

# ရေလုပ်ငန်း(ငါးဖမ်းသင်္ဘောနှင့် ငါးမွေးမြူရေး)လုပ်ငန်းခွင်တွင်အန္တရာယ်ကင်းရှင်းစေရန်

## နိဒါန်း

ဤစာစောင်သည်ရေလုပ်ငန်းအလုပ်သမားတစ်ဦးအနေဖြင့်အလုပ်လုပ်ကိုင်ရာတွင်ထိခိုက်ဒဏ်ရာမရစေရန်နှင့်ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းမှုမဖြစ်စေရန်ရည်ရွယ်၍ရေးသားထားသည်။

သင်္ဘောမာလိန်မှူးနှင့်ရေလုပ်ငန်းအလုပ်သမားကြီးကြပ်သူအစရှိသောအလုပ်ခွင်ကြီးကြပ်သူများ၏ညွှန်ကြားမှုကိုလိုက်နာပြီးမိမိကိုယ်တိုင်အန္တရာယ်မှကာကွယ်သောလှုပ်ရှားလုပ်ဆောင်မှုပြုလုပ်ရန်အရေးကြီးသည်။

ဤစာစောင်တွင်ရေးသားထားသောသတိပြုရန်အချက်များကိုအလုပ်ခွင်အတွင်းအစဉ်သတိရနေရန်လိုအပ်သည်။

ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာအလုပ်လုပ်ပြီး၊ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာဖြင့်သင်္ဘောပေါ်မှမိသားစုထံသို့ပျော်ရွှင်စွာပြန်ကြရအောင်။

※ ဂျပန်ဘာသာဖြင့်ရေးသားထားသောစာစောင်လည်းရှိသောကြောင့်နားမလည်သည်များရှိပါကဂျပန်လူမျိုးအထက်လူကြီးအားမေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

## ၁။ ငါးဖမ်းသင်္ဘော(သင်္ဘောပေါ်တွင်အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်း)

### ၁။ သင်္ဘောပေါ်တွင်လုပ်ကိုင်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍

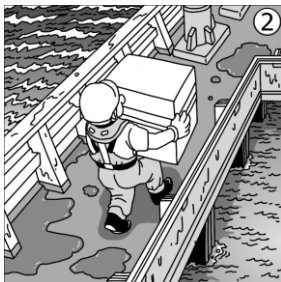
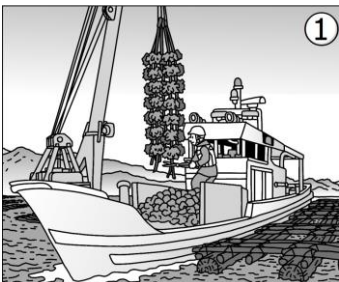
#### (၁) သင်္ဘောလှိုင်းလူးခြင်း၊

ပင်လယ်ရေလှိုင်းသည်ရေလှိုင်းနှင့်လေပြင်းတိုက်ခြင်းတို့ပေါင်းစပ်ခြင်းအားဖြင့်ဖြစ်ပေါ်သည်။ဖြစ်ပေါ်နေစဉ်ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင်၏လှုပ်ရှားမှုမှာပုံသေမဟုတ်ပဲရေလှိုင်းသည်မထင်မှတ်ထားသောအချိန်တွင်မထင်မှတ်ထားသောနေရာမှကုန်းပတ်ပေါ်သို့ရိုက်ခတ်၍ငါးဖမ်းသင်္ဘောအဖွဲ့ဝင်များအားဒဏ်ရာအနာတရဖြစ်စေခြင်း၊ပင်လယ်ထဲသို့ပြုတ်ကျစေခြင်းများဖြစ်စေသည်။

သင်္ဘောကိုယ်ထည်သည်လေတိုက်ရာလမ်းကြောင်း၊ရေလှိုင်း၊သင်္ဘော၏အရှိန်နှင့်လားရာပြောင်းလဲမှုပေါ်မူတည်၍လူးလိုမ့်လှုပ်ရှားသည်။

ကုန်းပေါ်နှင့်မတူပဲလှိုင်းလူးလှုပ်ရှားရင်းလှိုင်းရိုက်ခတ်မှုခံရသောသင်္ဘောပေါ်တွင်ရပ်နေသောကုန်းပတ်နှင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကိုအဆက်မပြတ်သတိထားဂရုပြုခြင်းမရှိပါကချော်လဲခြင်း၊ပင်လယ်ထဲသို့ပြုတ်ကျခြင်းများဖြစ်နိုင်သည်။

သင်္ဘောလှိုင်းလူးခြင်းနှင့်လှိုင်းရိုက်ခတ်ခြင်းသည်ပုံမှန်လှုပ်ရှားနေမည်ဟုမပြောနိုင်ပါ။မထင်မှတ်မမျှော်မှန်းနိုင်သောလှိုင်းလူးခြင်းနှင့်ရေလှိုင်းများဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ထိုအချိန်တွင်မည်ကဲ့သို့ပြုမူရမည်ကိုအစဉ်တွေးမြင်ထားရန်လိုအပ်သည်။ကလေးများကစားသည့်ဆီးဆောကဲ့သို့ပုံသေခန့်မှန်းနိုင်သောလှုပ်ရှားမှုများမဟုတ်သည်ကိုသတိပြုရန်လိုအပ်သည်။<sup>၁</sup> အရင်တခေါက်ဘာမှဖြစ်လို့ဒီတခါလည်းဘာမှဖြစ်မှာမဟုတ်၊ဆိုသည်မှာသင်္ဘောပေါ်တွင်မမှန်နိုင်ပေ။



- ခေါင်းပေါ်သတိပြုရန် ①
- ဘေးကင်းသောလူသွားလမ်း ②
- လှေကား အတက်အဆင်းများတွင်ခြေ၊လက်သုံးချောင်းဖြင့်ခိုင်မြဲအောင်ရပ်တည်ခြင်း ③



- သင်္ဘောလူးခြင်းသည်ပုံသေတသမတ်တည်းရှိနေမည်မဟုတ်ပါ ④
- ကုန်းပတ်ပေါ်တွင်အလုပ်လုပ်နေစဉ်တွင်အသက်ကယ်ကြိုး၊သို့လုပ်ငန်းသုံးအသက်ကယ်ဝတ်စုံကိုဝတ်ဆင်ရန်လိုအပ်သည်။ထို့အပြင်လိုအပ်ပါကလုံခြုံရေးကြိုးသွယ်တားခြင်းပြုလုပ်မည်ဖြစ်သည်။ ⑤
- သင်္ဘောကိုယ်ထည်လှိုင်းလူးလွန်မှုကြီးမားသောအခါများတွင်ရွေ့လျားနိုင်သောပစ္စည်းများအားမလှုပ်ရှားနိုင်စေရန်ပြုလုပ်ချည်နှောင်ထားရန်လိုအပ်သည်။ ⑥

**၂) အစီအစဉ်တကျထားခြင်း(seiri)၊စနစ်တကျထားသိုခြင်း(seiton)၊သန့်ရှင်းအောင်ပြုလုပ်ခြင်း(seisou)၊သန့်ရှင်းစွာထားရှိခြင်း(seiketsu)၊ အစရှိသည်တို့ကိုအလေ့အထပြုလုပ်ခြင်း(စည်းကမ်း)**

