

"တို့ကျောင်း"

အမှိုက်စီမံခန့်ခွဲရေး ဆိုင်ရာ လက်စွဲစာအုပ်



ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေး ဝန်ကြီးဌာန





switchasia
● GRANTS PROGRAMME



Funded by the
European Union

This publication is produced by Prevent Plastics with support from the EU-funded SWITCH-Asia Programme. The content and opinions expressed herein are those of the author(s) and do not necessarily reflect the position or policy of the EU or SWITCH-Asia and no official endorsement should be inferred.

© 2023 Prevent Plastics. All rights reserved. Licensed to the European Union under conditions.

Doh Kyaung V2.0 Knowledge Contributor

Zee Kwat Academy

Cover Contributor

Cartoon Wai Yan Taungyi

Visual Illustration

Ae Chan Aung

Layout Design

Saw Raymond Chit Tun

Image Credits

©shutterstock/vchal

©shutterstock/Matyas Rehak

©shutterstock/Maxim Blinkov

©shutterstock/happymay

©shutterstock/Ladanifer

©shutterstock/anandoart

©shutterstock/Rich Carey

©shutterstock/Montree Nanta

©shutterstock/petovarga

©Thant Myanmar



PREVENT PLASTICS

Prevent Plastics Myanmar



+95 9 45492 7732



info@preventplastics.org



<https://preventplastics.org>



PreventPlastics



prevent-plastics



Myanmar_PP

Partners



မာတိကာ

Prevent Plastics Myanmar ရဲ့ အမှာ	၁
ကျောင်းစိမ်းလန်းစိုပြေရေးနှင့်စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများစီမံခန့်ခွဲရေး အဖွဲ့ ရဲ့ အမှာစာ	၃
အနှစ်ချုပ်	၅
အပိုင်း (၁) အထွေထွေ ဗဟုသုတ	၆
(၁) အမှိုက်ဆိုတာဘာလဲ	၇
(၂) အမှိုက်အမျိုးအစား ဘယ်နှမျိုး ရှိလဲ	၇
(၃) အမှိုက်တွေကို ဘယ်သူတွေက ထုတ်လုပ်နေလဲ	၈
(၄) အမှိုက်တွေ များလာရတဲ့ အကြောင်းအရင်း	၉
(၅) မြန်မာနိုင်ငံမှာ နေ့စဉ် အမှိုက်တန်ချိန် ဘယ်လောက်ထွက်သလဲ။	၉
(၆) မြန်မာနိုင်ငံမှာ အမှိုက်တွေကို ဘယ်လို စီမံခန့်ခွဲနေလဲ။	၁၀
မြို့ပြအမှိုက်စီမံခန့်ခွဲခြင်း	၁၀
ကျေးလက်ဒေသ အမှိုက်စီမံခန့်ခွဲခြင်း	၁၁
(၇) သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်သို့ အမှိုက်များ ရောက်ရှိသွားခြင်း နှင့် ၎င်းတို့၏ဆိုးကျိုးများ	၁၃
အပိုင်း(၂) ပလတ်စတစ်	၁၇
(၁) ပလတ်စတစ်ဆိုတာဘာလဲ	၁၈
(၂) မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ ပလတ်စတစ် အသုံးပြုမှု အခြေအနေ	၁၈
(၃) ပလတ်စတစ် အမျိုးအစား	၁၉
(၄) ပလတ်စတစ် ဆွေးမြည့်မှု သက်တမ်း	၂၀
(၅) ပလတ်စတစ် သုံးစွဲခြင်းရဲ့ ဆိုးကျိုးများ	၂၀
(၆) တစ်ခါသုံးပလတ်စတစ်တွေ အသုံးပြုမှုကို အတတ်နိုင်ဆုံး ရှောင်ရှားနိုင်မည့် နည်းလမ်း ကိုးသွယ်	၂၂
(၇) တစ်ခါသုံး ပလတ်စတစ် အသုံးပြုမှုကို လျှော့ချနိုင်မည့် အဓိက နည်းလမ်းသုံးမျိုး	၂၃

အပိုင်း(၃) စာသင်ကျောင်းများအတွင်း အမှိုက်စီမံခန့်ခွဲခြင်း	၂၅
ကျောင်းတွင်းအမှိုက်စီမံခန့်ခွဲခြင်း အဖွဲ့ဖွဲ့စည်းခြင်း	၂၆
လုပ်ဆောင်ချက် အစီအစဉ် ရေးဆွဲခြင်းနှင့် အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း	၂၇
အမှိုက်သိမ်းစနစ်	၂၈
အမှိုက်ပုံးပြုလုပ်ခြင်း	၂၉
မြေဆွေးခြင်း ပြုလုပ်ခြင်း	၃၀
ကျောင်းတွင်းဥယျာဉ်ငယ် ဖန်တီးခြင်း	၃၁
အမှိုက်လျှော့ချခြင်း	၃၁
ကမ်ပိန်းပြုလုပ်ခြင်း	၃၁
အမှိုက်နှင့်ပတ်သက်သည့် အသိပညာပေး လှုပ်ရှားမှုများ ဆောင်ရွက်ခြင်း	၃၂

စက်ဝန်းပုံဆောင် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းအကြောင်း (Circular Economy)	၄၃
---	----

ဖန်လုံအိမ်ဓာတ်ငွေ့ဆိုတာဘာလဲ	၄၅
-----------------------------	----

အမှိုက်နဲ့ပတ်သက်သည့် ကဗျာ/ သီချင်းလေးများ	၄၇
---	----

Prevent Plastics Myanmar ရဲ့ အမှာ

သို့

လေးစားရပါတဲ့ ဆရာ၊ ဆရာမများနဲ့ ကျောင်းသူ၊ ကျောင်းသားများခင်ဗျာ

သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ပျက်စီးယိုယွင်းလာမှုဟာ ယနေ့ခေတ်မှာသာမက ယခင်ခေတ်များ ကတည်းက ကမ္ဘာနှင့်တစ်ဝန်းမှာ ရင်ဆိုင်နေရပြီး ဂေဟစနစ်တွေကို ပျက်စီးစေသော အဓိကတရားခံပဲဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ မျိုးဆက်သစ်တွေ အနေနဲ့ သစ်ပင်တွေ ပြန်လည်စိုက်ပျိုးခြင်း၊ အမှိုက်တွေ လျှော့ချခြင်းနဲ့ စက်ဝန်းပုံဆောင် စီးပွားရေးဆီသို့ အသွင်ပြောင်းခြင်းဖြင့် ဂေဟစနစ်တွေကို ပြန်လည် ထိန်းသိမ်းဖို့ တာဝန်ရှိပါတယ်။

Prevent Plastics က ရေရှည်တည်တံ့သော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေသည့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် အကျိုးပြုလုပ်ငန်းစဉ်တွေ ပေါ်ပေါက်လာဖို့နဲ့ အသိပညာ တိုးပွားလာစေရေး အတွက် နောက်လာမယ့် မျိုးဆက်သစ်တွေကို ပတ်ဝန်းကျင် ကောင်းကျိုးပြုတဲ့ နေထိုင်မှုပုံစံတွေ အကြောင်း မိတ်ဆက် သင်ကြားပေးရေးဟာ လက်တွေ့ကျတဲ့ ချဉ်းကပ်မှုတစ်ခုဖြစ်တယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။

Prevent Plastics စီမံကိန်းဟာ ဥရောပသမဂ္ဂက ဘဏ္ဍာရေးငွေ ထောက်ပံ့ပေးထားတဲ့ လေးနှစ်တာ စီမံကိန်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး မြန်မာနိုင်ငံမှာ ရှိတဲ့ ရေရှည်တည်တံ့သော စွန့်ပစ်ပစ္စည်း စီမံခန့်ခွဲမှု၊ အဲဒါတွေနဲ့ စပ်လျဉ်းတဲ့ အသိပညာတွေ တိုးပွားလာစေခြင်းဖြင့် ထုတ်လုပ်မှုနဲ့ စားသုံးမှုပုံစံတွေကို မြှင့်တင်ဖို့ ရည်ရွယ်ပါတယ်။

