Page 1-10

14 October 2010
11:25

အိမ်သာပုံစံဒီဇိုင်းနှင့် ဆောက်လုပ်ခြင်းလက်စွဲစာအုပ်

မာတိကာ

အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
☐ အိမ်သာပုံစံဒီဇိုင်းနှင့်ဆောက်လုပ်ခြင်းသင်ရိုးညွှန်းတမ်းဖော်ပြခြင်း	၁
☐ အိမ်သာပုံစံဒီဇိုင်းနှင့်ဆောက်လုပ်ခြင်းလက်စွဲဖော်ပြခြင်း	၃
☐ သန့်ရှင်းသောစခန်း	၅
☐ ကျန်းမာရေးနှင့် ရောဂါများ	၆
☐ ကျင်းအိမ်သာများ	၁၀
☐ အရေးကြီးပုဂ္ဂိုလ်အတွက်အိမ်သာများ	၁၆
☐ ကျင်းအိမ်သာမည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်ပါသနည်း။	၂၀
☐ ကျင်းအိမ်သာများ၏ပုံစံများ	၂၄
☐ အိမ်သာ၏တည်နေရာ	၃၀
☐ အညစ်အကြေးစွန့်အိမ်သာများ	၃၃
☐ အာဘော်လူးအိမ်သာအကြောင်း	၄၁
☐ လူသားများအတွက်အိမ်သာ၏အထူးလိုအပ်ချက်	၄၆
☐ ကွင်းဆင်းပြင်ဆင်မှုများ	၅၄
☐ မြေအောက်ရေ	
☐ မြေကြီးနှင့်စိမ့်ဝင်ခြင်း	၆၃
☐ အိမ်သာများနှင့်မြေအောက်ရေ အပိုင်း(၁)	၇၁
☐ အိမ်သာများနှင့်မြေအောက်ရေ အပိုင်း(၂)	၇၇

အိမ်သာပုံစံဒီဇိုင်းနှင့် ဆောက်လုပ်ခြင်းဆိုင်ရာ သင်ရိုးဖော်ပြချက်

သင်ရိုး

ကျန်းမာရေး၏ အဓိကအခြေခံ အဆင့်ဆောင်ရွက် ရှောင်ရှားရသည်မှာ ဝမ်းလျှောရောဂါ မဖြစ်ပွားစေရန်အတွက် အဓိကကျပါသည်။ ကမ္ဘာ့လူဦးရေ၏ သုံးပုံတစ်ပုံတို့၌တွင် ရိုးစင်းသောအိမ်သာများ ထားရှိမှုများ လျော့နည်းနေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဤသင်ရိုးများကို သင်ကြားပေးခြင်းအားဖြင့် လူမှုအသိုင်း အဝိုင်း၌ ပူးပေါင်း၍ ရိုးရာဓလေ့ကိုက်ညီသော အိမ်သာကို ဆောက်လုပ်နိုင်ကြမည်။ သင်တန်းတက်ရောက် သူများအတွက်ရေးသားဖော်ပြချက်များကို သင်ယူနိုင်လိမ့်မည်။ စနစ်တကျအိမ်သာနေရာထားရှိခြင်းကြောင့် မည်ကဲ့သို့သော မြေနှင့်မြေအောက်ရှိရေများအတွက် ပတ်သက်မှုများရှိပါသည်။ ထိုသို့အတွက် လူများအဖို့ ဆီလျော်ကိုက်ညီမှု အထူးလိုအပ်ချက်ဖြင့် ဆောက်လုပ်ခြင်း၊ ဆောင်ရွက်အသုံးပြုခြင်းနှင့် ပြုပြင် ထိန်းသိမ်းမှုများကို ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့် လိုက်လျောညီထွေဆောင်ရွက်ကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဤသင်တန်းမှ သင့်အတွက် ပြင်ဆင်မှုပေးနိုင်လိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။ ပြည်ပမှ လုပ်ဖော် ကိုင်ဖက်တို့၏သင်ကြားပေးမှုအရ ဤသင်ခန်းစာ သင်ကြားခြင်းအခန်းပြီးဆုံးသည့်အချိန်မျိုး၌ သင့်အတွက် သင်ခန်းစာအခြေခံပေါင်း မြောက်မြားစွာကို ရရှိနိုင်လိမ့်မည် ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းအပေါ် သင်ခန်းစာများမှ သင်ကြားလေ့ကျင့်ခွင့်များကိုလည်း အခွင့်အလမ်းတစ်ရပ်ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ မျှော်လင့်ချက်အတိုင်း ဤသင်တန်းပြီးဆုံးသွားပါက သင့်အတွက်–

- အိမ်သာပုံစံဒီဇိုင်းနှင့် ဆောက်လုပ်ခြင်း လက်စွဲအညွှန်းများ ပိုမိုထိတွေ့လာခြင်း
- ကျန်းမာရေးနှင့် သက်ဆိုင်သော အယူအဆများနှင့် သတင်းအချက်အလက်သစ်များကို သင်ယူနိုင်ခြင်း
- ကွန်ကရစ်ကြမ်းခင်းကို ဆောက်လုပ်တတ်ခြင်း
- မတူညီသော အတတ်ပညာများကို စူးစမ်းရှာဖွေ တတ်လာခြင်း
- ချောမွေ့စေသော သင်ခန်းစာလေ့ကျင့်မှုနှင့် အကြောင်းအရာပံ့ပိုးမှုများကိုရရှိခြင်း

စသည်များကို ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

ဤသတင်းအချက်အလက်အရ သင်ဘာတွေ စဉ်းစားမိပါသလဲ။

ရည်ရွယ်ချက်

ဤသင်ခန်းစာအဆုံးထိ ပါဝင်ဆင်နွဲသည့်အတွက် သင့်အတွက်–

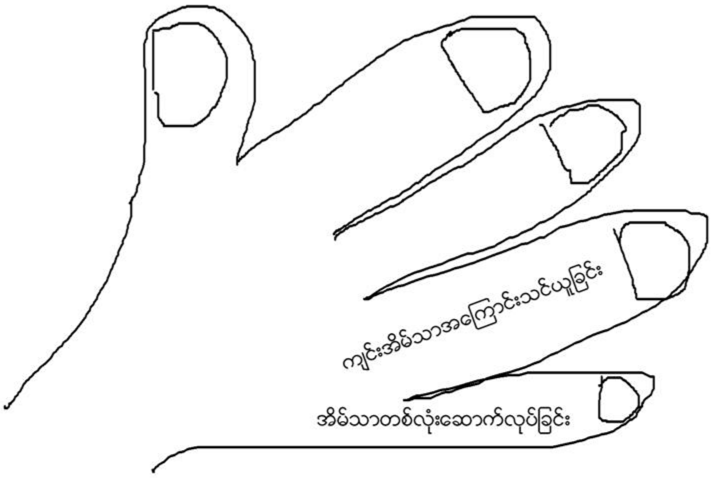
- ဤသင်တန်းမှ ၎င်းတို့အတွက် မျှော်လင့်ခြင်းအကောင်အထည်ကို သက်သေပြချက်များနှင့် အတူ ဖော်ဆောင်ပေးနိုင်လိမ့်မည်။
- ၎င်းတို့လက်ဖြင့် မျှော်လင့်ခြင်းများကို စာရွက်ပေါ်ရေးသား၍ဖော်ထုတ်နိုင်ခြင်း။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု

အဖွဲ့နှင့်အတူ သင်ရိုး၏ ရည်ရွယ်ချက်ပန်းတိုင်ထိ ဤသင်တန်းပြီးဆုံးအောင်တက်ရောက်ပါ။

မျှော်လင့်ခြင်းများဖြင့်အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း

၁) အဖွဲ့ငယ်၌ ဤသင်ရိုးအတွက် သင့်၏မျှော်လင့်ချက်များကို ဆွေးနွေးပါ–
မျှော်လင့်ခြင်းလက်ကို အသုံးပြု၍ သင်၏အဖွဲ့၏ မျှော်လင့်ချက် အကြောင်းအရာ(၅)ခု ရေးသားပါ။
အခြားအဖွဲ့များ၏ မျှော်လင့်ခြင်းလက်များနှင့်အတူ သင်အဖွဲ့၏လက်ပုံကိုလည်း ချိတ်ဆွဲထားပါ။



၂) အခြားအဖွဲ့၏ မျှော်လင့်ချက်များကို ဖတ်ရှုပါ–
သင့်အတွက် ဘာတွေရပ်တည်ရမည်ဆိုတာ ကျွန်ုပ်တို့ကြားသိနိုင်လိမ့်မည်။

အိမ်သာပုံစံဒီဇိုင်းနှင့် ဆောက်လုပ်ခြင်းလက်စွဲစာအုပ်ဖော်ပြချက်

လက်စွဲစာအုပ်အညွှန်း

ဤလက်စွဲစာအုပ်အညွှန်းတွင် ပါဝင်ဆင်နွှဲနိုင်သော သင်ခန်းစာများ၊ နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာအညွှန်းနှင့် ပိုစတာရုပ်ပုံ သင်ခန်းစာများ ပါဝင်ပါသည်။ ပြည်ပမှ သင်ရိုးအညွှန်းများကို သင့်လျော်သောအချိန်၌ သင်သိမ်းထားပြီး အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ဤသင်ခန်းစာ လက်စွဲစာအုပ်တွင် ဇာတ်ရုံပရိသတ်နှင့် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်သူများကဲ့သို့ ဖော်ဆောင်ခြင်းမျိုးကို ပြင်ဆင်ပေးထားပါသည်။ ဆိုလိုရင်း အဓိပ္ပါယ်ကတော့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သူနှင့် သင်တန်းပို့ချပေးသူအတွက် အသုံးပြုနိုင်ရန် လက်ညွှန်းသဖွယ် စီစဉ်ပေးထားပါသည်။ ဇာတ်ညွှန်းသင်ခန်းစာများသည် သင်တန်းသားနှင့် သင်ကြားပို့ချပေးသူများအတွက် တစ်သမတ်တည်း အထောက်အကူ ရရှိစေနိုင်ပါသည်။ သင့်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးသည့်အခါ ကျေးဇူးပြု၍ သင့်ဦးနှောက်ထဲ ရှိပါစေ။

နည်းပညာလက်စွဲတွင် ပါဝင်မှုများမှာ –

- အိမ်သာအသုံးပြုခြင်းနှင့် ထိန်းသိမ်းမှု လမ်းညွှန်ချက်များ–
- ကွဲပြားခြားနားသော အိမ်သာဒီဇိုင်းပုံစံများနှင့် သက်ဆိုင်သော လေ့ကျင့်မှုအချက်အလက် လုပ်ဆောင်ချက်များ
- ကွန်ကရစ်အခင်း ဆောက်လုပ်ခြင်းနှင့် သစ်သားအခင်း လုပ်ဆောင်ခြင်း၏ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ညွှန်ကြားချက်
- မက်ထရစ်စနစ်မှ အများသုံးစနစ်သို့ ပြောင်းလဲတွက်ချက်မှု ဇယား

ဤသင်ရိုးပြီးဆုံးသည့်အခါ သင်ခန်းစွာအတွက် အသုံးပြုသည့် ပိုစတာများကို သင့်အားပေးမည်၊ သင်ခန်းစာအရ ပိုစတာ၏လိုအပ်ချက်ကို ပုံသေးများဖြင့် ဖော်ပြထားသည်။

လက်စွဲအညွှန်းနှင့် ပတ်သက်၍ သင်မည်သည့်မေးခွန်းများ မေးချင်ပါသလဲ။

ရည်ရွယ်ချက်

ပါဝင်ဆင်နွဲသူများ ဤသင်ခန်းစာပြီးဆုံးသည့်အခါ

- သင်ဘုရားသခင်ထံ ဘာကြောင့် ကျန်းမာခြင်းအတွက် လုံလောက်မှုရရှိမည်ကို သင်သိရှိလာနိုင်ခြင်း။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု

သတင်းကြော်ငြာတစ်ခုကို ရေးသားထားပါ။

သန့်ရှင်းသောစခန်း

၁) အိမ်သာနှင့်ဆိုင်သောကျမ်းပိုဒ်ကို နားထောင်ပါ။

<u>တရားဟောရာ ၂၃း ၁၂-၁၄</u>

“သင့်ကျင်ကြီးစွန့်စရာအရပ်သည် တပ်ပြင်၌ရှိရမည်။ တပ်ပြင်သို့ထွက်၍ စွန့်သောအခါ ကိုယ်၌ ပါသောသစ်သားတူးရွင်းနှင့်မြေ၌တူးရမည်။ နောက်တဖန်လှည့်၍ မစင်ကိုဖုံးအုပ်ရမည်။ အကြောင်းမူကား သင်၏ဘုရားသခင်ထာဝရဘုရားသည် သင့်ကိုကယ်တင်၍ ရန်သူတို့ကို သင့်လက်၌ အပ်ခြင်းငှါ၊ သင်၏တပ်ထဲမှာသွားလာတော်မူ၏။ ထို့ကြောင့်သင်အထဲ၌ မစင်ကြယ်သောအရာ တစ်စုံတစ်ခုကိုမြင်၍ သင်မှရှောင်သွားတော်မမူမည့်အကြောင်း သင်၏တပ်သည်သန့်ရှင်းရမည်။”

၂) အဖွဲ့မှအောက်ပါမေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးပါ။

- သင်၏နေသောနေရာနှင့် အလုပ်လုပ်သောနေရာ၊ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေသည် ကျမ်းစာဖော်ပြချက်အခြေအနေနှင့် ဘာတွေတူညီနေပါသလဲ။
- ကျမ်းစာမှသင်၏လက်ရှိအခြေအနေအပေါ် မည်သည့်အလင်းများကျရောက်စေသနည်း။
- တစ်ယောက်စီနှင့်အဖွဲ့လိုက်၏အခြေခံအတွင်းသဘောများကိုကျွန်ုပ်တို့ဘာလုပ်ကြမလဲ။

ကျန်းမာရေးနှင့်ရောဂါ

အညစ်အကြေးခံတွင်းရောဂါ လမ်းကြောင်းကိုတိုက်ဖျက်ခြင်းသည် ကျန်းမာရေးအတွင်အရေးပါကြောင်း ပါဝင်သူများ ဆွေးနွေးရမည်။

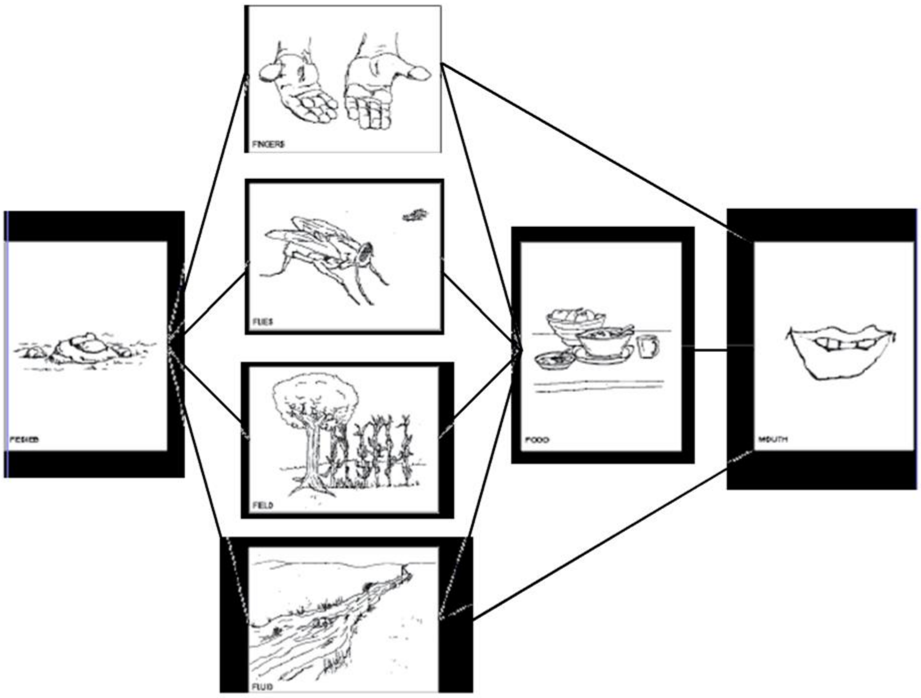
ရည်ရွယ်ချက်

ပါဝင်တက်ရောက်သူများ ဤသင်ခန်းစာပြီးဆုံးချိန်တွင် သူသည်

- ကျန်းမာရေးအတွက် မည်ကဲ့သို့လိုအပ်ကြောင်းကို သုံးသပ်လုပ်ဆောင်နိုင်ကြလိမ့်မည်။ ကျန်းမာမှုအတွက်ရောဂါကာကွယ်ရန် တစ်ကိုယ်ရေပတ်ဝန်းကျင်မသန့်ရှင်းရေးကို အရှိန်မမြင့်တက်လာစေရန် ပါဝင်သူများ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် မိသားစုဝင်ငွေများ အကြောင်းကိုပါ သိရှိလာနိုင်မည်။
- ''F'' ပုံကြမ်းဇယားကိုအသုံးပြု၍ လိုအပ်သည့်ကျန်းမာရေး ပိတ်စို့နေသည့်ရောဂါလမ်းကြောင်းကို သိရှိလာနိုင်မည်။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု

ပြဇာတ်တိုလေ့ကျင့်ရန်အတွက်လူ(၄)ဦးရှာပါ။



ကျန်းမာရေးနှင့်ရောဂါ

၁) အောက်ပါပြဇာတ်ကိုကြည့်ခြင်းအားဖြင့် သင်တွေ့မြင်ရသမျှကို ဖြေကြားပေးဖို့ပြင်ဆင်ပါ။

> လူ(၃)ဦးသည်စိတ်ကူး၌ ထင်မြင်သောထောင့်အသီးသီးတို့တွင် ရပ်နေကြသည်။ တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် (၂)မီတာမျှ ကွာဝေးနေကြပါမည်။ တစ်ယောက်သောသူသည် အိမ်ထောင်၏ ခင်ပွန်းဖြစ်ပြီး၊ အခြားတစ်ယောက်သည် အလုပ်၌သူဌေးဖြစ်သည်။ တတိယတစ်ဦးမှာတော့ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု၏ရေစီမံကိန်း၌ ဆက်သွယ်ပေးနေသူဖြစ်ပါသည်။စတုတ္ထလူမေရီသည် ဝမ်းလျှောရောဂါဖြင့် နေမကောင်းဖြစ်နေသည်။အိမ်မှုစတင်၍လူတွေနှင့် သုံးပွင့်ဆိုင်ထိတွေ့စေမည့်နေရာ၌လျှောက်နေမည်။ မေရီသည်သူ၏ဖျားနာခြင်းကြောင့် သူမ၏အလုပ်ကို ကြာရှည်မလုပ်နိုင်ပါ။ သူမအားငွေကြေးပေးဖို့ အလုပ်ရှင်မှငြင်းပယ်ပါသည်။ သူမသည် ရပ်ရွာတိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးရေး စီမံကိန်းမှ ဖြတ်လျှောက်ရာတွင် သူမအားပါဝင်ဖို့ မေးသည့်အခါ သူမသည်ယဥ်ယဥ်ကျေးကျေးငြင်းပယ်သည်။အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူမဖျားနေခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ အိမ်၌လည်းအိမ်၏လုပ်ရှားမှုအတွက် သူမဖျားနေ သည့်အတွက်မလုပ်နိုင်ပါ။ သူမသည်စက်ကွင်းအတိုင်း နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်လျှောက်သည်။ အခြားသူတွေနှင့် ထပ်ထိတွေ့စေသည်။သူမ၏လစာဝင်ငွေကို မရနိုင်သည့်အတွက် စိတ်ပျက်နေမိသည်။ ရေရှည်ဝမ်းလျှောဖျားနာမှုကြောင့် မိသားစုကို မစောင့်ရှောက်နိုင်ပါ။

အောက်ပါမေးခွန်းများကို မိတ်ဆွေပေါင်းဖော်များနှင့်ဆွေးနွေးကြပါ။

- မေရီအတွက်ဘာဖြစ်မလဲနှင့် ဘာကြောင့်ဖြစ်ရသလဲ။
- ဤကဲ့သို့အခြေအနေမျိုး သင့်အဖွဲ့အစည်းမှာ ဘယ်လိုတိုးတက်မှုရှိအောင် လုပ်ပေးမှာလဲ။

အချိန်မိနစ်အနည်းငယ်နောင်ပိုင်း သင်၏စိတ်ကူးအတွေးအခေါ်ကို ကျွန်ုပ်တို့ကြားလိုပါသည်။

၂) ဤပြဇာတ်ထဲတွင် မေရီသည် ဤကဲ့သို့သောအဖျားပတ်လည်မိနေခဲ့မည်။ အင်အားဆုတ်ယုတ်မှု၊ ဆင်းရဲမှုများကြောင့် ကျန်မာရေးနှင့် ချို့တဲ့သောတစ်ကိုယ်ရေးသန့်ရှင်းမှု အလေ့အကျင့်များကိုပါ လျော့နည်းစေနိုင်ပါသည်။ ဤဇယားဝိုင်းကိုကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ဝမ်းလျောရောဂါပိုးများ ဘယ်ကဲ့သို့ ကူးစက်နိုင်ကြောင်းကို ပြသထားသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့အခြားလမ်းများရှောင်ရှားမှုကို စဥ်းစားပေး ရလိမ့်မည်။

ကြမ်းပြင်ပေါ်၌ရောဂါဖြစ်စေသော လမ်းကြောင်းဇယားအချက်များကို ချဲ၍စမ်းစစ်ပါ။ ဤပုံဇယားသည် ရောဂါပိုးမွှားမစင်မှ ပါးစပ်သို့မဝင်စေရန်နှင့် ပျံ့နှံ့ခြင်းကိုဖော်ဆောင်ပါသည်။ဥပမာပေး လျှောက်လမ်းတစ်ခုကို ကြည့်ရှုခြင်းအားဖြင့် အခြားသောလျှောက်လမ်း လူတွေအတွက်တိတ်ဖြင့်တဆင့် လိုက်နာလုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

၃) ရောဂါပိုးမွှားတွေပိတ်ဆို့ဖြစ်ပျက်နေသည်ပုံများကို ကြည့်ကြပါစို့။ ၄င်းပိတ်ဆို့ခြင်းများအတွက် တိတိကျကျ ရှောင်ရှားမှု နည်းလမ်းများကို ကျွန်ုပ်တို့ရုပ်ပုံများဖြင့် ဖော်ပြထားပါသည်။ အောက်ပါပြုလုပ်မှု ရှင်းလင်းချက်ကို ဖတ်ပါ။ အခြားအပြုအမူနည်းလမ်းများ မည်သို့ပတ်သက်ကြောင်းကိုဖော်ထုတ်ပေးပါ။

- **တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုပြုမူခြင်း** – သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ပြုမူခြင်း၌ လူတွေနှင့်အစားအစာစိတ်ချမှု၊ အိမ်သာကို သန့်စင်အောင် ထားခြင်း၊ ရေကိုစိတ်ချစွာထားခြင်း
- **ကျန်းမာရေးလုပ်ဆောင်မှု** – အညစ်အကြေးလုံခြုံစွာစွန့်ပစ်ခြင်း၊
- **ရေကိုဂရုစိုက်လုပ်ဆောင်ခြင်း** – ရေကောင်းရေသန့်ကိုရယူ၍၊ ရေကိုစင်ကြယ်သန့်ရှင်းအောင်ပြုလုပ်ပါ။

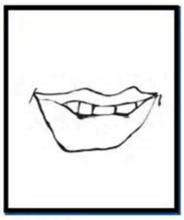
၄) ဤဇယားကိုကြည့်၍ရေ– ကျန်းမာရေး– နှင့် တစ်ကိုယ်ရေးသန့်ရှင်းမှုဆိုသည့်အရာများ ဆက်စပ်နေကြောင်း သိရှိနိုင်မည်။

ရေ၏အရည်အသွေး နှင့်အရေအတွက်များကို ပိုမိုဂရုပြုခြင်းသည် ၁၅–၂၀ ရာခိုင်နှုန်းဝမ်းလျှောရောဂါကြောင့် ကလေးသူငယ်များသေဆုံးမှုကို လျော့ကျစေနိုင်ပါသည်။ လက်ကိုဆေးကြောခြင်းနှင့် အစားအသောက်များကို သေချာကိုင်တွယ်ခြင်းသည် ၃၅ ရာခိုင်နှုန်းမျှတစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုအတွက် ကောင်းစေနိုင်သည့်ပြင် ကျန်းမာရေး လျော့ကျမှုအတွက်၄၀ ရာခိုင်နှုန်းပိုမိုတိုးတက်စေနိုင်ပါသည်။

သင်၏တုံ့ ပြန်မှုကိုကြားလိုပါသည်။

ရုပ်ပုံ၊ ပိုစတာကားချပ်များ

Feces
မစင်



Mouth
ပါးစပ်

Fingers/Hand
လက်ချောင်း/လက်

Flies
ယင်ကောင်

Field/Ground
ကွင်းပြင်

Water
ရေ

Food
အစားအစာ

Basic Pit Latrine
သာမန်ကျင်းအိမ်သာ

Ventilated Improved Pit Latrine (VIP)
လေဝင်/ထွက်ရှိသော ကျင်းအိမ်သာ

People cleaning latrine
သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်သော အိမ်သာ

