ပစ္စည်းများ မ တင်သည့်နည်း

ပစ္စည်းများမ,တင်ရာတွင် ကိုယ်ခန္ဓာအဆင်သင့်ဖြစ်ပြီး
ရှေ့သို့ခြေလှမ်းနိုင်မည့် ပုံမှန်အနေအထားဖြစ်ရမည်။

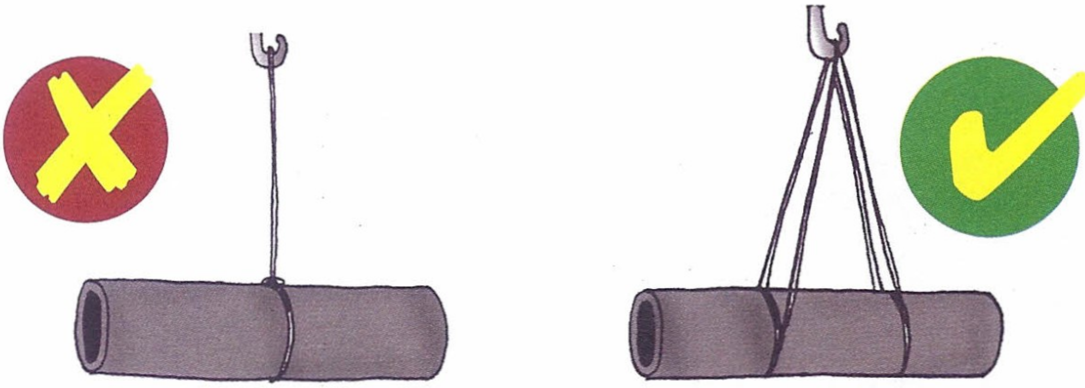
ခါးကိုဖြောင့်တန်းစွာထားပြီးကိုယ်ကို
လျှော့ချရမည်။(ဒူးညွှတ်ပေးပါ)

လက်မောင်းနှစ်ဖက်ကို
ကိုယ်နှင့်ကပ်ထားပါ။
လက်မောင်းကို ကိုယ်နှင့်ခွာ
ထားခြင်းမပြုရ။

မ,ရမည့် ပစ္စည်းအားမြဲမြံစွာ
ကိုင်တွယ်ပါ။ (လက်ဖဝါးဖြင့်
သေချာဆုပ်ကိုင်ထားခြင်း
ဖြင့် လက်မှလွတ်သွားခြင်း၊
လျှောကျသွားခြင်းမှ
ကာကွယ်နိုင်မည်။)

မ,ရမည့်ပစ္စည်းကို ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်
အနီးဆုံးကပ်ထားခြင်းသည်
ပစ္စည်းအလေးချိန်ကို
ခြေနှစ်ဖက်ကြားတွင်
ညီမျှစွာထားခြင်း ဖြစ်သည်။

