်ကြီးနှင့် လေကြောင်းတိုက်ခိုက်မှုအန္တရာယ်မှကာကွယ်နိုင်ရန်အရေးပေါ် ဗုံးခိုကျင်းတူးရန် အကြံပြုချက်

(၁) မြေကျင်းတူးရန်

- ❖ အနက် ၄ ပေ ဝန်းကျင်၊ မိသားစုပုန်းခိုရန် သင့်တော်သည့်အကျယ်
- ❖ ထိုင်နေလျင် ခေါင်းလုံရန် အရေးကြီး
- ❖ လိုအပ်ပါက အလွယ်တကူနေရာရွှေ့နိုင်ရန်လိုအပ်
- ❖ မြေကျင်းပေါ် အမိုးမိုးမည်ဆိုပါက ခိုင်ခန့်သည့် တန်းဖြစ်ရန်လို
- ❖ လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင်စီမံရန်လိုအပ်
- ❖ အဝင်ပေါက်ကို တစ်ဆစ်ချိုးမြောင်းပုံစံတူးဖောက်ရန်
- လေကြောင်းတိုက်ခိုက်မှုရန်မှကာကွယ်ရန် ဗုံးခိုကျင်းတူးပါက
- ❖ စစ်ရှောင်ရာနေရာ (သို့မဟုတ်) မြင်ကွင်းကွယ်သည့် တောင်စောင်းများ၊
- ❖ ကမ်းပါးယံများတွင် အမြန်ဆုံးတူးထားကြရန်
- ဗုံးခိုကျင်းများကို မြေပြန့်မြေညီမှာ တူးပါက
- ❖ အနည်းဆုံး အနက် ၅ပေ
- ❖ အကျယ်မှာ မိသားစုဦးရေအတိုင်းတူးရန်
- လုံခြုံကောင်းမွန်ပြီး ခိုင်ခံ့သည့် အဖုံးတစ်ခုရရှိရန်အတွက်
- ❖ အချင်းတစ်ပေခန့် လုံးပတ်ရှိသည့် သစ်လုံး/ သစ်တုံးများကို တစ်တုံးနှင့်တစ်တုံး နေရာမရွေ့စေရန်
- ❖ သံကြိုး/သွပ်နန်းကြိုး(မရှိပါက ဆိုင်ကယ်ချိန်းကြိုးများ)ဖြင့် သံရိုက်ချိတ်တွဲရန်
- ❖ သစ်တုံးများအပေါ်မိုးကာ၊ 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
- ❖ သဲအိတ်အကာအပေါ်ခိုင်ခန့်သည့်တန်းတင်းပြီး သဲအိတ်ထားထားရန်

(၃) ခိုင်ခံ့သည့် အိမ်နံရံကို သုံး၍ ယာယီခိုကျင်းပြုလုပ်နိုင်

- ❖ အုတ်တိုက်အိမ်ဆိုပါက အကာအကွယ်ရှိသော အခန်းထဲ၌ သဲအိတ်ကာပေါ်တန်းပစ်ပြီး သဲအိတ်တင်ပြီး ဗုံးဒဏ်ကာကွယ်နိုင်၊ ထိုသို့ ပြုလုပ်ရာတွင် သက်ကယ်တြိဂံနေရာများ

(နံရံထောင့်နေရာများ)ကို ရွေးချယ်ရန်

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

❖ သဲအိတ်နှင့် ဝါးကပ်မရှိပါကလည်း သံဇကာ၊ မိုးကာ အပါအဝင် 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

ဗုံးခိုကျင်းများအတွင်း ပုန်းရှောင်ကြရန်၊

❖ လမ်းပေါ်ဟင်းလင်းပြင်များ 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>

#လူထုနေ့ဦး

#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 ခန့်ကျင်း မိသားစုပျမ်းမျှခံနိုင်ရန် သင့်တော်သည့်အကွယ်၊ တိုင်နေလျှင် မောင်းလိုရန် အရေးကြီး
- လိုအပ်ပါက အကွယ်တကုန်အောင်ဆွဲနိုင်ရန်လိုအပ်
- မြေကျင်းပေါ် အနီးအနားမသိပါက ခိုင်ခန့်သည့် တန်ဖိုးရှိရန်လို
- လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင်စီမံရန်လိုအပ်
- အဝင်ပေါက်တို့ တစ်ဆစ်မျိုးဖြင့်၊ ပုံစံတူစောက်ရန်
- လေကြောင်းတိုက်ခိုက်မှုမှကာကွယ်ရန် ဗုံးခိုကျင်းတူးပုံစံ
- စစ်ဆေးရာနေရာ (သို့မဟုတ်) မြင်ကွင်းကွယ်သည့် တောင်စောင်းများ
- ကမ်းပါးယံများတွင် အမြန်ဆုံးတူးထားကြရန်
- ဗုံးခိုကျင်းများကို မြေပြန့် မြေညီမှာ တူးပါက
- အနည်းဆုံး အနက် ၄ပေ
- အကွယ်မှာ မိသားစုဦးရေအတိုင်းတူးရန်
- လုံခြုံကောင်းမွန်ပြီး ခိုင်ခန့်သည့် အမှန်တရားရှိရန်အတွက်