Covered food
အစားအစာကို ဖုံးအုပ်ထားခြင်း

Biosand filter
ဇီဝသဲရေစစ်

Hand washing
လက်ကိုဆေးကြောခြင်း

Washing vegetables
ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ဆေးကြောခြင်း

Hand pump
လက်ဆွဲရေတိုကင်

ကျင်းအိမ်သာများ

☞ အတွင်းမြေကာ

- အတွင်းမြေကာလိုင်နင်သည် ကျင်း၏နံရံမပြိုလဲသွားစေရန်ထိန်းပေးသည်။
- ကျင်း၏အပေါ် 0.5 မီတာပိုင်းကို အပြီးချုပ်ထားနိုင်ခြင်းနှင့် အောက်ခြေပိုင်း၌ အခင်းပြုလုပ်ပေးခြင်းသည် အပေါ်မြေများမျက်နှာပြင်သို့ ကျရောက်မှုနည်းသွားစေရန် မျက်နှာပြင်ရေများ တည်ရှိစေခြင်းနှင့် တိရိစ္ဆာန်များမှ ကျင်းထဲ၌ တွင်းလုပ်၍ပုန်းအောင်းရန်။
- မတည်ငြိမ်သောမြေများကြောင့် ကျင်းကိုအကာပြုလုပ်ပေးရမည်။
- အောက်ခြေ 0.5 မီတာရှိကျင်း၏ ဘေးအကာလိုင်နင်ကို သေချာပြုလုပ်ပြီး ကျင်းကိုလည်း အရည်များ မြေထဲသို့ စိမ့်ဝင်သွားစေဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ အပေါက်များကို အုတ်ဖြင့် လိုင်နင်မြေကာအဖြစ် ပြုလုပ်နိုင်သော်လည်း အပေါက်များကို မဆလာဖြင့်မပိတ်ရ။

☞ ကြမ်းခင်း

- တစ်ဦးတစ်ယောက်အတွက် သက်တောင့်သက်သာ ထိုင်နိုင်ရန်၊ ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်မည့်နေရာ ကျင်း၏ အပေါ်ပိုင်းအဖုံး၌ ကြမ်းခင်းကိုပြုလုပ်ပေးရမည်။
- ပုံစံဒီဇိုင်းပေါ်မူတည်၍ အသွင်အပြင်ခံနိုင်ရည်ရှိမှု အသုံးပြုသူ၏ အလေးချိန်ကို လုံလောက်စွာ ထမ်းပိုးပေးနိုင်ရမည်။
- ကွန်ကရစ်ဖြင့် ကြမ်းခင်းလုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ချောမွေ့သော မျက်နှာပြင်ပလတ်စတစ်အဖြစ် ပြုလုပ်နိုင်သည့်ပြင် ၄င်းကို လွယ်ကူစွာဆေးကြောနိုင်ရမည်။
- အနံ့အသက်နှင့် ယင်ကောင်များမရှိစေအောင် ကြမ်းခင်းပေါ်မှအဖုံးကို အံဝင်ဂွင်ကျ တပ်ဆင်ပါ။

☞ တောင်ကုန်း/အင္ဂု

- တောင်ကုန်းဝန်းကျင်မှ မျက်နှာပြင်ရေများ ကျင်းထဲသို့ စီးဝင်သွားစေရန်
- ဘေးမြေပြင်မှ အနည်းဆုံး 15 စင်တီအထက် တောင်ကုန်း/အငူကို ရှိစေရမည်။

☞ အပေါ်ကိုယ်ထည်

- အပေါ်ကိုယ်ထည်သည် အသုံးပြုသူတွေအတွက် အဆင်ပြေစေရန်နှင့် ရာသီဥတုမှ ကာကွယ်နိုင်စေရန်
- အိမ်ဆောက်လုပ်ခြင်းနှင့် နည်းတူဒေသသုံးပစ္စည်းများဖြင့် ပြုလုပ်နိုင်သည်။
- လေဝင်လေထွက်ပေါက်ကို ယင်လုံဇကာဖြင့် ဖုံးထားပေးပါ။

အိမ်သာကျင်းပစ္စည်းများ

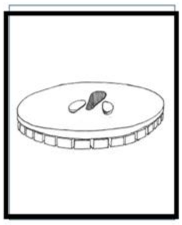
၃) အိမ်သာကျင်းအစိတ်အပိုင်းများကို မတူညီသောပစ္စည်းများမှ ဆောက်လုပ်နိုင်သည်။ သင်၏အဖွဲ့ငယ်တွင် ပိုစတာကို ကြည့်ခြင်းဖြင့် အသုံးပြုသည့်ပစ္စည်း မတူညီသည့် ပုံစံဒီဇိုင်းအသုံးပြုခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ သင်အလုပ်လုပ်သည့် ပတ်ဝန်းကျင်နေရာအတွက် အဆင်ပြေဆုံးပစ္စည်းများကို ရွေးချယ်ဖို့ သင်စဉ်းစားပေးရမည်။ ပိုစတာမှ ပျောက်ဆုံးနေသော ပစ္စည်းများကို ဖြည့်ပေးပါ။

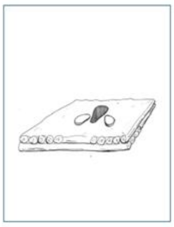
သတင်းစာရွက်ပေါ်မှ ဤပစ္စည်းများသုံး၍ အိမ်သာဆောက်လုပ်ခြင်းကို ပုံဆွဲပါ။ ဥပမာ–သွပ်အမိုးပါရှိသော အိမ်သာတွင် အတွင်းကာ၊ ကွန်ကရစ်အခင်း၊ အပေါ်ပိုင်းမြက်များရှိသော ပုံကြမ်းတစ်ပုံကိုဆွဲပါ။ အဖွဲ့တိုင်း၏ပုံများ ဖလှယ်ပြသကြရမည်။

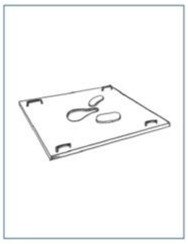
ဤပစ္စည်းများ ရွေးချယ်မှုများဖြင့် မည်ကဲ့သို့ကောင်းစွာ လုပ်နိုင်သနည်း။ ဘာကြောင့် ကောင်းအောင် မလုပ်နိုင်ကြတာလဲ။

သင့်ရဲ့အကြံဉာဏ်ဖြင့်တွေးခေါ်ကြည့်ပါ။

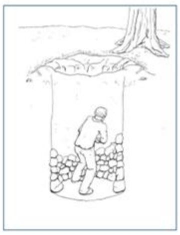
Poster Set

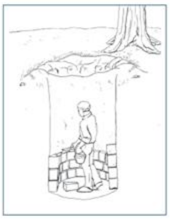


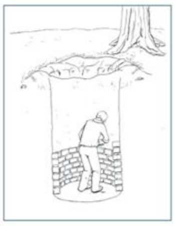




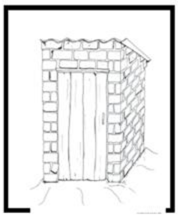
Poster Set

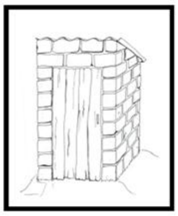






Poster Set





အရေးကြီး ပုဂ္ဂိုလ်အိမ်သာများ

ကျင်းအိမ်သာ လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်းကို တက်ရောက်သူများမှ အကျွမ်းတဝင် သိရှိကြရမည်။

ရည်ရွယ်ချက်

ဤသင်ခန်းစာပြီးဆုံးချိန်၌ တက်ရောက်သူတို့

- အရေးကြီးပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် ကျင်းအိမ်သာကို လေဝင်လေထွက် ကောင်းစေရမည့် အကြောင်းအရာများကို ဆွေးနွေးမှုများရရှိနိုင်မည်။
- ဒေသဝန်းကျင်၌ အရေးကြီးပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် အိမ်သာအသုံးပြုမှု အဟန့်အတား အနှောင့်အယှက် မဖြစ်စေရန် သုံးသပ်မှုကိုရရှိနိုင်မည်။
- အရေးကြီးပုဂ္ဂိုလ်များအတွက်အိမ်သာကို ယင်ကောင်နှင့်အနံ့အသက်မရှိစေရေးကို မည်ကဲ့သို့ လွယ်ကူစွာ ဆောင်ရွက်ရန် သီချင်းနှင့်ကဗျာများ စပ်ဆိုခြင်းနည်းကိုရရှိနိုင်မည်။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု

စေတနာ့ဝန်ထမ်းတစ်ဦးအား လေဝင်လေထွက်ကောင်းသော အရေးကြီးပုဂ္ဂိုလ်များ၏ အိမ်သာပုံအကြီးကို စာရွက်ပေါ်၌ ရေးဆွဲစေပါ။

အရေးကြီးပုဂ္ဂိုလ်အိမ်သာ

၁) ကျင်းအိမ်သာသို့မဟုတ် အရေးကြီးပုဂ္ဂိုလ်အတွက် အိမ်သာကို အခြေခံကျင်းအိမ်သာမှ လေဝင်လေထွက်ပိုမိုကောင်းစေဖို့ ပြုပြင်မွမ်းမံပေးရမည်။ ၎င်းလုပ်ဆောင်ချက်များတွင် ယင်နှင့်အနံ့အသက် မရှိအောင်လည်း အထူးသတိပြုဆောင်ရွက်ရမည်။

ဖော်ပြချက်များကို ဖတ်ခြင်းဆွေးနွေးခြင်းများ ပြုလုပ်၍ အရေးကြီးပုဂ္ဂိုလ်အိမ်သာကို အနံ့အသက်ကင်းအောင် လုပ်ဆောင်ရမည့်ဖော်ပြချက်များကို အဖွဲ့ဝင်များနှင့်အတူ ဖတ်၍ဆွေးနွေးကြပါ။ သင်တို့၏ စိတ်ဝင်စားမှုမှ တွေ့ရှိချက် သို့မဟုတ် မေးစရာမေးခွန်းများကို ကျွန်ုပ်တို့ကြားလိုပါသည်။

အရေးကြီးပုဂ္ဂိုလ်အိမ်သာအနံ့ထိန်းချုပ်ခြင်း

အပေါ်ပိုင်းလေပြွန်အပေါက်မှ လေများတိုက်သည့်အခါ လေများသည် လေပြွန်ပိုက်မှတစ်ဆင့် ကျင်းဆီသို့ ဖြတ်ကျော်၍ ရောက်ရှိသွားပေမည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အိမ်သာကြမ်းခင်း အပေါက်တွင် အဖုံးပိတ်မထားခြင်းကြောင့် လေများသည် အပေါ်ပိုင်းအဆောက်အအုံမှ ကျင်းဆီသို့ ဝင်ရောက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ပုံမှန်အားဖြင့် လေသည်ကျင်းအပေါ်အောက်သို့ ရွေ့လျား၍ ဝင်စေပြီး လေပြွန်မှတဆင့် အနံ့သက်ဆိုးများကို အပေါ်သို့ထုတ်ပေးခြင်းကြောင့် အဆောက်အအုံသို့ အနံ့ဆိုးများ မရောက်နိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။

အနည်းဆုံး 100 မီလီမီတာ အရွယ်ရှိသောပိုက်ဖြင့် လုံလောက်သောလေများ စီးဝင်စေနိုင်သော လေပြွန်ထားရခြင်းသည် အရေးကြီးပါသည်။ ၎င်းလေပြွန်ပိုက်အပေါ်မှတစ်ဆင့် အနည်းဆုံး 0.5 မီလီမီတာခန့် အပေါ်ပိုင်းသို့ ဆက်တင်ထားရမည်။ လေပြွန်၏ထွက်ပေါက်ကို သစ်ပင်နှင့်အဆောက်အဦများနားကပ်မထားရပါ။ ဤသို့ကပ်ထားပါက လေစီးဝင်နှုန်း လျော့နည်းစေပါသည်။

နောက်ဆက်တွဲတွင် အဖုံး၊ အစို့ကို လေပြွန်ပိုက်၏ အပေါ်ပိုင်း၌မတပ်ထားရပါ။ ထိုသို့ လုပ်ထားပါက လေစီးနှုန်းကို တားဆီးစေပါသည်။

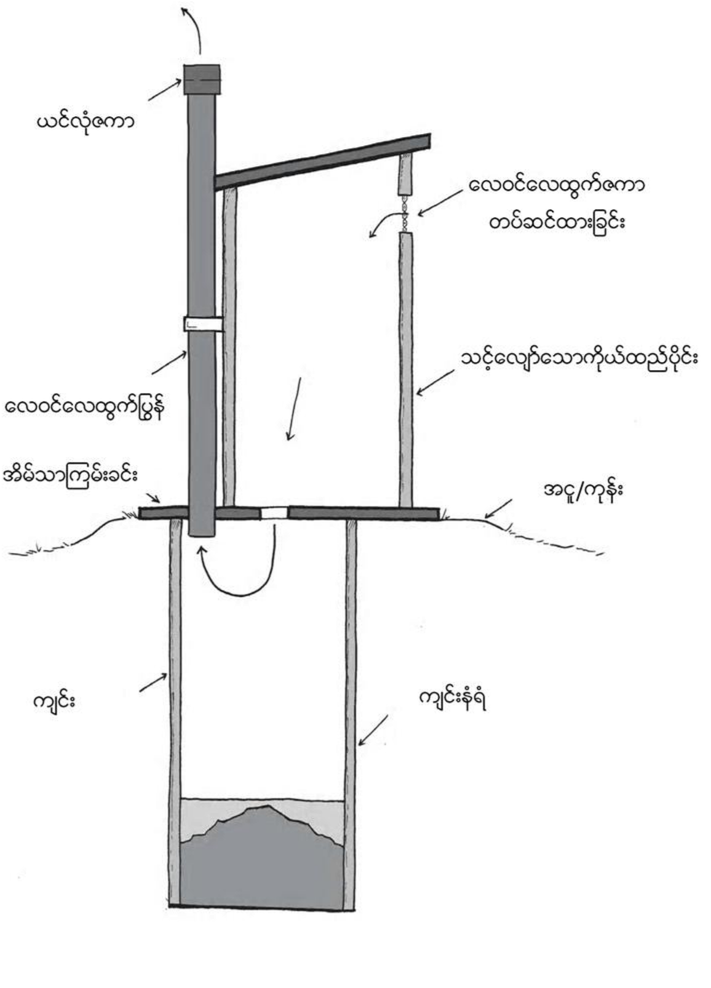
အိမ်သာအဆောက်အအုံတွင် လုံလောက်သော လေပြွန်ပိုက်အရွယ်အစားထားရှိခြင်းကြောင့် အခင်းပေါက်မှလုံလောက်သောလေများ ဝင်ထွက်စေနိုင်ပါသည်။ အဆောက်အအုံ လေထွက်ပေါက်အတွက် 15cm x 1m ရှိရမည်။

အနံ့အပြား လေရှိနိုင်သော အဆောက်အအုံ၏ တစ်ဖက်သောနံရံပိုင်းနှင့် လေထွက်ပေါက် ရှိစေရမည်။ အကယ်၍လိုအပ်ပါက လေဝင်လေထွက်ပေါက်ကို တံခါး၏အပေါ်ပိုင်း၌ ထားရှိရမည်။ လေဝင်လေထွက် ကြမ်းခင်းနှင့် နီးနေလျှင် အဆင်မပြေစေနိုင်ပါ။

၂) အရေးကြီးပုဂ္ဂိုလ်၏ အိမ်သာ၌ ယင်များကင်းစင်အောင် ထိန်းသိမ်းမှုဖော်ပြချက်ကို အဖွဲ့သားများနှင့်အတူ ဖတ်ရှုပြီး ဆွေးနွေးကြပါ။ စိတ်ဝင်စားစရာ တွေ့ရှိချက်အပေါ် မေးခွန်းများမေးမြန်းခြင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ ကြားလိုပါသည်။

အရေးကြီးမှုရှိုလ်၏အိမ်သာအတွက် ယင်ကင်းစင်စေမှုထိန်းသိမ်းခြင်း

လူတို့၏ မစင်အနံ့အသက်ကြောင့် ကျင်းထဲသို့ ယင်များဝင်ရောက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းအပြင် အိမ်သာကျင်း၌ အလင်းမလုံလောက်သည့်အတွက် ယင်များကို ခိုအောင်းစေနိုင်ပါသည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် အလင်းရောင်ရှိသော လေပြွန်ပိုက်အပေါ်သို့ ဝင်သွားနိုင်ပါသည်။ သို့သော်ယင်ကောင်များသည် လေပြွန်ပိုက်မှ ထွက်ရောက်ကြသည့်အခါ လေပြွန်ပိုက်မှ တပ်ဆင်ထားသော ယင်ဇကာ၌ ပိတ်မိနေကြလိမ့်မည်။ အကယ်၍ အိမ်သာ၏တံခါးကို ၎င်းအတိုင်း ဖွင့်ထားမည်ဆိုပါက၊ အလင်းရောင်ကြောင့် ကျင်းထဲမှယင်များ အိမ်သာပေါ်သို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိလာသဖြင့်၊ ယင်ကောင်၏ ပြဿနာကိုတော့ ဆက်လက်တည်ရှိနေဦးမည် ဖြစ်ပါသည်။



၃) လူအများတို့သည် အိမ်သာကို ယင်ကောင်နှင့်အနံ့အသက် ဘယ်လိုဂရုပြု ထိန်းရမယ်ဆိုတာနားမလည်ကြပေ။ ထို့ကြောင့် အိမ်သာကို နည်းလမ်းတကျဆောက်လုပ်ခြင်းဆိုတာ မရှိနိုင်ပါ။ အများစုဖြစ်နိုင်သည့် ပြဿနာများမှာ–

- ဈေးနှုန်းသက်သာပြီး အရွယ်အစားသေးသော ပိုက်ကိုဝယ်ယူသုံးစွဲခြင်း၊ လေဝင်လေထွက်ကို လျော့ကျစေခြင်း၊
- ယင်လုံဇကာကို လေပြွန်ပိုက်၏ အပေါ်၌တပ်ဆင်ထားရမည့်အစား အဖုံးအစွပ်တစ်ခုကို တပ်ထားခြင်း
- လေပေါက်သို့မဟုတ် သေးငယ်သော အပေါက်များကို ထားရှိခြင်း၊
- ပြူတင်းပေါက်များစွာ ထားရှိခြင်းကြောင့် အိမ်သာအတွက် အလင်းများစေခြင်း၊

ဤကဲ့သို့သော အိမ်သာမျိုးရှိနေပါက မေးခွန်းများမေးကြပါ။

၄) အခြားအဖွဲ့သားဘက်လှည့်၍ အရေးကြီးပုဂ္ဂိုလ်၏ အိမ်သာဘယ်လို လုပ်ဆောင်နိုင်ကြောင်းရှင်းလင်းတင်ပြပါ။

သင့်မှာရှိသော မေးခွန်းများကို မေးပါ။

၅) အောက်ပါမေးခွန်းများကို အဖွဲ့ငယ်၌ ဆွေးနွေးကြပါ။

(က) အရေးကြီးပုဂ္ဂိုလ်၏အိမ်သာမှ သင့်ထံမှာဘာတွေ အတွေ့အကြုံရှိခဲ့ကြောင်း၊ ဒေသတွင်း ဘယ်နေရာမျိုး၌ ထိုကဲ့သို့သော အိမ်သာမျိုး ဆောက်လုပ်ခဲ့လျှင် ဘာအတားအဆီးများ ကြုံတွေ့နိုင်ကြောင်း

(ခ) မိသားစုအနေဖြင့် မည်ကဲ့သို့သော အိမ်မျိုးကို ဆောက်လုပ်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချ တတ်ကြပါသလဲ။ သင်၏ နမူနာအဖြေများကို ကြားလိုပါသည်။

၆) အရေးကြီးပုဂ္ဂိုလ်၏အိမ်သာ မည်ကဲ့သို့ ယင်များ၊ အနံ့အသက်များ လျော့ကျသွားခြင်းအကြောင်း အဖွဲ့ငယ်များ၌ သီချင်းရေးစပ်ခြင်း၊ ကဗျာရေးစပ်ခြင်းများ ပြုလုပ်ပါ။

အပွဲတိုင်း တစ်ခုစီမှ ကြားသိလိုပါတယ်။

အိမ်သာကျင်း၏ ဆောင်ရွက်ချက်က ဘယ်လိုလဲ။

ရည်ရွယ်ချက်

ဤသင်ခန်းစာပြီးဆုံးသည့်အခါ

- ကျင်း၏ပတ်ဝန်းကျင်မြေများ လူ၏မစင်မှ ဆောင်ရွက်ပေးမှုနှင့် ကျင်းမှဖြစ်ပေါ်လာသော လုပ်ဆောင်ချက်များကို ဆွေးနွေးခွင့်ရနိုင်ပါသည်။
- ကျင်းထဲသို့ ကာလကြာရှည်မစင်များ အနည်ထိုင်စုပုံစေခြင်းနှင့် မတူညီသော အရေအတွက် နှိုင်းယှဉ်မှုများကို ဆွေးနွေးမှုရရှိစေခြင်း။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု

- ဇယားပုံ၌ ပြထားသည့်အတိုင်း တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ အကူအညီဖြင့် ပုလင်းတစ်ပုလင်းကို ပြင်ဆင်ထားပေးပါ။ အကယ်၍ အဖွဲ့တွင်လူဦးရေများပါက ဘူးနှစ်ဘူး ပြင်ဆင်ထားပေးပါ။
- အရေအတွက်ကို ကိုယ်စားပြုစေသော ၅၅ဂါလံဆန့် ပီပါတိုင်ကီ (၂)လုံးကို ယှဉ်လျက် ထားပေးပါ။ တစ်ယောက်သောသူမှ တစ်နှစ်တာအတွက် အိမ်သာကျင်းထဲသို့ စွန့်ပစ်သည့် အရေအတွက်ကိုသိစေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထို့အတူ ကြီးမားသောအရေအတွက်ကို ကိုယ်စားပြု တိုင်းတာနိုင်ရန်အတွက် ၃–၅ဂါလံဆန့် ဂျယ်လီဘူးကို ရှာထားပေးပါ။

အချိန်
၄၅မိနစ်

လိုအပ်သောပစ္စည်းများ

၂လီတာဆန့်သောအချိုရည်
ပလတ်စတစ်ဘူး ၁–၂ ဘူး
၅၀၀မီလီမီတာပလတ်စတစ် ဘူး
၂ဘူး
သဲနု
ဘူးတစ်ပိုင်းဖြတ်ရန်ချွန်ထက်
သောကိရိယာနှင့်ဘူးအောက်ခြေ၌
အပေါက်ဖောက်ထားရန်
မြက်နှင့်စက္ကူအနည်းငယ်
ရေ
၅၅ဂါလံဆန့် တိုင်ကီ၂လုံး
ဂျယ်လီဘူး ၄ဘူး
သတင်းစာစက္ကူ
Marker ဖောင်တိန်
တိတ်

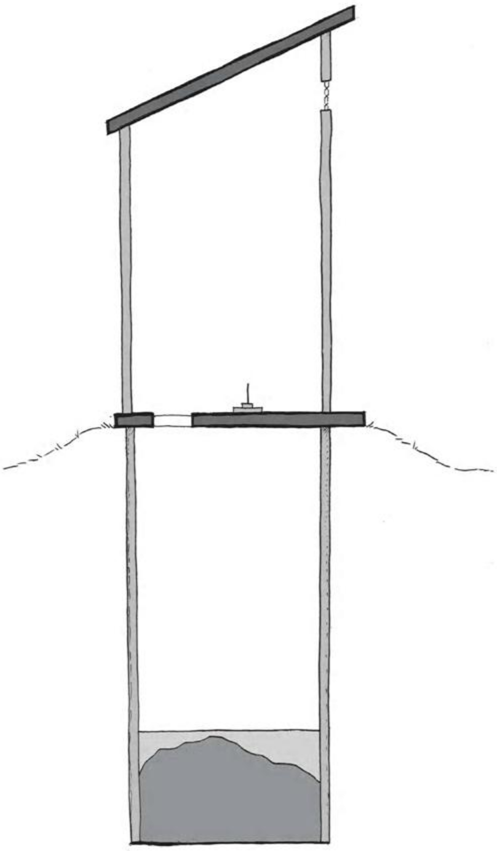
အိမ်သာကျင်း ဘယ်လိုဆောင်ရွက်ပါသလဲ။

၁) အိမ်သာကျင်း ဘယ်လိုဆောင်ရွက်ပါသလဲဆိုသော သရုပ်ပြပုံ ရိုးရိုးလေးကို ကြည့်ကြပါစို့။

ဤ ၅၀၀မီလီမီတာ ပလပ်စတစ်ဘူးသည် အိမ်သာကျင်းကို ကိုယ်စားပြု သရုပ်ဖော်ထားပါမည်။ သင်တွေ့မြင်သည့် အတိုင်း မြေကြီးထဲသို့ ကျင်းကိုတူးထားပါသည်။ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ လူတွေက မစင်နှင့်အရည်များကို စွန့်ပစ်တတ်ကြပါသည်။