ကရိန်းစက်သုံးခြင်း

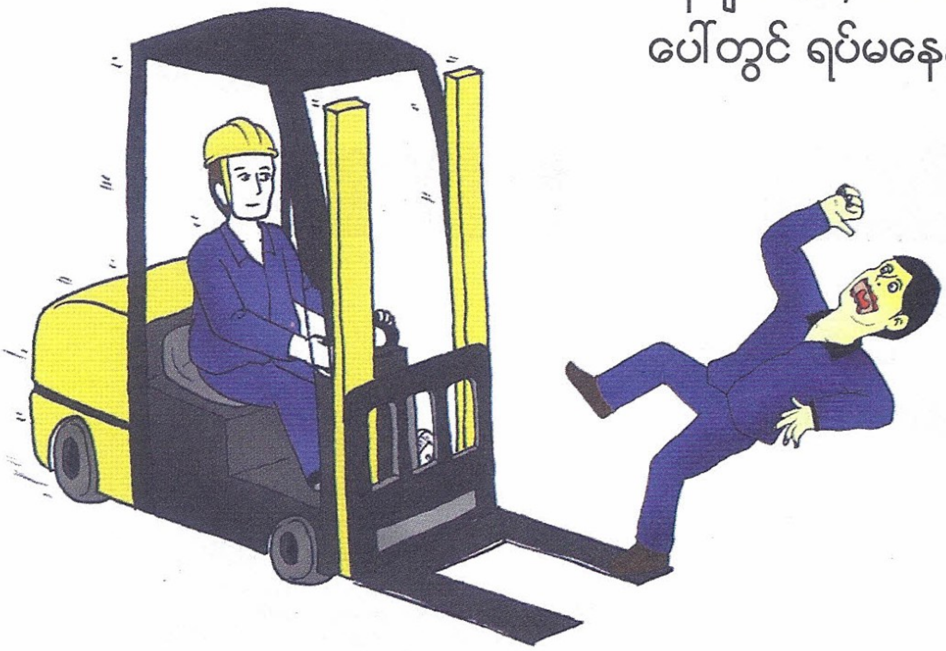


မြေပေါ်မှ ပစ္စည်းကို မ,မခင်သေချာချည်နှောင်
၍ ချိန်းကြိုးများကိုစစ်ဆေးပါ။

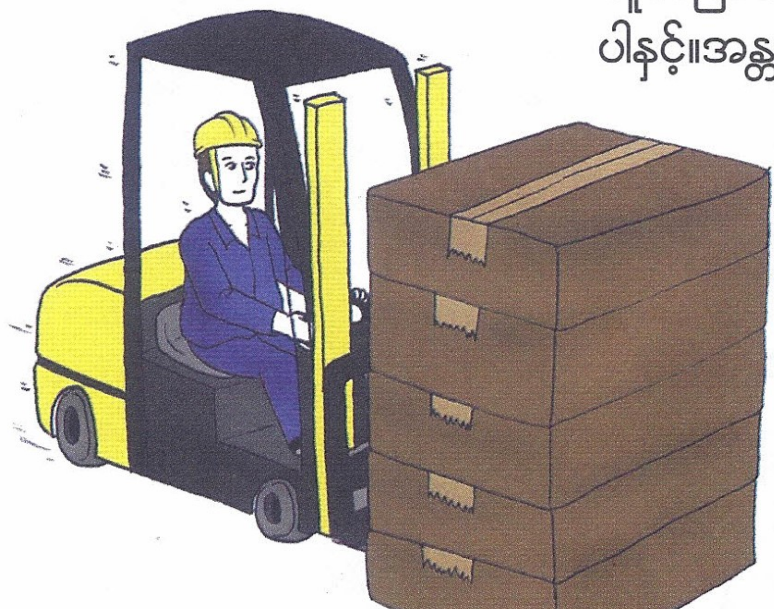
မ,တင်နေစဉ် ပစ္စည်းအောက်တွင်
မည်သူမျှ မနေစေနှင့်။

ဝန်ချီစက်ယာဉ်များသုံးခြင်း

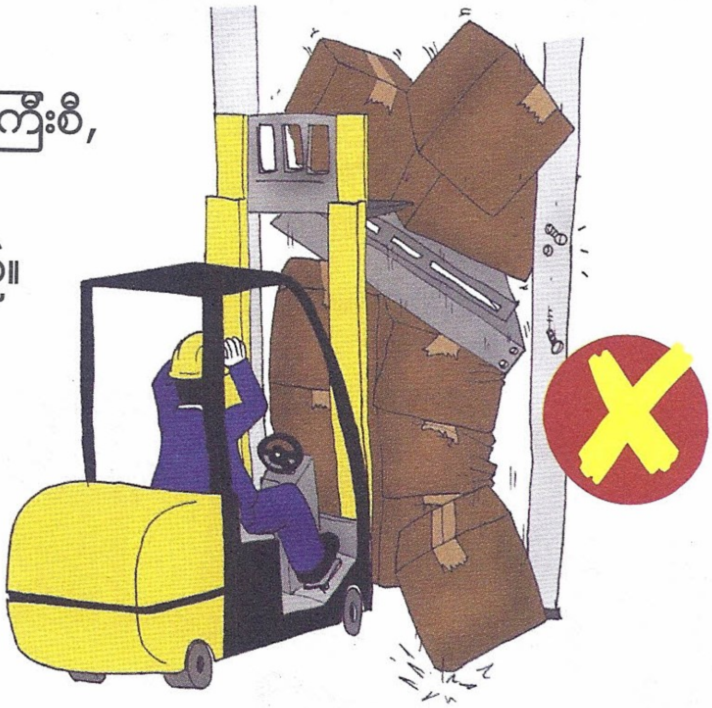
ဝန်ချီစက်မ,တင်သည့်လက်တံများ
ပေါ်တွင် ရပ်မနေနှင့်။