အဆက်မပြတ်လူးလှိမ့်နေပြီးပင်လယ်လှိုင်းကကုန်းပတ်ပေါ်သို့ရိုက်ခတ်နေသည့်သင်္ဘောပေါ်တွင်လုပ်ကိုင်ရခြင်းဖြစ်သည့်အတွက်အန္တရာယ်ကင်းစေရန်အစီအစဉ်တကျထားသိုခြင်း၊စနစ်တကျထားခြင်း၊သန့်ရှင်းအောင်ပြုလုပ်ခြင်းအလေ့အထရှိရန်အရေးကြီးသည်။ကုန်းပတ်ပေါ်တွင်အစီအစဉ်တကျထားသိုခြင်း၊စနစ်တကျထားခြင်း၊သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်းများမရှိပါကသင်္ဘောလှိုင်းလူးသောအခါတွင်ပစ္စည်းများနှင့်ခလုတ်တိုက်မိခြင်း၊ပြန်ကျနေသောဖော့ပုံးများကကုန်းပတ်ပေါ်တွင်လျောထွက်၍သင်္ဘောပေါ်ရှိအဖွဲ့သားများအားထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။

**၁) အစီအစဉ်တကျထားသိုခြင်း(seiri)**

အစီအစဉ်တကျထားသိုခြင်းဆိုသည်မှာလိုအပ်သည့်အရာနှင့်မလိုအပ်သည့်အရာများကိုခွဲခြား၍မလိုအပ်သည်များကိုရှင်းလင်းရန်၊သို့သော်လည်းရှင်းလင်းပါဟုဆိုသောကြောင့်အကုန်လုံးပင်လယ်သို့လွှတ်ပစ်ပါကဥပဒေနှင့်ငြိစွန်းမည်ဖြစ်သည်။ပင်လယ်တွင်းသို့အမှိုက်ပစ်ခြင်းအားဥပဒေဖြင့်တားမြစ်ထားသည်။အထက်လူကြီး၏ညွှန်ကြားမှုအတိုင်းလိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်။ ⑦

**၂) စနစ်တကျထားသိုခြင်း(seiton)**

စနစ်တကျထားသိုခြင်းဆိုသည်မှာအသုံးပြုရန်လိုအပ်သောပစ္စည်းများအားအမျိုးအစားအလိုက်ခွဲခြား၍အသုံးပြုရန်အဆင်ပြေသောနေရာတွင်ထားရှိ၍အသုံးပြုလိုသောအချိန်တွင်လွယ်ကူ၊ဘေးကင်းစွာချက်ခြင်းထုတ်ယူသုံးစွဲနိုင်ရန်သိမ်းဆည်းခြင်းကိုဆိုလိုသည်။ စနစ်တကျထားသိုခြင်းမှာငါးဖမ်းသင်္ဘောအလိုက်သတ်မှတ်ထားသည့်အတွက်အထက်အရာရှိ၏ညွှန်ကြားချက်အတိုင်းလိုက်နာပြုလုပ်ရန်လေးလံသောအရာများ၊လဲပြုလွယ်သောအရာများအားခိုင်ခံ့စွာချည်နှောင်ထားရန်လိုအပ်သည်။ ⑧

**၃) သန့်ရှင်းအောင်ပြုလုပ်ခြင်း(seisou)**

သန့်ရှင်းအောင်ပြုလုပ်ခြင်းဆိုသည်မှာအမှိုက်နှင့်ညစ်ပေနေသောအရာများကိုဖယ်ရှား၍သန့်ရှင်းအောင်ပြုလုပ်ခြင်းကိုဆိုလိုသည်။ ငါးဖမ်းနေစဉ်သင်္ဘောကုန်းပတ်တွင်ငါး၏သွေးအစရှိသည်တို့နှင့်ညစ်ပေနေမည်ဖြစ်သည်။အခြေအနေပေါ်မူတည်၍အညိုအခွဲများအားသန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့်ချော်လဲခြင်း၊ချော်ကျခြင်းအစရှိသောကြီးမားသောထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုမှကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ⑨

**၄) သန့်ရှင်းစွာထားရှိခြင်း(seiketsu)**

သန့်ရှင်းစွာထားရှိခြင်းဆိုသည်မှာအဝတ်အစားလျှော်ဖွတ်ခြင်း၊လက်ဆေးခြင်း၊ချက်ပြုတ်စားသောက်သည့်ပစ္စည်းအားပိုးသတ်ခြင်း၊မိမိ၏ပတ်ဝန်းကျင်အားသန့်ရှင်းစွာကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်အောင်ထားရှိခြင်းကိုဆိုလိုသည်။ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းမှကာကွယ်ရာတွင်အရေးပါသောလုပ်ဆောင်ချက်ဖြစ်သည်။ ⑩

**၅) အလေ့အထပြုလုပ်ခြင်း(စည်းကမ်း)shitsuke)**

ဤသို့အစီအစဉ်တကျထားခြင်း၊စနစ်တကျထားသိုခြင်း၊သန့်ရှင်းအောင်ပြုလုပ်ခြင်း၊သန့်ရှင်းစွာထားရှိခြင်းတို့အားအလေ့အကျင့်ပြုလုပ်ခြင်းကို「စည်းကမ်း」ဟုခေါ်ဆိုသည်။ဤသည်တို့မှာသင်္ဘော၏သန့်ရှင်းမှုနှင့်ဘေးကင်းမှုကိုထိန်းသိမ်းရာတွင်မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည်။



**၂။ အန္တရာယ်ရှိသောပစ္စည်းများ၊သတိပေးအမှတ်အသားများ**

**(၁) အန္တရာယ်ရှိသောပစ္စည်းများအားကိုင်တွယ်အသုံးပြုခြင်း**

သင်္ဘောပေါ်တွင်အန္တရာယ်ရှိသောပစ္စည်းများ၊ဖိအားမြင့်ဓာတ်ငွေ့မီးလောင်လွယ်သောပစ္စည်းများ၊အဆိပ်သင့်နိုင်သောဓာတ်ငွေ့များရှိနေနိုင်ပါသည်။သတိပေးအမှတ်အသားများနှင့်အထက်လူကြီး၏ညွှန်ကြားသတိပေးချက်အတိုင်းလိုက်နာဆောင်ရွက်ပြီးလုပ်ဆောင်သုံးစွဲရာတွင်အလွန်သတိထားရန်လိုအပ်ပါသည်။

**၁) ဖိအားမြင့်ဓာတ်ငွေ့။** ။ ဂဟေဆော်ရာတွင်အသုံးပြုသောအက်ဆီတိုင်းလင်း(Acetylene) ဓာတ်ငွေ့၊ရေခဲသေတ္တာရှိအအေးခံဓာတ်ငွေ့ချက်ပြုတ်ရာတွင်အသုံးပြုသော LPဓာတ်ငွေ့အစရှိသောဓာတ်ငွေ့များရှိပါသည်။မီးလောင်စေခြင်း၊ပေါက်ကွဲခြင်း၊ဓာတ်ငွေ့အဆိပ်သင့်ခြင်းကြောင့်အောက်စီဂျင်မလုံလောက်ခြင်း၊ရေခဲနာဖြစ်ခြင်းများဖြစ်နိုင်ပါသည်။သိုလှောင်သိမ်းဆည်းထားသောနေရာမှရှေ့ပြောင်းသယ်ယူခြင်းမရှိပဲဓာတ်ငွေ့ဗူးအားပြင်းထန်စွာထိခိုက်မိခြင်း၊အဆို့(အပိတ်)နှင့်ပိုက်လိုင်းတို့အားထိခိုက်စေခြင်းများမဖြစ်စေရန်သတိထားရန်လိုအပ်ပါသည်။

**၂) မီးလောင်လွယ်သောပစ္စည်းများ။** ။ စက်လောင်စာဆီ၊ရေနံဆီ၊သုတ်ဆေးနှင့်ပျော်စပ်သောအရည်များရှိပါသည်။ သိုလှောင်သိမ်းဆည်းထားသောနေရာအနီးတွင်မီးအသုံးမပြုရန်(ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းများ)။