Prevent Plastics ရဲ့ ပလတ်စတစ်နဲ့ စွန့်ပစ်စီမံခန့်ခွဲမှု အသိပညာဆိုင်ရာ လက်စွဲ စာအုပ်ဟာ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ အသိပညာ ကြွယ်ဝစေရေးနဲ့ အမှိုက်ညစ်ညမ်းမှု လျှော့ချရေးအပေါ် တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းစီက လွယ်လွယ်ကူကူ အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ဖို့ အထောက်အပံ့ကောင်း ဖြစ်စေမယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ နေ့စဉ် တစ်ခါသုံး ပလတ်စတစ်အိတ် ပေါင်း သန်း (၈၀) ကျော် ထွက်ရှိနေပါတယ်။ ဒီလိုပလတ်စတစ်အများစုက စည်းကမ်းမဲ့စွန့်ပစ်ခြင်းများကြောင့် မိမိတို့နေထိုင်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ပင်လယ် သမုဒ္ဒရာတွေအပေါ် ဆိုးရွားစွာ ထိခိုက်စေပါသည်။ သိပ္ပံပညာရှင်တွေရဲ့ ခန့်မှန်းချက်အရ ၂၀၅၀ ပြည့်နှစ်တွင် ပင်လယ်သမုဒ္ဒရာ တွေထဲမှာ ငါးတွေထက် ပလတ်စတစ်အိတ်တွေ ပိုမိုများပြားလာမယ်လို့ တွက်ချက်ထားကြပါတယ်။

ပလတ်စတစ်၏ မရေမတွက်နိုင်သော ဆိုးကျိုးများအကြောင်းကို ဆက်လက် ရှာဖွေနေဆဲဖြစ်ပြီး လက်ရှိ တွေ့ရှိချက်များအရ လူ့ကျန်းမာရေးနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ကျန်းမာရေးကို ဆိုးရွားစွာထိခိုက်စေသောဆိုးကျိုးများသာ ပိုများနေကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။ ထို့အတွက်ကြောင့် မိမိတို့အနေဖြင့် ချက်ချင်း အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ပြီး အမှန်တကယ် ပြုပြင်ပြောင်းလဲဖို့ အရေးကြီးသောအချိန် ဖြစ်ပါသည်။

"တို့ကျောင်း"

အမှိုက်စီမံခန့်ခွဲရေး ဆိုင်ရာ လက်စွဲစာအုပ်

သဘာဝ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းစဉ်တွေ ဆောင်ရွက်ဖို့ မဟာဗျူဟာတွေနဲ့ လက်တွေ့ အကောင်အထည် ဖော်ဆောင်ရေးမှာ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုတွေနဲ့ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းတွေ သာမက ပွင့်လင်းမြင်သာမှုရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ သဘာဝ ပတ်ဝန်းကျင် ရေရှည်တည်တံ့ရေးရဲ့ အရေးကြီးမှုအပေါ် သိရှိနားလည်ပြီး သာယာဝပြောသော လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် ကြီးပြင်းလာရေး အတွက် မူလတန်း ပညာရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအနေနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေးဆိုင်ရာ သင်ကြားပေးရေးမှာ အလွန်အခြေခံကျပြီး အရေးကြီးသော ကဏ္ဍ တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

ဆရာ၊ ဆရာများခင်ဗျာ.....

ဤလက်စွဲစာအုပ်ကနေ ရရှိတဲ့ အသိပညာ၊ ဗဟုသုတတွေကို ကျောင်းသူ၊ ကျောင်းသားတွေ နားလည် သိရှိလာ အောင် ပြန်လည်မျှဝေပြီး မိမိတို့နေထိုင်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ သက်ရှိလေးတွေအပေါ် စာနာဂရုစိုက်မှု နဲ့ ကာကွယ်တတ်စေဖို့ သင်ကြားပေးနိုင်မယ်လို့ ဆရာ၊ ဆရာမတို့ရဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုနဲ့ အတတ်ပညာ အပေါ် ယုံကြည်မှု အပြည့်အဝ ရှိပါတယ်။

နိဂုံးချုပ်အနေနဲ့ နောင်လာနောက်သားတွေအတွက် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ အသိပညာမျှဝေရေး အပေါ်မှာ အားတက်သရော ကြိုးစားအကောင်အထည်ဖော်ပေးတဲ့ ဖောင်တော်ဦးရဲ့ ကျောင်းအုပ် ဖြစ်တဲ့ ဦးနာယက၊ ဖောင်တော်ဦး ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်း ပညာရေးရဲ့ အဖွဲ့သားတွေနဲ့ ဆရာ၊ ဆရာမတွေ၊ Prevent Plastics အဖွဲ့သားတွေ အားလုံးကို ကျေးဇူး အထူးတင်ရှိကြောင်း ပြောကြားလိုက်ရပါတယ်။

DENIS K. SCHAEFER
Team Leader
Prevent Plastics Myanmar

ကျောင်းစိမ်းလန်းစိုပြေရေးနှင့် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ စီမံခန့်ခွဲရေးအဖွဲ့ ရဲ့ အမှာစာ ဥပေယျာဇဉ်

များသောအားဖြင့် လူသုံးကုန် ပစ္စည်းတွေမှာ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး အနည်းနဲ့ အများ ဒွန်တွဲ ပါလာ လျှက်ရှိပါတယ်။ ဥပမာ- အချိုဓာတ်ပါတဲ့ အစားအသောက်တွေဟာ လူသားတွေအတွက် လိုအပ်ပေမယ့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး အနေနဲ့ ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါတွေ ဖြစ်စေတတ် ပါတယ်။ သံတိုင်တွေ၊ အင်္ဂတေပြား တွေနဲ့ ဆောက်လုပ်ထားတဲ့ အဆောက်အအုံတွေဟာ မြန်မြန်ပြီးစီး၍ ခိုင်ခန့်ကြာသော်လည်း ရာသီဥတုအပူ အအေးနဲ့ လိုက်ပြီး မထိန်းညှိနိုင်ကြပေ။ ဗီတာမင်စီ ဆေးဝါးတွေဟာ သွေးလည်ပတ်မှုကို ကောင်းမွန်စေ သော်လည်း ကျောက်ကပ် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလို ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေကို လျှော့ချ ဖို့နဲ့ ရေရှည် တည်တံ့ဖို့ သတိဖြင့် သင့်တင့်လျှောက်ပတ်အောင် စားသုံးတဲ့ (Mindfully Moderate Consumption) အလေ့အကျင့်ကို တည်ဆောက် ရပါတယ်။ ဒီအလေ့အကျင့်ကို လူတစ်ဦးတိုင်းတစ် ယောက်တိုင်း တည်ဆောက်နိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ သို့မှသာ လူသုံးကုန် ပစ္စည်းတွေဟာ လူ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး အနည်းဆုံးနဲ့ ထိထိရောက်ရောက် အကျိုးပြုနိုင်တဲ့ ပစ္စည်းဝတ္ထုတွေ ဖြစ်လာပါလိမ့် မယ်။ ပလတ်စတစ် တွေဟာလည်း လူသုံးကုန်ပစ္စည်း အဖြစ် တွင်ကျယ်လာလျက် ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပလတ်စတစ် ပစ္စည်းတွေကိုလည်း သတိဖြင့် သင့်တင့်မျှတအောင် သုံးစွဲရင် လူ့အဖွဲ့အစည်းကြီး သန့်သန့် ရှင်းရှင်း ကျန်းကျန်းမာမာဖြင့် ရေရှည်တည်တံ့နိုင်ပါသလားလို့ မေးရန်ရှိပါတယ်။