ပစ္စည်းများကို ဝန်ချီစက်ယာဉ်မောင်း
သူအမြင်ကွယ်အောင် အမြင့်ကြီးမတင်
ပါနှင့်။အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သည်။



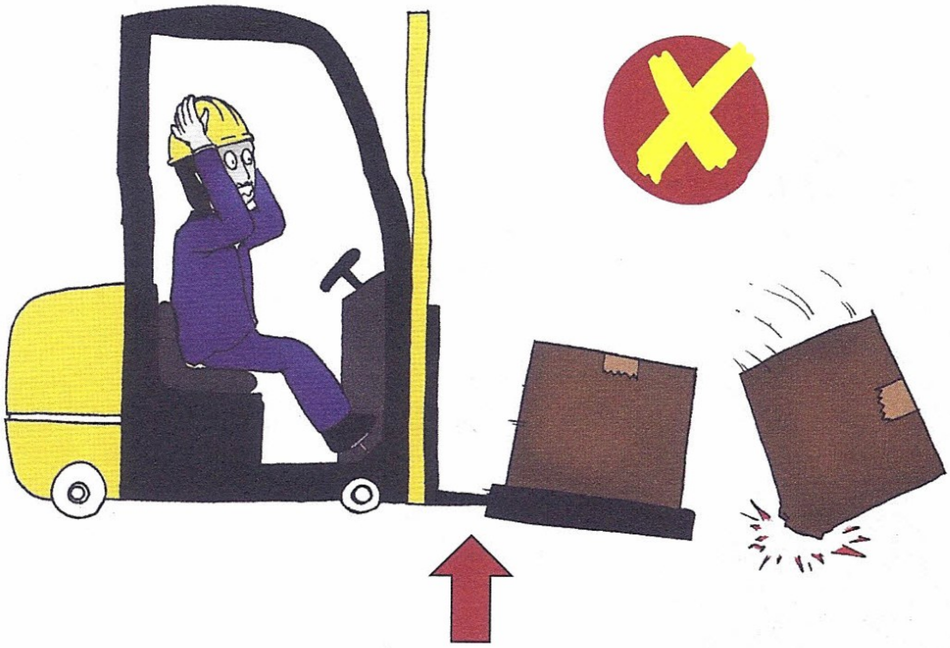
ပစ္စည်းများကိုစင်ပေါ်တွင် အမြင့်ကြီးစီ,
တင်ထားခြင်းဖြင့်ပြုတ်ကျကာ
ထိခိုက်အန္တရာယ်ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။



ဝန်ချီစက်သွားရာမဟုတ်သောလမ်းကြောင်း
သို့သာ သွားလာလှုပ်ရှားပါ။

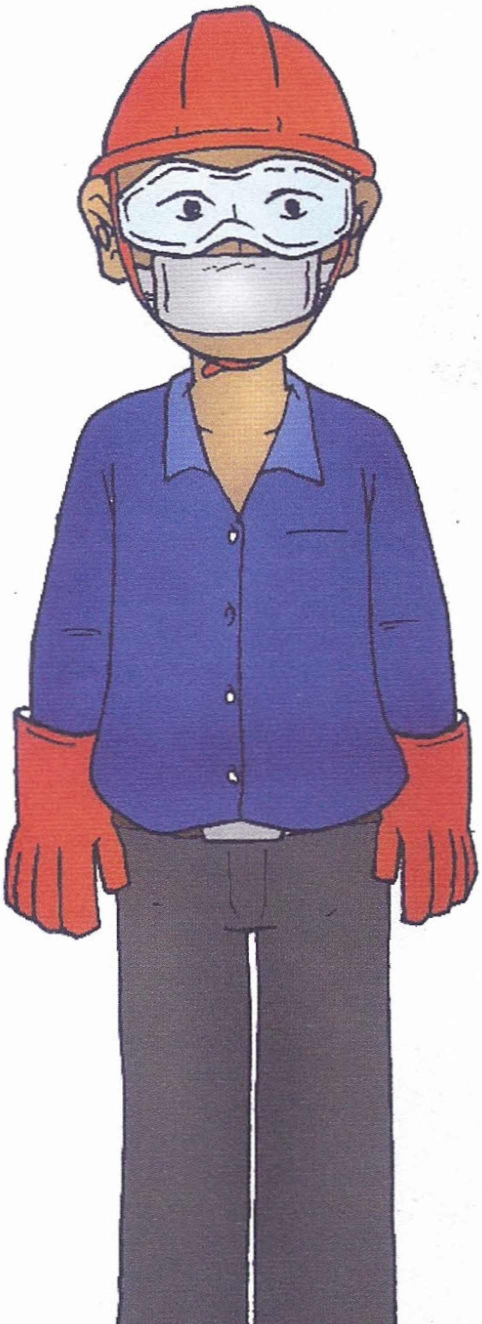
ဝန်ချီစက်ယာဉ်များသုံးခြင်း

ဝန်ချီစက်မောင်းနှင်သူသည်လမ်းသွားလမ်းလာများ
ရှောင်တိမ်းရန် ဟွန်းတီး(သို့) အချက်ပြပေးပါ။