**၃) အဆိပ်သင့်နိုင်သောဓာတ်ငွေ့များ။** ။ ဘက်ထရီအတွင်းရှိအက်ဆစ်ရည်၊ပင်လယ်ရေသွယ်ပိုက်တွင်းရှိအညစ်အကြေးသန့်စင်ရာတွင်သုံးသောဆေးရည်အစရှိသည်တို့ရှိပါသည်။ဓာတ်ငွေ့ကိုရှူရှိုက်မိခြင်း၊အရည်များကခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွင်ထိတွေ့ခြင်းများရှိခဲ့ပါကအဆိပ်သင့်ခြင်း၊အရေပြားလောင်ခြင်းများဖြစ်နိုင်သည့်အတွက်အသုံးပြုချိန်တွင်အကာအကွယ်ပစ္စည်းများ(မျက်မှန်၊ခိုင်ခံ့သောလက်အိတ်များ)အသုံးပြုရန်လိုအပ်ပါသည်။

**၄) အခြားသောအန္တရာယ်ရှိပစ္စည်းများ။** ။ ငါးဖမ်းသင်္ဘောပေါ်တွင်ဖမ်းမိသောငါးမန်း၏သွား၊ငါးလိပ်ကျောက်၏ဆူး၊ဂဏန်း၏လက်၊တူနာငါး၏ဆူးတောင်အစရှိသည်တို့ဖြင့်ကြီးမားသောထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသောဥပမာများရှိခဲ့သောကြောင့်မထိ၊မကိုင်မိစေရန်အထူးသတိထားရန်လိုအပ်ပါသည်။

**(၂) ဘေးအန္တရာယ်သတိပေးအမှတ်အသား**

သင်္ဘောပေါ်တွင်အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်းဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရန်အတွက်အမျိုးမျိုးသောအမှတ်အသားများအားရေးသားချိတ်ဆွဲထားပါသည်။အဓိပ္ပာယ်သိရှိအောင်ပြုလုပ်ထားပါ။

ဥပမာ။ ။ ဂျပန်စက်မှုလုပ်ငန်းအသိအမှတ်ပြု Z9104「လုံခြုံမှုအမှတ်တံဆိပ်」

တားမြစ်အမှတ်အသား - ဝင်ထွက်သွားလာခြင်း၊ လုပ်ဆောင်ခြင်းများအားရပ်တန့်ရန်အမှတ်အသားဖြစ်သည်။



မီးအသုံးမပြုရန်



ဝင်ထွက်ခြင်းမပြုရန်



ဖြတ်သန်းသွားလာခြင်းမပြုလုပ်ရန်

သတိပေးအမှတ်အသား - သတိထားရန်အသိပေးသောအမှတ်အသားဖြစ်သည်။



အဆိပ်သင့်နိုင်သည်



ပြုတ်မကျစေရန်သတိပြုပါ



ဓာတ်လိုက်နိုင်သည်

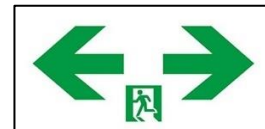
အန္တရာယ်ကင်းဆိုင်ရာအမှတ်အသား - အရေးပေါ်ထွက်ပေါက်နေရာ၊ ရှေးဦးသူနာပြုသေတ္တာ၊ လူနာထမ်းစင်များ၊ ဧါနေရာအားညွှန်ပြသောအမှတ်အသား



အရေးပေါ်ထွက်ပေါက်လမ်းညွှန်



ရှေးဦးသူနာပြုသေတ္တာ



လမ်းသွားရန်လမ်းညွှန်

မီးဘေးကာကွယ်အမှတ်အသား - မီးသတ်ဗူးအစရှိသည်တို့အားသိုလှောင်ရာနေရာပြအမှတ်အသား



မီးသတ်ဗူး



မီးသတ်ပိုက်ခေါင်း

အမိန့်ပေးအမှတ်အသား - အမှတ်အသားမှညွှန်ကြားသည့်အတိုင်းလိုက်နာရန်လိုအပ်သည်။



ကာကွယ်ရေးဦးထုတ်ဆောင်းရန်



နှာခေါင်းဖုံးတပ်ဆင်ရန်



ကာကွယ်ရေးမျက်မှန်တပ်ဆင်ရန်

အခြားသောအန္တရာယ်ရှိသောနေရာများကိုပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်းအမဲရောင်နှင့်အဝါရောင်ဆေးသုတ်ထားသောကြိုးဖြင့် သတိပေးထားမည်ဖြစ်သည်။



## ၃။ သင့်လျော်မှန်ကန်စွာဝတ်ဆင်ခြင်းနှင့်ကာကွယ်ရေးပစ္စည်းများအသုံးပြုခြင်း



○ ကြယ်သီးမတပ်ထားသောလက်ဖျားဝကပိုက်ဆွဲစက်တွင်ညှပ်ပါခြင်း ①



○ အပေါ်အင်္ကျီ၏အစကပိုက်ဆွဲတင်သောစက်တွင်ညှပ်ပါခြင်း ②

အလုပ်လုပ်နေစဉ်တွင်အလုပ်ဝတ်စုံ၊လုံခြုံရေးကင်းရေးဖိနပ်(သို့)ရော်ဘာလည်ရှည်ဖိနပ်ကိုမှန်ကန်စွာဝတ်ဆင်ရန်လိုအပ်သည်။လက်အဖျား၊အပေါ်အင်္ကျီ၏ရင်ဘတ်တို့တွင်ကြယ်သီးအစရှိသည်တို့ဖြင့်သေချာစွာဝတ်ဆင်ထားပါကလည်ပတ်နေသောစက်များထဲသို့ညှပ်ပါသွားခြင်းများဖြစ်နိုင်သည်။ ထို့အပြင်အလုပ်ခွင်တွင်သုံးသောအသက်ကယ်အင်္ကျီ၊လုံခြုံရေးခါးပတ်၊အသက်ကယ်ကြိုး၊ဟဲလမက်ဦးထုပ်အစရှိသောအလုပ်ခွင်နှင့်ဆီလျော်သောကာကွယ်ရေးအသုံးအဆောင်များအားမဖြစ်မနေအသုံးပြုရမည်ဖြစ်သည်။



○ လုံခြုံရေးခါးပတ်တွင်စပရင်တပ်ထားသောကြိုးချိတ်အားအသုံးပြုပါကစပရင်၏ဆန့်အား (ဝမီတာကျော်)ကိုထည့်သွင်းစဉ်းစားရန်လိုအပ်သည်။

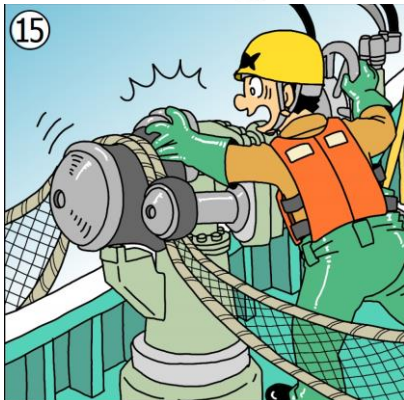
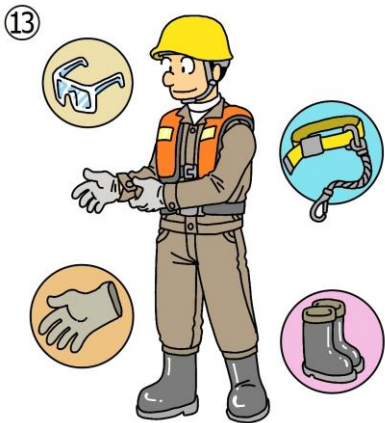


○ ဟဲလမက်ဦးထုပ်သည်လွင့်လာသောပြုတ်ကျလာသောအရာဝတ္ထုများမှဦးခေါင်းကိုကာကွယ်ပေးမည်ဖြစ်သည်။ကာကွယ်သောမျက်နှာပြင်သည်လွင့်လာသောငါးနှင့်ငါးများချိတ်များမှမျက်လုံးနှင့်မျက်နှာကိုကာကွယ်ပေးမည်။