ပလတ်စတစ်ရဲ့ ဆိုးကျိုးတွေ

လူသုံးကုန်ပစ္စည်းတွေဟာ အကောင်းအဆိုး ဒွန်တွဲနေပေမယ့် ပလတ်စတစ်ပစ္စည်းတွေရဲ့ အနည်း ငယ်သာရှိတဲ့ ကောင်းကျိုးမှာ ထင်သာမြင်သာရှိပြီး များပြားစွာရှိတဲ့ ဆိုးကျိုးမှာ ထင်သာမြင်သာမရှိလှပါ။ အသိသတိဖြင့် လေ့လာကြည့်မှ မြင်ရသည့် အနေအထား ဖြစ်ပါတယ်။ ပလတ်စတစ်ဟာ ခိုင်ခန့်ပါတယ်၊ သယ်ရပြုရလွယ်ကူပါတယ်၊ ဈေးသက်သာပြီး မိမိပတ်ဝန်းကျင်မှာ လွယ်လွယ်ရနိုင်ပါတယ်။ အဲဒါတွေဟာ ပလတ်စတစ်ရဲ့ ထင်သာမြင်သာဖြစ်တဲ့ ကောင်းကျိုးတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ လူ့ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေတာ တွေ၊ ကုန်းနေ၊ ရေနေနဲ့ ငှက် အစရှိတဲ့ သတ္တဝါတွေရဲ့ အသက်အန္တရာယ်ကို ဖြစ်စေတာတွေ၊ သစ်ပင်တော တောင်နဲ့ သဘာဝ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိခိုက်စေတာတွေ၊ ဂေဟစနစ်ကို ပျက်ယွင်းစေတာတွေ၊ စတဲ့ ကမ္ဘာ ကြီးတစ်ခုလုံးကို ထိုထိုခိုက်စေတဲ့ ကြီးမားများပြားလှစွာသော ဆိုးကျိုးတွေဟာ တဖြည်းဖြည်းချင်း အချိန် ယူ၍ ဖြစ်ပေါ်သည့်အတွက် ထင်သာမြင်သာ မရှိလှပါဘူး။

လေ့လာမှုတွေအရ ပလတ်စတစ်ပစ္စည်းတွေဟာ နှစ်ပေါင်းထောင်ချီပြီး သက်တမ်း ရှိကြတယ်လို့ သိရပါတယ်။ သူ့ဘာသာသူ အသက်ရှည်တာက ပြဿနာမရှိ၊ တခြားအရာတွေရဲ့ အသက်ရှင်ရပ်တည်မှုကို ပါ ထိခိုက်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အသုံးမလိုတော့လို့ စွန့်ပစ်လိုက်တဲ့ ပလတ်စတစ်ပစ္စည်းတွေဟာ မြေကြီး

ထဲ၊ မြစ်ချောင်းအင်းအိုင်တွေထဲ၊ လေထုထဲ နှစ်ပေါင်းရာထောင်ချီ မပျက်စီးဘဲ တည်ရှိနေပြီး အထက်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ဆိုးကျိုးတွေကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတော့တယ်။

ကောင်းကျိုးထက် ဆိုးကျိုးက ပိုများတာကြောင့် ပလတ်စတစ် လူသုံးကုန် ပစ္စည်းတွေကို တခြား လူသုံးကုန် ပစ္စည်းတွေထက်ပိုပြီး သတိနှင့် သင့်တင့်မျှတအောင် လျှော့ချသုံးစွဲဖို့ လိုအပ်တာကို တွေ့ရပါတယ်။ သဘာဝ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ပညာရှင်တွေကလည်း ပလတ်စတစ် ပြဿနာကို ဖြေရှင်းဖို့ နည်းလမ်းတွေကို အကြံပြုထားပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ စဉ်ဆက်မပြတ် ရှာဖွေနေဆဲလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ လူ့အလွှာ အသီးသီးနဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်းအသီးသီးက အသိသတိနဲ့ လိုက်ပါလုပ်ဆောင်ဖို့သာ လိုအပ်ပါတယ်။ စာသင်ကျောင်းမှ အစပြု၍...

စာသင်ကျောင်းတွေက ကျောင်းသား ကျောင်းသူတွေဟာ လူ့အလွှာအသီးသီးမှ ပါဝင်တာမို့ လူ့အဖွဲ့ အစည်းရဲ့ အခြေခံကျတဲ့ အကျယ်ပြန့်ဆုံး အစုအဖွဲ့တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ပလတ်စတစ် လူသုံးကုန် ပစ္စည်းတွေကို ပညာရှင်တွေရဲ့လေ့လာ တွေ့ရှိချက်တွေနဲ့အညီ အသိသတိဖြင့် သင့်တင့်မျှတအောင် လျှော့ချသုံးစွဲတဲ့ အလေ့အကျင့်ကို လူ့အလွှာ အသီးသီးဆီသို့ လျင်မြန်ကျယ်ပြန့်စွာ ရောက်ရှိသွားဖို့ စာသင်ကျောင်းတွေကို အခြေပြုရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် စာသင်ကျောင်းတွေနဲ့ တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ ပတ်သက်တဲ့ ကျောင်းဆရာ၊ ဆရာမတွေနဲ့ ကျောင်းသား ကျောင်းသူတွေရဲ့ အသိတရားတွေထဲမှာ ပလတ်စတစ် လူသုံး ကုန်ပစ္စည်းတွေကို အသိသတိဖြင့် သင့်တင့်မျှတအောင် လျှော့ချသုံးစွဲခြင်း အလေ့အကျင့်ကို ကောင်းမွန်ခိုင်မာစွာ တည်ဆောက်ထားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလက်စွဲစာအုပ်ဟာ ဆရာ၊ ဆရာမများ ကနေ တစ်ဆင့် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတွေ ဆီသို့ ပလတ်စတစ် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရမယ်ဆိုတာကို ထိထိရောက်ရောက် လက်ဆင့်ကမ်းနိုင် လိမ့်မယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။ ဒီလက်စွဲစာအုပ်မှာ ကလေးတွေရဲ့ ဉာဏ်ရည် ဖွံ့ဖြိုးမှုအလိုက် ပလတ်စတစ် စီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ သင်ကြားသင်ယူမှု လုပ်ငန်းတွေကို ထိထိရောက်ရောက် လုပ်ဆောင်နိုင်မယ့် သင်ကြားနည်း စနစ်တွေ ထည့်သွင်း ရေးဆွဲထားပါတယ်။ ဒီလက်စွဲစာအုပ်ကို ဆရာ၊ ဆရာမ တွေအနေနဲ့ ထိရောက်စွာ အသုံးပြုနိုင်ဖို့ ဆရာဖြစ်သင်တန်း (TOT) တွေကိုလည်း ပံ့ပိုးပေးဖို့ လိုအပ်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သို့မှသာ ပလတ်စတစ်ကင်းစင်၍ သန့်ရှင်းစိမ်းလန်းတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးတဲ့အခါ စနစ်ကျ ထိရောက်ပြီး ကျောင်းသူ၊ ကျောင်းသားတွေ သာမက ရပ်ရွာလူထုပါ ပါဝင်နိုင်အောင် စည်းရုံး ဆွဲဆောင်နိုင်တဲ့ အရည်အသွေး ပြည့်ဝတဲ့ ဆရာ၊ ဆရာမတွေ ပေါ်ထွက်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သို့မှသာ စာသင်ကျောင်းတွေဟာ ပလတ်စတစ်ကင်းစင်ရာနေရာ၊ ပလတ်စတစ်ကင်းစင်ရေး အသိပညာပေးရာ နေရာတွေအဖြစ် ရပ်ရွာလူထုအတွက် အားကိုးအားထားရာ စံပြစင်တာတွေ ဖြစ်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အရှင်ဥတ္တမသာရ
(တာဝန်ခံ)

ကျောင်းစိမ်းလန်းစိုပြေရေးနှင့် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများစီမံခန့်ခွဲရေး
ဖောင်တော်ဦးဘုန်းတော်ကြီးသင်ပညာရေး အထက်တန်းကျောင်း၊
အောင်မြေသာစံ၊မန္တလေးမြို့။

အနှစ်ချုပ်

ဒီအပိုင်း ၁ မှာ အမှိုက် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းတွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သိသင့် သိထိုက်တဲ့ အထွေထွေ ဗဟု သုတတွေကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အမှိုက်ဆိုတာဘယ်လိုအရလဲ၊ အမှိုက်ကို ဘယ်လို အမျိုးအစားခွဲလို့ ရမလဲ၊ အမှိုက်ကို စွန့်ထုတ်နေသူတွေက ဘယ်သူတွေလဲ ၊ အမှိုက်တွေ တဖြည်းဖြည်းများ လာရတဲ့ အကြောင်းအရင်းက ဘာလဲ၊ မြန်မာပြည်မှာ အမှိုက်တွေ ဘယ်လောက်များများ စွန့်ပစ်နေကြ လဲ၊ မြန်မာပြည်က ကျေးလက်နဲ့ မြို့ပြ ဒေသတွေမှာ အမှိုက်ကို ဘယ်လို စီမံခန့်ခွဲနေလဲ ၊ အမှိုက်တွေရဲ့ ဆိုးကျိုးတွေနဲ့ သဘာဝ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဘယ်လောက်တောင် ထိခိုက်ပျက်စီးနေနိုင်သလဲ ဆိုတာကို သိမြင်နိုင်ပါတယ်။