(၂) သဲအိတ်စီရန်

- မြေကျင်းတူးရန် ခက်ခဲပါက သဲအိတ်စီပြီး ပျမ်းမျှနေရာ စီစဉ်နိုင်
- ဆာလာအိတ်သဲသို့ သဲ မြေကြီးထည့်ပြီး တိုင်နေပါက ဦးမောင်းလိုသည့် အမြန်ဖြစ်ရန်လိုအပ်
- သဲအိတ်အကာအပေါ် ခိုင်ခန့်သည့်တန်းတင်ပြီး သဲအိတ်ထားထားရန်



(၃) အမြင်ပြင်ဆင်ရမည့်အချက်များ

- ပျမ်းမျှအသင့်မြှင့်နိုင်ရေး မုန့်မြောင်း၊ သောက်သုံးရေ အကိုက်အခဲပျောက်အေး
- မာတီဇီ၊ ဝန်ခံ၊ ရေဒီယို၊ ဝါသီတန်း၊ ခေမ အဝတ်အစည်း၊ နောင် တို့ကို တစ်ပါတည်း ပြင်ဆင်ထားရန်
- တိုက်လေယာဉ်များ ပျံသန်းသည့် အရေပေါ်သတ်ပေးချက်များကို အလေးထားရန်
- လေကြောင်းတိုက်ခိုက်မှုမှ ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် တိုက်လေယာဉ်များ တွေ့ပါက မျက်မှူး၊ ဗုံးခိုကျင်းများအတွင်း ပျံသန်းကြရန်
- လမ်းပေါ်၊ ဟင်္တလင်မြင်များ အကာအကွယ်မရှိသည့် မြင်ကွင်းထင်ရှားသည့်နေရာများသို့ ထွက်ကြည့်ခြင်းများကို ရှောင်ကြဉ်ရန်
- တိုက်ခိုက်မှုများ ဖြစ်ပွားနေသည့် ကာလအတွင်း မလိုအပ်ဘဲ သွားလာလှုပ်ရှားမှုများ မပြုလုပ်ကြရန်နှင့် တောတောင်လုံခြုံရာနေရာများသို့ လုံခြုံရေးအသိသတိဖြင့် ချွေပြောင်းနေထိုင်ရန်
- မိမိတို့နေထိုင်ရာ နီးစပ်ရာ ကျေးရွာအုပ်စုများ ရပ်ကွက်များ၊ မြို့နယ်များအတွင်း ပိတ်မိနေသူများကို တွေ့ရှိပါက လူသားဆင်းစာချုပ်ဖြင့် အရေးပေါ်ကယ်ဆယ်ရေး လုပ်ဆောင်နေသည့် အသင်းအဖွဲ့များသို့ ချက်ချင်းဆက်သွယ် အသိပေးရန်



(၄) ခိုင်ခန့်သည့် အိမ်နံရံတို့ သုံးစွဲ ယာယီဗုံးခိုကျင်းမြှင့်လုပ်နိုင်

- အုတ်တိုက်အိမ်ဆိုပါက အကာအကွယ်ရှိသော အခန်းထဲသို့ သဲအိတ်ကာပေါ် တန်းပစ်ပြီး သဲအိတ်တင်ပြီး ဗုံးခိုကျင်းတူးရန်
- နံရံထောင့်နေရာများကို ခွေးချယ်ရန်
- သဲအိတ် မရှိပါက ဝါးကပ်၊ နှစ်ခွက်၊ မြေကြီးထည့်၍ နံရံမြှင့်လုပ်နိုင်
- နံရံ အထူသည် အနည်းဆုံး ၁၀ ခွက် ခန့်ထူရန်
- သဲအိတ်နှင့် ဝါးကပ်မရှိပါကလည်း သဲအိတ်၊ ဝါးကပ် အပါအဝင် မြေ သဲထည့်ပြီး အရံအကာ၊ မြှင့်လုပ်ရန်သင့်တော်သည့် ဝတ္ထုများသုံးစွဲ၍ နံရံမြှင့်လုပ်နိုင်
- နံရံအထူသည် အနည်းဆုံး ၁၀ ခွက်ခန့်ထူရမည်၊ လူတိုင်နေပါက ဦးမောင်းလိုရန်

အထက်ပါအချက်များထဲမှ သင့်တော်ရာအား ကိုယ်တိုင် စီမံနေထိုင်ရာအသား မြေပြင်အခြေအနေနှင့်လိုက်လျောညီထွေစွာ မြှင့်လုပ်နိုင်ရန်စဉ်းစားပါသည်။

(KNU ၊ KIA နှင့် KSCC တို့၏ အကြံပြုချက်များဖြင့် စုစည်းပေးပြထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။)