○ မိုးကာအင်္ကျီဝတ်ဆင်ပါကလည်းအင်္ကျီအစနှင့်လက်ဖျားများအားသေချာစွာစည်း၊သိမ်းထားရန်လိုအပ်သည်။ အလုပ်ခွင်သုံးအသက်ကယ်အင်္ကျီကိုမိုးကာအင်္ကျီ၏အပေါ်တွင်မလွဲမသွေဝတ်ဆင်ရန်။ ⑬

○ ရော်ဘာလည်ရှည်ဖိနပ်(သို့)လုံခြုံရေးရော်ဘာလည်ရှည်ဖိနပ်၏အောက်ခြေရှိချော်မလဲစေသည့်ခြေနင်းပါးနေခြင်းရှိ/မရှိစစ်ဆေးရန်၊လုံခြုံရေးရော်ဘာလည်ရှည်ဖိနပ်သည်ရော်ဘာလည်ရှည်ဖိနပ်နှင့်အလားတူသစ်စေး(သို့)ခြေဖျားထိပ်တွင်ရှိသည့်ဖြင့်ပြုလုပ်ထားသောအကာအကွယ်မှခြေဖျားအားထိခိုက်ခြင်းမှကာကွယ်ပေးမည်ဖြစ်သည်။ ⑭



○ လက်အိတ်သည်လက်ကိုဒဏ်ရာရစေခြင်း၊ညစ်ပေခြင်းများမှကာကွယ်ပေးမည်ဖြစ်သော်လည်းလက်ဖျားအထိမှန်ကန်စွာဝတ်ဆင်ခြင်းမရှိပါကစက်များအတွင်းသို့ညှပ်ပါခြင်းများဖြစ်နိုင်သည်။ ⑮



၄။ သတိထားရန်လိုအပ်သောရောဂါလက္ခဏာများနှင့်ကာကွယ်နည်း

ငါးဖမ်းလုပ်ငန်းသည်အချိန်တွင်အလုပ်လုပ်ပြီးနောက်အချိန်တွင်အနားယူသည့်နေ့ညပြောင်းပြန်ငါးဖမ်းခြင်း၊ တိုတောင်းသောအချိန်အတွင်းငါးဖမ်းခြင်းနှင့်အနားယူခြင်းကိုထပ်ပြန်တလဲလဲလုပ်သည့်ငါးဖမ်းလုပ်ငန်းဖြစ်ပြီးသေချာစွာအနားယူခြင်းအစရှိသည်ဖြင့်မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်အခြေအနေကိုပြုပြင်ထိန်းသိမ်းခြင်းမရှိပါကနေထိုင်မကောင်းဖြစ်နိုင်စေသည်။ အလုပ်လုပ်ကိုင်နေစဉ်တွင်မိမိ၏ကျန်းမာရေးနေကောင်းစေရန်မိမိဖာသာဂရုစိုက်နေထိုင်ရမည်ဖြစ်သည်။ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်အချင်းချင်းကျန်းမာရေးအတွက်သတိပေးနေထိုင်ရန်လိုအပ်သည်။

သင်္ဘောပေါ်တွင်ရုတ်တရက်နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ပါကချက်ခြင်းဆိပ်ကမ်းသို့ပြန်နိုင်မည်မဟုတ်ပေ။

ဂျပန်နိုင်ငံတွင်တနှစ်လျှင်တကြိမ်ကုမ္ပဏီမှကျန်းမာရေးအတွက်ဆေးစစ်ပေးခြင်းရှိသည်။ တနှစ်တခါဆေးစစ်မှုကိုမပျက်မကွက်ခံယူကြပါရန်။

ထို့အပြင်သင်္ဘောသားများအနေဖြင့်တနှစ်လျှင်တကြိမ်သင်္ဘောသားစာအုပ်၏ကျန်းမာရေးထောက်ခံစာအတွက်စစ်ဆေးမှုသာမကပဲနှစ်စဉ်စက်တင်ဘာလသင်္ဘောသားလိုခြံကျန်းမာကာလတွင်ပြုလုပ်သောအခွဲကျန်းမာရေးဆွေးနွေးခြင်း၊ အားအသုံးချစေချင်ပါသည်။

(၁) အပူလျှပ်ခြင်း

အပူလျှပ်ခြင်းသည်နေရောင်အောက်ကုန်းပတ်ပေါ်အပူချိန်မြင့်မားပြီးစိုထိုင်းဆများသောနေရာတွင်အလုပ်လုပ်နေစဉ်တွင်ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ လည်ချောင်းမခြောက်၊ ရေမငတ်ပါသော်လည်းရေနှင့်ဆားဓာတ်ကိုသုံးဆောင်ခြင်း၊ အချိန်သတ်မှတ်၍နေရိပ်သောနေရာများတွင်အနားယူခြင်းများပြုလုပ်ရန်။ ⑯

ထို့အပြင်အောက်ပါလက္ခဏာများဖြစ်ပေါ်ပါကအပူလျှပ်ခြင်းဖြစ်နိုင်သောကြောင့်ပြုစုကုသရန်လိုအပ်သည်။ ⑰

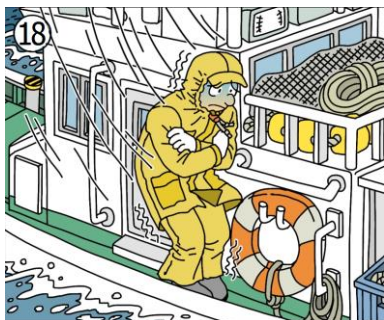
- ၁) ခေါင်းမူးခြင်း၊ မိုက်ခနဲဖြစ်ခြင်း → အေးမြသောနေရိပ်တွင်အနားယူရန်
- ၂) မအီမသာပျို့အန်ခြင်း၊ နုံးခြင်း → ဆေးပေးခန်းသို့
- ၃) လမ်းဖြောင့်ဖြောင့်မလျှောက်နိုင်ခြင်း၊ အသံပေးခေါ်ခြင်းအားမတုန်ပြန်နိုင်ခြင်း → အရေးပေါ်ဆေးရုံသို့ပို့ရန်



(၂) ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်နိမ့်ကျခြင်း

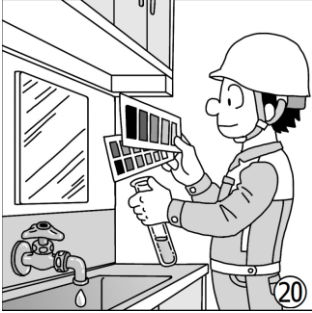
အေးမြသောမိုး၊ လေ၊ ပင်လယ်လှိုင်းတို့နှင့်အချိန်ရှည်လျားစွာထိတွေ့ပါကခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်လျော့ကျခြင်းဖြစ်ပြီးအသက်အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသည်။ ⑱

ခန္ဓာကိုယ်တုန်ချမ်းခြင်း၊ အအေးဓာတ်ကြောင့်တွေဝေခြင်း → ခန္ဓာကိုယ်အားအနွေးဓာတ်ပေးခြင်း၊ ပူနွေးသောအရာကိုသောက်သုံးခြင်း။ ⑲



**(၃) ကူးစက်ရောဂါ**

တုတ်ကွေးနှင့်ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့်ဖြစ်ပွားသောအစာခြေလမ်းကြောင်းယောင်ခြင်းအစရှိသော(ကူးစက်ရောဂါ)များသည်ကျဉ်းမြောင်း၍အတူပူးတွဲနေထိုင်သောနေရာကအများစုဖြစ်သောသင်္ဘောပေါ်တွင်လျင်မြန်စွာကူးစက်ပြန့်ပွားနိုင်သည်။မိမိနေရာကိုအစဉ်သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာထားရှိရန်လိုအပ်သည်။သောက်ရေကိုလည်းပိုးသတ်ပြီးသန့်ရှင်းသောရေကိုသာသောက်သုံးသင့်သည်။အိုးခွက်ပုဂံများအားမပျက်မကွက်ပိုးသတ်ရန်မမေ့ပါနှင့်။ (20) (21)