သင်ပြုလုပ်သည့်အတိုင်း အရည်များသည် ကျင်းထဲမှ ဘေးဝန်းကျင်တစ်ဝိုက် မြေထဲသို့ရောက်ရှိ ကြသည့်နည်းတူ အစိုင်အခဲမစင်များလည်း ကျင်းထဲ၌ရှိနေပေမည်။

ကျင်းထဲတွင် စွန့်လွှတ်သည့်အရည်ပမာဏများကြီးထွားလာစေပါသည်။ အိမ်သာကျင်းတွင် ပြည့်လျှံလာချိန်တွင် သာမန်အားဖြင့် ဤကျင်းသည်အရည်ပမာဏကို မထိန်းပေးနိုင်ခြင်းကြောင့်ဆိုရမည်။ ကျအရည်တေကြောင်ကျန်းမာရေးအတက် ကြီးမားသောအန္တရာယ်နင် မြေအောက်ရေကိုပါ ညစ်ညမ်း



၂) အထားအသို အခင်းအကျင်းမှတစ်ဆင့်ကျင်းထဲမှ ဘက်တီးရီးယားများ၏ လုပ်ဆောင်ချက်ကိုပါ ထိခိုက်လျော့နည်းခြင်းမျိုး ပေါ်ပေါက်လာပြီး၊ မူလစွန့်ပစ်သည့် အစိုင်အခဲများ ဖိသိပ်မှုကြောင့် သေးငယ်သွားစေမည်။ ထိုသို့ဖြစ်ပေါ်ခြင်းကို အနည်ထိုင်ခြင်းဟု ခေါ်ဆိုပါသည်။ ယေဘူယျ ယူဆချက်အရဆိုလျှင် လူတစ်ဦးမှနေ့စဉ် ၁လီတာမျှရှိသော (မစင်နှင့်ကျင်ငယ်)ကို စွန့်ပစ်ပါက အိမ်သာကျင်းထဲတွင် တစ်နှစ်လျှင် ၃၆၅လီတာ စွန့်ပစ်သည့်ပမာဏကို ရရှိနိုင်မည်။

တစ်နှစ်အတွင်း လူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏ မစင်ပမာဏကို ဤကြီးမားသော စတုဂံသဏ္ဍာန်ရှိသော အိမ်သာကျင်းထဲသို့ ဖြည့်ထည့်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ အချိန်ကျော်လွန်သည့်အခါမျိုးတွင် များသောအားဖြင့် အရည်များ မြေ၏လုပ်ဆောင်ချက်အရ မြေကြီးထဲသို့ စိမ့်ဝင်သွားကြပေမည်။ အထားအသို အခင်းအကျင်းနှင့် အခြားသောလုပ်ဆောင်ချက်ကြောင့် လူတစ်ယောက်အတွက် ခြောက်သွေ့သောအိမ်သာကျင်းတွင် အစိုင်အခဲ ၆၀ လီတာခန့် လျော့ကျသွားစေနိုင်ပါသည်။ခြောက်သွေ့သောအိမ်သာကျင်းတွင်ရေများ ဆက်လက်မစွန့်ပစ်နိုင်လျှင် ၎င်းကိုစုတ်ထုတ်ခြင်း သို့မဟုတ် သန့်ရှင်းမှုများပြုလုပ်ပေးရမည်။

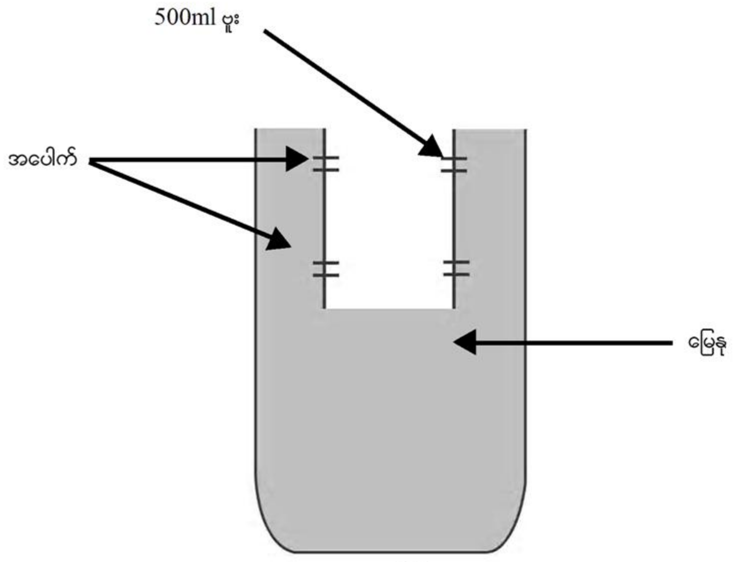
လူသားများမှ အညစ်အကြေးထုတ်လုပ်ခြင်း
ခန့်မှန်း ၃၆၅ လီတာ/ လူတစ်ဦး/ တစ်နှစ်လျှင်

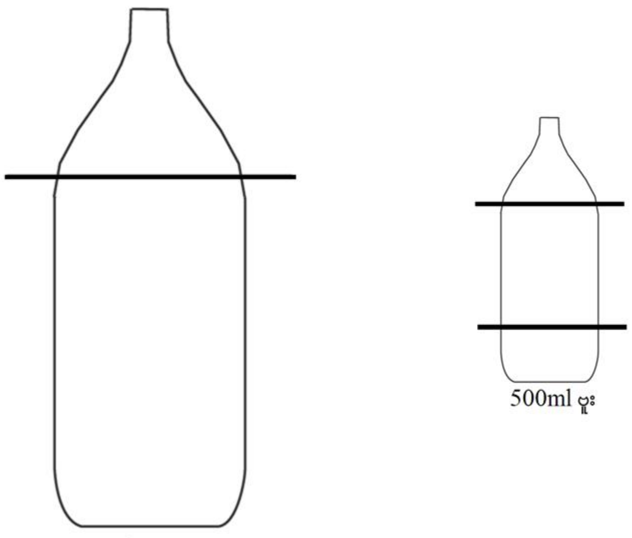
၆၀ လီတာ/ လူတစ်ဦး/ တစ်နှစ်လျှင်
ကန်ထဲမှရေများ စိမ့်ထွက်ပြီးသောအခါ

၃) ဤနေရာတွင် အခြားသောနည်းဖြင့် အချိန်လွန်အနည်ထိုင်ခြင်းကို နှိုင်းယှဉ်သောနည်းရှိပါသည်။ ဤ ၃၆၅လီတာ (၁၀၀ ဂါလံ) စည်နှစ်လုံးတွင်အချိန်ကျော်လွန်သည့်အခါ ၆၀ လီတာ (၁၆ဂါလံ)သို့ လျော့ကျသွားကြောင်းတွေ့ရှိနိုင်မည်။

သင့်၌မေးစရာ မေးခွန်းရှိပါက မေးပါ။

အိမ်သာကျင်းပုံစံ





အပိုင်းဖြတ်အနေအထား

အိမ်သာကျင်းပုံစံဒီဇိုင်း

အခြေခံအိမ်သာကျင်းတစ်ခုအတွက် ကျင်းပုံစံအသေးစိတ်၊ ကျင်းကာနံရံ၊ ကြမ်းခင်းနှင့် အဆောက်အအုံကို တက်ရောက်သူမှ ကြည့်ရှုနိုင်လိမ့်မည်။

ရည်ရွယ်ချက်

ဤသင်ခန်းစာ ပြီးဆုံးချိန်တွင်

- ကျင်းတစ်ခု၏ အရွယ်အစား၊ အတန်းအစားတို့ကို စီစစ်၍သုံးသပ်မှုကို ရရှိနိုင်မည်။
- အမျိုးအစားနှင့် မတူညီသောမြေအမျိုးအစား၏ အနေအထားအတွက် ကျင်းနံရံ၏လိုအပ်ချက်ကို ဆွေးနွေးမှုပြုလုပ်မှုကို ရရှိမည်။
- ကြမ်းခင်းပုံစံနှင့် ဆောက်လုပ်မှုလိုအပ်ချက် စမ်းစစ်မှုကို ရရှိမည်။
- အပေါ်ပိုင်းကိုယ်ထည်ပုံစံဒီဇိုင်းကို စဉ်းစား၍ ဆွေးနွေးမှုကို ရရှိမည်။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု

သင်ခန်းစာမှ အိမ်သာကျင်းအားမြင်နိုင်သော ပိုစကာမျိုးပြုလုပ်ထားပါ။

အိမ်သာကျင်းပုံစံဒီဇိုင်း

၁) ဤဆောင်ရွက်မှုများတွင် သင်သည်အိမ်သာကျင်း၏ နည်းပညာကဏ္ဍတစ်ချို့ကို သင်ကြားခွင့်ရလိမ့်မည်။ အိမ်သာကျင်း၏ အခြေခံအရာဝတ္ထုပစ္စည်းများဖြစ်သောနံရံကာ၊ ကြမ်းခင်းနှင့် အဆောက်အအုံတို့၏ ပုံစံဒီဇိုင်းအသေးစိတ်များကို သင်ကြည့်ရှုရလိမ့်မည်။

ကျင်းပုံစံ

၂) ကျင်းတစ်ကျင်းကို တူးဖော်ရန် အရွယ်အစားကို ဆုံးဖြတ်သည့်အခါ များစွာသောအချက်အလက်များကို စာရင်းပြုစုရမည်။

- အိမ်သာကို လူဘယ်နှစ်ယောက်အသုံးပြုနိုင်မည်နည်း။
- အိမ်သာကို နှစ်ပေါင်းမည်မျှ အသုံးပြုနိုင်မည်နည်း။
- ကျင်းထဲသို့ ဘာတွေများစွန့်ပစ်ကြမည်နည်း။
- ကျင်း၏ ပုံသဏ္ဌာန်အနက်ကို သတ်မှတ်ချက်ရှိပါသလား။

နောက်ဆုံးဆောင်ရွက်ချက်တွင် တစ်နှစ်အတွင်း လူတစ်ယောက်၏ကျင်းထဲသို့ စွန့်ပစ်ခဲ့သော အနည်ထိုင်ပမာဏကို တွေ့မြင်နိုင်ပါသည်။ အနည်းဆုံး ၁၀နှစ်ကာလအထိ မိသားစုအားလုံးအတွက် ထုတ်လုပ်သော မစင်များ အနည်ထိုင်သွားသည့်ပမာဏကိုသိုလှောင်ထားနိုင်သော ကျင်းအကြီးဖြစ်ဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ နည်းပညာလက်စွဲ၏ နောက်ဆက်တွဲ၌ပေးထားသော ကျင်း၏အရွယ်အစားတွက်ချက်မှုပုံသေနည်းကို ဖော်ပြထားပါသည်။

ကျင်းသက်တမ်း	ကျင်းအရွယ် (မီတာ)					
	လေးထောင့်/စတုရန်း				စက်ဝန်း	
	1 x 1	1.2 x 1.2	1.5 x 1.5	1.2 x 2	1.1	1.5
၁၀ နှစ်	4.1	3.0	2.1	2.0	4.3	2.5
၁၅ နှစ်	5.9	4.3	2.9	2.8	6.2	3.6
၂၀ နှစ်	7.7	5.5	3.7	3.5	8.1	4.6`

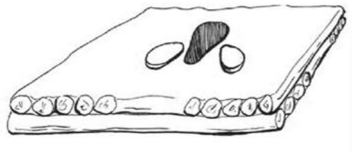
မိသားစုခြောက်ဦးစာအတွက် လိုအပ်သောကျင်း၏ အနက်နှင့်သာမန်အရွယ်အစားကို ဇယားကွက်၌ ပြထားပါသည်။ ၁၀နှစ်၊ ၁၅နှစ်၊ နှစ်၂၀အထိ ခံနိုင်သောကျင်းအတွက် လိုအပ်သောကျင်းအနက်ကို ဖော်ပြထားပါ။

အကယ်၍ မိသားစုတို့မှ အရည်အသွေးမနိမ့်သော ပစ္စည်းများကို အသုံးပြု၍ မိမိတို့ကိုယ်တိုင်သန့်ရှင်းရေး လုပ်မည်ဆိုလျှင် ၁၅နှစ်ထက်ကျော်၍ ကျင်းကိုအသုံးနိုင်သည်။ တွက်ချက်ယူဆချက်အရ ဆေးကြောသည့် ရေကိုမြောက်မြားစွာ မသုံးခြင်း၊ ကျင်းထဲမှ အရည်များဘေးဝန်းကျင်ရှိမြေသားမှ တစ်ဆင့်လုံလောက်စွာ စုတ်ယူစိမ့်ထွက်စေခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

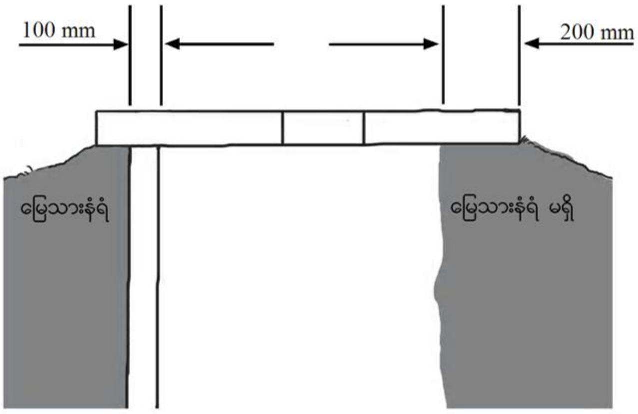
ကြမ်းခင်းပုံစံဒီဇိုင်း

၄) အသုံးပြုသူ၏ ကိုယ်အလေးချိန်ကို လုံလောက်စွာခံနိုင်ရည်ရှိပြီး၊ ခိုင်မာသောအိမ်သာကြမ်းခင်းဖြစ်ရမည် ရိုးစင်းသော ကြမ်းခင်းပုံစံတို့တွင် ကျင်း၏အပေါ်၌ ခြဒဏ်ခံနိုင်သော သစ်သားပျဉ်ကို အနင်းအခင်းသဖွယ် ပြုလုပ်တတ်ကြသည်။ ဤသစ်သားအခင်းမှာ မကြာခဏမြေသားများ၊ နွားချေး သို့မဟုတ် ပုရွက်ဆိတ်အုံ သို့မဟုတ် ခြတောင်များဖုံးအုပ်ကပ်ပါနေတတ်လိမ့်မည်။ (ပုံ ၁)

ကျင်း၏ နှုတ်ခမ်းသား ၁၀၀မီလီမီတာလောက် အနားစွန်နိမ့်ကျနေမည်။ အကယ်၍ငင်းတွင် အနားသား မရှိပါက အခင်း၏ ထောင့်စွန်း၌ ၂၀၀မီလီမီတာမျှ ပေးရမည်။



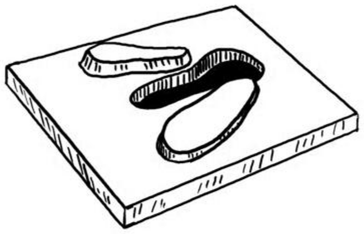
(ပုံ ၁) **သစ်သားအခင်း**



(ပုံ ၂) **မြေသားနံရံပေါ်ကြမ်းခင်းထပ်ဆင့်ခြင်းနှင့် မြေသားနံရံမရှိသည့်ပုံ**

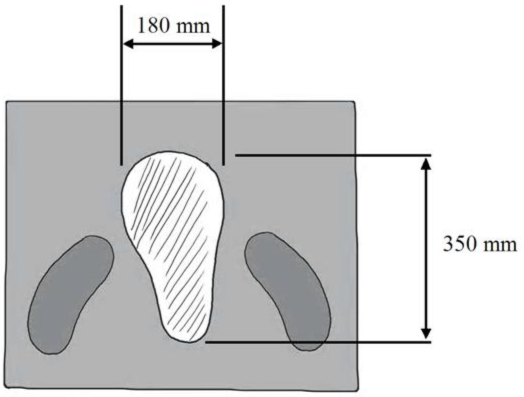
ကွန်ကရစ်ကြမ်းခင်းများသည် အလွန်ခေတ်စားပါသည်။ ၁.၅မီတာရှိသော ကျင်း၏အကျယ်၏ ကွန်ကရစ်ကြမ်းပြင်ကို 150 mm ကြား၌ ၆ မီလီမီတာ သံချောင်းများသုံးခြင်း 250 mm ကြား၌ 8 mm သံချောင်းများသုံးခြင်းဖြင့် 80 mm ထုရှိသောကွန်ကရစ်အခင်းအတွက် ဖြစ်စေရမည်။ 65 mm ထုအတွက် ကွန်ကရစ်ကြမ်းပြင်တွင် သံချောင်းများ ပိုမိုလိုအပ်ပါသည်။

ဘိလပ်မြေဈေးနှုန်း ကြီးမားမှုကြောင့်မိသားစု အများအတွက် အဟန့်အတားဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့လည်း အခြား ဈေးနှုန်းသက်သာစေနိုင်သော ကြမ်းခင်းမျိုးကိုလည်း ရှာနိုင်ပါသည်။ ကွန်ကရစ်ကြမ်းခင်းအသေးသည် အိမ်သာကြမ်းပြင်၊ တစ်ပြင်လုံးထက်စာလျှင် ပို၍လက်ခံနိုင်သည်။ ဥပမာ- 60 cm x 60 cm အရွယ်ကို ပြုလုပ်နိုင်သည်။



ဤကြမ်းပြင်သည် ကျန်းမာရေး၌ အထောက်အကူဖြစ်စေသည့်အပြင် ကြမ်းခင်းမျက်နှာပြင်ကိုလွယ်ကူစွာ သန့်ရှင်းရေးလုပ်နိုင်သည်။ ကွန်ကရစ်အိမ်သာ ကြမ်းခင်းတွင် ကွန်ကရစ်ခြေနင်းခုံကိုပါ ထည့်လုပ်လေ့ရှိပါသည်။ ခြေနင်းခုံမှအသုံးပြုသူတွေအတွက် ကြမ်းခင်း၏အပေါက်ကို ချိန်ညှိပေးသည့်အပြင်ကြမ်းပြင်၏ ညစ်ပေခြင်းကိုလည်း လျော့နည်းစေပါသည်။

ကလေးသူငယ်များ ကြောက်ရွံ့မှုကြောင့်ကျင်းထဲသို့ လိမ့်မကျသွားစေရန် ကြမ်းခင်းအပေါက်ကို အလွန်ကြီး၍ မဖြစ်ပါ။ အပေါက်ပုံစံကို များသောအားဖြင့် အရှည် 350 mm နှင့် ဗျက်အကျယ် 180 mm ထားကြပါသည်။



San Plat

သတိပေးချက်

ပြီးခဲ့သော သင်ကြားလုပ်ဆောင်မှုအပိုင်းတွင် ကြမ်းခင်းကို 150 mm ခန့် အနည်းဆုံးအနိမ့်အမြင့် ထားခြင်းဖြင့် မြေသားပတ်ဝန်းကျင်မှ မျက်နှာပြင်ရေများ ကျင်းထဲသို့ စီးဝင်သွားစေရန်ဟု ဖော်ပြထားပါသည်။

သင်တို့၏ အဖွဲ့ငယ်တွင် အောက်ပါမေးခွန်းများဆွေးနွေးကြပါ။

- ဤဒေသတွင်မည်သည့် ကြမ်းခင်းပုံစံမျိုးသုံးကြပါသနည်း။
- ဤပုံစံသည် ၄င်းဒေသအတွက် ကောင်းမည်ဟုထင်ပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- ကြမ်းခင်းပုံစံအကြောင်းမည်သည့် မေးခွန်းများမေးလိုပါသနည်း။

အောက်ဖက်တွင် သင်၏မေးခွန်းများ ချရေးပါ။

အပေါ်ကိုယ်ထည်ပိုင်းပုံစံ

၅) အခြေခံအိမ်သာကျင်း၏ အပေါ်ကိုယ်ထည်ပိုင်းအတွက် အနည်းငယ်သော လိုအပ်ချက်သာရှိပါသည်။ ၎င်းတို့အတွက် သီးသန့်ဖြစ်စေနိုင်ခြင်းနှင့် မိုးဒဏ်ကို ကာကွယ်နိုင်သည့်အရာများသာဖြစ်ပါသည်။လူအများစုတို့သည် အတွင်းပိုင်းကျယ်ဝန်းမှုရှိသောနေရာ၊ အလင်းရောင်ကောင်းခြင်း၊ သန့်ပြန့်ခြင်း၊ ကောင်းစွာထိန်းသိမ်းထားနိုင်သောအိမ်သာမျိုးအသုံးပြုမှုကို ပို၍နှစ်သက်ကြပါသည်။

အိမ်သာ၏အပေါ်ပိုင်းကိုယ်ထည်တွင် တံခါးပါရှိရပါမည်။ သို့မဟုတ် ရစ်ပတ်ထားသော အကာ၊ အခြေခံအိမ်သာကျင်းအတွက် အပေါ်ပိုင်းတွင်အလင်းနှင့် လေဝင်/လေထွက်အပေါက်များ ထားရှိရမည်။ လေဝင်/လေထွက်ပေါက်မှယင်များ အိမ်သာထဲသို့မဝင်စေရန် ယင်လုံဇကာများ တပ်ဆင်ထားရမည်။

ပြီးခဲ့သော ဆောင်ရွက်ချက်များတွင် အပေါ်ပိုင်း ကိုယ်ထည်ကို ဆောက်လုပ်အသုံးပြုရန် ပစ္စည်းများကို ကျွန်ုပ်တို့ တွေ့မြင်ခဲ့ကြသည်။ အလားတူ ဖော်ပြချက်အရ

အပေါ်ကိုယ်ထည်ပိုင်းအတွက်ပစ္စည်းများ

- အုတ်
- ရွှံ့နှင့် နံရံ
- ဘိလပ်မြေ
- သွပ်
- ကွန်ကရစ်တုံး
- ဝါး
- မြေသိပ်တုံး
- သစ်သား
- ခဲ

သင်၏အဖွဲ့ငယ်တွင် အောက်ပါမေးခွန်းများ ဆွေးနွေးပါ။

- ဤဒေသတွင် မည်သည့်အပေါ်ကိုယ်ထည်ပိုင်းပုံစံကို အသုံးပြုမည်နည်း။
- ယခုပုံစံဒီဇိုင်းတွင် အလုပ်ကောင်းစွာလုပ်ပါသလား။ တိုးတက်မှုရှိပါသလား။

ရည်ရွယ်ချက်

ဤသင်ခန်းစာပြီးဆုံးချိန်တွင် တက်ရောက်သူသည်

- အိမ်သာနှင့် ရေရရှိစေသည့်နေရာ အကွာအဝေးကို အနည်းဆုံးခွဲခြမ်း၍ တိုင်းတာခြင်းနှင့် နေရာချပေးမှုများကို သင်ရရှိနိုင်ပါသည်။
- နည်းပညာရှာဖွေတွေ့ရှိမှုနှင့် လူမှုရေးစဉ်းစားဆင်ခြင် သုံးသပ်ခြင်းဖြင့် အိမ်သာဆောက်လုပ်ရန် သင့်တော်မည့်နေရာကို သင်သိရှိလာမည်။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု

15 m အရှည်ခန့်ရှိသော ကြိုးဖြင့် သစ်ပင်နှစ်ပင်ကြားတန်းထားနိုင်သော နေရာ သို့မဟုတ် နံရံပြင်တစ်ခု၌ ချိတ်ဆွဲထားနိုင်သော နေရာတို့တွင် အဖွဲ့များစုရုံးရောက်ရှိနေရမည်။ တစ်ဦးတစ်ယောက်အား ကျင်းအိမ်သာ၏ပုံကို ကြိုးစ၏ အစွန်းသုညမီတာအမှတ်၌ ချိတ်ခိုင်းပါ။ ရေရရှိနိုင်သည့် နေရာ၏ ပုံကို 15 m အကွာ၌ချိတ်ဆွဲခိုင်းပါ။

Page 31-40

14 October 2010
11:28

အိမ်သာ၏တည်နေရာ

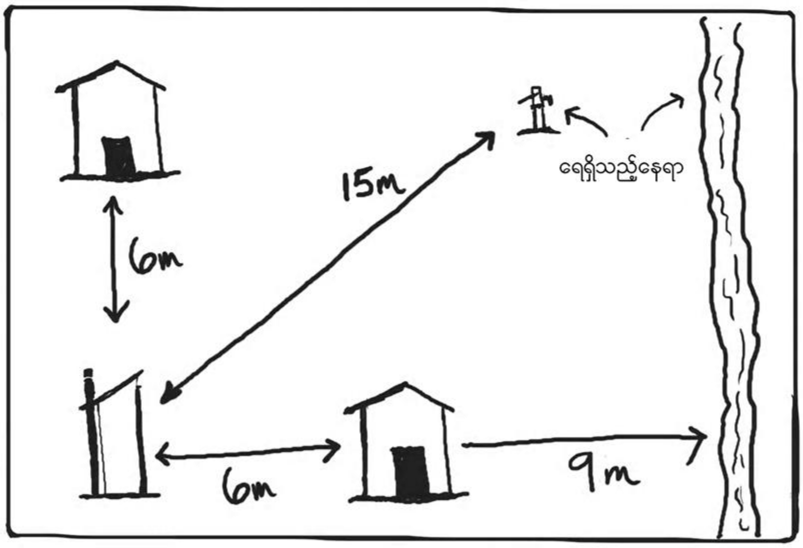
၁) ဤသင်ခန်းစာတွင် ကျွန်တော်တို့ ဆွေးနွေးကြမည့် အကြောင်းအရာမှာ အိမ်သာနှင့် ရေရရှိမှုနေရာ၊ အကွာအဝေး မည်မျှကွာဝေးသင့်ကြောင်း။ မိတ်ဆက်အညွှန်းသင်ခန်းစာတွင် ချောင်းတွင်းအင်းအိုင်တွင် အညစ်အကြေးမစင်များကြောင့် ရေမျက်နှာပြင်များ မညစ်ညမ်းအောင် ထိန်းသိမ်းမှုမည်မျှ အရေးကြီးကြောင်း တွေ့မြင်နိုင်ပါသည်။ ဒေသခံလူများသည် မြေအောက်မှ ရေများကို ထုတ်ယူကြသည့်အတွက် အပေါ့အပါးစွန့်သည့်အတွက် မြေအောက်ရေကိုပါ ညစ်ညမ်းမှုဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