ပစ္စည်းများကို မတင်ခင်
စက်၏လက်တံများ ယာဥ်နှင့်သေချာ
ချိတ်ဆက်မှုရှိ ၊မရှိ စစ်ဆေးပါ။

အလုပ် လုပ်သောဝတ်စုံ



- အင်္ကျီအနားစများကို ဘောင်းဘီအတွင်းသို့ ထည့်ပါ။
- ကြယ်သီးများအားလုံးတပ်ပါ။
- ဖိုင်ဘာဦးထုပ်ကို မေးကြိုးတပ်ပါ။
- မျက်မှန်၊ မျက်ကာတပ်ပါ။
- နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်ကာများစည်းပါ။
- နားကြပ်တပ်ပါ။
- လုပ်ငန်းခွင် ဖိနပ်စီးပါ။
- ချွန်ထက်သော၊ ရှစေတတ်သော အရာများ၊မီးလောင်စေတတ်သော အရာများအိတ်ကပ်ထဲတွင်မထည့် ထားပါနှင့်။
- ဖော်ပြပါအလုပ်ဝတ်စုံနှင့် ကိရိယာများ မရှိလျှင် ဆင်တူသောပစ္စည်းကိရိယာ များကို ရှာဖွေခြင်း၊ သို့မဟုတ် အန္တရာယ်ကာကွယ်နိုင်သော ပစ္စည်းများဖြင့် အစားထိုးအသုံးပြုပါ။

ကိုယ်ခန္ဓာကိုလုံခြုံစွာ ကာကွယ်ပေးနိုင်သည့် ကိရိယာ တန်ဆာပလာများ

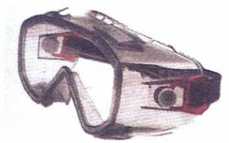
ဦးခေါင်းပိုင်းကာကွယ်ရန်ကိရိယာဆိုင်ကယ်စီးဦးထုပ်သည် ဦးခေါင်းကိုပြင်းထန်စွာ ထိခိုက်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်သည်။ လျှပ်စစ် ဖြတ်စီးမှု၊ အပူလောင်ကျွမ်းမှုများကိုကာကွယ်နိုင်သည်။ ဦးထုပ်၏ ခိုင်မာမှုမှာ ထုတ်လုပ်ရန်အမာခံကုန်ကြမ်း ပေါ်တွင် မူတည်၍

အထက်ဖိအားကာသက္ကာန်

ဦးခေါင်းတစ်ခုလုံးအုပ်ဆောင်းသောပုံသက္ကာန် ဟူ၍ခွဲခြားထား သည်။

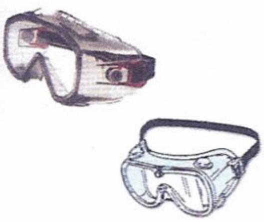
မျက်နှာနှင့်မျက်လုံးကိုကာကွယ်ပေးသောကိရိယာ

ဓါတုဗေဒပစ္စည်းများဆိုင်ရာလုပ်ငန်း၊ ဂဟေဆော်သည့်လုပ်ငန်း၊ တွင်ခုံနှင့် ကျောက်မီးသွေးလုပ်ငန်းများမှ အခိုးအငွေ့နှင့် အမှုန်အစများ မျက်လုံးအတွင်း ဝင်ရောက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်သော ကိရိယာများကို အသုံးပြုရန်လိုသည်။ မျက်နှာကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သော ကိရိယာများမှာ လုပ်ငန်းခွင်အလိုက် အမျိုးမျိုး ကွဲပြားနိုင်သည်။