**(၄) ခါးနာခြင်း** လေးလံသောအရာများအားပင့်မခြင်း၊ခန္ဓာကိုယ်ပုံသဏ္ဍန်အနေအထားမမှန်ပုံကြာရှည်စွာနေထိုင်လုပ်ကိုင်ခြင်းများကြောင့်ခါးနာတတ်သည်။အလေးအပင်မသောအခါများတွင်ခန္ဓာကိုယ်၏အနေအထားမှန်ကန်စွာရှိစေရန်ဂရုပြုပါ။ထို့အပြင်တဦးတည်းပင့်မခြင်းမပြုလုပ်ပဲလူအများနှင့်လုပ်ကိုင်ပါ။ (23)



**(၅) စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ**

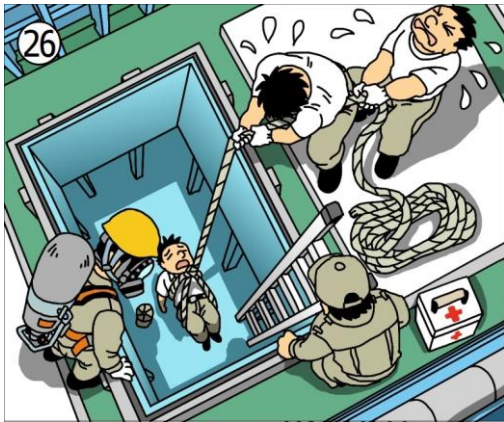
ပစ်ပယ်ထားသည်ဟုခံစားရခြင်း၊အထီးကျန်သည်ဟုခံစားနေရခြင်းအစရှိသောစိတ်ဖိစီးမှုများဆက်တိုက်ခံစားနေရပါက(စိတ်ကျရောဂါ) အစရှိသောစိတ်ချို့ယွင်းခြင်းရောဂါများဖြစ်နိုင်သည်။အိပ်ရေးဝဝအိပ်ခြင်း၊အနားယူခြင်း၊အဟာရပြည့်ဝအောင်စားသောက်နေထိုင်ခြင်းများပြုလုပ်ပါ။လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့်ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးအခြေအနေကောင်းမွန်စွာဖြင့်နေထိုင်ဆက်ဆံခြင်းအားဖြင့်နေ့စဉ်ကြုံတွေ့နေရသောစိတ်ဖိစီးမှုများအားဖြေဖျောက်နိုင်စေရန်ပြုလုပ်ပါ။စိုးရိမ်ခြင်း၊အိပ်မပျော်ခြင်း၊စိတ်ပူပန်ခြင်းများကိုခံစားရသောအခါများတွင်အထက်လူကြီးများ၊လုပ်ဖော်ကိုင်ဘက်များနှင့်ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။ (23) (24) (25)

**၅။ အရေးပေါ်အချိန်များတွင်လုပ်ဆောင်ရန်**

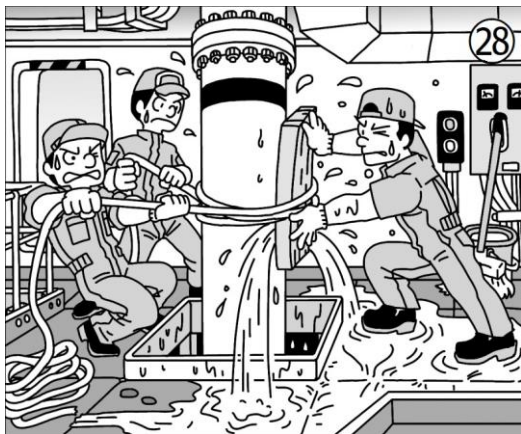
သင်္ဘောပေါ်တွင်မီးလောင်ပါကမီးသတ်ခြင်း၊ရေဝင်ပါကကာကွယ်လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ပင်လယ်ထဲသို့လူပြုတ်ကျခြင်း၊ငါးသိုလှောင်ခန်းတွင်းအောက်စီဂျင်ပြတ်၍လဲကျပါကကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်းများကိုသင်္ဘောပေါ်ရှိအဖွဲ့သားများအားလုံးဖြင့်လုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်သည်။ထို့အပြင်ကံဆိုးစွာသင်္ဘောနစ်မြုပ်သောအခါများတွင်အသက်ကယ်လှေပေါ်တွင်သင်္ဘောသားများအားလုံးစီးနင်း၍သင်္ဘောကိုစွန့်ခွာပြီးအချင်းချင်းဖေးမ၍ကယ်ဆယ်ရေးအားစောင့်ဆိုင်းရမည်ဖြစ်သည်။

သင်္ဘောပေါ်တွင်အထက်တွင်ဖော်ပြထားသောအရေးပေါ်အခက်အခဲများနှင့်ကြုံရပါကသင်္ဘောအဖွဲ့သားများ၏တာဝန်ကိုခွဲဝေထားသည်။သင်္ဘောပေါ်သို့ရောက်သောအခါတွင်အရေးပေါ်တာဝန်ချထားရေးဇယားတွင်မိမိ၏ပုံမှန်မဟုတ်သောတာဝန်အားကြည့်ရှုမှတ်သားထားရန်လိုအပ်သည်။နားမလည်သည်များရှိပါကအထက်လူကြီးထံတွင်နားလည်သည်အထိမေးမြန်းထားရန်လိုအပ်သည်။မီးလောင်ခြင်းအစရှိသောအရေးပေါ်အခြေအနေ၏အချက်ပေးသင်္ဘောများအားမှတ်သားထားရန်လိုအပ်သည်။

ထို့အပြင်မီးလောင်ခြင်းနှင့်ပင်လယ်တွင်းသို့ပြုတ်ကျခြင်းအားဦးစွာတွေ့ရှိသူဖြစ်ပါကလုပ်ဆောင်သင့်သည်များ အားမှတ်သားထားရန်လိုအပ်သည်။မည်သည့်အခြေအနေဖြစ်စေဦးစွာတွေ့ရှိသူသည်အခြားသောအဖွဲ့သားများအား “အသိပေးအကြောင်းကြားခြင်း” ကိုပထမဦးဆုံးလုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်သည်။မီးသတ်ရန်တဦးတည်းမီးခိုးတွင်းသို့ဝင် ရောက်ခြင်း၊ပင်လယ်ထဲသို့ကျသွားသူအားကယ်ဆယ်ရန်တဦးတည်းပင်လယ်တွင်းသို့ခွန်ဆင်းခြင်းများမပြုလုပ်သင့်ပါ။



- 「သတိထားပါ」 26
- 「လူပြုတ်ကျသွားပြီ」ဟုအော်ဟစ်ရင်းသစ်သားပုံးအစရှိသောရေပေါ်ပေါ် နိုင်သောအရာများကိုတခုပြီးတခု ပင်လယ်တွင်းသို့ပစ်ပေးရန်။ 27