အပိုင်း (၂) မှာတော့ အမှိုက်တွေထဲက အများဆုံးစွန့်ပစ်အမှိုက်နဲ့ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို အပျက် စီးများစေတဲ့ ပလတ်စတစ် အကြောင်းကို သိရှိရမှာပါ။ ပလတ်စတစ်ဆိုတာ ဘယ်လို ပစ္စည်းကနေ ထုတ် လုပ်တာလဲ၊ မြန်မာပြည်က ပလတ်စတစ် အသုံးပြုမှု အခြေအနေတွေ၊ ပလတ်စတစ် အမျိုးအစားတွေ၊ ပလတ်စတစ်ရဲ့ ဆွေးမြေ့မှုသက်တမ်း၊ ပလတ်စတစ်ရဲ့ ဆိုးကျိုးတွေ နဲ့ ဒီလိုဆိုးရွားလှတဲ့ ပလတ်စတစ်ကို ဘယ်လိုလျော့သုံးမလဲဆိုတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိရှိရမှာပါ။

ရှေ့က အပိုင်းတွေမှာ အမှိုက်ဆိုးကျိုးတွေ အဲဒီထဲမှာမှ သဘာဝ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ခြိမ်းခြောက်နေ တဲ့ အဆိုးဆုံးအမှိုက်နဲ့ ပလတ်စတစ် အကြောင်းတွေကို သိပြီး နားလည်ပြီးပြီဆိုရင် ကိုယ့်ရပ်၊ ကိုယ့်ရွာ၊ ကိုယ့်ဒေသမှာ အမှိုက်တွေ နည်းပါး ကင်းစင်စေရန်အတွက် ဘယ်လို ဘယ်ပုံ စီမံခန့်ခွဲရမလဲ ဆိုတာကို ဒီ စာအုပ်က ဆောင်ရွက်ချက်တွေကို ကြည့်ပြီး သိမြင်နားလည်သွားမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်တိုင် ကိုယ့် စာသင်ကျောင်းမှာ ဒီစာအုပ်ထဲက ဆောင်ရွက်ချက်တွေကို အသုံးပြုပြီး ကျောင်းတွေကနေ အစပြုကာ ကိုယ့်ရပ်၊ကိုယ့်ရွာ၊ ကိုယ့်ဒေသကနေ ကိုယ့်နိုင်ငံအထိ အမှိုက်တွေကို သေသေချာချာ စီမံနိုင်စေဖို့ စာအုပ် ထဲက ဆောင်ရွက်ချက်လေးတွေကို လိုက်လုပ်ကြပါစို့နော်။

အမှိုက်က လူတွေရဲ့ စားသုံးမှု ပုံစံနဲ့ ဆက်စပ်နေပြီး စားသုံးမှုပုံစံတွေကို လေ့လာရင်တော့ စီးပွား ရေး စနစ်ကိုပါ သိမြင်ရပါမယ် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းတွေရယ် သဘာဝတရားရယ် လူသားတို့ ရှင်သန်နေထိုင်မှုရယ် အချင်းချင်း မျှမျှတတ တစ်ဘက်စောင်းနင်းမဖြစ်တဲ့ စီပွားရေး ပုံစံကိုလည်း လေ့လာဖို့ မိတ်ဆက်ပေးထား ပါတယ်။

အပိုင်း (၁)

အထွေထွေ ဗဟုသုတ

ဒီအပိုင်း (၁) မှာ အမှိုက်၊ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းတွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သိသင့် သိထိုက်တဲ့ အထွေထွေ ဗဟုသုတတွေကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိရ မှာဖြစ်ပါတယ်။ အမှိုက်ဆိုတာ ဘယ်လိုအရလဲ၊ အမှိုက်ကို ဘယ်လို အမျိုးအစားခွဲလို့ ရမလဲ၊ အမှိုက်ကို စွန့်ထုတ်နေသူတွေ က ဘယ်သူ တွေလဲ၊ အမှိုက်တွေ တဖြည်းဖြည်းများလာရတဲ့ အကြောင်းအရင်း က ဘာလဲ၊ မြန်မာပြည်မှာ အမှိုက်တွေ ဘယ်လောက် ထွက်နေလဲ၊ မြန်မာပြည်က ကျေးလက်နဲ့ မြို့ပြဒေသတွေမှာ အမှိုက်ကို ဘယ်လို စီမံခန့်ခွဲနေလဲ၊ အမှိုက်တွေရဲ့ ဆိုးကျိုးတွေနဲ့ သဘာဝ ပတ်ဝန်းကျင် ကို ဘယ် လောက်တောင် ထိခိုက်ပျက်စီးနေနိုင်သလဲ ဆိုတာကို သိ မြင်နိုင်ပါတယ်။

၁

အမှိုက်တွေက ဘာလဲ

အမှိုက်ဆိုတာ လူသားတွေ အသုံး မလိုတော့ လို့စွန့်ပစ်လိုက်တဲ့ ဥပမာအားဖြင့် အညစ်အကြေးတွေ၊ ပျက်စီးသွားတဲ့ အရာဝတ္ထု ပစ္စည်းတွေ နှင့် အသုံး အဆောင်တွေ၊ ပြန်လည်အသုံးပြုလို့ မရတော့တဲ့ ပစ္စည်း တွေကို ခေါ်ပါတယ်။ အမှိုက်တွေကို အစိုင်အခဲ၊ အရည် (သို့မဟုတ်) အငွေ့ပုံစံတွေအနေနဲ့ တွေ့နိုင်ပါတယ်။



ထုပ်ပိုးရာမှာ အသုံးပြုတဲ့ ပလတ်စတစ်အိတ်တွေ၊ ရေဆိုး တွေ(မီးခိုးရောင်ရေ)၊ ရေပိုက်အပိုင်းအစတွေ၊ အိမ်ဆောက် ပစ္စည်းအပိုင်းအစတွေ၊ ဘတ်ထရီတွေ၊ ဖန်ခွဲအပိုင်းအစ တွေ၊ ဘူးခွဲတွေဟာ အမှိုက်တွေဖြစ်ပါတယ်။ တချို့အမှိုက် တွေဟာ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ပျက်စီးစေ တတ်တာမို့ အန္တရာယ်ရှိပါတယ်။

၂

အမှိုက်အမျိုးအစား ဘယ်နှမျိုး ရှိလဲ

အမှိုက်တွေကို အမျိုးအစားခွဲပါက ဆွေး မြည့်လွယ်တဲ့ အမှိုက်၊ ဆွေးမြည့်ရန် မလွယ်တဲ့ အမှိုက်နဲ့ ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်စေတဲ့ စွန့်ပစ်တဲ့ အမှိုက်လို့ ခွဲခြားနိုင်ပါတယ်။ ဆွေးမြည့်လွယ်တဲ့ အမှိုက်တွေမှာ သစ်ရွက်၊ သစ်ကိုင်းခြောက်၊ စက္ကူ၊ ကတ်ထူ၊ မီးဖိုချောင်ထွက် မချက်ရသေးတဲ့ ဟင်း သီးဟင်းရွက် အပိုင်းအစတွေ၊ သစ်သီးခွဲတွေနဲ့ စားကြွင်း စားကျန် အမှိုက်တွေ ပါဝင်ပါတယ်။