- **အန္တရာယ်ကာမျက်မှန်**

  သာမန်မျက်များနှင့် ပုံသက္ကာန်အားဖြင့် တူသော်လည်း မှန်သားပိုမိုခိုင်မာသည်။ထိခိုက်ဆောင့်မိခြင်း၊ ဖေါက်ထွင်းနိုင်ခြင်း၊ အပူရှိန်နှင့် ဓာတုပစ္စည်းများ တိုက်ဖြတ်လောင်ကျွမ်းခြင်းများကို ခုခံနိုင်သည်။



မျက်အိမ်ဖုံးမျက်မှန်

အန္တရာယ်ကာမျက်မှန်များနှင့် ခိုင်မာမှုတူညီသော်လည်း မျက်အိမ်တခုလုံးကို ဖုံးကာနိုင်သည်။ လေရှူပေါက်များ ပါဝင်ကာ အကြမ်းခံနှင့် ဓါတုဗေဒပစ္စည်းခံဟူ၍ ခွဲခြားထားသည်။

ဂဟေဆော်မျက်မှန်

သံဖြတ်ဆက်ခြင်းများမှ ဖြစ်တတ်သော စူးရှသည့်အလင်းရောင်နှင့် သံစများ၊ မီးပွင့်မီးပွားများ၊ ရောင်ခြည်နှင့် ဓါတုပစ္စည်းအစအနများ၊ အခိုးအငွေ့များမှ ကာကွယ်နိုင် သည်။

ဂဟေဆော်မျက်ကာ

လက်ကိုင်ဒိုင်း

ဂဟေဆော်မျက်ကာ

ဦးခေါင်းစွပ် သက်သက် ဟူ၍ ခွဲခြားထုတ်လုပ်ထားသည်။

ဦးခေါင်းစွပ်များ

သည် အန္တရာယ်ကာဦးထုပ်နှင့် တဆက်တည်း ဆက်စပ်ထားသည်။

ဦးခေါင်းစွပ်များ

ဓါတ်ငွေ့ကာ အစီခံမပါ

ဦးခေါင်းစွပ်များ

ဓါတ်ငွေ့ကာအစီခံနှင့် ဟူ၍ ခွဲခြားထားသည်။

လက်ကိုကာကွယ်ရန် ကိရိယာတန်ဆာပလာများ

လက်ချောင်းများနှင့် လက်များသည် လျှပ်စစ်ဓါတ်လိုက်ခြင်း၊ ဓါတုရည်များလောင်ကျွမ်းခြင်း စသဖြင့် ထိခိုက်ခြင်းခံရရန် အလွန်လွယ်ကူသော ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ ဖြစ်သောကြောင့် လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ထိခိုက်မှုများမှ ကာကွယ်ရန် လက်အိတ်များ စွပ်ထားသင့်သည်။

လျှပ်ကာ လက်အိတ်

လျှပ်ကာလက်အိတ်ကို အတွင်းဘက်၌စွပ်၍ အပြင်တွင်သားရေလက်အိတ်ကို ထပ်မံစွပ်ခြင်းဖြင့် လျှပ်ကာလက်အိတ်၏ စုတ်ပြဲမှုကို ကာကွယ်ပေးရုံသာမက လျှပ်စစ်ဓာတ်ကူးခြင်းမှ ရာနှုန်းပြည့် ကာကွယ်နိုင်သည်။

သားရေလက်အိတ်

မျက်နှာပြင်မညီညာသော အရာဝတ္ထုနှင့် ပူလောင်သော အရာဝတ္ထုများကို အချိန်တိုတိုအတွင်း ကိုင်တွယ်ရာတွင် သုံးနိုင်သည်။ လေးလံသောပစ္စည်းများ မ,တင်ရန်နှင့် ဂဟေဆက်ခြင်း လုပ်ငန်းများတွင် ပိုမိုသင့်လျော်သည်။

အပူကာလက်အိတ်

ပူလောင်သောအရာများကို အချိန်တိုတိုအတွင်း ကိုင်တွယ်ရာတွင် သုံးနိုင်သည်။

ဓာတုပစ္စည်းကာလက်အိတ်

အစိုင်အခဲ (သို့မဟုတ်) အရည်ဖြစ်သော ဓာတုပစ္စည်းများမှ ကာကွယ်နိုင်သော လက်အိတ်မှာ လုပ်ငန်းခွင်နှင့် သင့်လျော်သော လက်အိတ်ဖြစ်ရမည်။

သံဇကာလက်အိတ်

အသွားထက်သော အရာဝတ္ထုများကို ကိုင်တွယ်ရာတွင် အသုံးပြုသည်။