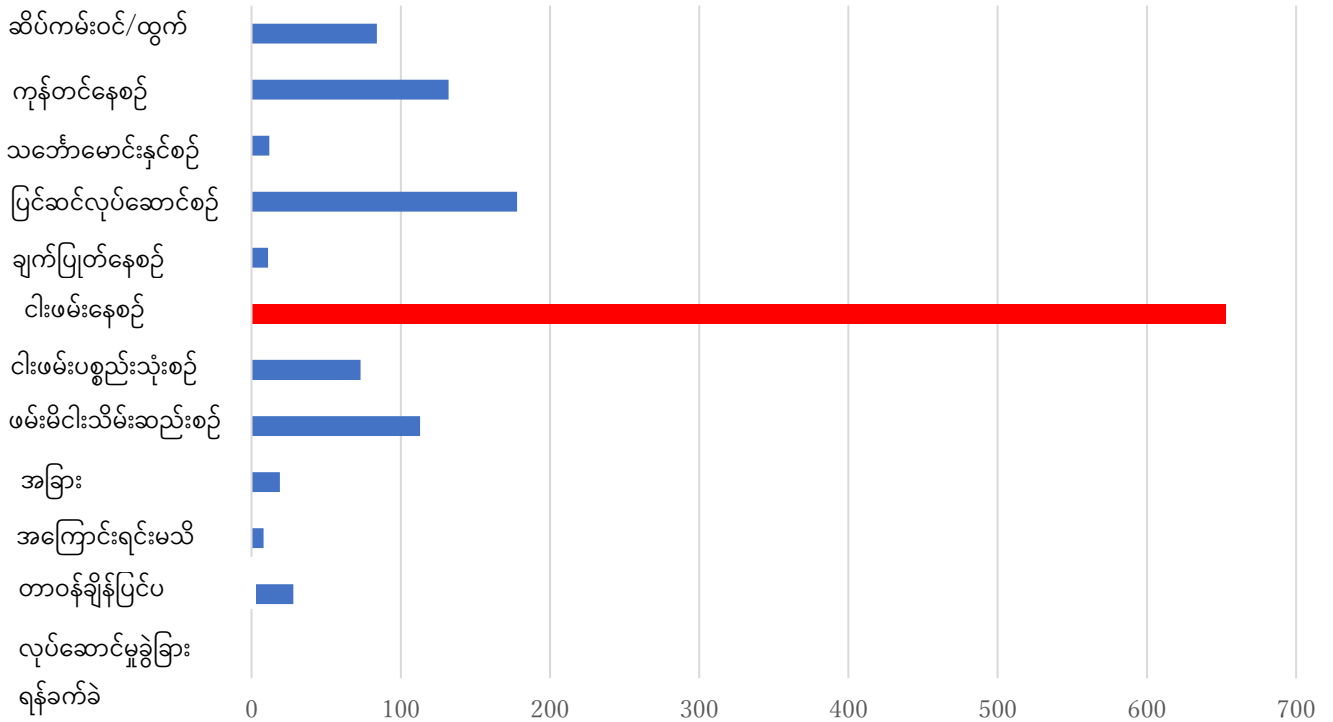
- ပင်လယ်ရေသွယ်ပိုက်ပေါက်သည်ကိုယာယီကြိုးချည်၍အရေးပေါ်ပြင်ဆင်ပိတ်ဆို့ခြင်း။ 28
- 「မီးမျိုးမီးလောင်နေတယ်」ပထမဦးစွာမီးသတ်ရာတွင်လေတင်အရပ်မှမီးသတ်ဆေးကိုမီးလောင်ရာနေရာသို့ ပက်ဖြန်းရန်



- ကယ်ဆယ်မယ့်သူတွေလာမှာသေချာတယ် 30
- ကယ်ဆယ်မယ့်သူတွေလာပြီ 31



လုပ်ငန်းအလိုက်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများ (၁၃၁၁) မှ  
(သုံးရက်ကျော်ကြာလုပ်ကိုင်စဉ်)



သင်္ဘောသားဥပဒေအပိုဒ် ၁၁၁ အစီရင်ခံစာ၏ ၂၀၁၄-ခုနှစ် မှ ၂၀၁၇-ခုနှစ်အတွင်းစုစည်းချက်

၆။ သင်္ဘောပေါ်တွင်အလုပ်လုပ်ကိုင်စဉ်ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရန်ဆောင်ရွက်ချက်

ငါးဖမ်းသင်္ဘောပေါ်တွင်ဖြစ်ပေါ်သောဘေးအန္တရာယ်အများစုမှာငါးဖမ်းနေစဉ်တွင်ဖြစ်ပေါ်သည်။

(၁) ပူးတွဲပါသွားခြင်း၊ညှပ်မိခြင်း

သင်္ဘောပေါ်တွင်ငါးဖမ်းရာတွင်အသုံးပြုသောကိရိယာ၊စက်ပစ္စည်းအစရှိသည်ဖြင့်စက်အားကောင်းသောစက်ပစ္စည်းများများပြားစွာရှိသည်။ထိခိုက်ခြင်းမှကာကွယ်ရန်ဖုံးအုပ်ထားခြင်း၊အကာအကွယ်ရှိသည်များတို့ရှိသော်လည်းဓာတ်လှေကား၏တံခါးကဲ့သို့ဆင်ဆာဖြင့်အလိုအလျောက်ရပ်တန့်ခြင်းအစရှိသောဘေးကင်းရန်အတွက်လုပ်ဆောင်တပ်ဆင်ထားခြင်းများမရှိပါ။အရေးပေါ်ရပ်တန့်သည့်ခလုတ်ပါရှိပါကလည်းတစုံတယောက်ကခလုတ်ကိုမနှိပ်ပါကရပ်တန့်မည်မဟုတ်ပါ။

ငါးဖမ်းပစ္စည်းကိရိယာများ၊ငါးဖမ်းပိုက်များနှင့်ပူးတွဲချိတ်ပါသွားခြင်း၊ညှပ်မိခြင်းများဖြင့်ခန္ဓာကိုယ်၏တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း(သို့)တကိုယ်လုံးဖိမိခြင်း၊လိမ်သွားခြင်းများအများအပြားဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသည်။

**မတော်တဆမှု နမူနာ (၁)** ငါးဖမ်းပိုက်ကိုဆွဲတင်ရာတွင်ပိုက်ကိုသိုင်းကြိုးဖြင့်စုစည်း၍ဆွဲတင်ရာတွင်ပိုက်နှင့်အတူဘယ်လက်ကိုပါစက်သီးဖြင့်ဆွဲတင်မိသည်။ပိုက်ကိုသိုင်းကြိုးဖြင့်စုစည်းခြင်းကိုလူနှစ်ဦးဖြင့်လုပ်ဆောင်သည်။ ②

**ဖြစ်ရသည့်အကြောင်းရင်း** - လုပ်ဆောင်နေစဉ်တွင်အသီးသီး၏လုပ်ဆောင်မှုကိုအပြန်အလှန်သတိပေးပြောကြားမှုမရှိပဲပိုက်ဆွဲတင်ရန်အချက်ပေးခဲ့ခြင်း။

**ကာကွယ်နိုင်ရန်လုပ်ဆောင်မှု** - တဦးတည်းမဟုတ်သောလုပ်ကိုင်ခြင်းများတွင်မည်မျှအလျင်လိုနေသည်ဖြစ်စေအသီးသီး၏လုပ်ဆောင်မှုအခြေအနေကိုအသိပေးရင်းဘေးကင်းစေရန်သတိပေးရင်းတခုပြီးတခုလုပ်ဆောင်ရန်လိုအပ်သည်။



**မတော်တဆမှု နမူနာ (၂)** ပိုက်ဆွဲစက်ကိုအသုံးပြု၍ပိုက်ကိုဆွဲတင်နေစဉ်တွင်ရာသီဥတုဆိုးဝါးမှုကြောင့်သင်္ဘောက ပြင်းထန်စွာလှိုင်းလူးပြီးသင်္ဘောသား၏ဟန်ချက်ပျက်၍မိုးကာအင်္ကျီလက်ဝညှပ်ပါသွားပြီးဘယ်လက်(သို့)လက်မောင်းပိုင်းကပိုက်ဆွဲစက်တွင်ညှပ်မိခြင်း။ ③③

**ဖြစ်ရသည့်အကြောင်းရင်း** - ခန္ဓာကိုယ်၏ဟန်ချက်ပျက်ခြင်း၊ ဆွဲတင်ဒလိမ့်နှင့်နီးစပ်လွန်းခြင်း၊ ဆွဲတင်ဒလိမ့်ရပ်တန့်စေရန်လုပ်ဆောင်မှုအချိန်မမှီနောက်ကျခြင်း။