၂) ကျွန်တော်တို့သည် အများအားဖြင့် ပေကြိုးကို သယ်ဆောင်ထားခြင်းမရှိသည့်အတွက် 15 m အကွာအဝေးကို ခြေလှမ်းဖြင့်တိုင်းထွာကြပါစို့။ ထိုသို့တိုင်းထွာမှုကို နှစ်ကြိမ်ခန့်ပြုလုပ်ပါ။ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးခြေလှမ်းအရေအတွက်ခြင်း မတူညီသည့်အတွက် ဖြစ်ပါသည်။

ယခုကြိုးဖြင့် အခြားသောဦးတည်ချက်ဖြင့် တိုင်းထွာကြပါစို့။ မည်သူကိုမျှမကြည့်ဘဲ မိမိ၏ ခြေလှမ်းကို ရေတွက်ပြီး 15 m ရှိသောနေရာသို့ လျှောက်လှမ်းပါ။ ထိုနေရာသို့ရောက်ရှိသောအခါ ခြေလှမ်းများကို ရပ်လိုက်ပါ။ ကြိုးကိုအသုံးပြု၍ 15 m နေရာသို့မည်မျှ ချဉ်းကပ်ရောက်ရှိနေကြောင်း တွေ့မြင်နိုင်ပါသည်။

15 m ရောက်အောင် သင်၏ ခြေလှမ်းမည်မျှလှမ်းခဲ့ရကြောင်းချရေးပါ။

15 m သို့ ခြေလှမ်း = ____________________



၃) ကျင်းအိမ်သာနှင့် အခြားသောအိမ်သာတို့မှအနံ့အသက်များ မရှိစေရန် အိမ်မှ 6 m ခန့်ထားရှိရမည်။ 15 m အကွာအဝေးမှ ခြေလှမ်းဖြင့် 6 m လှမ်း၍ ကျွန်တော်တို့ တိုင်းယူနိုင်ပါသည်။

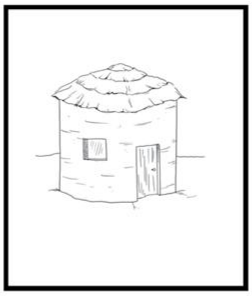
၄) မိသားစုအတွက် အိမ်သာ၏တည်နေရာကို ရွေးချယ်ခြင်းသည် မည်မျှအရေးကြီးကြောင်း သင်၏အိမ်ဘေး မိသားစုနှင့် ဆွေးနွေးကြည့်ပါ။ ယဉ်ကျေးမှု၊ လူမှုရေးနှင့် အခြားသောနည်းပညာများ စသည့်အိမ်သာနှင့် ပတ်သက်သောအချက်အလက်များကို စဉ်းစားမိတတ်ကြလိမ့်မည်။

ဥပမာ – မိသားစုတစ်ခုမှ ၎င်းတို့၏အိမ်သာကို လမ်းမနှင့် ဝေးလံသောဘက်၌ထားရှိတတ်ကြလိမ့်မည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လမ်းသွားလမ်းလာများမှ အိမ်သာကို တက်နေသူကို မမြင်စေလိုသည့်အတွက် ဖြစ်ပါသည်။

အိမ်သာတည်နေရာအတွက် လိုအပ်ချက်များကို စဉ်းစားပါ။ သင်၏တုံ့ပြန်မှုအဖြေကိုရေးချပါ။

သောက်သုံးရေရရှိသည့်နေရာ

ကျင်းအိမ်သာ



အိမ်

အိမ်သာမြေဆွေး/မြေသြဇာ

တက်ရောက်သူများမှ ကွဲပြားခြားနားသော အိမ်သာမြေဆွေး/မြေသြဇာများ အသုံးပြုချက်ကို အဖြေရှာ၍ ထုတ်ဖော်ပြသရမည်။

ရည်ရွယ်ချက်

ဤသင်ခန်းစာပြီးဆုံးချိန်တွင်သင်သည်

- မြေဆွေး၊ မြေသြဇာနှင့် သက်ဆိုင်သောအဓိကအချက်အလက်များကို ဆွေးနွေးပါ။
- များစွာသော အိမ်သာမြေဆွေးများ၏ အခြေခံဆောင်ရွက်မှုကို သုံးသပ်ပါ။
- အိမ်သာမြေဆွေး၊ မြေသြဇာအသုံးပြုခြင်းအကြောင်းစူးစမ်းလေ့လာ၍ တင်ပြကြပါ။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ

အိမ်သာမြေဆွေးများ၏ သရုပ်ဖော်ပုံများကို စာရွက်အပေါ်ပြုလုပ်ထားခြင်းနှင့် အိမ်သာ၏ ဓါတ်ပုံတစ်ပုံကို ပြင်ဆင်ထားပါ။ သရုပ်ဖော်စာရွက်၏ အောက်ဘယ်ဖက်၌ နံပါတ်များ၊ သင်္ကေတများ တပ်ဆင်ထားပါ။ တက်ရောက်သူများ ထိုပိုစတာဖော်ညွှန်းချက်များကို ဖတ်ရှု၍ ပိုစတာကို လက်စွဲစာအုပ်အနောက်ဖက်၌ ရှာယူနိုင်ပါသည်။

အစီအစဉ်

1) Arborloo
2) Fossa Alterma
3) ကျင်းနှစ်လုံးတွဲ မြေဆွေးခြောက်
4) ဆိုလာမြေဆွေးခြောက် စသည်တို့ဖြစ်ပါသည်။

နည်းလမ်း

အိမ်သာမြေဆွေးနှင့် ပတ်သက်သောထင်မြင်ချက်

ဖြစ်ပေါ်မှုတွေကို သင်ဘာတွေမြင်ခဲ့ပါသလဲ။

အိမ်သာမြေဆွေးမှ သင်ဘာအတွေ့အကြုံများရရှိပါသနည်း။

၁) ပြီးခဲ့သောသင်ခန်းစာ ဆွေးနွေးချက်များတွင် ကျွန်ုပ်တို့ရရှိခဲ့ပြီး ဖြစ်သည့်အတွက် ရောဂါကူးစက်မှုကို ဟန့်တားပေးရန် အိမ်သာသည်အလွန်အရေးပါကြောင်း သိရှိပြီးဖြစ်ပါသည်။
 လူသားတို့၏ အညစ်အကြေးမစင်များတွင် ဘက်တီးရီးယားပိုးမွှားများ၊ ရောဂါပိုးမွှားများ၊ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများသည် လူသားများကို အလွန်ထိခိုက်စေနိုင်ကြောင်း သိရှိကြပါသည်။ မည်ကဲ့သို့ပင်ဖြစ်စေ၊ ဘုရားသခင်သည် သဘာဝလောကကို ဖန်ဆင်းလုပ်ဆောင်ခြင်းကြောင့် လူသားများ၏ မလိုအပ်သော စွန့်ပစ်ခြင်းမှ ထိခိုက်နိုင်ဖွယ်ရာကိုပတ်ဝန်းကျင်ကို မထိခိုက်နိုင်သော မြေဆွေးသို့ပြောင်းလဲပေးစေသည်။
 မြေဆွေး၏ အခြေခံသဘောတရားအရ ဇီဝအခြေခံပစ္စည်းများသည် သဘာဝအနေအထား၏ ဆောင်ရွက်မှုကြောင့် ပျက်စီးယိုယွင်းသွားတတ်ကြပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့မြေဆွေးနှင့် ဆက်စပ်သောကျန်းမာရေးအကြောင်း ပြောဆိုကြသည့်အခါတွင် အပင်နှင့် သတ္တဝါ၊ ယင်းတို့နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ဆက်နွယ်မှု၊ ဂေဟဗေဒကျန်းမာရေးကို ကိုးကားပြောဆိုတတ်ကြပါသည်။
 လူသားတို့၌ ပါရှိသော ရောဂါပိုးမွှားများကြောင့် ထိခိုက်ဖွယ်ရာအန္တရာယ်များ၊ ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများ၏အန္တရာယ်များကို အန္တရာယ်ကင်းစေသည့် အဆင့်ထိလျော့ကျစေနိုင်ကြောင်း အခြေအနေအမှန်ကို ပေးထားပါသည်။

၂) အကျိုးသက်ရောက်စေသောမြေဆွေးကို နေရာယူဖို့ အဓိကလိုအပ်ချက် သုံးချက်ရှိပါသည်။ ၄င်းတို့မှာ အချိန်၊ အပူချိန်နှင့် လုပ်ငန်းတာဝန်အလုပ်တို့ဖြစ်ပါသည်။

ကျင်းတစ်ခုထဲထည့်သွင်းနိုင်သည့် အနေအထား၊ ဖျက်ပစ်နိုင်သည့် အခြေအနေကို အချိန်လိုအပ်ပါသဖြင့် အချိန်ကိုသာ ကိုးကား၍ ပြောဆိုရပေမည်။ ဤပြောင်းလဲချက်များစွာသည် အိမ်သာ၏ ပုံစံဒီဇိုင်းပေါ်မူတည်ပါသည်။ ပြည့်နေသော ကျင်းကိုဖယ်ရှားသည့်အခါတွင် ထိုအရာများ ခြောက်သွေ့၍ အနံ့အသက်ကင်းစင်နေမည်။

ကျင်းထဲ၏ အပူချိန်အဆင့်ကို အပူချိန်ဖြင့် ကိုးကားဖော်ပြထားသည်။ အပူချိန်မြင့်မားမှုကြောင့် ရောဂါပိုးမွှားများ လျင်မြန်စွာ သေစေနိုင်ပါသည်။

လုပ်ဆောင်မှုများအရ ကျင်းထဲတွင်ရှိသော ဖြည့်ဆည်းသောအရာများ မြေဆွေးမြည့်မှုနှုန်းကိုလည်း တိုးပွားအောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။

ဤအခန်းတွင်းတွင် အိမ်သာမြေဆွေးနှင့် သတင်းအချက်အလက်နှင့် သက်ဆိုင်သောပုံများရှိပါသည်။ အချိန်ယူ၍ အခန်းတွင်းလှည့်ကာ အိမ်သာမြေဆွေးအကြောင်းကွဲပြားမှုကို လေ့လာဖတ်ရှုပါ။ အဓိကဖော်ပြထားသောအချက်– အချိန်၊ အပူချိန်နှင့် အလုပ်ဆိုသည်ကို သတိပြုပါ။ ထို့နောက် သင်၏စဉ်းစားချက်၊ ဆွေးနွေးချက်နှင့် မေးခွန်းများကို သိရှိလိုပါသည်။

၃) အိမ်သာမြေဆွေးကို အသုံးပြုခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများရှိပါသည်။ အဖွဲ့ငယ်များမှ အိမ်သာမြေဆွေး အသုံးပြုခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများကို ဖော်ထုတ်ပေးကြပါ။

သင်၏ ဖော်ထုတ်ချက်များကို အတန်းထဲတွင် ဝေငှပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။

တက်ရောက်သူများအား အဖွဲ့လေးဖွဲ့ခွဲလိုက်ပါ။ နှစ်ဖွဲ့မှ အကျိုးသက်ရောက်သောအချက်များ၊ ကျန်နှစ်ဖွဲ့မှ စိန်ခေါ်ပြောဆိုသော အဖွဲ့များသဖွယ်ပြုလုပ်ကြပါ။

၄) သင့်အနေဖြင့် အိမ်သာမြေဆွေးပိုစတာနှင့် အချက်အလက်များကို အဖွဲ့တူအတွင်းမှာ ဖော်ထုတ်နိုင်ပါသည်။ စိန်ခေါ်ခြင်း ခေါင်းစဉ်ဖြင့် ပိုစတာ၌ဖော်ပြနိုင်သည်။

ဥပမာ– မြေဆွေးသည် မြေသြဇာအတွက် စိတ်ချမှုရှိနိုင်ကြောင်းကို အကယ်၍ စိန်ခေါ်သူတစ်ဖက်မှ ယုံကြည်မှုမရှိပါက ကျင်း၏ ပါဝင်မှု စိတ်ချရသောအချိန်၊ အပူချိန်၊အလုပ်ကို ထုတ်ဖော်ပြသသင့်သည်။

သင့်အဖွဲ့မှ အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးကို ရွေးချယ်၍
သင်၏ပိုစတာဖြင့် အတန်း၌အသိပညာပေးဝေငှခိုင်းပါ။

ပြဇာတ်တိုသရုပ်ဖော်ခြင်း

နံပါတ် (၁) လူ အထဲဝင်စေ၊ နံပါတ် (၂) လူကို အိမ်သာမြေဆွေးများ ဂေါ်ပြားဖြင့် ကော်နေသည့်ဟန်ကို လုပ်စေပါ။

နံပါတ် (၁) လူ – သင်ဘာတွေလုပ်နေပါသလဲ။

နံပါတ် (၂) လူ – ကျွန်ုပ်ရဲ့အိမ်သာအခန်းကန့်က မြေဆွေးတွေကို ရှင်းနေတာ။ ကျွန်တော့်ရဲ့ သစ်သီးဥယျာဉ်အတွက် ဤမြေဆွေးနဲ့ မြေကြီးကို သမပေးပါလို့။

နံပါတ် (၁) လူ – သင့်ရဲ့ အပေါ့အလေး၊ မစင်တွေနဲ့ မြေသြဇာအဖြစ် သုံးမယ်ဆိုတဲ့ သဘောလား။

နံပါတ် (၂) လူ – ဟုတ်တယ်၊ ဘယ်လိုဆောက်တည်ရသလဲဆိုတာ သင်စိတ်ဝင်စားလို့ သင်ယူလိုသလား။

နံပါတ် (၁) လူ – အာ! ကျွန်ုပ်မသိပါဘူး၊ အကယ်၍ လူသားတွေရဲ့ စွန့်ပစ်မှုတွေဟာ ဘယ်လောက်စိတ်ချရသလဲဆိုတာ ငါမသိလိုက်လို့ပါ။

သတင်းအချက်အလက်နောက်ခံ

နှစ်ကန့်တွဲ အိမ်သာမြေဆွေးပြုလုပ်ခြင်း

ဖော်ပြချက်

မစင်အတွက် နှစ်ကန့်တွဲ မြေဆွေးလုပ်ခြင်းကို The Fossa - Alterna ဟု ခေါ်ပါသည်။ ၄င်းကန်အနေအထားများသည် တိမ်လျက်ရှိပြီး နံရံကာများ ခွဲခြားလျက်ရှိသည်။ အသုံးပြုစဉ်အခါ၌ ရွှေ့လျားနိုင်သောအပေါ်ပိုင်းကိုယ်ထည်နှင့် ကြမ်းခင်းတို့မှာ ကျင်း၏အပေါ်၌တည်ရှိနေလိမ့်မည်။ တည်ငြိမ်နေသော ကျင်းကိုရေလုံအောင် အဖုံးဖြင့် သေချာဖုံးအုပ်ပေးပါ။ အသုံးပြုနေသည့် ကျင်းသည် ပြည့်လုနီးပါးဖြစ်သည့်အခါအပေါ်ပိုင်းကိုယ်ထည်နှင့် ကြမ်းခင်းကို တည်ငြိမ်နေ သောကျင်းဘက်သို့ ရွှေ့လိုက်ပါ။

ပြည့်လျှံနေသောကျင်းပေါ်သို့ မြေသားများဖြင့် ဖို့ပြီး ရေမဝင်နိုင်အောင် ဖုံးဖိထားပြီး မြေဆွေးဖြစ်အောင်ထားလိုက်ပါ။ အကယ်၍ ပန်းပင်များ သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုလည်း ၄င်းအပေါ်မြေပေါ်၌လိုအပ်ပါက စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။

ဒုတိယကျင်းသည်လည်း ပြည့်လုနီးပါးဖြစ်ပါက ပထမကျင်းထဲမှ မြေဆွေးကို ခြံထဲ သို့မဟုတ်သိုလှောင်ထားပြီး နောက်မှ အသုံးပြုစေပါ။

အချိန်

ကျင်းကို ခြောက်လမှ တစ်နှစ်အထိ ထည့်သုံးနိုင်ပါသည်။

အပူချိန်

ကျင်းအတွင်းပိုင်း၏ အပူရှိန်အငွေ့များ လုံလောက်စွာရရှိသည့်အတွက် ဆွေးမြည့်မှုဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

အလုပ်

- အသုံးပြုပြီးနောက်၊ မြေဆွေးဖြစ်အောင် ပံ့ပိုးမှုအရ မြေကြီး သို့မဟုတ် ပြာများကို ဖြည့်ထည့်ပါ။ ပထမကျင်းသည် မြေဆွေးဖြစ်သွားသည့်အခါ ရေမဝင်နိုင်အောင် အဖုံးဖုံးခြင်း သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက် သို့မဟုတ် ပန်းပင်များကို အပေါ်မြေသားပေါ်စိုက်၍ မကြာခဏရေလောင်းပေးခြင်း မြေဆွေးဖြစ်သွားခြင်းကို အထောက်အပံ့ ရရှိပါသည်။
- မြေဆွေးအဖြင့် ထားရှိသည့်အခါ စိုထိုင်းမှုပိုမို လွန်ကဲမှုကို ခွင့်မပြုနိုင်ပါ။
- ကျင်းမပြိုမိစေရန် ကျင်းကာ၊ ဝါးခွေပိုင်းဖြင့် ကျင်းထဲချ၍ ဆောင်ရွက်ထားပေးရမည်။
- မရှင်းလင်းမီတွင် မြေဆွေးများ ကျင်းထဲ၌ ခြောက်လမှ တစ်နှစ်အထိ ထားနိုင်သည်။
- ကျင်းထဲသို့ အမှိုက်သရိုက်များ မပစ်ထည့်ရပါ။
- ဤကြမ်းခင်းကို မကြာခဏလှည်းပေးခြင်း ဆေးကြောပေးနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ကျင်းထဲသို့ ရေများစွာ မရောက်မိစေရန် ဂရုပြုရပါမည်။
- ကျင်း၏ပါဝင်သောအရာများကို ကိုင်တွယ်ပြီးသည့်အခါ လက်ကိုစင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောပါ။

သတင်းအချက်အလက်နောက်ခံ

၃) နှစ်ကန့်တွဲကျင်းအိမ်သာမြေဆွေးခြောက်

ဖော်ပြချက်

နှစ်ကန့်တွဲ ကျင်းအိမ်သာမြေဆွေးခြောက်သည် အလှည့်ကျ ပြောင်းသုံးစနစ်ဖြစ်သည်။ Fossa Alterna အမျိုးအစားနှင့် ဆင်တူပါသည်။ အိမ်သာမြေဆွေးခြောက်၏ အဓိကကွဲလွဲချက်သည် ဆီးကိုလမ်းလွှဲပေးသည့်အတွက် ဖြစ်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အိမ်သာမြေဆွေးခြောက်၏ ပုံစံတွင် အရည်များသည် မြေပေါ်၌ စိမ့်သွားခြင်းမရှိဘဲ ကျင်းထဲသို့ ဝင်ရောက်ခြင်းကြောင့်သာဖြစ်သည်။ အိမ်သာမှ ဆီးကို ကျင်းထဲသို့ စိမ့်မဝင်သွားစေရန် လမ်းလွှဲပေးခြင်း သို့မဟုတ် သိုလှောင်ထားပြီးနောက် မြေဩဇာအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

နှစ်ကန့်တွဲကျင်းကို မြေပေါ်၌ ဆောက်လုပ်ထားသည့်အတွက် မြေအောက်ရေများကို မညစ်ညမ်းစေနိုင်ပါ။ မစင်စွန့်သောအပေါက် နှစ်ခုနှင့်အတူ ကြီးသောကြမ်းခင်းကို ကျင်းအခင်းနှင့် အဆောက်အအုံကို အခိုင်အမာ ဆောက်လုပ်ထားပါ။

ပထမကျင်းကို အသုံးပြုနေချိန်တွင် ဒုတိယကျင်းကိုအုပ်ထားပါ။ ပထမကျင်းပြည့်လုနီးပါးချိန်တွင် အဖုံးကို ဖုံးပြီး ဒုတိယကျင်းကို အသုံးပြုစေပါ။ ဒုတိယကျင်းထပ်၍ ပြည့်သွားချိန်တွင် ပထမကျင်းကို ရှင်း၍ ဥယျာဉ်အတွက် သုံးခြင်း သို့မဟုတ် သိုလှောင်ထားနိုင်ပါသည်။

အချိန်

သိုလှောင်သည့် ကျင်းသည် တစ်နှစ်စာသာဖြစ်သည်။

အပူချိန်

အိမ်သာမြေဆွေးခြောက်သာ် ကျင်း၏ အပူချိန်ကို အသုံးပြုသည်။ ကျင်းထဲတွင် စိုထိုင်းမှု လျော့နည်းပါက ရောဂါပိုးမွှားများကို သေစေနိုင်ပါသည်။

အလုပ်

- ကျင်းမှ ဆီးများကို လမ်းလွှဲပေးပါ။ (အထူးပြုလုပ်ထားသော ခွက်ဖြင့် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။)
- မြေဆွေးထဲသို့ မြေကြီး သို့မဟုတ် ပြာများဖြည့်ထည့်ပါ။
- ကျင်းထဲမှ ပါဝင်သောအရာအစုအပုံ ဖြစ်နေပါက တုတ်ဖြင့် မွှေချပါ။
- ကျင်းထဲသို့ အမှိုက်သရိုက်မထည့်ရ။
- ကြမ်းခင်းကို လှည်းခြင်း၊ ဆေးကြောခြင်း မကြာခဏပြုလုပ်ပါ။ ကျင်းထဲသို့ ရေများစွာမဝင်စေပါနှင့်။
- ကျင်းထဲပါရှိသော အရာများ ကာကွယ်ရန် လုံခြုံမှုတံခါးကို ထားရှိပါ။
- ခြောက်သွေ့သောမြေနှင့် မထိတွေ့မှီ ကျင်းကို တစ်နှစ်တာသိုလှောင်နိုင်ပြီး၊ ဥယျာဉ်ခြံအတွက် အသုံးမပြုမီ၊ ကျင်းမြေဆွေးကို မြေသားနှင့် ရောမွှေပါ။
- ကျင်းထဲမှ လေဝင်/လေထွက်ပိုက်ထားရှိခြင်းကြောင့် ကျင်းထဲမှ အရာများကို ခြောက်သွေ့စေခြင်း၊ လည်ပတ်သွားစေခြင်းကို အထောက်အပံ့ ဖြစ်စေပါသည်။

ဆိုလာအိမ်သာမြေဆွေးခြောက်

ဖော်ပြချက်

ဆိုလာအိမ်သာမြေဆွေးခြောက်သည် နှစ်ကန့်တွဲ အိမ်သာမြေဆွေးနှင့် အလားတူဖြစ်ပါသည်။ အိမ်သာ၏ အနောက်ဖက်ခြမ်း၌ တံခါးမဲ့ သတ္တုအိမ်ဖြင့် တပ်ဆင်ထားပါသည်။ ဤတံခါးများသည် နေ၏အပူရှိန်ကို ၄င်းတို့ရရှိစေရန် အလျားလိုက် ယိမ်းထားပါသည်။ နေရောင်ခြည်မှ ထိုသတ္တုတံခါးများကို နွေးစေပြီး၊ အပူရှိန်နှင့် ရေဝင်လေထွက်မှုကို ကျင်းထဲသို့ ပိုမိုတိုးပွားစေပြီး ရောဂါပိုးမွှားများကိုလည်း သေစေနိုင်ပါသည်။

အချိန်

တစ်နှစ်တာအချိန်အထိ ကျင်းကိုသိုလှောင်ထည့်သုံးပါ။

အပူချိန်

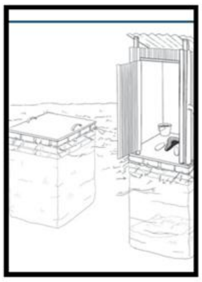
တံခါးအလွတ်များမှ နေ၏ အပူကိုစုတ်ယူသည်။ ကျင်းထဲမှ အပူချိန်ကို တိုးပွားစေနိုင်ပါသည်။

အလုပ်

တံခါးအလွတ်များကို ဆေးအမည်းရောင်သုတ်ပေးပါ။ အပူရှိန် စုတ်ယူမှုကို အထောက်အပံ့ရပါသည်။ ၄င်းကျင်းအတွက် လုံခြုံသောတံခါးများ တပ်ဆင်ပါ။ အိမ်သာမြေဆွေးခြောက် နှစ်ကန့်တွဲကို ကြည့်ခြင်းဖြင့် အလုပ်ပိုလုပ်ရမည်။