ဆွေးမြည့်ဖို့ မလွယ်တဲ့ အမှိုက်တွေမှာတော့ သံတိုသံစ၊ သံဘူးခွဲ၊ ပုလင်း၊ လျှပ်စစ်ပစ္စည်း အဟောင်းအပျက်တွေ၊ ကော်ထည်အပိုင်းအစတွေ၊ တစ်ခါသုံး ဖော့ဘူးခွဲတွေ၊ တစ်ခါသုံးခွက်တွေ၊ ပိုက်၊ ကြွပ်ကြွပ်အိတ်၊ အချို့ရည်ဘူး တွေ၊ အစားအစာထုပ်ပိုးရာမှာသုံးတဲ့ ပလတ်စတစ်အိတ် ခွံတွေ ပါပါတယ်။ မဆွေးမြေ့နိုင်တဲ့ အမှိုက်တွေကို ပြန် ရောင်းလို့ရတဲ့ အမှိုက်တွေ (ဒါမှမဟုတ်) ထွင်သုံးလို့ရတဲ့ အမှိုက်တွေဆိုပြီး ခွဲခြား နိုင်ပါတယ်။ သံတိုသံစ၊ သံဘူးခွဲ တွေ၊ ပုလင်းတွေ၊ လျှပ်စစ်ပစ္စည်း အဟောင်းအပျက် တွေ၊ ကော်ထည် အပိုင်းအစတွေဟာလည်း ပြန်ရောင်း လို့ရတဲ့၊ ထွင်သုံးလို့ရတဲ့ အမှိုက်တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်စေတဲ့ စွန့်ပစ်အမှိုက်တွေမှာ ဓာတုပစ္စည်းပါဝင်တဲ့ ကုန်ထုတ်လုပ်ငန်းတွေ၊ စက်ရုံ အလုပ်ရုံတွေ ကနေ ထွက်ပေါ်လာတဲ့ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းတွေ၊ လျှပ်စစ်ပစ္စည်း အပျက်တွေနဲ့ ဆေးရုံဆေးခန်းထွက် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

WASTE CLASSIFICATION



၃

အမှိုက်တွေကို ဘယ်သူတွေက ထုတ်လုပ်နေလဲ



နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံမှာ အမှိုက်ထွက်နှုန်း တိုးမြှင့်လာတာဟာ လူတွေရဲ့ အသုံးပြုမှု တစ်ခုတည်းကြောင့် မဟုတ်ဘဲ အမှိုက်ထွက်ဖို့ အားပေးပံ့ပိုးနေကြတဲ့ အမှိုက်ထုတ်လုပ်သူတွေ (ဥပမာ ပလတ်စတစ် ကြွပ်ကြွပ်အိတ် စက်ရုံ လုပ်ငန်းရှင်တွေ) အမှိုက်တွေရှိနိုင်တဲ့နေရာလည်းတစ်ခု အပါအဝင်ဖြစ်ပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ အမှိုက်ထွက်ရှိတဲ့ နေရာတွေ၊ လုပ်ငန်းတွေကို အောက်ပါအတိုင်း တွေ့နိုင်ပါတယ်။ လူနေအိမ်တွေ၊ စာသင်ကျောင်းတွေ၊ တက္ကသိုလ်တွေ၊ ဆေးရုံတွေ၊ စက်ရုံ အလုပ်ရုံတွေ၊ စိုက်ပျိုးမွေးမြူ ရေး လုပ်ငန်းတွေ၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေ (ဥပမာ စားသောက်ဆိုင်၊ ဟိုတယ်၊ ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း၊ ခရီးသွား ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်း၊ ရေလုပ်ငန်းတွေနဲ့ ခရီးသွားတွေ) ဆီကပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

မေးခွန်းများ

- (၁) မြန်မာနိုင်ငံ မှာ အမှိုက်ထွက်ရှိတဲ့ တခြား နေရာ၊ လုပ်ငန်းတွေရှိပါသလား။
- (၂) အထက်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ အမှိုက်ထုတ်လုပ်တဲ့နေရာတွေထဲက နေရာ နှစ်ခုကို ရွေးချယ်ပါ။
အများဆုံး ထွက်ရှိတဲ့ ပစ္စည်းများ စာရင်းကိုချရေးပါ။
- (၃) လိုအပ်ရုံတင်မကဘဲ အပိုလိုချင်တဲ့ လုပ်ငန်းသုံးပစ္စည်းတွေဆီကနေ ဘယ်လိုအမှိုက်တွေ ထွက်နိုင်ပါသလဲ။

၄

အမှိုက်တွေ များလာရတဲ့ အကြောင်းအရင်း



အမှိုက်တွေ များလာရတဲ့ အကြောင်းအရင်း များစွာ ရှိတဲ့အနက် လူဦးရေ များလာတာကြောင့် အမှိုက် များလာတာတွေကလည်း အဓိက အကြောင်းအရင်း တစ်ခုပါပဲ။ ကမ္ဘာ့လူဦးရေ တိုးတက်လာတာ၊ နည်းပညာ ဖွံ့ဖြိုးလာတာတွေကြောင့် လူတွေအတွက် လိုအပ်တဲ့ ပစ္စည်းထုတ်လုပ်မှု နှုန်းကလည်း အရှိန် အဟုန်ဖြင့် မြင့်တက်လာနေပါတယ်။ လူတွေဟာ ဆန္ဒအလျောက် လိုအပ်တဲ့ လိုချင်တဲ့ အစားအစာတွေ၊ အဝတ်အစားတွေ၊ လျှပ်စစ်ပစ္စည်းတွေနဲ့ တခြားသော ကုန်ပစ္စည်းတွေကို ဝယ်ယူကြပါတယ်။ တချို့ကို ပြည်တွင်းမှာ ထုတ်လုပ်ပြီး အများစုဟာ နိုင်ငံရပ်ခြားကနေ တင်သွင်းကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဆိုပါ ပစ္စည်း တွေထဲက ပလတ်စတစ်နဲ့ လုပ်ထားတဲ့ ပစ္စည်းတွေဟာ သဘာဝအလျောက် ပျက်စီးသွားတာမျိုး မရှိကြပါ။

လူသားတွေဟာလည်း ထိုပလတ်စတစ် ပစ္စည်းတွေကို နေ့စဉ် တွင်တွင်ကျယ်ကျယ်ကို အသုံးပြု လာတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ စက်ရုံတွေကနေ လူသုံးကုန်ပစ္စည်းတွေကို အများအပြား ထုတ်လုပ်နေပြီး အဆို ပါ ပစ္စည်းတွေကို သုံးဖို့နည်းလမ်း အမျိုးမျိုးနဲ့ ဆွဲဆောင်လာတာမို့ လူအများအပြားက ဝယ်ယူအသုံးပြု လာကြပါတယ်။ ပစ္စည်း ထုတ်လုပ်မှုနှုန်း များလာတာနဲ့ အမျှ စွန့်ပစ်ပစ္စည်း အမှိုက်တွေလည်း များပြား လာ ရပြန်ပါတယ်။

၅

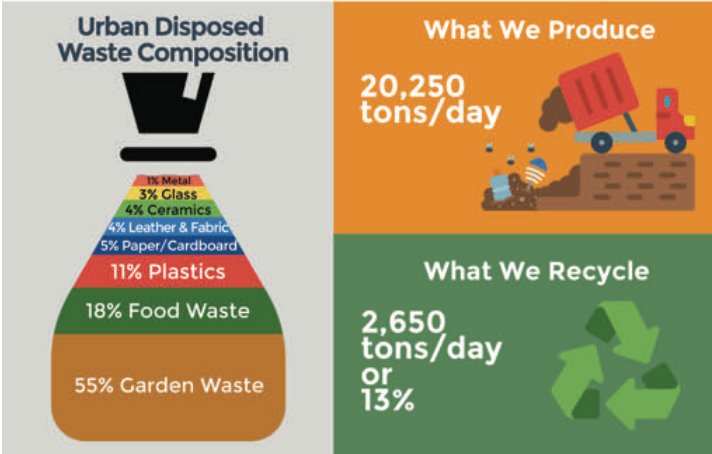
မြန်မာနိုင်ငံမှာ နေ့စဉ် အမှိုက်တန်ချိန် ဘယ်လောက်ထွက်သလဲ



မြန်မာနိုင်ငံမှာ နေ့စဉ် အမှိုက်တန်ချိန်ပေါင်း ၂၀၂၅၀ တန်ချိန် ထွက်ရှိပါတယ်။ ရန်ကုန်မြို့တော် စည်ပင်သာယာရေး ကော်မတီရဲ့ အမှိုက်သိမ်းဆည်းမှု