**ကာကွယ်နိုင်ရန်လုပ်ဆောင်မှု** - ရာသီဥတုဆိုးဝါးစဉ်အလုပ်လုပ်ကိုင်ရာတွင် ခန္ဓာကိုယ်၏ဟန်ချက်မပျက်စေရန်သတိထားရန်၊ လည်ပတ်နေသောစက်များနှင့်နီးကပ်လွန်းခြင်းမရှိစေရန်သတိပြုရန်လိုအပ်သည်။ ထို့အပြင်စောင့်ကြည့်သူတဦးအားတာဝန်ချထားပြီးအရေးပေါ်စက်ရပ်တန့်နိုင်ရန်ပြင်ဆင်ထားရန်လိုအပ်သည်။

**(၂) လှုပ်ရှားမှု၏တန်ပြန်သက်ရောက်မှု**

လေးလံသောအရာများကိုပင့်မခြင်းကြောင့်ခါးစောင်းလိမ်ခြင်း၊ ပုံမှန်မဟုတ်သောခန္ဓာကိုယ်အနေအထားနှင့်လှုပ်ရှားမှုကြောင့်ကြွက်သားနာကျင်ခြင်း၊ မျက်ခြင်း၊ အဆစ်နာခြင်းအစရှိသောထိခိုက်မှုများကိုဆိုလိုသည်။ ငါးဖမ်းလုပ်ကိုင်နေသည့်အချိန်အပြင်ငါးဖမ်းပစ္စည်းကိရိယာ၊ ငါးဖမ်းပိုက်များအားကိုင်တွယ်လုပ်ဆောင်နေချိန်တွင် လည်းဖြစ်နိုင်သည်။

**မတော်တဆမှု နမူနာ (၁)** ဖမ်းမိထားသောငါးကီလို(၃၀)ခန့်အားထည့်ထားသောပုံးအားမ၍အရွယ်ခွဲခြားသောစက်အတွင်းသို့ထည့်ရန်ကြိုးစားစဉ်သင်္ဘောလူးလှိုင်းခြင်းကြောင့်ဟန်ချက်ပျက်၍ညာလက်လိမ်သွားခြင်း။ ③④

**ဖြစ်ရသည့်အကြောင်းရင်း** - တဦးတည်းလေးလံသောအရာကိုပင့်မခြင်း၊ သင်္ဘောလူးလှိုင်းခြင်းကြောင့်ခန္ဓာကိုယ်၏ဟန်ချက်ကိုမထိမ်းနိုင်ခဲ့ခြင်း။

**ကာကွယ်နိုင်ရန်လုပ်ဆောင်မှု** - လွယ်ကူစွာမယူနိုင်သောအလေးချိန်ဖြစ်သော်လည်းကုန်းပေါ်နှင့်သင်္ဘောပေါ်မတူသည်ကိုမေ့လျော့ခြင်းမရှိပဲအလေးအပင်မသောအခါများတွင်တဦးတည်းမဟုတ်ပဲနှစ်ယောက်နှင့်အထက်အတူတကွလုပ်ကိုင်ပြီးရပ်သည့်နေရာနှင့်သင်္ဘောလူးခြင်းကိုသတိထားရန်လိုအပ်သည်။ (ထိုအချိန်တွင်အကူအညီတောင်းရန်အားနာပြီးမနိုင်ဝန်ကိုထမ်း၍ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိပါကလုပ်ဖော်ကိုင်ဘက်များအားအကူအညီတောင်းသည်ထက်အဆများစွာအနောက်အယုတ်ဖြစ်စေနိုင်သည်ကိုစဉ်းစား၍အကူအညီတောင်းရန်ကြိုးစားသင့်သည်။)

**မတော်တဆမှု နမူနာ (၂)** ငါးများသည်စင်ပေါ်တွင် ငါးမဲလုံး(katsu)များနေစဉ်ငါးရုန်းသောကြောင့်ငါးများချိတ်မှ ငါးလွတ်ပြီးအားလွန်၍နောက်ပြန်လဲကျမလိုဖြစ်၊ ခြေထောက်ဖြင့်မလဲအောင်ကြိုးစားထိန်းသည့်အတွက်ညာဘက်ခါးမျက်သွား။ ③⑤

**ဖြစ်ရသည့်အကြောင်းရင်း** - ငါးအားဆွဲတင်ချိန်တွင်ငါးများချိတ်မှလွတ်ထွက်နိုင်ခြင်းအားကြိုတင်တွက်ချက်မထားသောကြောင့်ဖြစ်လာခဲ့ပါကမည်သို့ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းမည်ဆိုသည်ကိုပါမစဉ်းစားထားခြင်း။

**ကာကွယ်နိုင်ရန်လုပ်ဆောင်မှု** - ငါးဆွဲတင်ချိန်တွင်ငါးရုန်း၍ငါးများချိတ်မှငါးလွတ်ထွက်ခြင်းငါးများကြိုးပြတ်ခြင်းများဖြစ်နိုင်သည်။ ထိုအဖြစ်အပျက်များကြိုရပါကရင်ဆိုင်ရန်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသင့်သည်။ ပုံမှန်အားဖြင့်နှစ်ဘက်စလုံး၏ခြေဖဝါးပိုင်းအားရေသွယ်ပိုက်အောက်တွင်ထား၍ခြေကုတ်ယူထားရမည်ဖြစ်သည်။

(၃) လဲကျပြုတ်ကျခြင်းများ

ကုန်းပတ်ပေါ်တွင်ခလုတ်တိုက်ခြင်း၊ချော်ခြင်းများကြောင့်လဲကျနိုင်သောအန္တရာယ်ရှိသည်။ကြမ်းခင်းနှင့်ပစ္စည်းကိရိယာများအားတိုက်မိပြီးဒဏ်ရာအနာတရဖြစ်ခြင်း၊အခန်းမသင့်ပါကအသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ခြင်းလည်းဖြစ်နိုင်သည်။ ထို့အပြင်လှေကား၊လှေကားထစ်များနှင့်တိုက်မိပြီးပြုတ်ကျခြင်းကို「tenraku」၊ခန္ဓာကိုယ်ကလေးထဲသို့ မြောက်တက်ပြီးလဲကျခြင်းကို「tsuiraku」ဟုခေါ်ဆိုသည်။

**မတော်တဆမှုနမူနာ** - ရိက္ခာတင်ဆောင်နေစဉ်တွင်ခြေချော်၍ကုန်းပတ်မှငါးသိုလှောင်ကန်အတွင်းသို့ပြုတ်ကျ၍ ညားဒူးကိုပြင်းထန်စွာထိခိုက်မိသည်။ ③၀

**ဖြစ်ရသည့်အကြောင်းရင်း** - သင်္ဘောရပ်နားစဉ်လှိုင်းလူးမှုမရှိသောကြောင့်ခြေနှင့်သည့်နေရာအတွက်သတိမထား မိခြင်း။

**ကာကွယ်နိုင်ရန်လုပ်ဆောင်မှု** - ငါးဖမ်းသင်္ဘော၏ကုန်းပတ်သည်ကျဉ်းမြောင်းသောနေရာတွင်ငါးသိုလှောင်ကန်၏ အပေါက်၊ငါးဖမ်းကိရိယာများ၊ငါးထွက်နေသောအရာများရှိနေသောကြောင့်သင်္ဘောလှိုင်းလူးခြင်းမရှိသောအခါများ တွင်လည်းခြေထောက်ရပ်သည့်နေရာကိုသတိထားရန်လိုအပ်သည်။ထို့အပြင်အရှေ့ကိုမမြင်နိုင်သည့်ပစ္စည်းသယ် နည်းကိုလည်းရှောင်ကျဉ်ရမည်ဖြစ်သည်။