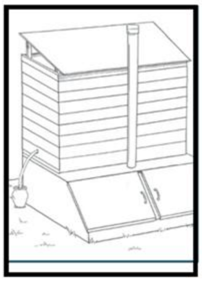
၁) အာဘိုလူးသတင်းအချက်အလက်
သရုပ်ဖော်ခြင်းများ
ဓါတ်ပုံများ

၂) ဖော်စာ အော်လ်တာနာ (*Fossa Alterna*)
သတင်းအချက်အလက်
သရုပ်ဖော်ခြင်းများ
ဓါတ်ပုံများ



၃) နှစ်ကန့်တွဲကျင်းအိမ်သာ သတင်းအချက်အလက်
သရုပ်ဖော်ခြင်းများ
ဓါတ်ပုံများ

၄) အညစ်အကြေးများဆိုလာအပူပေးခြောက်သွေ့စေခြင်း
သတင်းအချက်အလက်
သရုပ်ဖော်ခြင်းများ
ဓါတ်ပုံများ



အာဘိုလူးအိမ် (Arborloo Latrine)

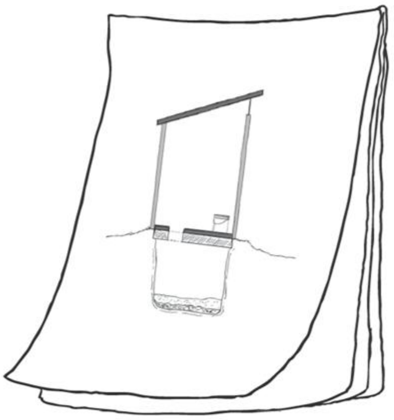
ရည်ရွယ်ချက်

ဤသင်ခန်းစာပြီးဆုံးချိန်တွင် တက်ရောက်သူမှ–

- အာဘိုလူးအိမ်သာ ဘယ်လိုလဲဆိုတာသိရှိနိုင်မည်။
- အာဘိုလူးအိမ်သာ၏ အဓိကပစ္စည်းများကို ကြားသိရလိမ့်မည်။
- အာဘိုလူးအိမ်သာအတွက် ပိုစတာ၊ သီချင်းများကို စပ်ဆိုရပါမည်။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု

အာဘိုလူးအိမ်သာပုံကို စာရွက်ကြီးပေါ်မှာ ဆွဲထားပါ။



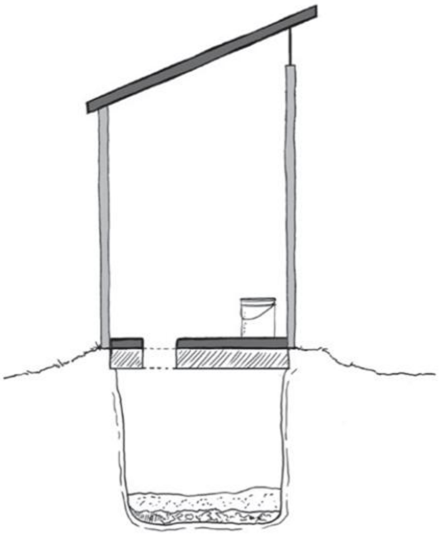
နည်းလမ်း

ပြီးခဲ့သည့် သင်ခန်းစာတွင် ကျွန်ုပ်တို့ ကွဲပြားခြားနားသောအိမ်သာ မြေဆွေးအကြောင်းကို သိရှိကြပါသည်။ ယခုအခါမှာတော့ အာဘိုလူးနှင့် သက်ဆိုင်သော အခြေခံပုံစံကို ကြည့်ကြစို့။

၁) အဖော်တစ်ဦးအား အာဘိုလူးအိမ်သာမြေဆွေး ဘယ်လိုအလုပ်လုပ်ကြောင်းရှင်းပြပေးပါ။
  အာဘိုလူး၏ရုပ်ပုံကားချပ်ကို ထောင်ထားပါ။
  အာဘိုလူးအိမ်သာမြေဆွေး ဘယ်လိုအလုပ်လုပ်ကြောင်း အတန်းသားများအား တစ်ယောက်ယောက်က ဝေငှရှင်းပြပေးစေလိုပါသည်။

၂) အာဘိုလူး၏ နည်းပညာပစ္စည်းများမှာ

- ကျင်း
- ကြမ်းခင်း
- ငွေ
- အဆောက်အအုံ



ကျင်း

အာဘိုလူးအိမ်သာပုံစံဒီဇိုင်းသည် ယာယီနေရာချထားသော ပုံစံမျိုးဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဤကျင်း၏ အနက်သည် တိမ်နေပေလိမ့်မည်။ တစ်မီတာမှ ငါးမီတာမျှ အနက်ရှိမည်။

ငွေ

- ငွေထားရခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်သည် အဆောက်အဦးနှင့်ကြမ်းခင်းကို အထောက်အကူပြုစေရန် အတွက်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကြမ်းခင်းနှင့် အဆောက်အအုံ၏ အလေးချိန်ကို ခိုင်မာတောင့်တင်း စေသော ပစ္စည်းသဖွယ်အသုံးပြုရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။
- အဆောက်အအုံနှင့် ကြမ်းခင်းကိုအခြားကျင်းသို့ ရွှေ့သည့်အခါ၌ ၎င်းငွေကိုလည်း ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
- ငွေကိုလွယ်ကူစွာ မနိုင်ခြင်း၊ ကိုင်တွယ်မှုလွယ်ကူအောင်ပြုလုပ်နိုင်သည်။

ကြမ်းခင်း

- ကြမ်းခင်းကို ငွေ၏အပေါ်၌ ဂွင်ကျအောင်ထားရပါမည်။
- ကြမ်းခင်းကို လွယ်ကူစွာဆေးကြောနိုင်ရန်၊ ရွှေ့ပြောင်းနိုင်ရန်အတွက် သင့်လျော်သော ပစ္စည်းများဖြင့် ပြုလုပ်စေလိုပါသည်။

အဆောက်အအုံ

အဆောက်အအုံကို ဒေသတွင်းရရှိနိုင်သော ပစ္စည်းများဖြင့် ဆောက်လုပ်နိုင်ရန်၊ ခေါင်းထဲမှ ပစ္စည်းအချို့တို့ကို စဉ်းစားထားပါ။

- အဆောက်အအုံသည် အကာအကွယ်လုံခြုံမှုရှိစေရေးနှင့် အစဉ်ပြေအောင်လုပ်ဆောင်ဖို့လိုအပ်ပါသည်။
- ၎င်းအဆောက်အအုံကို လွယ်ကူစွာရွှေ့နိုင်စေရမည်။ အဆောက်အအုံကိုယ်ထည်အတွက် သင်မည်သည့်ဒေသထွက် အများသုံးပစ္စည်းများရရှိနိုင်မည်နည်း။

အာဘိုလူးအိမ်သာအတွက် ထပ်မံဖြည့်စွက်ပေးနိုင်သော ပစ္စည်းများမှာ သန့်ရှင်းရေးမှ စွန့်ပစ်သည့် အမှိုက်များ ထည့်ရန်ပုံး၊ ပြာနှင့် သစ်ရွက်များထည့်ရန် ရေဆွဲပုံးနှင့် ကျင်းထဲမှ အရာများကို မွှေရန်တုတ်တို့ ဖြည့်ပေးနိုင်ပါသည်။

အာဘိုလူးအတွက် မည်သည့်မေးခွန်းများမေးလိုပါသနည်း။

၃) ဘုရားသခင်သည် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သော ပိုးမွှားများကိုဖျက်ဆီးစေခြင်းနှင့် စွန့်ပစ်အရာများကို ကောင်းသော မြေဆွေးအဖြစ် သဘာဝအရ ပြုလုပ်ဖော်ဆောင်ပေးပါသည်။ ဘယ်သောအခါမျှ တစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ ဤကဲ့သို့သော စွန့်ပစ်မြေဆွေးဖြစ်သွားလိမ့်မည်ဟု ထင်မိမည်မဟုတ်ပါ။

တန်ဇန်းနီးယားနိုင်ငံရှိ ကျေးရွာတစ်ရွာမှ ထိုကဲ့သို့သော အိမ်သာမြေဆွေး၏ ပြန်လည် လုပ်ဆောင်ချက်အကြောင်းကို နားထောင်၍ အောက်ပါဖြစ်ရပ်ကို လေ့လာကြပါစို့။

အောက်ပါဖြစ်ရပ်အကြောင်းအရာကို အတန်းထဲမှ တစ်ဦးတစ်ယောက်အား ဖတ်စေပါ။

ဖြစ်ရပ်လေ့လာခြင်း

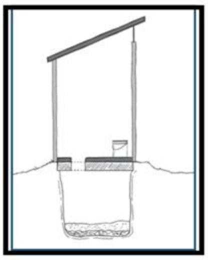
တန်ဇန်းနီယားကျေးရွာတစ်ခုတွင် ဒေသခံလူမျိုးများသည် Ecosan ဟူသည့် အိမ်သာမြေဆွေးစီမံကိန်းကို ဆန့်ကျင်ကြသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် တာဘူးဟူသည့် လူမျိုးစုတို့သည် လူ၏မစင်ကို ကိုင်တွယ်ရန်ဆန့်ကျင်တတ် ကြသည်။

ထို့နောက်မမျှော်လင့်ဘဲနှင့် ကျေးရွာသားတစ်ယောက်သည် အိမ်သာကျင်းဟောင်း တစ်ခုကို တူးမိရာ၊ ၄င်းထဲမှ အန္တရာယ်မပေးနိုင်သော မြေဆွေးများကို တွေ့ရှိခဲ့ပါသည်။ နောက်ပိုင်းတွင် Ecosan (အီကိုစံ) အိမ်သာမြေဆွေးအတွက် များစွာအထောက်အကူ ဖြစ်စေခဲ့သည်။

လူအပေါင်းတို့အတွက် အိမ်သာမြေဆွေးကို အသုံးပြုစေဖို့ အားပေးသည့် ခွန်အားတန်ဆာပလာသဖွယ် ဖြစ်ပါသည်။ အဖွဲ့ငယ်တွင် ဤအာဘိုလူးအိမ်သာမြေဆွေး အသုံးပြုခြင်းအတွက် သီချင်း၊ ပိုစတာ၊ ဇာတ်လမ်းတိုများရေးစပ်ကြပါ။

ပြီးခဲ့သည့် သင်ခန်းစာမှ ရရှိသည့် အကျိုးသက်ရောက်မှုများကို ပြန်စဉ်းစား၍ သင်နှင့်အတူ ဆွေးနွေးကြပါ။ သင်၏ကြော်ငြာခြင်းအတွက် အခြားအရာများကို သင်အသုံးပြုကောင်းပြုရမည်။ လက်ရှိသင်၏ကြော်ငြာချက် များကို အတန်းထဲ၌တင်ပြပါ။

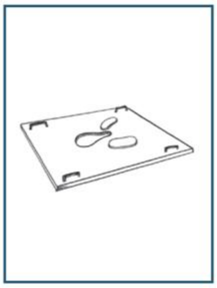
သင်၌မည်သည့်မေးခွန်းရှိသနည်း။



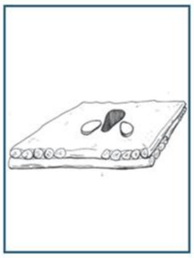
အာဘော်လူးအိမ်သာ

အာဘော်လူးကွင်း/ဇွေ

အာဘော်လူးကိုယ်ထည်ပိုင်း



ကွန်ကရစ်ကြမ်းခင်း



ရွံ့နှင့်သစ်သားကြမ်းခင်း

အိမ်သာသည် လူတိုင်းအတွက် အထူးလိုအပ်ချက်ဖြစ်ပါသည်။

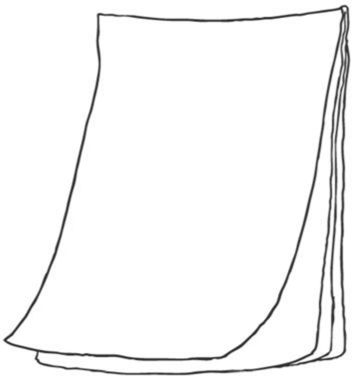
ရည်ရွယ်ချက်

ဤသင်ခန်းစာပြီးဆုံးချိန်တွင် သင်တန်းတက်ရောက်သူမှ

- လူမှုရေးအသိုင်းအဝိုင်းနှင့် နည်းပညာရပ်များကို စဉ်းစားသုံးသပ်ခြင်းဖြင့် အိမ်သာပုံစံဒီဇိုင်းသည် လူတိုင်းအတွက် မည်မျှ အရေးပါလိုအပ်ကြောင်းကို သိရှိလာပေမည်။
- အိမ်သာသည် လူတိုင်းအတွက် အရေးပါလိုအပ်မှုကို ရေးဆွဲပါ။
- ထိုလိုအပ်ချက်များမှ အရေးကြီးသော စောင့်ရှောက်မှုအပိုင်းကို ဆွေးနွေးမှုများရရှိနိုင်မည်။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ

အခြေခံကျင်းအိမ်သာ ပုံတစ်ပုံကို ရေးဆွဲပါ။



နည်းလမ်း

နိဒါန်း

လူများ၏ အထူးလိုအပ်ချက်အကြောင်းကို ပြောဆိုကြသည့်အခါတွင် များသောအားဖြင့် အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးနှင့် ကလေးသူငယ်တို့၏ ကျန်းမာရေးပြုမူဆောင်ရွက်ချက်၊ အတွေ့အကြုံကန့်သတ်ချက်များ ကောင်းစွာလေ့ကျင့်နိုင်စွမ်းရှိမရှိ အထူးအာရုံပြုတတ်ကြပါသည်။

ဥပမာတစ်ချို့မှ – လူတွေ၏ အဓိကလိုအပ်ချက်များမှာ

- သက်ကြီးရွယ်အိုတစ်ဦးမှ လမ်းလျှောက်ရန် အခက်အခဲဖြစ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကွေးခြင်း၊
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတစ်ဦးမှ ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်ရန် ခက်ခဲခြင်း၊
- မျက်မမြင်တစ်ဦးမှ အိမ်သာသို့သွားရန် လမ်းကို ရှာမတွေ့ခြင်း၊
- လမ်းမလျှောက်နိုင်သူတစ်ဦးနှင့် ထမ်းစင် သို့မဟုတ် တွန်းလှည်းကို သုံးနေရသူ၊

ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းတွင် မသန်မစွမ်းသူပေါင်း သန်း ၅၈၀ ခန့်ရှိပါသည်။ ကလေးသူငယ်ဦးရေစာရင်းတွင် 90% ခန့် အသက်နှစ်ဆယ်ကျော်လွန်သည့်နောက် ကိုယ်တိုင်မရပ်တည်နိုင်ကြပါ။

အဆင့်များ

၁) သင်သိရှိသူတစ်ယောက်၏ အဓိကလိုအပ်ချက်ကို ခေတ္တစဉ်းစားကြည့်ပါ။ ကျန်းမာရေးအတွက် မည်သည့်အကောင်းဆုံး လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်ရမည်ကို ကြုံတွေ့နိုင်မည်။
သင်၏ဘေးတစ်ယောက်ထံသို့ လှည့်၍ သင်စဉ်းစားမိသည်ကို ဝေမျှပေးပါ။ နမူနာတစ်ချို့ကို ကြားသိလိုပါသည်။
လူများ၏အဓိကလိုအပ်ချက်များနှင့် ၎င်းတို့ကျန်းမာရေး လေ့ကျင့်မှုပြုလုပ်နေစဉ် လိုအပ်သောအရာများက အဘယ်နည်း။ စာရွက်ပေါ်၌ ကူးရေးပါ။

၂) အိမ်သာ၏ နည်းပညာလိုအပ်ချက်များအတွက် စိန်ခေါ်မှုများစွာရှိနေပါသည်။ ၎င်းအပြင် ကျန်းမာရေးနှင့် သက်ဆိုင်သော ကဏ္ဍများတွင် လူများ၏ အဓိကလိုအပ်ချက်များစွာကို တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ လူများ၏ အဓိကလိုအပ်ချက်များအတွက် အိမ်သာပုံစံ ဒီဇိုင်းထုတ်သည့်အခါ လူမှုရေးအချက်အလက်များကိုပါ ထည့်သွင်းစဉ်းစားပေးရမည်။

ဤနေရာတွင် အနည်းငယ်သော

- လက်ခံအတည်ပြုခြင်း
- တန်ဖိုး
- ယဉ်ကျေးမှုအရလက်ခံခြင်း

  ယဉ်ကျေးမှုအရလက်ခံနိုင်သောအိမ်သာဖြစ်ရဲ့လား။
- ဒေသတွင်းသဘောထားနှင့် ယုံကြည်မှု

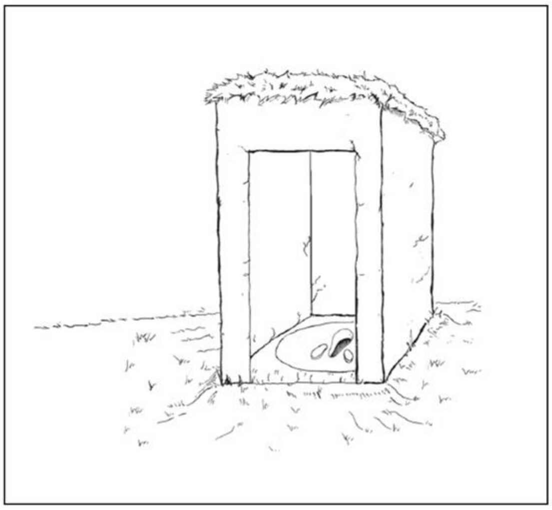
  အိမ်သာမှာ သီးသန့်တည်ရှိမှု၊ သက်တောင့်သက်သာရှိမှု၊ အစဉ်ပြေမှုနှင့် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရာ ဂုဏ်သိက္ခာများရော ရှိပါသလား။
- ယောကျ်ား၊ မိန်းမသင့်တော်မှုရှိပါသလား။

  အိမ်သာသည် ယောကျ်ား၊ မိန်းမအတွက် လိုအပ်မှုကိုထိတွေ့စေသလား။

အိမ်သာအတွက် ဆောင်ရွက်ရာတွင်နည်းပညာကွဲပြားခြားနားမှုများစွာ ရှိပါသည်။ ကျန်းမာရေးအတွက် လေ့ကျင့်မှုပြုလုပ်ရမည်သာ။ ထိုသို့သောလိုအပ်ချက်မျိုးပင်ဖြစ်သည်။

အိမ်သာပုံစံဒီဇိုင်းနှင့် သက်ဆိုင်သော အရေးကြီးသော နည်းပညာအချက်အလက်များကို သုံးသပ်ကြစို့။ ဤအချိန်တွင် သရုပ်ဖော်ခြင်းဖြင့် တစ်ဦးတစ်ယောက်အတွက် အိမ်သာအဓိက လိုအပ်ချက်ကိုပြန်လည်မွမ်းမံ ပေးရလိမ့်မည်။

အခြေခံကျင်းအိမ်သာ ရုပ်ပုံကားချပ်ကို ချိတ်ထားပါ။



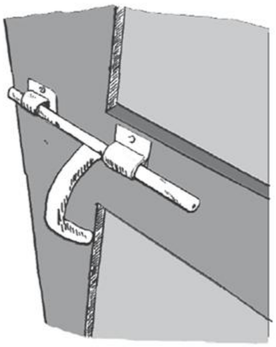
၂) အကယ်၍ မြေကြီးသည် ဖောင်းဖြစ်နေခြင်း သို့မဟုတ် အိမ်သာသည် မြင့်နေခြင်း၊ ဆင်ခြေလျှောကဲ့သို့ ဖြစ်နေပါက

- ဖောင်းကိုညှိပေးရမည်၊
- အသုံးပြုသူအတွက်မကျအောင် လုံလောက်သောအကျယ်ရှိရပါမည်၊
- တံခါးအရှေ့ဖက်တွင် ခိုင်မာကြံ့ခိုင်၍ တစ်ပြေးညီသောနေရာရှိရမည်၊
  - – တံခါးထက် 5 m ခန့်ကျယ်သော နေရာရှိရမည်၊

မေရီအတွက်အပြင်တွင်အသုံးပြုရန် အိမ်သာကို မည်သို့ကောင်းအောင် ပြုလုပ်ပေးရမည်နည်း။

တစ်ဦးတစ်ယောက်မှ ဤအရာများကို မွမ်းမံ၍ သရုပ်ဖော်ပေးပါ။

အိမ်သာတံခါးများ



ဘေးထိုးကလန့်

အသုံးပြုသူအတွက် အိမ်သာတံခါးသည် လုံလောက်သောအကျယ်ရှိရမည်၊ လွယ်ကူစွာဖွင့်၊ ပိတ်၊ သော့ခတ်နိုင်ရမည်။ ဤတွင် အထောက်အက ဖြစ်စေနိုင်သော အကြံဉာဏ်စာရင်းဖြစ်ပါသည်။

- တံခါးကို အတွင်းမှလွယ်ကူစွာဆွဲပိတ်နိုင်အောင် အလျားလိုင သံတိုင်ကလန့်ချောင်းတပ်ဆင်ခြင်း၊
- မည်သည့်လူအရပ်အမြင့်မဆို အသုံးတည့်စေသောဒေါင်လိုက သံတိုင်ကလန့်၊
- ဒေါင့်ဖြတ်သံတိုင်ကလန့်သည် ထိုအရာနှစ်ခုနှင့် ညှိ၍လုပ်နိုင်း
- ထိုးတံခါးဂျက်သည် တစ်သီးတစ်သန့်ဖြစ်စေပြီး လွယ်ကူစေပါသည်။

မေရီအတွက် အစဉ်ပြေစေရန် အိမ်သာတံခါးကို ဘာတွေလုပ်ရမည်နည်း။

ဘေးတိုက်တံခါးတန်း

အိမ်သာအတွင်းဖက်

အသုံးပြုသူ၏ အထူးလိုအပ်ချက်များမှာ အိမ်သာအတွင်းဖက်ဆီလျော်အောင်ပြုလုပ်ထားရန်ဖြစ်ပါသည်။ များစွာသော ကွဲပြားခြားနားသည့် ဖြေရှင်းချက်များကို ကျွန်ုပ်တို့ကြည့်ကြပါစို့။

- အိမ်သာအတွင်းဖက်တွင် အသုံးပြုသူ၏ ဘီးတပ်ထိုင်ခုံကို 180° ထိလှည့်ရွှေ့နိုင်သောနေရာ အကျယ်လုံလောက်မှု ရှိရမည်။
- ဤအရာအတွက်လွယ်ကူသန့်ရှင်းသော ကွန်ကရစ်ကြမ်းပြင် ဖြစ်ရမည်။
- မြင့်ထိုင်ခုံသည် ကွေး၍၊ ကုန်း၍အခက်အခဲရှိသူများအတွက် အကူအညီဖြစ်စေပါသည်။ ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့အရ ၄င်းကို ပုံသေ သို့မဟုတ် သယ်ဆောင်သွားနိုင်သော ခုံဖြစ်ရမည်။
- မစင်အတွက် အပေါက်တစ်ဝိုက်မှ လက်ရမ်းတန်းပေးခြင်းဖြင့် အသုံးပြုသူအတွက် ကိုယ်တိုင် အထောက်အကူရရှိ စေနိုင်ပါသည်။

လှည်းထိုင်ခုံအတွက်နေရာ

အထောက်အကူပြုတန်း

မေရီအတွက် အစဉ်ပြေမှုရရှိအောင် အိမ်သာအတွင်းဖက်ကို ဘာတွေလုပ်ဆောင်ပေးနိုင်သနည်း။
ဤမွမ်းမံသရုပ်ဖော်ပုံကို တစ်ဦးတစ်ယောက်အား ဆွဲစေပါ။
ဤသတင်းအချက်အလက်များနှင့် ပတ်သက်၍ သင်၏မေးခွန်းများက ဘာတွေလဲ။

၃) ပြီးခဲ့သည့် သင်ခန်းစာတွင် လူတစ်ဦး၏ အထူးလိုအပ်ချက်များတွင် အိမ်သာကို အကန့်အသတ်မွမ်းမံခြင်း ဟူသော အချက်များကို ဖော်ပြထားပါသည်။

တစ်ဦးတစ်ယောက်အတွက် ကျန်းမာရေးကောင်းစေရန် မည်ကဲ့သို့သော လေ့ကျင့်မှုများ အကန့်အသတ် ဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များကို ခေါင်းချင်းဆိုင်၍ စဉ်းစားကြပါ။