Facts about Waste in Myanmar



မှတ်တမ်းအရ ရန်ကုန်လို မြို့ပြတွေမှာ တစ်နေ့ကို အမှိုက် တန်ချိန်ပေါင်း ၂၃၀၀ - ၂၅၀၀ အထိ ထွက်ရှိနေပါတယ်။ လူတစ်ဦးဟာ တစ်နေ့မှာ ၀.၅ ကီလိုဂရမ် နှုန်းနဲ့ အမှိုက်တွေစွန့်ပစ်နေတယ်လို့ လေ့လာ တွေ့ရှိရပါတယ်။ စွန့်ပစ်မှုမှာပါတဲ့ အမှိုက် အမျိုးအစား တွေဟာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။

၆

မြန်မာနိုင်ငံမှာ အမှိုက်တွေက ဘယ်လို စီမံခန့်ခွဲနေလဲ

မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ စွန့်ပစ်အမှိုက် စီမံခန့်ခွဲမှုကို မြို့ပြနဲ့ ကျေးလက်ဒေသ ဆိုပြီး ခွဲခြား လေ့လာနိုင်ပါတယ်။ ယေဘုယျဆိုရရင် မြို့ပြမှာ စွန့်ပစ်အမှိုက် စီမံမှုလုပ်ငန်းတွေကို ဆောင်ရွက်ပေးနေတဲ့ စည်ပင်သာယာ အမှိုက်သိမ်းစနစ် ရှိပေမယ့်လည်း ကျေးလက်ဒေသတွေမှာတော့ အဲဒီ စနစ် မရှိပါဘူး။



မြို့ပြအမှိုက်စီမံခန့်ခွဲခြင်း

မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ မြို့ပြတွေမှာ မြို့တော်စည်ပင်သာယာရေး ကော်မတီ၊ ပတ်ဝန်းကျင် စီမံခန့်ခွဲမှုလုပ်ငန်း တာဝန်ခံအဖွဲ့၊ မြို့ပြပတ်ဝန်းကျင် ထိန်းသိမ်းရေးအဖွဲ့တွေဟာ နေ့စဉ် အိမ်ထောင်စုတွေကနေ ထွက်ရှိလာတဲ့ မီးဖိုချောင်ထွက် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းတွေကို နေ့စဉ် (ဒါမှမဟုတ်) တစ်ရက်ခြား အမှိုက်သိမ်းယာဉ်တွေနဲ့ သယ်ယူပါတယ်။ ထိုအမှိုက်တွေကို သတ်မှတ်ထားတဲ့ နောက်ဆုံး အမှိုက်ပုံဆီကို

"တို့ကျောင်း"

အမှိုက်စီမံခန့်ခွဲရေး ဆိုင်ရာ လက်စွဲစာအုပ်

ပို့ဆောင်ခြင်းနဲ့ လုပ်ငန်းကို လုပ်ဆောင်ကြပါတယ်။ အိမ်ထောင်စုတွေကနေ ထွက်ရှိတဲ့ စွန့်ပစ်အမှိုက်တွေကို သယ်ယူမှုနဲ့ နောက်ဆုံး အမှိုက်ပုံဆီ ပို့ဆောင်မှုတွေအတွက် သန့်ရှင်းရေး အခွန်အခများကို သုံးလခြား တစ်ခါ မြို့နယ်အလိုက် ကောက်ခံလျက် ရှိပါတယ်။ မန္တလေးမြို့ရဲ့ မီးဖိုချောင်ထွက် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းတွေအတွက် ဝန်ဆောင်ခတွေကို အောက်ပါအတိုင်း သတ်မှတ် ကောက်ခံနေပါတယ်။

Construction Type	# of Stories	Monthly fee (MMK)	
Bamboo building	1	500	
Bamboo building	2	600	
Wooden building	1	900	
Wooden building	2	1000	
Brick building	1	1200	
Brick + wood/bamboo combo	2 - 3	1500	
Reinforced concrete building	1 - 2	2000	*Rate goes up by 500 MMK for every additional story, up to 12.
"Housing estate"	n / a	2000 / residential apartment	

မီးဖိုချောင်ထွက် အမှိုက်မဟုတ်တဲ့ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းတွေနဲ့ စက်ရုံအလုပ်ရုံတွေကနေ ထွက်ရှိလာတဲ့ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းတွေကို On call စနစ်နဲ့ ဝန်ဆောင်မှု ပေးနေပါတယ်။ နောက်ဆုံး အမှိုက်ပုံကို ရောက်သွားတဲ့ အမှိုက်တွေကို မြေကြီးပေါ် တိုက်ရိုက်ပုံချတဲ့ စနစ်ဟာ မြို့ပြတွေမှာ သိသာစွာ မြင်တွေ့ရပါတယ်။ အမှိုက်ထွက်တဲ့ အရင်းအမြစ် တွေကနေစပြီး အမှိုက်တွေကို အမျိုးအစား မခွဲထားဘဲ အမှိုက်ပုံကြီးတွေမှာလည်း အမှိုက်အမျိုးအစားအလိုက် ပြုပြင်သန့်စင်တဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်လည်း မရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့် အမှိုက်သိမ်းယာဉ်တွေဟာ နောက်ဆုံး အမှိုက်ပုံကြီးတွေဆီ သွားရောက်စုပုံ တဲ့အခါမှာလည်း အလွယ်တကူ ရောနှောပြီးပဲ စုပုံထားရပါတယ်။ အမှိုက်ထွက်ရှိမှု ပမာဏ မြင့်တက်လာတာမို့ မြို့တော်စည်ပင်သာယာ ရေးကော်မတီရဲ့ ဝန်ထမ်းအင်အားနဲ့ အမှိုက်သိမ်းယာဉ် မလုံလောက်တာတွေ၊ အမှိုက်သိမ်းဆည်းတဲ့အကြိမ် အရေအတွက် လုံလောက်မှု မရှိတာတွေ၊ နည်းပညာ အားနည်းတာတွေကြောင့် စီမံခန့်ခွဲလို့ မရနိုင်တဲ့ အမှိုက်တွေဟာ ကျွန်ုပ်တို့ သဘာဝ ပတ်ဝန်းကျင်ဆီ ရောက်နေပါတယ်။

ကျေးလက်ဒေသ အမှိုက်စီမံခန့်ခွဲခြင်း

မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ ကျေးလက်ဒေသတွေမှာတော့ အမှိုက် သိမ်းဆည်းမှုကို ဆောင်ရွက်ပေးဖို့ စည်ပင်သာယာ အမှိုက်သိမ်းစနစ် မရှိတာကြောင့် အောက်ဖော်ပြပါ နည်းလမ်းတွေနဲ့ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းတွေကို စွန့်ပစ်လျက် ရှိပါတယ်။

"တို့ကျောင်း"

အမှိုက်စီမံခန့်ခွဲရေး ဆိုင်ရာ လက်စွဲစာအုပ်

(၁) မီးရှို့ဖျက်ဆီးခြင်း - ပထမနည်းလမ်းဖြစ်တဲ့ မီးရှို့ဖျက်ဆီးခြင်းကို ကျေးလက်ဒေသ တွေမှာ အများဆုံးတွေ့ရှိရပါတယ်။ မိမိတို့အိမ်ကနေ ထွက်ရှိတဲ့ သစ်ရွက်ခြောက်တွေနဲ့ တခြား ပလတ်စတစ် အမှိုက်တွေကို တောင်ယာထဲ သယ်ယူသွားပြီး မီးရှို့တာ ဒါမှမဟုတ် မိမိတို့ အိမ်ခြံဝန်းထဲမှာပဲ အလွယ်တကူ မီးရှို့ဖျက်ဆီးတာတွေ လုပ်လေ့ ရှိပါတယ်။