(၄) ပင်လယ်သို့ပြုတ်ကျခြင်း

ခလုတ်တိုက်ခြင်း၊သင်္ဘော၏လူးလှိုင်းမှုကြောင့်လွင့်ထွက်ခြင်း၊ငါးဖမ်းပစ္စည်း၊ငါးဖမ်းပိုက်များနှင့်ထိခိုက်မိခြင်း၊လှိုင်း ရိုက်ခတ်ခြင်းများကြောင့်ဖြစ်ပေါ်စေပြီးသေဆုံးမှုမြင့်မားသောမတော်တဆဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်သည်။အထူးသဖြင့် ငါးဖမ်းနေစဉ်အချိန်တွင်အဖြစ်များသော်လည်းအရက်မူးပြီးသင်္ဘောဘေးဘက်တွင်ဆီးသွားခြင်း၊သင်္ဘောနှင့်ကုန်းပေါ် သို့ကူးသန်းသွားလာသည့်အချိန်များတွင်ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ထို့အပြင်သိမြင်လိုက်သူမရှိသောကြောင့်အကြောင်းရင်းကို မသိသောမတော်တဆမှုများလည်းအကြိမ်များစွာရှိခဲ့သည်။

**မတော်တဆမှု နမူနာ(၁)** - ငါးဖမ်းပိုက်ချနေစဉ်ဖော့တုံးကြိုးပိုက်အစရှိသည်ဖြင့်အစဉ်အတိုင်းပိုက်ချနေစဉ်နောက် ဆုံးချသည့်ကြိုးနှင့်အတူမျက်နှာပြင်စောင်း(slipway)ပေါ်မှပင်လယ်သို့ပြုတ်ကျပျောက်ဆုံးခြင်း။ ③၇

**ဖြစ်ရသည့်အကြောင်းရင်း** - မျက်နှာပြင်စောင်း(slipway)ရှိပိုက်ချမည့်ကြိုးအနီးတွင်လုပ်ကိုင်နေခြင်း၊ငါးဖမ်းလုပ် သားအချင်းချင်းအသီးသီး၏အလုပ်လုပ်နေသည့်နေရာနှင့်ပုံစံကိုစစ်ဆေးသတိပေးမှုမရှိခြင်း။

**ကာကွယ်နိုင်ရန်လုပ်ဆောင်မှု** - မျက်နှာပြင်စောင်းသည်ချော်လဲလွယ်သောကြောင့်ခြေထောက်ရပ်သည့်နေရာကို သတိထားပြီးချော်မထွက်နိုင်သည့်ဖိနပ်အောက်ခံရှိသည့်အန္တရာယ်ကင်းဖိနပ်ကိုအမြဲစီးထားပြီးကြိုးအားခွဲထားခြင်း၊ ကြိုးခွေအတွင်းခြေထောက်ထည့်ထားခြင်းများမပြုလုပ်ရန်၊ရပ်သည့်နေရာကိုလည်းအချင်းချင်းသတိပေးရန်လို အပ်သည်။

**မတော်တဆမှု နမူနာ(၂)** ငါးဖမ်းပိုက်ချပြီးနောက်သင်္ဘော၏နောက်ပိုင်းကုန်းပတ်ပေါ်တွင်ရှုပ်ထွေးနေသောငါးဖမ်း ပိုက်အားရှင်းနေသောအလုပ်သမားကခန္ဓာကိုယ်၏ဟန်ချက်ပျက်၍ပင်လယ်ထဲသို့ပြုတ်ကျပျောက်ဆုံးမှု ③၈ ③၉

**ဖြစ်ရသည့်အကြောင်းရင်း** - ခြေထောက်ရပ်ရန်ခက်ခဲသောပိုက်ပေါ်တွင်မတ်တပ်ရပ်၍တယောက်တည်းလုပ်ကိုင် နေခြင်း၊သင်္ဘောလှိုင်းလူး၍ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်ပျက်သောအခါလက်ကိုင်တန်းကိုကိုင်၍ထိန်းခြင်းအစရှိသောခန္ဓာ ကိုယ်ကိုထောက်ကူထိန်းခြင်းမရှိခဲ့သောကြောင့်။

**ကာကွယ်နိုင်ရန်လုပ်ဆောင်မှု** - မတ်တပ်ရပ်ရန်ခက်ခဲသောငါးဖမ်းပိုက်ပေါ်တွင်အထူးသဖြင့်ခြေထောက်ပိုင်းအား သတိထားရန်၊ဟန်ချက်ပျက်ပါကထိန်းပေးနိုင်မည့်အရာအားကြိုတင်ပြင်ဆင်ရာဖွေထားရန်လိုအပ်သည်။သတ်မှတ်ထားသောစည်းမျဉ်းဥပ ဒေကိုလိုက်နာ၍ကုန်းပတ်ပေါ်တွင်အလုပ်လုပ်စဉ်တွင်အသက်ကယ်ကြိုး၊သို့လုပ်ငန်းခွင်သုံးအသက်ကယ်အင်္ကျီကိုဝတ်ဆင်၍နှစ်ဦးနှင့်အ ထက်လုပ်ကိုင်ရန်၊စောင့်ကြည့်သူအားတာဝန်ချထားခြင်းအားမပျက် မကွက်ပြုလုပ်ရန်။



## II ငါးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်း

### ၁။ ငါးမွေးမြူရေး

ငါးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းအလုပ်သမားများသည်လည်းသင်္ဘောပေါ်တွင်လုပ်ကိုင်သည်နှင့်တူညီသောအလုပ်များလုပ်ကိုင်ရာတွင်သတိထားရန်လိုအပ်သည်။

⇒ I ၏ ၃၊ ၄ ကိုဖတ်ရှုရန်။

### ၂။ ငါးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းတွင်လုံခြုံဘေးကင်းရန်လုပ်ဆောင်ခြင်း

**မတော်တဆမှု နမူနာ(၁)** - ကမာခရုသန့်စင်သည့်နေရာတွင်ကြမ်းပြင်စိုစွတ်နေသော်လည်းအလျင်လိုနေသောကြောင့်ပြေးလွှားရာတွင်ချော်လဲ၍လက်ကောက်ဝတ်ကျိုးသွားခဲ့သည်။ ④၀

**ဖြစ်ရသည့်အကြောင်းရင်း** - ကြမ်းပြင်စိုစွတ်နေခြင်း၊ ပြေးလွှားခြင်း။

**ကာကွယ်နိုင်ရန်လုပ်ဆောင်မှု** - စိုစွတ်နေသောကြမ်းပြင်သည်ချော်လဲလွယ်သည်။ မချောရန်စီမံထားသောဖိနပ်ကိုစီးရန်၊ မပြေးပဲလမ်းလျှောက်ရန်။

**မတော်တဆမှု နမူနာ(၂)** - ခရုသယ်ဆောင်ရာတွင်သုံးသောလည်ပတ်စက်လမ်းကိုအသုံးပြုနေစဉ်တွင်လည်သည့်နေရာတွင်အမှိုက်ပိတ်နေသောကြောင့်ဖယ်ထုတ်ရာတွင်လက်ညှပ်သွားခြင်း။ ④၁

**ဖြစ်ရသည့်အကြောင်းရင်း** - စက်ရပ်နားခြင်းမရှိပဲအမှိုက်ကိုဖယ်ရှားရန်ပြုလုပ်ခဲ့ခြင်း။

**ကာကွယ်နိုင်ရန်လုပ်ဆောင်မှု** - စက်ကိုပိတ်ဆို့နေသောအမှိုက်ကိုဖယ်ရှားသောအခါ၊ သန့်ရှင်းရေးလုပ်သောအခါများတွင်မပျက်မကွက်စက်ပိတ်ရန်။