သင်၏အဖွဲ့ထဲမှ တစ်ဦးဦးအားထိုမှတ်တမ်းကို မှတ်စေပါ။

ကျွန်ုပ်တို့ ဆွေးနွေးခဲ့ကြသော လူမှုရေးနှင့် နည်းပညာသတင်းအချက်အလက်များကို စိတ်ထဲ၌ ထားရှိပြီး၊ သင်၏သရုပ်ဖော်ချက် အိမ်သာပုံစံဒီဇိုင်းကိုဖြင့် တစ်ဦးတစ်ယောက်အတွက် အဓိကလိုအပ်သောပုံဖြစ်ရပါမည်။ လုပ်ဆောင်ချက်အသစ်ကို ဖော်ထုတ်ပါ။ ဖြေရှင်းချက်များရှိသေးသော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့မဖော်ပြခဲ့မိပါ။ ထို့ကြောင့် စိတ်ကိုလွှတ်၍ သင်၏ကိုယ်ပိုင်စဉ်းစားမှုဖြင့်အဖြေထုတ်ပါ။ သင်၏အိမ်သာပုံကို ကားချပ်ပေါ်၌ ဆွဲ၍အတန်းထဲတွင် ဝေငှပါ။

၄) ခေါင်းချင်းဆိုင်ဆွေးနွေးခြင်း

ထိုကဲ့သို့သောအထူးလိုအပ်ချက်များကို ကျွန်ုပ်တို့အတွက် အဘယ်ကြောင့်အရေးပါဂရုပြုရပါသနည်း။ (ဆွေးနွေးချိန်ကိုပေးပါ။)

တမန်တော်ရှင်ပေါလုရေးသားထားသောကျမ်းစာကို တစ်ယောက်ယောက်ဖတ်ဖူးပါသလား။

ဤကျမ်းစာမှ မသန်မစွမ်းသူများအတွက် ထိုကဲ့သို့သောအိမ်သာကို လိုအပ်ကြောင်းရေးသားထားသည့် အချက်ကို နားထောင်၍ စဉ်းစားနိုင်ပါသည်။

> *တမန်တော်ဝတ္ထု၊ ၂၀း၃၅*
>
> *"ထိုသို့သင်တို့သည်လည်းအလုပ်လုပ်၍ အားနည်းသော သူတို့ကို မစရမည်ကိုလည်းကောင်း၊ အစွန့်အကြဲခံခြင်းအရာထက် စွန့်ကြဲခြင်းအရာသည် သာ၍မင်္ဂလာရှိသည်ဟု သခင်ယေရှုမိန့်တော်မူသော စကားတော်ကို အောက်မေ့ရမည်။"*

ကျွန်ုပ်တို့လုပ်ဆောင်နေသော ကျန်းမာရေးအလုပ်နှင့် တမန်တော်ရှင်ပေါလု၏စကား မည်ကဲ့သို့ ပတ်သက်နေပါသနည်း။

သင်၏မေးခွန်းက အဘယ်နည်း။

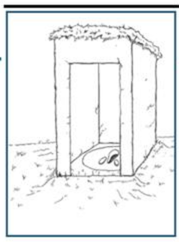
မျက်မမြင်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီး

သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်

ထိခိုက်ဒဏ်ရာရပုဂ္ဂိုလ်

တွန်းလှည်းမှအမျိုးသမီး



အကောင်အထည်ဖော်ထားသောအိမ်သာ

ဥပမာ– ''မိသားစုအသိုင်းအဝိုင်း'' တွင် အကယ်၍ ယောကျ်ားသည် သူ၏ယောက္ခမသုံးနေသောအိမ်သာ၌ အတူသုံးသည် ဆိုပါစို့။ သင်ထိုအဖြေကို ရှာရလိမ့်မည်။ ဤအချက်အလက်ကို သိရှိဖို့ရန် အရေးကြီးပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အကယ်၍ နှစ်ဦးစလုံး ဤပိုင်ဆိုင်မှုအောက်တွင် အတူနေထိုင်ကြသည်ဖြစ်ပါက နှစ်ယောက်စလုံးအတွက် အိမ်သာနှစ်လုံးဆောက်ပေးရမည်လား။ ယောကျ်ား သို့မဟုတ် အမေမှ မသက်သာသည့်အဆုံးတွင် မစင်ကိုစွန့်ရမည်ပင်။

သင်၏တုံ့ပြန်မှုကိုပေါင်းစည်း၍ စာရွက်ပေါ်၌ သတင်းအချက်အလက်များကို ရေးသားပါ။ အောက်ပါနေရာလွတ်များတွင် ဒေသအဖွဲ့အစည်းမှ ပြန်လည်ရောက်ရှိလာသောအဖွဲ့မှ ၄င်းတို့ရရှိလာသော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အဓိကအချက်အလက်များကို ကောက်နှုတ်ရေးသားပေးပါ။

ကျွန်တော်တို့ကွင်းဆင်းလှည့်ပတ်ခြင်း ပြန်လာသည့်အခါ သင်၏ကောက်နှုတ်ချက်များကို ကိုးကား၍သင်၏ ဆောင်ရွက်ချက်အကြောင်းအရာအပေါ် ဆွေးနွေးပေးကြမည်။

ကွင်းဆင်းလေ့လာမှုအကျဉ်း

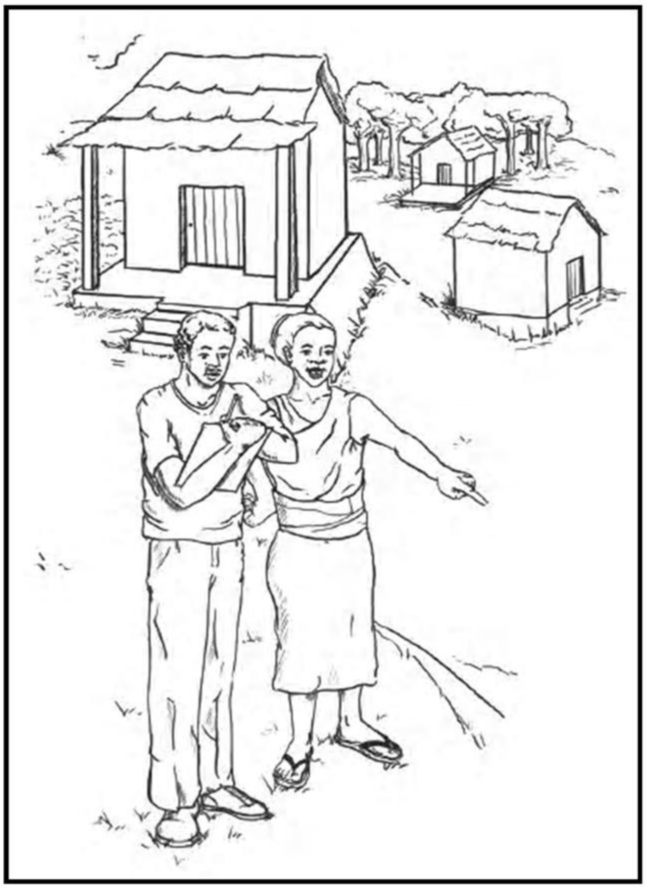
သင်တန်းတက်ရောက်သူများမှ အိမ်သာပုံစံဒီဇိုင်းနှင့် ဆောက်လုပ်ခြင်းအပိုင်းများအတွက် ကွင်းဆင်းဆောင်ရွက်မှု၏ ဦးတည်ချက်နှင့် ရလာဒ်၊ အမြင်များကို ဆွေးနွေးပါ။

ရည်ရွယ်ချက်

ဤသင်ခန်းစာပြီးဆုံးချိန်တွင် သင်သည် အိမ်သာပုံစံဒီဇိုင်းနှင့် ဆောက်လုပ်ခြင်းတို့၌ မည်ကဲ့သို့သော နည်းပညာ၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာအချက်များကို ကွင်းဆင်းလုပ်ဆောင်ခဲ့သည့်အတွက် မည်ကဲ့သို့သောရလာဒ်များ ရရှိခဲ့ကြောင်းကို ဆွေးနွေးပါ။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု

မရှိ



အိမ်သာပုံစံဒီဇိုင်းစီမံကိန်း

သင်တန်းတက်ရောက်သူများ အိမ်သာပုံစံဒီဇိုင်းနှင့်ဆောက်လုပ်မှုကို မိမိတို့ကွင်းဆင်းဆောင်ရွက်မှုအပေါ် ဦးတည်ချက်နှင့် အဖြေရလာဒ်အမြင်များကို ဆွေးနွေးရလိမ့်မည်။

ရည်ရွယ်ချက်

ဤသင်တန်းပြီးဆုံးချိန်တွင် သင်တန်းသားများ–

- အိမ်သာဒီဇိုင်းစီမံကိန်းကို ကျင်းအိမ်သာဒီဇိုင်းအချက်အလက်များတစ်ခုထဲပေါင်းစပ်၍ ဖော်ဆောင်ကြပါ။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ

မရှိ

အပိုင်း(၁) ဒေါင်လိုက်စီးဆင်းခြင်း

၃) နောက်တစ်ခု ကျွန်ုပ်တို့သွားကြည့်ကြစို့။ မြေအောက်ထဲသို့ ရေစုတ်ဝင်သွားရခြင်း ဘာကြောင့်ဖြစ်လာရသနည်း။

ကျွန်တော်တို့မြေသားအပေါ်ရေလောင်းချလိုက်သည့်အခါ ရေများမတူညီသောမြေသားတို့၌ မည်ကဲ့သို့ဆုံစည်းသွားတတ်ကြပါသနည်း။ သင်၏ပတ်ဝန်းကျင်ဒေသထဲတွင် သင်မြေသားကို နက်နက်တူးချသည့်အခါ အဘယ်ကြောင့် ကွဲပြားခြားနားသော မြေသားများ ပြောင်းလဲခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေသနည်း။ ကျင်းများတူးနေသည့်အခါ ရေတွင်းတူးခြင်း သို့မဟုတ် မြင်သာသော ကျောက်ကမ်းပါးများတွင် ကွဲပြားခြားနားသော မြေသားပုံစံများ ရှိနေသည်ကို သတိပြုတတ်ကြပေလိမ့်မည်။

ပုလင်းတစ်လုံးထဲရေလောင်းထည့်သည့်အခါ သင်ဘာတွေကောက်ချက်ချမည်နည်း။

မြေကြီးထဲသို့ မိုးရေများစုပ်ဝင်သွားသည့်အချိန်တွင် ၄င်းရေများသည် မြေသားထိဆုံစည်းသွားသည့်တိုင် သို့မဟုတ် ကျောက်များခံနေခြင်းကြောင့် ကျော်၍ မသွားနိုင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်မည်။ မြေကြီးပေါ်မှ ရေများသည် မြေသားအတွင်းရှိ နေရာလွတ်များနှင့်ချွေးပေါက်ငယ်များသို့အားလုံး ဖြည့်ဝင်သွားပါသည်။ ၄င်းနှစ်နေရာကြားတွင် ရေမျက်နှာပြင်အလွှာကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

အပိုင်း (၂) အလျားလိုက်စီးဆင်းခြင်း

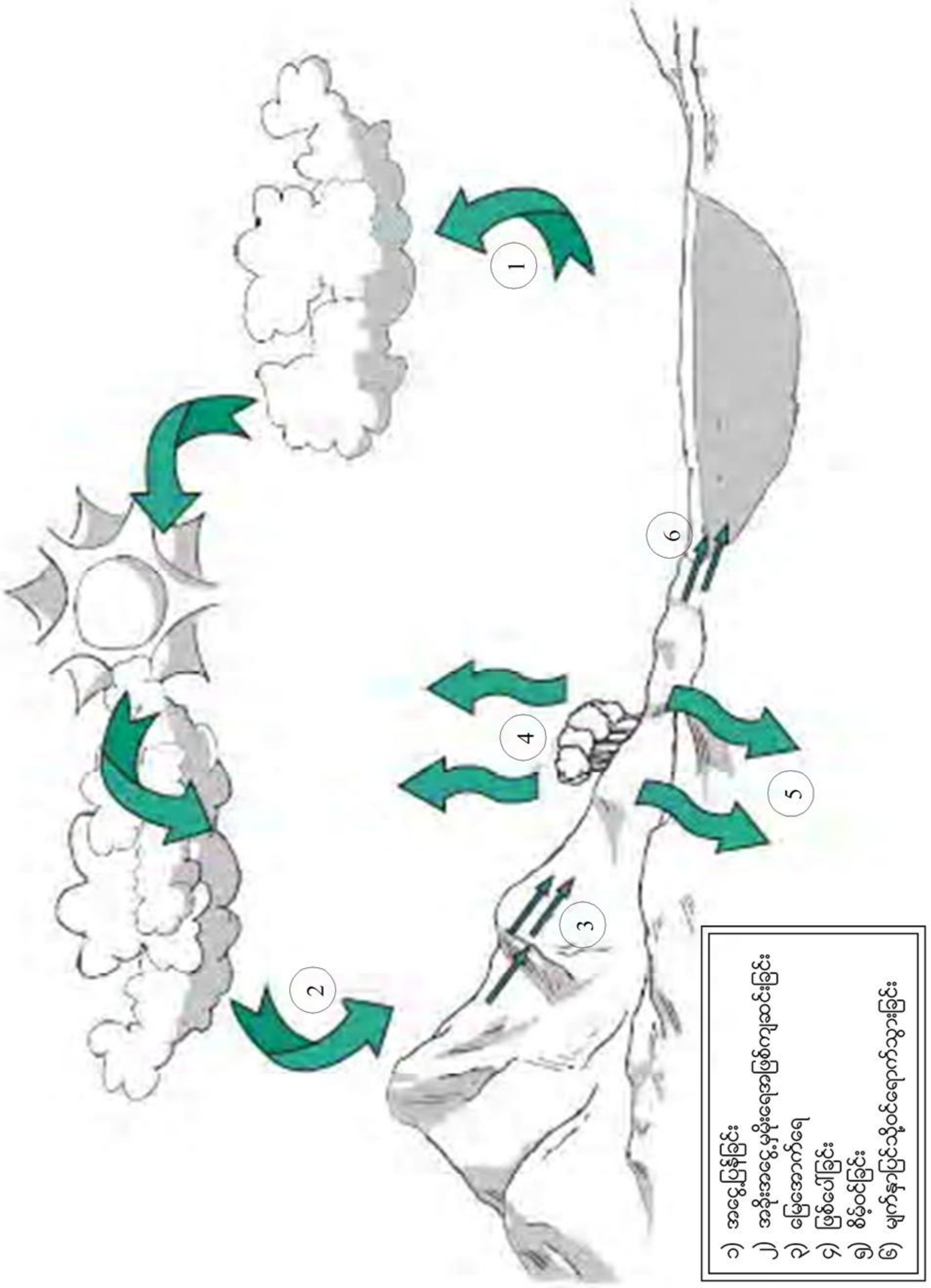
မြေအောက်ရေအဘယ်ကြောင့် ဘေးတိုက်စီးဆင်းကြောင်းကို နောက်တစ်ဖန် သရုပ်ဖော်ကြည့်ကြစို့။ အလျားလိုက်ပုလင်းတစ်လုံးထဲသို့ သဲနှင့် ကျောက်များထည့်၍ အထဲသို့ ရေများလောင်းထည့်ကြည့်ကြစို့။ ထိုပုလင်းသည် တောင်ကုန်းငယ် သွယ်သွယ်လျားလျားပုံစံမျိုးကို ဆောင်နေပါသည်။

ပုလင်းထဲသို့ ရေလောင်းထည့်သည့်အခါ သင်၏ထင်မြင်ချက်က အဘယ်နည်း။

မြေပြင်ရေများ မြေသားမှ ဖြတ်ကျော်၍ စီးဆင်းကြပြီးနောက် ဘေးဘက်ရွေ့၍ စီးပါသည်။ ရေမျက်နှာပြင်မှ ပုံမှန်အားဖြင့် ဇောင်းရှိသောဘက်သို့ လိုက်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ရေသည်တောင်အောက်ဘက်သို့ ဆင်းလေ့ရှိသည်။ ပုလင်းတစ်လုံးထဲသို့ ရေလောင်းထည့်လိုက်သောအခါ သင်၏ယူဆချက်က အဘယ်နည်း။

မြေကြီးမှရေသည် သမရိုးကျ မြေသားထဲသို့ စီးဝင်လေ့ရှိပြီးနောက်ဘေးသို့ ရွေ့လျက်စီးဆင်းလေ့ရှိပါသည်။ ရေမျက်နှာပြင်မှ ရေသည်သာမန်အားဖြင့် အပေါ်မျက်နှာပြင်မှ ဇောင်းရှိရာဘက်သို့ လိုက်ဆင်းလေ့ရှိသည်။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် ရေစီးသည် တောင်အောက်အတိုင်းစီးလေ့ရှိသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထို့နောက် မြေမျက်နှာပြင်မှ ရေသည်လည်း အပေါ်အမှတ်နေရာမှ အောက်နေရာမြေအောက်ပိုင်းသို့ စီးဝင်လေ့ရှိကြခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေကာမူ ၄င်း၏လုပ်ဆောင်ချက်သည် အလွန် နှေးကွေးနေလိမ့်မည်။ မြစ်ချောင်းကဲ့သို့ မတူနိုင်ပါ။ ၄င်းယေဘုယျအားဖြင့် တစ်နေ့လျှင် စင်တီမီတာ သို့မဟုတ် မီတာဖြင့်တိုင်းတာနိုင်ပါသည်။

ရေသည်မြေအောက်သို့ မည်ကဲ့သို့ ရွေ့လျားခြင်း သို့မဟုတ် ရေ၏လည်ပတ်ခြင်းအကြောင်းကို မည်သည့် မေးခွန်းများ သင်၌ရှိပါသနည်း။ အခြားလူပ်ရှားမှုကဏ္ဍ၌ အရည်မှ


1
2
3
4
5
6
၁) အငွေ့ပြန်ခြင်း
၂) အခိုးအငွေ့မှမိုးရေအဖြစ်ကျဆင်းခြင်း
၃) မြေအောက်ရေ
၄) ဖြစ်ပေါ်ခြင်း
၅) စိမ့်ဝင်ခြင်း
၆) မျက်နှာပြင်သို့ဝင်ရောက်သွားခြင်း

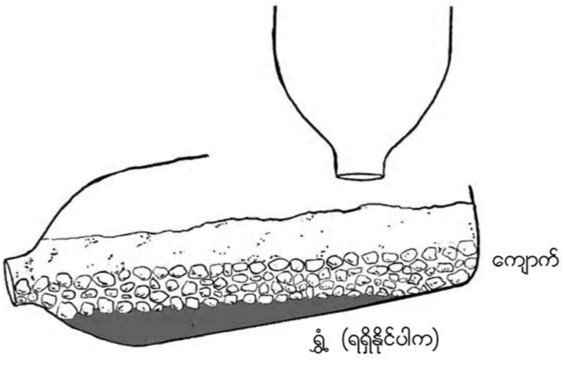
ဥပမာများ - ဒေါင်လိုက်နှင့် အလျားလိုက်စီးဆင်းခြင်း

အပိုင်း (၁)
ဒေါင်လိုက်စီးဆင်းခြင်း

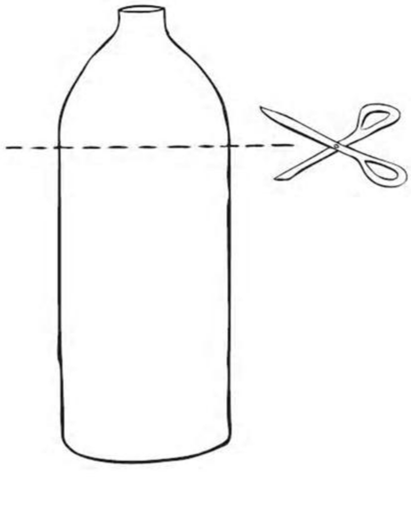
အပိုင်း (၂)
အလျားလိုက်စီးဆင်းခြင်း

အပိုင်းဖြတ်ပုံ (၁)

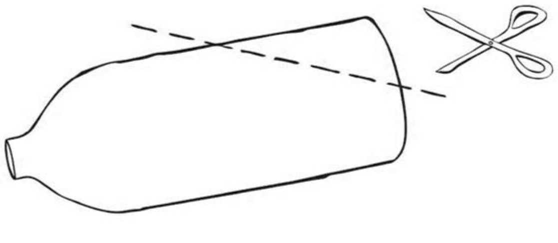
အပိုင်းဖြတ်ပုံ (၁)



အပိုင်းဖြတ်ပုံ (၁)



အပိုင်းဖြတ်ပုံ (၂)



အိမ်သာလမ်းကြောင်းမှ ရေရှိရာသို့ သင်တန်းတက်ရောက်သူများမှ အိမ်သာ၏ အရည်များ မြေအောက်နှင့် ရေမျက်နှာပြင်သို့မည်ကဲ့သို့ ဝင်ရောက်ကြောင်းကို သိရှိနိုင်လိမ့်မည်။

ရည်ရွယ်ချက်

- ဤသင်တန်းပြီးဆုံးချိန်တွင် သင်သည်ကွဲပြားခြားနားသော အညစ်အကြေးလမ်းကြောင်းများကို အိမ်သာနှင့် ရေရှိသည့်နေရာကို စမ်းစစ်မှုများကို ပြုလုပ်ပေးရမည်။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- မရှိ

နည်းလမ်းများ

လမ်းကြောင်း - အိမ်သာမှရေရှိရာသို့

၁) ဤဆောင်ရွက်မှုတွင် ကျင်းအိမ်သာမှ ရေဆိုးများမည်ကဲ့သို့ လမ်းကြောင်းဖြင့် မြေပေါ်ရေနှင့် ရေမျက်နှာပြင်များဆီသို့ လည်ပတ်ဝင်ရောက်ကြသနည်း။ ရေဆိုးဆိုသည်မှာ စွန့်ပစ်အရည်(သို့) မိလ္လာအညစ်အကြေးကို ဆိုလိုပါသည်။

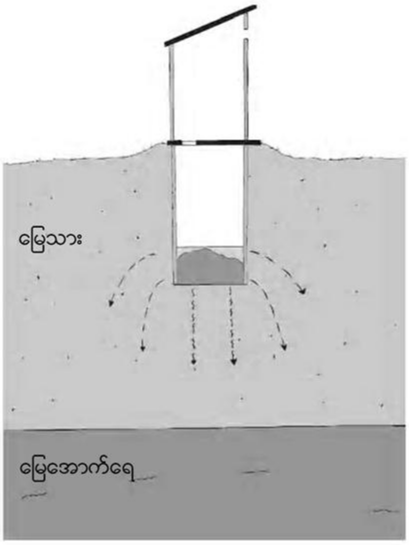
၂) အဖွဲ့မှဤမေးခွန်းများကို ပြန်လည်တုံ့ပြန်ပါ။

- ဒေသတွင်းမည်သည့်နေရာမျိုး၌ အလုပ်လုပ်သည်ဖြစ်စေ ထိုအိမ်သာတွင်ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော မည်သည့်အညစ်အကြေးရေများရရှိပါသလဲ။
- ဖြစ်ရပ်များကိုမည်သည့် အထောက်အထားများဖြင့် ပြသနိုင်ပါသနည်း။

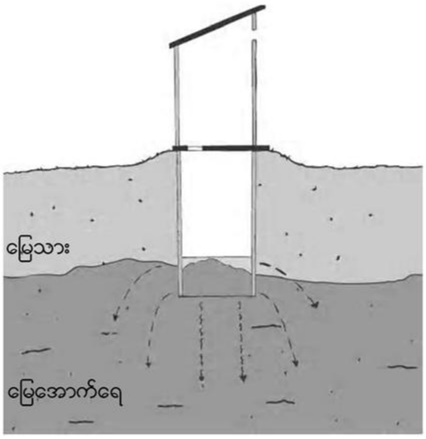
အညစ်အကြေးမြေကြီးရေ-

၃) ရောဂါပိုးမွှားလမ်းကြောင်းဇယားကို ပြန်လည်ကြည့်ရမည်ဆိုလျှင် လူသားတွေအသုံးပြုမည့်ရေတွင် မစင်များမထိတွေ့စေရန် ထိန်းသိမ်းပေးရမည့် ရည်ရွယ်ချက်ကို ကျွန်တော်တို့မှတ်မိကြမည်ထင်ပါသည်။ မည်ကဲ့သို့ဖြစ်စေ ကျင်းအိမ်သာသည် မြေအောက်ရေကို ညစ်ညမ်းစေနိုင်ပါသည်။ (အောက်ဖက်၌ဖော်ပြသည့်ပုံအရ)

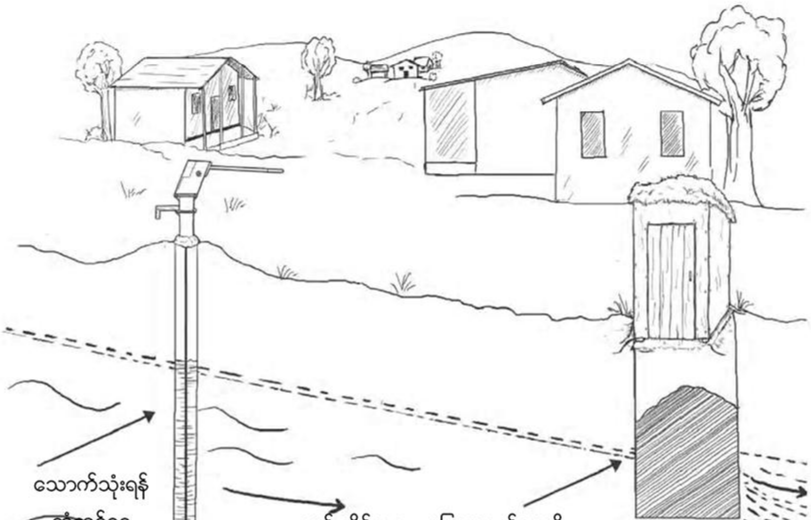
ပထမဆုံးသောဖြစ်ရပ်မှာ ကတော့အိမ်သာကျင်းကို ရေမျက်နှာပြင်အလွှာပေါ်၌ အိမ်သာကျင်းတူးထားသည့်အတွက် မြေသားနှင့်ညစ်ညမ်းသည့်မျက်နှာပြင်မှ ရေဆိုးများကိုအောက်သို့ စုပ်ယူသွားခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။