(၂) ရေထဲသို့ စွန့်ပစ်ခြင်း - ဒုတိယ နည်းလမ်းဖြစ်တဲ့ ရေထဲကို အမှိုက်တွေ စွန့်ပစ်တာဟာ မြို့ပြတွေမှာသာ မက မြစ်၊ ချောင်း အင်းအိုင်တွေနဲ့ နီးတဲ့ ကျေးရွာလေးတွေမှာလည်း တွေ့နိုင်ပါတယ်။ မြစ်ဘေးမှာ တည်ဆောက် ထားတဲ့ စက်ရုံတွေဟာလည်း ၎င်းတို့ဆီကနေ ထွက်လာတဲ့ အမှိုက်ရေ (ညစ်ညမ်းရေ) တွေကို မြစ်တွေ ထဲကို စွန့်ပစ်နေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ကုန်းပေါ်မှာရှိတဲ့ စက်ရုံတွေဟာလည်း စက်ရုံထွက် အညစ်အကြေးတွေကို ရေဆိုးမြောင်းတွေထဲကနေ တစ်ဆင့် ရေထဲကို စည်းကမ်းမဲ့ စွန့်ပစ်နေကြပါတယ်။ ရေလမ်းခရီးကို အသုံးပြုပြီး သွားလာနေကြတဲ့ ခရီးသွားများကလည်း အမှိုက်တွေကို ရေထဲ စွန့်ပစ်နေကြတာကိုလည်း တွေ့မြင်နိုင်ပါတယ်။

(၃) မြေကြီးပေါ် တိုက်ရိုက်ပုံချခြင်း - တတိယနည်းလမ်းဖြစ်တဲ့ အမှိုက်တွေကို မြေပေါ်ပုံချခြင်းနည်းလမ်းနဲ့ အမှိုက်တွေကို အမှိုက်စို၊ အမှိုက်ခြောက် ခွဲခြားစွန့်ပစ်တာမျိုး မရှိဘဲ ရောနှော စွန့်ပစ်ပြီး နေအိမ်၊ ရပ်ရွာနဲ့ ကျေးလက်ဒေသထွက် အမှိုက်တွေကို ဖြေရှင်းလေ့ ရှိကြပါတယ်။

(၄) နောက်ဆုံး စွန့်ပစ် အမှိုက်ပုံ၌ ကြုံတွေ့နေရသော ဆိုးကျိုးများ - စည်ပင်သာယာရေး အဖွဲ့တွေက မြူနီစီပယ် အမှိုက်တွေ အားလုံးနီးပါးကို သိမ်းဆည်းပေးလျက် ရှိပေမဲ့လည်း သိမ်းဆည်း ရရှိတဲ့ အမှိုက်တွေကို ပြုပြင်သန့်စင်တဲ့ လုပ်ငန်းစဉ် လုပ်လေ့မရှိဘဲ နောက်ဆုံး စွန့်ပစ် အမှိုက်ပုံတွေမှာ မြေကျင်း တူးပြီး ဟင်းလင်းဖွင့် အမှိုက်ပုံ စနစ်နဲ့သာ စုပုံလျက်ရှိပါတယ်။ အဲဒီလို အမှိုက်ပုံတွေမှာ ကောင်းမွန်သင့်လျော်တဲ့ စီမံခန့်ခွဲမှု မရှိဘဲ စုပုံနေတာကြောင့် သဘာဝ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အောက်ပါ ဆိုးကျိုးတွေ သက်ရောက်ဖြစ်ပေါ်နေတာကို တွေ့ရပြန်ပါတယ်။

စွန့်ပစ်အမှိုက်တွေကနေ တစ်ဆင့် ရေထုထဲကို Leachate (ညစ်ညမ်းရေ) စိမ့်ဝင်မှုဖြစ်ပေါ်ပြီး မြေပေါ်နဲ့

မြေအောက်ရေ ပျက်စီးတာတွေ၊ အဲဒီအကျိုးဆက်တွေကြောင့် ရောဂါပိုးမွှားပျံ့နှံ့တာတွေ၊ ရေညစ်ညမ်းတာတွေ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါတယ်။

- အမှိုက်ပုံကနေ ထွက်ရှိလာတဲ့ မိသိန်းဓာတ်ငွေ့၊ ဖန်လုံအိမ် ဓာတ်ငွေ့၊ ဘေးအန္တရာယ် ရှိတဲ့ ပစ္စည်းတွေ ပါဝင်တဲ့ အဆိပ်အတောက် ဓာတ်ငွေ့တွေဟာ လေထုထဲ ပျံ့နှံ့မှု ဖြစ်ပေါ်တာကြောင့် ကမ္ဘာကြီး ပူနွေးလာမှု ဖြစ်ပေါ်ပြီး လေထုညစ်ညမ်းမှုလည်း ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါတယ်။
- စွန့်ပစ်အမှိုက်တွေမှာ ပါဝင်တဲ့ ဓာတ်သတ္တုပစ္စည်းတွေဟာ မြေကြီးထဲကို စိမ့်ဝင်တာကြောင့် မြေကြီးနဲ့ မြေဆီလွှာပျက်စီးမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါတယ်။
- အမှိုက်တွေကို စနစ်တကျ စုပုံမထားဘဲ ဖြန့်ကြဲ ထားရှိတာတွေကြောင့် အနံ့ဆိုးတွေထွက်ပြီး အင်းဆက် ပိုးမွှားတွေ၊ ခြင်၊ ယင်နဲ့ ကြွက်တွေ ပေါက်ဖွားမှုတွေ များပြားလာကာ လူ့ကျန်းမာရေး ထိခိုက်မှု ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါတယ်။
- အမှိုက်တွေကို ဖြစ်သလိုစုပုံထားရှိခြင်းကြောင့် အမှိုက်စုပုံဖို့ မြေနေရာရှားပါးမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါတယ်။
- အမှိုက်တွေကို ဟင်းလင်းဖွင့် အမှိုက်စုပုံစနစ်နဲ့ ဆက်လက်စုပုံနေပါက ပြင်ပအပူချိန် မြင့်တက်လာတဲ့ အခါ အမှိုက်ပုံအတွင်းမှာ ရှိတဲ့ အောင်းပူတွေနဲ့ ဓာတ်ပြုပြီး ရုတ်တရက် အမှိုက်ပုံမီးလောင်မှုတွေ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါတယ်။

ဒါ့အပြင် နောက်ဆုံးစွန့်ပစ်အမှိုက်ပုံနေရာဟာ လူနေရပ်ကွက်တွေ အနီးမှာ တည်ရှိတာကြောင့် မြေပေါ် ရေမျက်နှာပြင်၊ မြေအောက်ရေနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ညစ်ညမ်းမှုတွေကို သိသာထင်ရှားစွာ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါတယ်။ မြူနီစီပယ်ရဲ့ စွန့်ပစ်အမှိုက်တွေဟာ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲမှု မရှိဘဲ ခုလိုပဲဆက်ပြီး စုပုံနေမယ်ဆိုရင် ပိုမို သိသာထင်ရှားတဲ့ ထိခိုက်မှု ကြီးမားတဲ့ ဆိုးကျိုးတွေ ဖြစ်လာနိုင်တဲ့အပြင် အမှိုက်ပုံကနေ ညစ်ညမ်းမှုတွေဖြစ်လာပြီး လူမှုဝန်းကျင်မှာလည်း ဆိုးကျိုးသက်ရောက်လာနိုင်ပါတယ်။



သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်သို့
အမှိုက်များ
ရောက်ရှိသွားခြင်း နှင့် ၎င်းတို့၏
ဆိုးကျိုးများ

လူသားတွေနေ့စဉ် အသုံးပြုပြီး စည်းကမ်းမဲ့ စွန့်ပစ်လိုက်တဲ့ အမှိုက် တွေဟာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ သဘာဝ ပတ်ဝန်းကျင်ဆီကို အောက်ဖော်ပြပါ နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးနဲ့ ရောက်သွားပြီး သဘာဝ ပတ်ဝန်းကျင်ကို သာမက လူသားတို့ရဲ့ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက် စေပြီး တိရစ္ဆာန် တွေကိုပါ သေကြေ ပျက်စီးစေတဲ့ ဆိုးကျိုးတွေ ရရှိခံစား ရမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