၄) ဒုတိယဖြစ်ရပ်စဉ်ကတော့ အိမ်သာကျင်းကို ရေမျက်နှာပြင်အောက်၌ တူးထားခြင်းကြောင့် ရေဆိုးများနှင့် အညစ်အကြေးများ ရေမျက်နှာပြင်ပေါ်သို့ ရောက်ရှိသွားကြသည်။



၅) ကျင်းတစ်ခုမှရေဆိုးများ တောင်ဆင်းသဖွယ် ရွေ့လျားသွားသည်။ ထို့ကြောင့်ဖြစ်နိုင်ဖွယ် မည်သည့်အချိန်အခါမျိုးမဆို အိမ်သာကျင်းကို တောင်ဆင်းမှရေတွင်း (သို့) စမ်းချောင်းထဲသို့ဆောက်လုပ်ထားရမည်။



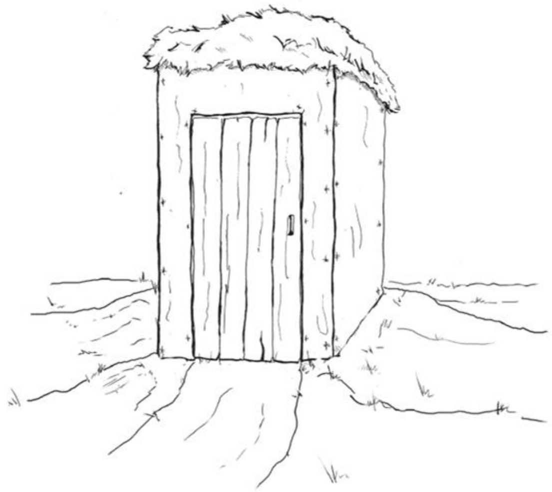
နည်းလမ်းများ

ရေမျက်နှာပြင်အညစ်အကြေး

၆) ရေလွှမ်းမိုး/ရေလျှံလွယ်တတ်သော နေရာမျိုး၌ ကျင်းအိမ်သာကိုဆောက်လုပ်ထားသည့်အချိန်တွင် အိမ်သာရေဆိုးများနှင့် ညစ်ညမ်းသောအရာများသည် ရေလည်ပတ်မှုကြောင့် ရေမျက်နှာပြင်ကို ပျက်စီးစေပါသည်။ လူတွေရဲ့နေအိမ်ပတ်ဝန်းကျင်နေရာနှင့် မြစ်ချောင်းအနီးအနားမှ အညစ်အကြေးများ၊ ကျင်းအိမ်သာမှ ပြည့်လျှံပြီး မျက်နှာပြင်သို့လျှံထွက်သွားရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

အကယ်၍သင်အလုပ်လုပ်သည့်နေရာမျိုး၌ ဤကဲ့သို့လျှံထွက်သည့်ပြဿနာမျိုး ကြုံတွေ့ခဲ့ပါက လူတွေက ဘယ်ကဲ့သို့ဖြေရှင်းကြမည်နည်း။

၇) အခြားသောလုပ်ဆောင်ချက်များတွင် ပို၍နက်လေလေ အိမ်သာ၏ရေဆိုးများစိတ်ချသောရေရရှိနိုင်သော နေရာအတွက်အန္တရာယ်ရှိနိုင်လေဖြစ်သည်။



မြေကြီးများနှင့်ရေဆင်းများ

သင်တန်းတက်ရောက်သူတိုင်း ကွဲပြားခြားနားသော မြေအမျိုးအစားမှ စွန့်ပစ်အရည်များကို ဘယ်ကဲ့သို့စုပ်ယူကြ ကြောင်းကို ဘယ်လိုသက်သေပြကြမည်ကို သိရှိနားလည်လာနိုင်လိမ့်မည်။

ရည်ရွယ်ချက်

- အရည်၏စီးဆင်းမှုကြောင့် မြေသားများမည်ကဲ့သို့သော ရလဒ်များရရှိနိုင်ကြောင်း သင်တို့ကောက်ချက်ချ မိကြရလိမ့်မည်။
- အသုံးပြုသော သဘာဝမြေမျက်နှာပြင်ကိုစမ်းသပ်ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် သင့်လျော်မည့် မြေသားအထောက် အထားပြုလျက် ကျင်းအိမ်သာကိုဆောက်လုပ်နိုင်ပါသည်။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ

- ဇယားပုံတွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း စေတနာ့ဝန်ထမ်းတစ်ယောက်၏ အကူအညီကိုရယူပြီး ပုလင်း တစ်လုံးကိုပြင်ဆင်ထားပေးပါ။ အတည်ပြုချက်ကိုပြသနိုင်ရန်အတွက် ပုလင်း၏အပေါက်ထဲသို့ လက်ကို ထိုးသွင်းလိုက်ခြင်းဖြင့် လုံလောက်သောအရွယ်အစားနှင့်အရည်အသွေးရှိ၍ ရေများအလွယ်တကူ လျင်မြန်စွာ စီးဆင်းနိုင်ကြောင်း သက်သေပြနိုင်ပါသည်။
- သင်တန်းတက်ရောက်သူများ နေရပ်ဌာနေအသီးသီးတို့၌ ကွဲပြားသောအမျိုးအစားကို လာရောက် သက်သေပြနိုင်အောင်ပြင်ဆင်ပေးပါ။ ၂ လီတာအရွယ်ရှိသော ပုလင်းထဲသို့ နမူနာသဲအခြောက်များ ထည့်လိုက်ပါ။ ဌာနေအရပ်တစ်ခုစီတွင် ရေရရှိသောပုလင်းတစ်လုံးရှိထားရပါသည်။ ထိုအတွက်သင်တန်း တက်ရောက်သူမှ ၎င်းတို့၏လက်ပေါ်မှ သဲနမူနာကို စိုဆိုင်းအောင်စွတ်နိုင်ပါသည်။

မြေသားရေကိုဘယ်လိုကောင်းအောင်ထိန်းနိုင်ခြင်းနှင့် ရေကိုမည်ကဲ့သို့ကောင်းအောင် စိမ့်ထွက်သွားနိုင်ကြောင်းကိုထိတွေ့ခံစားရမှုအနေအထားကို သတ်မှတ်ချက်ပြုနိုင်ပါသည်။လေ့ကျင့်မှုကြီးမားသော အရွယ်အစား၊ မြေသားထဲသို့ လွယ်ကူစွာစိမ့်ဝင်စီးဆင်းရာ၌ ကြမ်းတမ်းသောသဲများ သာလျှင် ရေကိုကောင်းစွာစိမ့်ဝင်စေခြင်းကို အထောက်အကူပြုနိုင်သလို နွံ့စေးများသည် ရေကို စိမ့်ဝင်စီးဆင်းမှုကို ကြန့်ကြာစေနိုင်ပါသည်။

၄) တစ်နည်းအားဖြင့် မြေသားအမျိုးအစား၏ သဘာဝအနေအထားကို ထိတွေ့၍ စမ်းသပ်မှုပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် ကောက်ချက်ချနိုင်ပါသည်။ မြေသားကို သဲနုန်း၊ နွံ့ဖြင့် ရောမွှေနိုင်ပါသည်။ အောက်ပါလုပ်ဆောင်ချက်များကြောင့် လက်ရှိ မြေသားတွင် မည်သည့်ပစ္စည်းဝတ္ထုများ (သဲ၊ နုန်းနှင့် နွံ့)များ လက်ရှိပါရှိနေကြောင်းကို အထောက်အကူရ၍ ကျွန်တော်တို့ကောက်ချက်ချနိုင်ပါသည်။

လုပ်ဆောင်ချက်

(က) နမူနာပုလင်းများထဲမှ သဲတစ်ဆုပ်စာယူပါ။ နမူနာသဲကို ရေစိုစေပြီး ရေများထွက်အောင်ချေမွပေးပါ။ လက်ဝါးပေါ်၌ ဘောလုံးသဏ္ဍာန်လုံးအောင် သင်အကောင်းဆုံး ပြုလုပ်ကြည့်ပါ။

(ခ) ရှေ့ဦးစွာမြေသားများမည်ကဲ့သို့ စုစည်းနေနိုင်ကြောင်းကြည့်ကြပါစို့။

အလယ်အလတ် သို့မဟုတ် ကြမ်းတမ်းသောသဲသည် လက်တွေ့ကျသဘောအရ သဲများသည် တစ်ပေါင်းတည်း စေးကပ်မနေတတ်ပါ။
သဲချော – ၄င်းသဲများသည် တစ်ပေါင်းတည်းစေးကပ်နေသော်လည်း ဘောလုံးကဲ့သို့ လုံး၍မရနိုင်ပါ။

(ဂ) ဒုတိယအနေဖြင့် ဘောလုံးကဲ့သို့ လုံးနေတတ်ပါက သင်၏လက်မနှင့် လက်ချောင်းများဖြင့်ပွတ်ပေးပါ။
သဲသဖွယ်ခံစားမှု အကယ်၍သင်မြေကြီးကို ပွတ်တိုက်သည့်အခါ အရောင်တောက်လာခြင်း မရှိဘဲ ချောမွတ်နေသည့် ခံစားမှုများရရှိတတ်သည်။ နွံ့စေးသဖွယ်ခံစားမှု အကယ်၍ နမူနာပုံသည် မြေဖြူခဲကဲ့သို့ စိုစွတ်သည့်အခါ စေးကပ်နေခြင်းနှင့် အရောင်လက်နေတတ်ပါသည်။

၅) သင်ခန်းစာအခြေခံပေါ်အရ သင်၏မြေသားနမူနာသည် အဘယ်အမျိုးအစားဖြစ်သနည်း။

မြေအမျိုးအစား = ________________

နည်းလမ်း

အပိုင်း (၃)၊ ကျင်းအိမ်သာဆောက်လုပ်ရန်အတွက် သင့်လျော်သောမြေသား

၆) ပြီးခဲ့သောလုပ်ဆောင်ချက်များတွင် မြေအောက်ရေအနီးအနားသို့ အိမ်သာမှရေဆိုးများ မည်ကဲ့သို့ ညစ်ညမ်းစေသည်ကို ကျွန်တော်တို့တွေ့ရှိခဲ့ပါသည်။ အိမ်သာထဲရှိ ရေဆိုးများကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သောပိုးမွှားများ မြေသားမှတစ်ဆင့် လျော့ကျစေအောင် ဘုရားသခင်မှ လုပ်ဆောင်ချက်နည်းလမ်းများကို ဖော်ဆောင်ပေးသည်။
အညစ်အကြေးအရည်များ မြေသားတွင်းသို့ ဖြည်းညင်းစွာ ရွေ့လျားသွားစေခြင်းသည် အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားပေးလိုက်ခြင်းမျိုးနှင့် တူညီပါသည်။ အညစ်အကြေးများ ဆန်ကာစစ်ယူခြင်းမှ ရွေ့လျားသွားသည်။ တစ်ချို့ သေကြေပျက်စီးကုန်သည်။ တစ်ချို့တို့မှာ ပိုးမွှားများစားသုံးပစ်တတ်ကြသည်။

၇) ဤပထမပိုင်းဆောင်ရွက်လှုပ်ရှားမှုတို့တွင် ကျင်းနှင့်အတူ သေးငယ်သောအပိုင်းအစပစ္စည်းများသည် စီးဆင်းမှုကို ပိုမိုကြာရှည်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အရည်များသည် မြေသားမှဖြတ်ကျော်၍ အချိန်ပိုမိုကြာအောင် ရွေ့လျားနေခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ သဘာဝလုပ်ဆောင်ချက်အရ အရည်များကို စစ်ယူခြင်းအတွက် ပိုမိုအချိန်ပေးရသည်နှင့် လျော့နည်းနေပါက ရေဆိုးများသည် ဒေသမြေအောက်ရေကို ညစ်ညမ်းမှုဖြစ်စေနိုင်လိမ့်မည်။

၈) ကျင်းတစ်ခုစီမှ နမူနာအနည်းငယ်စီ ထုတ်ယူပေးပါ။ အပိုင်း (၁)မှ ဤလုပ်ဆောင်ချက်များကို ပုလင်း၏ အရှေ့၌ထားပေးပါ။
ဤမေးခွန်းများကို အဖွဲ့ဝင်နှင့်သုံးသပ်ကြည့်ပါ။ နမူနာကိုကြားသိလိုပါသည်။

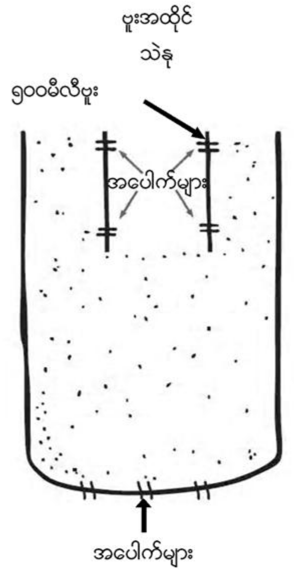
- မြေသား၏အစအနပစ္စည်း အရွယ်အစားနှင့် ပတ်သက်၍ မည်သည့် အိမ်သာရေဆိုးတို့မှ မြေအောက်သို့ အရှိန်ဖြင့် ရွေ့လျားနိုင်ပါသနည်း။
- ကျောက်ကြမ်း၊ ရွံ့များဖြင့် အိမ်သာတစ်ခုခုဆောက်လုပ်သည့်အခါ မည်သည့်ပြဿနာတစ်ချို့ကို ပေါ်ပေါက်စေနိုင်သနည်း။

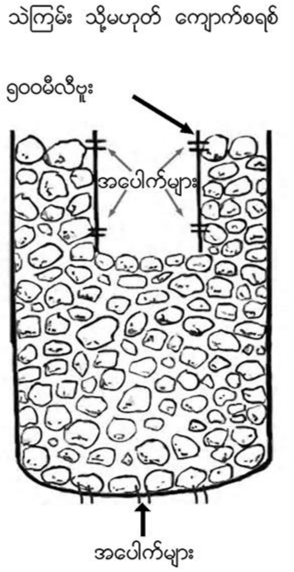
၉) အခြားသောလှုပ်ရှားမှု တစ်ရပ်တွင် ညစ်ညမ်းသောအိမ်သာမှ ရေ၏သတ်မှတ်ချက်ကို သိရှိနိုင်သကဲ့သို့ ကျွမ်းကျင်မှုများကို လေ့လာခြင်းဖြင့် ပိုမိုကောင်းမွန်သောရလာဒ်ကို ရရှိနိုင်ပေမည်။

နောက်ခံအကြောင်း – မြေသားနှင့် ရေဆင်း

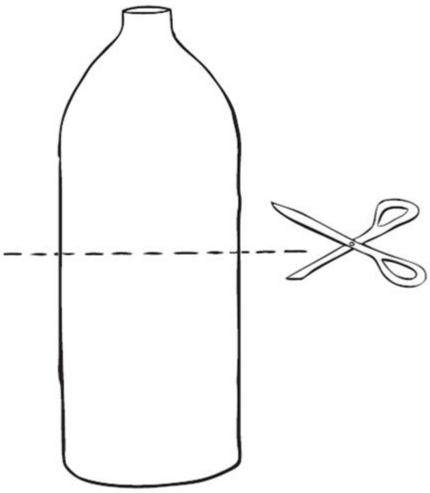
ဤလုပ်ရှားမှုကဏ္ဍတွင် မြေသားအမျိုးအစားပေါ်ကြည့်၍ ကျင်းတစ်ခုကို မည်သည့်နေရာမျိုး၌ တူးရမည်၊ မည်သည့်အထောက်အထားမျိုးနှင့် ရှုမြင်ရမည်ကို သိရှိနိုင်လိမ့်မည်။ မတူညီသောမြေသားများတွင် မတူညီနိုင်သောအရည်စုတ်ယူနိုင်သည့်နှုန်းရှိနိုင်ကြောင်းအိမ်သာအတွက် တစ်ချို့သော မြေသားများအိမ်သာဆောက်လုပ်ရန်အတွက် သင့်လျော်နိုင်ကြောင်း သင်တန်းတက်ရောက်သူများမှ ကြည့်ရှုနိုင်မည်။

အပိုင်း (၁) ကျင်းထဲ၌အရည်စိမ့်ဝင်ခြင်း



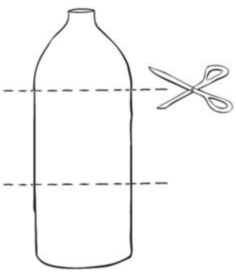


ဖြတ်ပိုင်းလမ်းကြောင်း



မှတ်ချက်

၁) အရွယ်တူ၂လီတာဗူးအောက်ခြေ၌ အပေါက်များဖောက်ထားရမည်။
၂) အကယ်၍ ရွှံ့မြေရရှိနိုင်ပါက ၂လီတာ ဗူးဖြင့် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။



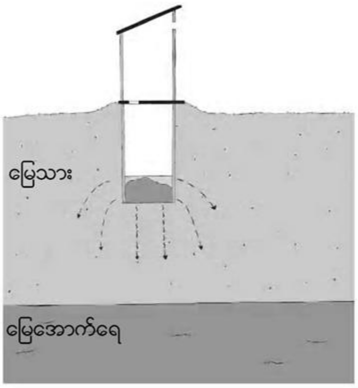
မြေသားဆန်ကာ

၂) မြေအောက်ရေမျက်နှာပြင်အမြင့်ဆုံးအလွှာအနက်ကို အကယ်၍ကျွန်တော်တို့သိရှိနိုင်ပါက ကျင်း၏ အနက်ကို မည်မျှတူးရမည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့သိရှိနိုင်ပါသည်။ ကျင်းနှင့်မြေအောက်ရေမျက်နှာပြင် အလွှာကြား မြေသား၏ အထူကိုလည်း တွက်ချက်နိုင်ပါသည်။ အောက်ဖော်ပြပါပုံအရ မြေသားဆန်ကာဟု ခေါ်ဆို ပါသည်။

မြေသားဆန်ကာ = (အမြင့်ဆုံးမြေအောက်ရေအဆင့်အလွှာ) – (ကျင်း၏အနက်)

ယခုဒေသတွင်းတစ်ခုအတွက် မြေသားဆန်ကာတွက်ချက်ရာတွင် အသင့်လျော်ဆုံးမှာ စိုစွတ်ရာသီကုန်ဆုံး ချိန်မျိုးတွင် ရေမျက်နှာပြင် အမြင့်ဆုံးဖြစ်ချိန်၌ 3 m အနက်ရှိသောကျင်းကို သင်ပြုလုပ်ရမည်။

မြေသားဆန်ကာ = ____________ – ____________ = ____________



၃) အကယ်၍ထိုနေရာ၌ မြေသားဆန်ကာမရှိနိုင်ပါက ရေ၏မျက်နှာပြင်သည် ကျင်း၏အောက်ဖက်၌ တည်ရှိနေလိမ့်မည်။ ထို့နောက်မြေအောက်ရေကို ကျင်းအိမ်သာမှ ညစ်ညမ်းသွားစေနိုင်ပါသည်။ အပိုင်း (၂)၏ လုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုအရ ရေရရှိသည့်နေရာနှင့် ကျင်းအိမ်သာကြားအလျားလိုက်ခွဲခြားခြင်းမှ အန္တရာယ်ဖြစ်စေမှုကို လျော့နည်းသွားစေနိုင်ပါကြောင်း သိရှိနိုင်ပါလိမ့်မည်။

နည်းလမ်း

၄) ကျင်းအိမ်သာရေဆိုးမှ အညစ်အကြေးများ မြေအောက်ရေသို့ ထိတွေ့မှုသည် ကျင်းနှင့် မြေအောက်ရေကြားရှိ မြေအမျိုးအစားပေါ်မူတည်ပါသည်။

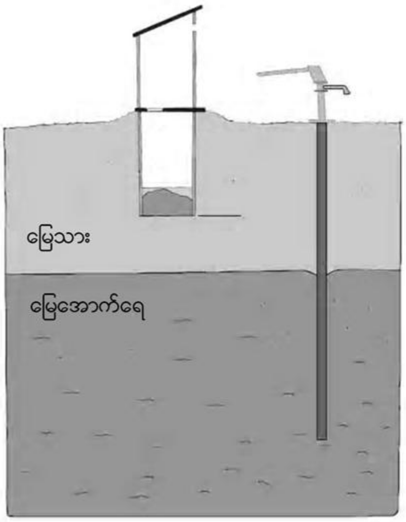
အဖွဲ့ငယ်များ ပုံ ၂–၄ မှ ဇယားကို လေ့လာပြီး၊ သင်မေးလိုသောမေးခွန်းများကို မေးပါ။

မြေသားဆန်ကာ မည်မျှရှိသနည်း။

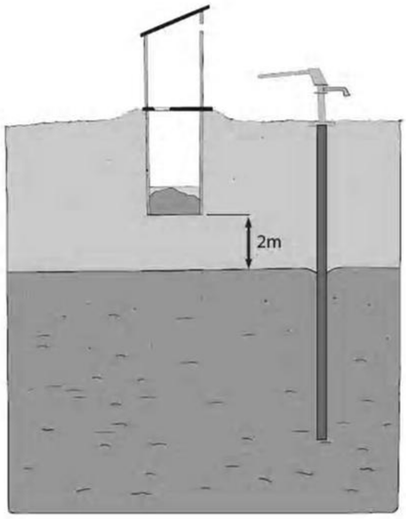
- ပုံ ၂ ကျင်းအောက်နှင့် ရေမျက်နှာပြင်ကြားရှိ 2 m ခန့်ရှိသောသဲနု၊ နုန်း သို့မဟုတ် ရွှံ့ – (အနှုတ်) မြေသားဆန်ကာ 2 m (သဲနု၊ နုန်းနှင့် ရွှံ့များရောထွေးစေးကပ်နေသော မြေသဲ)
- 10 m ခန့်ရှိသောအလယ်အလတ်အဆင့်သဲကြား၊ ကျင်း၏အောက်ခြေနှင့် ရေအောက်မျက်နှာပြင် ပုံ ၃ (အနှုတ်)၊ 10 m မြေသားဆန်ကာ (အလယ်အလတ်သဲများသည်စိုနေသည့်အခါ စေးကပ်မနေပါ။ သို့သော် အရွယ်အစားသည် 0.5 mm လောက်မကြီးပါ)
- သဲကြမ်းကျောက်စရစ်နှင့် ကျောက်တုံးများဖြစ်သော အိမ်သာကြားနှင့် ကျင်းအောက်နှင့် ရေမျက်နှာပြင် (ပုံ ၄) အနှုတ် မြေသားဆန်ကာသည် အညစ်အကြေးအန္တရာယ်ကို မလျော့ကျစေနိုင်ပါ။ (သဲကြမ်းများ၊ အသေးဆုံးသော အရာဝတ္ထုများသည် 1 mm နှင့် ကြီးသောအရွယ်)

မှတ်ချက်။ လူသား၏ လက်သန်းအရွယ် 1mm အထူ

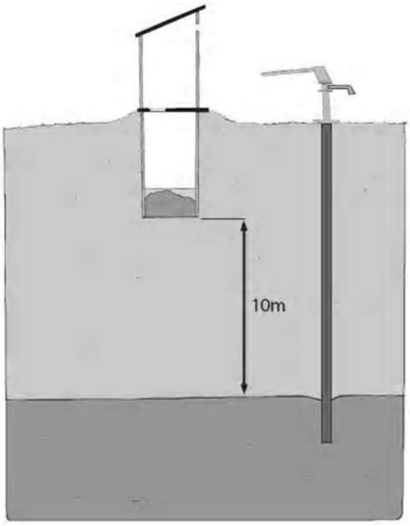
၅) အခြားလုပ်ရှားမှုတွင် (အိမ်သာနှင့် မြေအောက်ရေ အပိုင်း (၂)) ကျင်း၏လုံလောက်သော အထူမရှိသောကြောင့် အိမ်သာရေဆိုးအညစ်အကြေးများ ရွေ့လျား၍ အန္တရာယ်ဖြစ်စေမှုကို လျော့နည်းစေသော လမ်းစများရှိ ကျွန်တော်တို့ တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။



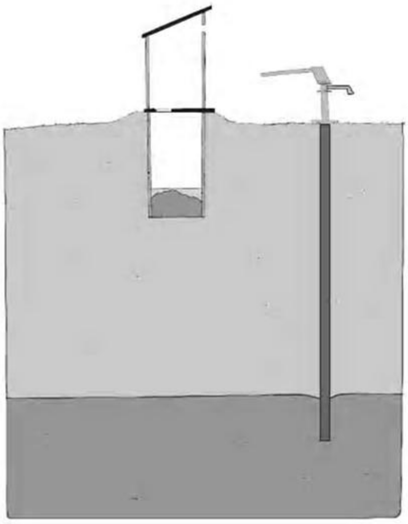
ပုံ (၁) ကျင်းအောက်ဖက်ရှိရေမျက်နှာပြင်



ပုံ (၂) သဲနု/ နွံ့ နှစ်မီတာအထက်



ပုံ (၃) အလယ်အလတ်သဲ ၁၀ မီတာအထက်



ပုံ (၄) သဲကြမ်း/ကျောက် သို့ ကျောက်တုံးခဲ

အိမ်သာများနှင့် မြေအောက်ရေတို့၏ နောက်ခံအကြောင်းအရာ (၁)

မြေအောက်ရေ၊ မြေသားနှင့် ရေစိမ့်ဝင်မှု/ ရေဆင်းအနေအထားများကို အခြေခံ၍အသုံးပြုရမည်။ သင်တန်းတက်ရောက်သူများမှ မြေသားအမျိုးအစားပေါ် မူတည်၍ ရေများမြေကြီးဆီသို့ မတူညီသော စီးဆင်းနှုန်းဖြင့် ဖြတ်ကျော်စီးဆင်းနေကြောင်းကို သိရှိနိုင်ပေမည်။

နောက်ဆက်တွဲ မှတ်ချက်

၁) ဒေါင်လိုက် ခွဲခြားခြင်းသာမန်အဆင့် သဲနု၊ နုန်းနှင့် ရွှံ့များအတွက် သာမန်ပေးထားချက်သည် 5 m ဖြစ်ပါသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်ပါစေ၊ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦး၏ ချိုင့်သုံးသပ်ချက်အပေါ် လုပ်ငန်းခွင်ကျန်းမာရေးမှ အသုံးပြုစွန့်ပစ်သည့် အညစ်အကြေးများ မြေအောက်ရေသို့ ပိုးမွှားအန္တရာယ် မကျရောက်မိစေရန် လုပ်ဆောင်ပေးဖို့ အထူးလိုအပ်ပါသည်။

၂) အခြားသောလုပ်ဆောင်ချက် အခန်းကဏ္ဍကိုစဉ်းစားခြင်းထက် မြေသားဆန်ကာနည်းအရ ဉပမာ – စုတ်ယူခြင်း၊ စသည့် အန္တရာယ်ပြုစေနိုင်သော ပိုးမွှားအစိတ်အပိုင်းများကို လျော့ကျသွားစေနိုင်ပါသည်။

၃) ကျင်းအတွက် လိုအပ်သော အန္တရာယ်ကျရောက်မှုများကို စီစစ်သုံးသပ်ရန်ဤသင်ခန်းစာထဲ၌ ပါရှိပါသည်။ အရေးကြီးပုဂ္ဂိုလ်၊ လောင်းသွန်စနစ် (အသုံးပြုသူ ၁၀ဦးထက်နည်း) နှင့် အညစ်အကြေးစွန့်အိမ်သာ၊ မိလ္လာကန်များနှင့် လောင်းထုတ်ပစ်စနစ်၊ ထုထည်ပမာဏကြီးမားသော အရည်ကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင်သော မြေအောက်ရေကဲ့သို့သော ဒေါင်လိုက်ခွဲခြားမှုမြေသား အမျိုးအစားကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည်။

အိမ်သာများနှင့်မြေအောက်ရေ အပိုင်း (၂)

ကျင်းအိမ်သာနှင့် ရေရရှိသောနေရာနှစ်ခုကြားအလျားလိုက်ခွဲခြားမှုအရေးကြီးကြောင်းကို သင်တန်းတက်ရောက်သူများမှ မြင်တွေ့လာလိမ့်မည်။

ရည်ရွယ်ချက်

- ဤသင်ခန်းစာပြီးဆုံးချိန်တို့တွင် သင်တန်းသားများမှ
  အိမ်သာကျင်းနှင့် ရေရှိသည့်နေရာနှစ်ခုကြား အလျားလိုက် ခွဲခြားစိတ်ဖြာပေးခြင်းနှင့် အညစ်အကြေး အန္တရာယ်၊ နမူနာပြဿနာများကို သတိပြုမြင်ယောင်လာလိမ့်မည်။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ

- ကားချပ်ပေါ်၌မြေသားဆန်ကာ ပုံ နှစ်ခုဆွဲပါ။

နည်းလမ်း

အိမ်သာများနှင့် မြေအောက်ရေ (၂)

မြေအောက်ရေလုပ်ဆောင်မှုအပိုင်း၌ အရည်များသည် အလျားလိုက်ရွေ့လျားနေကြောင်းကို ကျွန်တော်တို့ တွေ့ရှိနိုင်မည်ဖြစ်ရာ ထိုအိမ်သာများမှ အညစ်အကြေးများရေရှိရာသို့ ရောက်တတ်ကြပါသည်။ မြေသားနှင့် ရေဆင်းများ သေးငယ်သောအရာများသည် ဖြည်းညင်းစွာ စိမ့်ဝင်ရွေ့လျားသွားနေကြောင်းကို ကျွန်တော်တို့လည်း တွေ့ရှိခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ မြေသားများမှတစ်ဆင့် အန္တရာယ်ထိခိုက်နိုင်သောအရည်များ၏ အညစ်အကြေးများ လျော့ကျသွားစေရန် အချိန်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါသည်။

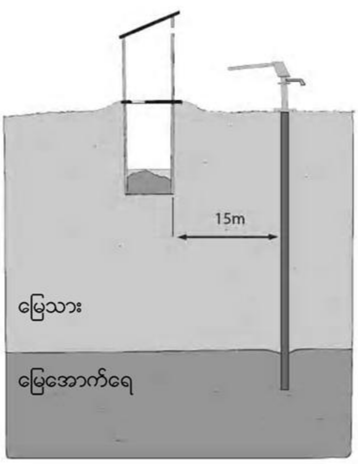
နောက်ဆုံးဆောင်ရွက်မှုမှာ အိမ်သာကျင်းတစ်ခုအတွက် ရေမျက်နှာပြင်အပေါ်ထိ မည်မျှတူးဖော်ရမည်ကို ကြည့်ကြရအောင်။ ယခုအခါ အိမ်သာကျင်းနှင့် ရေမျက်နှာပြင်ထိစိတ်ချစေနိုင်သော အကွာအဝေးကို ကျွန်တော်တို့ ကြည့်ရလိမ့်မည်။

၁) ကျွန်တော်တို့ ရွေးချယ်မှုနှစ်ခုကို စကြည့်ကြပါစို့။
   - ရွေးချယ်မှု (၁) ရေမျက်နှာပြင်အထက်၌ ကျင်းအိမ်သာကိုတူးထားသည့်အခါ ထိုနေရာတွင် သဲဆန်ကာလိုအပ်ပါသည်။
   - ရွေးချယ်မှု (၂) မြေဆန်ကာဖြင့်မလုံလောက်သည့်အခါ သို့မဟုတ် ရေမျက်နှာပြင်အောက်သို့ ကျင်း၏အနက်ကို ထပ်တိုးချဲ့ပေးပါ။

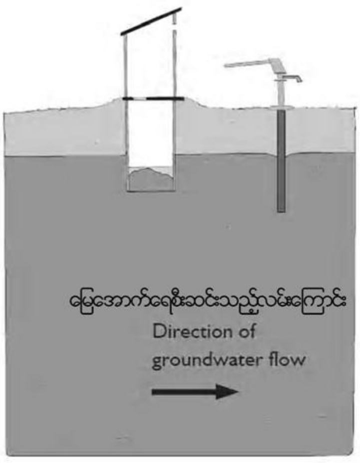
ရွေးချယ်မှု (၁) မြေသားဆန်ကာလိုအပ်ခြင်း၊ ကျင်းသည် ရေမျက်နှာပြင်အပေါ်၌ ရှိခြင်း။

၂) ရေမျက်နှာပြင်အထက်ပေါ်မှ ကျင်းကိုတူးထားသည်ဆိုပါက ညစ်ညမ်းစေသော ထိခိုက်မှုနှင့် အန္တရာယ်များ၊ အညစ်အကြေးများ၊ ရေရှိသည့်နေရာမှ 15 m အကွာမြေသားဆန်ကာအနက်ကို တူးပေးရမည်။ ဤအခြေအနေကို ပုံ (၁) ၌ ဖော်ပြထားပါသည်။

   ထိုနေရာမျိုး၌ ညစ်ညမ်းသောအန္တရာယ်များသည် ရေရှိသည့် နေရာသို့ရောက်ရှိသွားစဉ် ကျွန်တော်တို့သည် 15 m အလျားလိုက်ခွဲစိတ်ဖြာခြင်းဖြင့် ပြုပြင်ပေးရမည်။ ဆောက်လုပ်ခြင်းအပိုင်းကြောင့် မြေသားများ ကွဲအက်ခြင်းရှိသည့်အခါတွင် အိမ်သာမှညစ်ညမ်းသောအရည်များ ရေမျက်နှာပြင်ရှိရာသို့ တိုက်ရိုက်ကူးသန်းသွားစေနိုင်ပါသည်။



ပုံ (၁) ၁၅ မီတာကွာဝေးသော အိမ်သာ



ပုံ (၂)

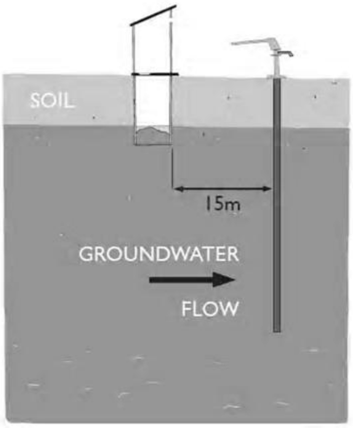
ရွေးချယ်မှု (၂) မြေသားဆန်ကာမရှိ (ကျင်း၏အောက်ခြေအထက်၌ ရေမျက်နှာပြင်ရှိနေပါသည်။) သို့မဟုတ် (ဒေါင်လိုက်စိတ်ဖြာသော မြေသားအလုံအလောက်မရှိခြင်း)

၃) ကျင်းကိုရေမျက်နှာပြင်အောက်တူးထားသည့်အခါ အိမ်သာမှ အညစ်အကြေးများသည် မြေအောက်ရေဆီသို့ ဝင်ရောက်သွားနိုင်ပါသည်။ ပုံ (၂) တွင်ပြထားသည့်အတိုင်း။

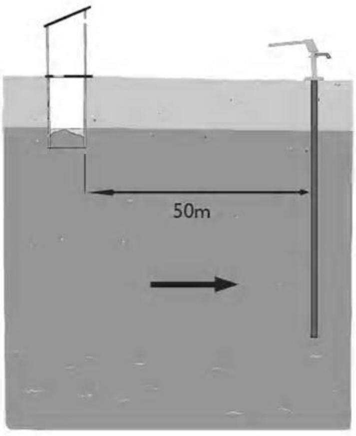
အချုပ်ပို (၁)

ကျင်း၏အောက်ခြေနှင့် ရေမျက်နှာပြင်တို့ကြားတွင် ဒေါင်လိုက်စိတ်ဖြာခြင်းလုံလောက်မှုမရှိသည့်အတွက် အိမ်သာမှ အညစ်အကြေးများ မြေအောက်ရေဆီသို့ ဝင်ရောက်နိုင်ပါသည်။ အလျားလိုက်စိတ်ဖြာမှုသည် ရေရှိသည့်နေရာ၌ ညစ်ညမ်းမှုမည်ကဲ့သို့ လျော့ချပေးနိုင်ကြောင်း ကြည့်ကြပါစို့။ ထိုနည်းတူ ကျင်း၏အညစ်အကြေးများသည်လည်း မြေအောက်ရေဆီသို့ရောက်ရှိနိုင်ပါသည်။

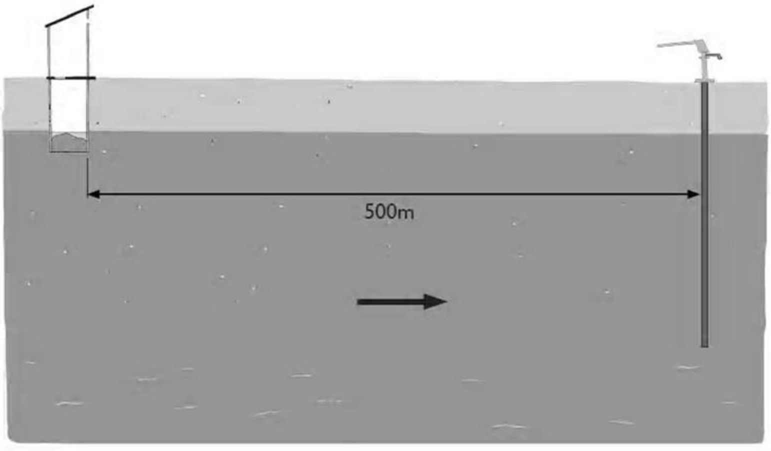
မှတ်ချက် မြေအောက်ရေစီးမှု ပုံ (၂) ပါမျှားတန်းအညွှန်းအရ ဤကဏ္ဍထဲတွင် လက်ဆွဲတုံကင်ဆီသို့ ရွေ့လျားလျက်ရှိ နေမည်။ အကယ်၍ စီးဆင်းမှုတွင် ပြန်လှည့်လာပါက အိမ်သာ၏ ရေဆိုးရွေ့လျားမှုများသည် လက်ဆွဲတုံကင်နှင့် ဝေးကွာနေခြင်းကြောင့်ဖြစ်မည်။ ထိုနေရာ၌ အညစ်အကြေးအန္တရာယ် အနည်းငယ်သာ စိုးရိမ်မှုဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေကာမူ အလျားလိုက် စိတ်ဖြာမှု၏ 15 m သာလျှင် ပြုပြင်ပေးနိုင်မည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မြေသားများပတ်ကြားအက်ခြင်း၊ ကွဲကြောင်းများသည် ဆောက်လုပ်နေစဉ်၌ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်ပါသည်။



ပုံ (၃)



ပုံ (၄)



ပုံ (၅)

နည်းလမ်းများ

၄) အဖွဲ့ငယ်များတွင် ပုံ ၃-၅ တွင်ဖော်ပြထားသောဇယားကို ဖတ်ရှု၍ သင်၌ရှိသော မေးခွန်းများကို ရေးချပါ။ (နမူနာကို သိရှိလိုပါသည်)

အလျားလိုက်စိတ်ဖြာခြင်း ဘယ်လောက်ရှိပါသနည်း။

- ပုံစံ၌ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း 15 m အကွာရှိ ကျင်းနှင့် ရေရှိသည့်နေရာ သဲနု၊ နုန်း သို့မဟုတ် ရွှံ့တို့ကြား
- 50 m ခန့်အကွာကျင်းနှင့် ရေရရှိသည့်နေရာ
- 500 m ခန့်အကွာကျင်းနှင့် ရေရရှိသည့်နေရာ

၅) သင်အလုပ်လုပ်ဆောင်သည့် နေရာအတွက် အထက်ဖော်ပြသော အခြေအနေသည် မည်သည်က ပို၍သင့်လျော်သည်ဟု သင်ယူဆပါသနည်း။

တုံ့ပြန်ဖြေကြားနိုင်သူတစ်ချို့ကို ခေါ်ယူပါ။

၆) သင့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်နှင့် ဤမေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးပါ။
အကယ်၍ ကျင်းအိမ်သာမှ အညစ်အကြေးများ ရေရှိသည့်နေရာ၌ အန္တရာယ်ကို လျှော့ချနိုင်သော ရွေးချယ်မှုက အဘယ်နည်း။

- အိမ်သာ၏ မြေအနေအထားဒေါင်လိုက်စိတ်ဖြာခြင်းအပိုင်းကို တိုးမြှင့်ပေးခြင်း။
- 0.5 m ထုရှိသော သဲနုအထပ်ကိုကျင်းအတွက် အကာနံရံအဖြစ် အသုံးပြုရမည်။ ထိုအရာများသည် စီးဝင်ချိန်ကို ပိုမြင့်စေသည်။
- အခြားသော အိမ်သာအမျိုးအစားများကို ကြည့်၍မြေကြီးထဲသို့ အရည်များစွာမထည့်လိုက်ပါနှင့်။
- ရေရရှိသည့်နေရာကို ရွှေ့စေခြင်းထက်၊ အိမ်သာကို နေရာပြောင်းရွှေ့ပေးခြင်းက ပို၍စရိတ်သက်သာစေနိုင်သည်။

အိမ်သာများနှင့် မြေအောက်ရေ (၂) နောက်ခံအကြောင်း

ဤဆောင်ရွက်မှုများသည် အပိုင်း ၂ထဲမှ သင်ခန်းစာ နှစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ အိမ်သာအထိုင်သည်ဆက်စပ်မှု ခေါင်းစဉ်ဟူ၍ မသတ်မှတ်နိုင်ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် နည်းပညာကျွမ်းကျင်မှုတစ်ချို့ လိုအပ်ချက်များ၊ ထိုအရာများအတွက် လူမှုရေး၊ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် မြေနေရာရရှိမှုများအပေါ် စဉ်းစားပေးရမည်။ဒေသတွင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်၊ မြေအောက်ရေညစ်ညမ်းစေရေးအတွက် အိမ်သာကို မည်ကဲ့သို့ပုံစံကို ရွေးချယ်၍ ရလာဒ် အကျိုးကို မြှင့်တင်ပေးရမည်။

နည်းပညာကျန်းမာရေး၊ ညစ်ညမ်းမှုမရှိစေရေး၊ အထိုင်အခြေအနေအစဉ်ပြေစေရေးစသည့် လိုအပ်ချက်များ၏ ဆောင်ရွက်ချက်အတိုင်းသည် သင်တန်းတက်ရောက်သူများအတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်စေပါသည်။ အပိုင်း (၁) ကျင်း၏အောက်ခြေနှင့် ရေရှိသည့် မျက်နှာပြင်ကြားဒေါင်လိုက်ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမှုကို ကြည့်ရှုကြပါစို့။ အပိုင်း (၂) ကျင်းအိမ်သာနှင့် ရေရရှိသည့်မျက်နှာပြင်နှစ်ခုကြား အလျားလိုက်ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမှု အိမ်သာအရည် (ရေဆိုး) များညစ်ညမ်းမှု လျော့စေရန်လိုအပ်ချက်က အဘယ်နည်း။

မှတ်ချက်

၁) ရေရရှိသည့်နေရာနှင့် အိမ်သာတို့၏ကြားဘေးတိုက်စိတ်ဖြာခြင်းတို့၌ ရိုးရာအတိုင်း အနည်းဆုံး 30 m အကွာပေးထားပါသည်။ လူများစွာနေထိုင်သော အကွက်သေးထဲမှ ကျန်းမာရေးလိုအပ်ချက်များ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုများကို ဖော်ထုတ်ပြသပေးထားပါသည်။ အနည်းဆုံး 10 mအကွာကို မကြာခဏဆောင်ရွက်စေရန် ဖော်ပြပေးလေ့ရှိပါသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေကာမူ 15 m ကိုသာအခြေခံ၍ အသုံးပြုကြသော်လည်း 30 m အထက်ပို၍ထားရှိပါက ကျန်းမာရေးပိုမိုစိတ်ချစေနိုင်ပါသည်။

၂) ကျင်းတစ်ခုကိုတူးနေစဉ် မြေသားနှင့် ရေဆုံစည်းနေပြီးစိုစွတ်နေပါက အောက်ပါပုံအတိုင်း ရေမျက်နှာပြင်နှင့် ရှင်းနေကြောင်း ဖော်ညွှန်းပြသနေသည်။

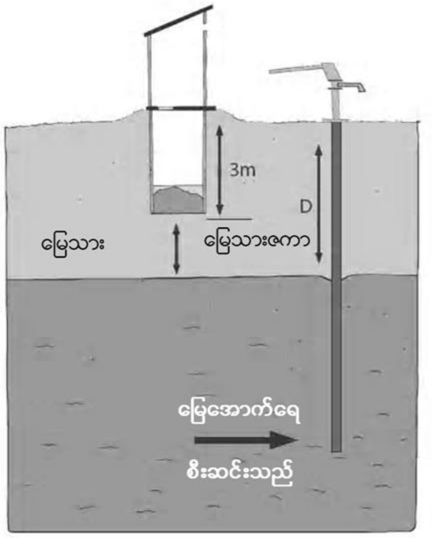
အိမ်စာ ၁ နှင့် ၂

အိမ်သာများနှင့် မြေအောက်ရေ သင်ခန်းစာ ၁–၂ ကို လေ့လာသင်ကြားခြင်းဖြင့် သင်တန်းသားများ ပြဿနာအပေါင်းနှင့် တန်ဆာပလာများ အသုံးပြုခြင်းစမ်းစစ်မှုများကို တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

☞ ရည်ရွယ်ချက်

အိမ်သာများနှင့် မြေအောက်ရေ သင်ခန်းစာ ၁–၂ မှ ပြဿနာများ၊ အိမ်စာလုပ်ရန်။

၁)



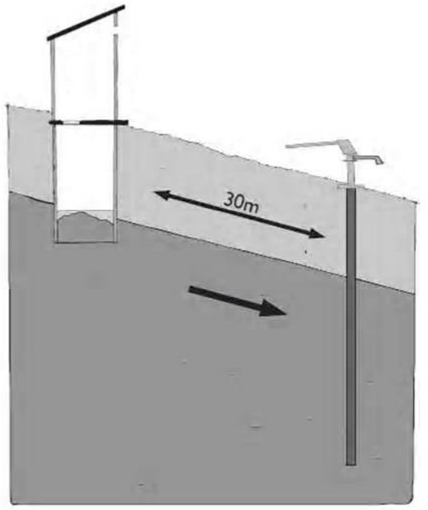
ပုံ (၁)

A • ရေတွင်း၏ အထက်ရှိရေ၏အနက်ကို မသိရှိခြင်း သို့မဟုတ် အမှတ်အသားကို သင်မည်သို့ တိုင်းမည်နည်း။

B • ၄င်းတို့ကို တိုင်းတာပြီးနောက်၊ ရေ၏အနက် 7 m ဟု သင်ရှာဖွေတွေ့ရှိမည်။ ဒေါင်လိုက်မြေသားဆန်ကာ ခွဲစိတ်ဖြာခြင်းဖြင့် တွက်ချက်ပါ။

C • အကယ်၍ မြေသားများစုပြီးကပ်နေလျှင်ဖြစ်စေ၊ စိုထိုင်းခြင်းကြောင့် ဘောလုံးကဲ့သို့ လုံးမနေခဲ့လျှင် အိမ်သာစွန့်ပစ်သည့် အရည်များကို ဆန်ကာလုပ်ပေးခြင်းအတွက် မြေသားအထူလုံလောက်ပါသည်။

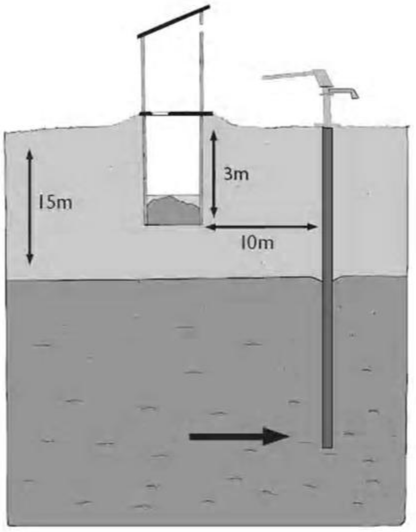
၂)



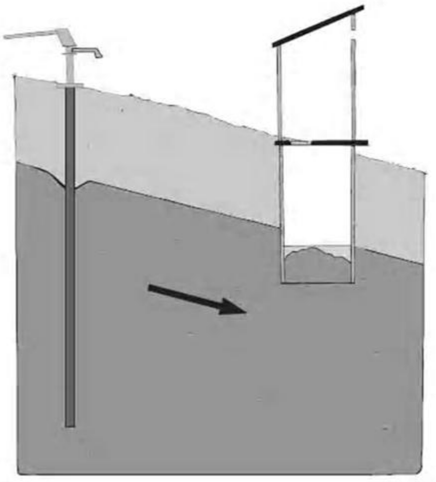
ပုံ (၂)

- A • သင်၏လက်ပေါ်၌နမူနာမြေသားများ စိုစွတ်ပြီး လုံးမနေခဲ့လျှင် ဤအိမ်သာနှင့် လက်တုံကင် ရှိသည့် နေရာအကွာသည် စိတ်ချရသော အကွာအဝေးဟု ဆိုနိုင်ပါသလား။
- B • သင်၏လက်ပေါ်မှ နမူနာမြေသားတစ်ချို့ လိမ့်ဆင်းသွားခဲ့လျှင် ဤအိမ်သာနှင့် လက်တုံကင် ရှိသည့် အကွာအဝေးသည် စိတ်ချရသောအကွာအဝေးဟု ဆိုနိုင်ပါသလား။

၃) မြေသားသည် သဲကဲ့သို့ နူးညံ့ပြီး တစ်ပေါင်းတည်းကပ်မနေဘဲ စိုထိုင်းနေမည်။ ဤအိမ်သာနှင့် လက်တုံကင်နေရာ အကွာအဝေးသည် စိတ်ချရပါသလား။



ပုံ (၃)



ပုံ (၄)

၄) ကျင်းအိမ်သာမှ အညစ်အကြေးများလက်တုံကင်မှ ရေများအိမ်သာဆီသို့ စီးဆင်းသည်နှင့်တူပါသည်။