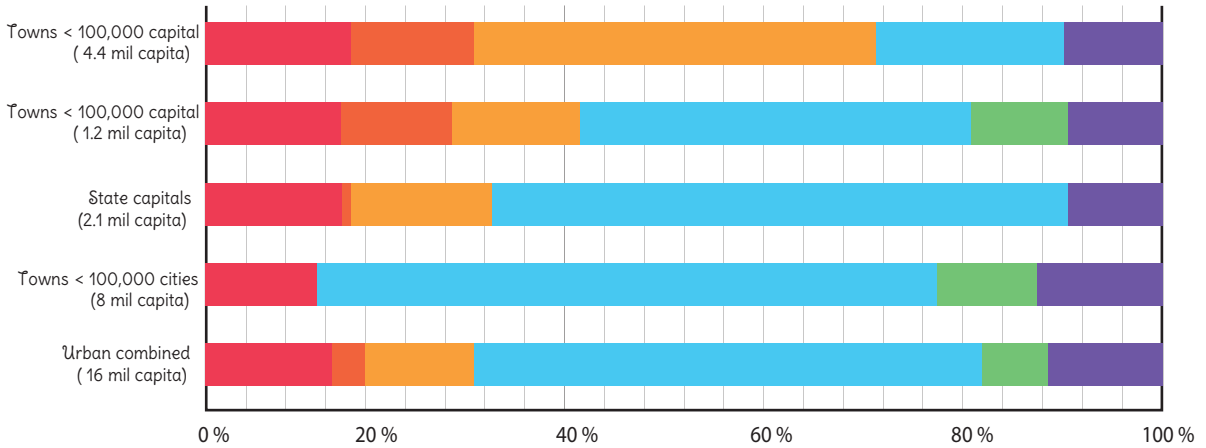
(၁) အမှိုက်တွေကို မီးရှို့လိုက်ရင် လေထဲကို ဒိုင်အောက် စင်ဓာတ်ငွေ့ဟာ အဆိပ်ငွေ့အဖြစ် တက်သွားပါတယ်။

"တို့ကျောင်း"

အမှိုက်စီမံခန့်ခွဲရေး ဆိုင်ရာ လက်စွဲစာအုပ်

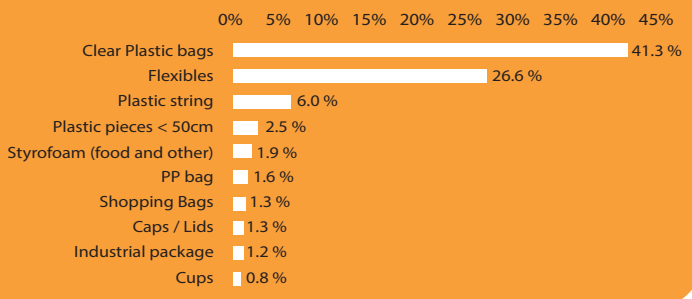
ထိုအဆိပ်ငွေ့တွေဟာ မီးခိုးပြာတွေနဲ့အတူ လေထု ညစ်ညမ်းမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး ထိုဓာတ်ငွေ့ကို ရှုမိတဲ့ လူသားတွေရဲ့ သွေးနဲ့ ဆီးထဲကိုရောက်တာနဲ့ ကင်ဆာရောဂါ၊ အသက်ရှူ လမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါ စတဲ့ ရောဂါဝေဒနာတွေကိုလည်း ခံစားရမှာပါ။

အောက်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ ဇယားထဲရှိ လိမ္မော်ရောင်များလိုင်းမှာ မြန်မာနိုင်ငံရှိ မြို့ရွာတွေရဲ့ အိမ်ထောင်စု အလိုက် အမှိုက်မီးရှို့တဲ့ပမာဏကို ဖော်ပြပါတယ်။



(၂) အမှိုက်တွေကို မြေပေါ်ပုံခြင်း၊ မြေဖို့ခြင်း နည်းလမ်းတွေနဲ့လည်း စွန့်ပစ်တတ်ကြပါတယ်။ အဲဒီအမှိုက် တွေ မြေကြီးထဲ ရောက်သွားတဲ့အခါ မြေဆီလွှာတွေလည်း ပျက်စီးသွားပါတယ်။ မြေဆီလွှာ ပျက်စီးခြင်း၊ မြေဆီလွှာရဲ့ အရည်အသွေး ကျဆင်းလာခြင်းကြောင့် စိုက်ပျိုးရေးကိုလည်း ပိုမိုထိခိုက်စေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် မြေပေါ်ပုံတာကြောင့် လူသားတွေ နေထိုင်ဖို့အတွက် နေရာတွေ ကျဉ်းမြောင်းလာခြင်း၊ ရောဂါဖြစ်စေတဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေ ရောက်လာခြင်း၊ အနံ့အသက်ဆိုးတွေ ရရှိခြင်း၊ မြို့ပြ၊ ကျေးလက်ရဲ့ ပုံရိပ် ထိခိုက်ခြင်း စတဲ့ ဆိုးကျိုးတွေ ခံစားရမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အမှိုက်ပုံတွေကနေ မိသိန်းဂတ်စ် ထွက်ရှိလာပြီး အဲဒီ မိသိန်း ဂတ်စ်ဟာ ရာသီဥတု ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲ စေတတ်တဲ့ ဓာတ်တစ်မျိုးထဲမှာ ပါတာကြောင့် ရာသီဥတုဖောက် ပြန် ပြောင်းလဲခြင်းတွေ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင် ပြန်ပါတယ်။

All soil audits combined - 84% of total waste

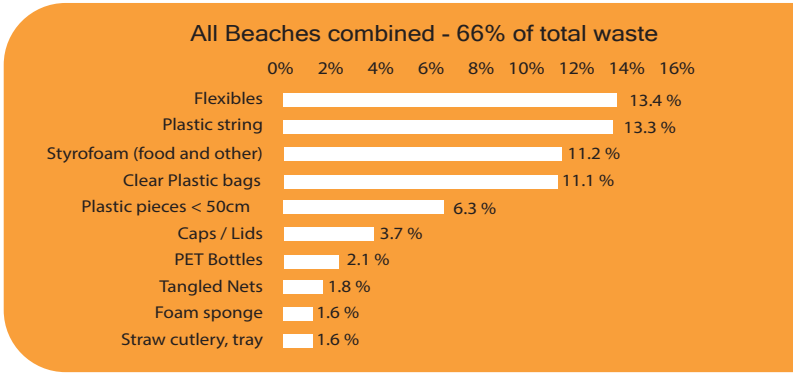


"တို့ကျောင်း"

အမှိုက်စီမံခန့်ခွဲရေး ဆိုင်ရာ လက်စွဲစာအုပ်

လူတွေ စည်းကမ်းမဲ့စွာနဲ့ စွန့်ပစ်လိုက်တဲ့ အမှိုက်တွေကို ပတ်ဝန်းကျင် ထိန်းသိမ်းရေး အဖွဲ့တွေကနေ စစ်ဆေးစမ်းသပ်မှုတွေ လုပ်ထားပါတယ်။ အထက်ပါ ဇယားမှာ ဖော်ပြထားသလို တစ်ခါသုံး ပလတ်စတစ် တွေဟာ ၄၁.၃ ရာခိုင်နှုန်း၊ ထုပ်ပိုးရာမှာသုံးသော ပလတ်စတစ်အိတ် အပျော့စားများ ၉ ပမာ- ကော်ဖီမစ် အိတ်ခွံ၊ ကွမ်းယာအိတ်ခွံ၊ အာလူးကြော် ထုတ်ရာတွင် သုံးသော အကြည်အိတ်ခွံ ပစ္စည်းတွေက ၂၆.၆ ရာခိုင် နှုန်း၊ ပလတ်စတစ်ကြိုး ၆.၀ ရာခိုင်နှုန်း၊ သေးငယ်တဲ့ ပလတ်စတစ်အပိုင်းအစတွေက ၂.၅ ရာခိုင်နှုန်း၊ အစား အသောက် ထုပ်ပိုးဖို့နဲ့ တခြား ပစ္စည်းတွေအတွက် အသုံးပြုတဲ့ တစ်ခါသုံး ဖော့ဘူးတွေက ၁.၉ ရာခိုင်နှုန်း၊ ရေသန့်ဘူး အပြင် တခြားပုလင်း၊ ဘူးတွေရဲ့ အဖုံးတွေက ၁.၃ ရာခိုင်နှုန်း၊ စက်မှုလုပ်ငန်းနဲ့ ဆိုင်တဲ့ အမှိုက် တွေက ၁.၂ ရာခိုင်နှုန်း၊ တစ်ခါသုံးကော်ဖီခွက်တွေက ၀.၈ ရာခိုင်နှုန်းဆိုပြီး တွေ့ရတဲ့ အမှိုက်တွေကို ပျမ်းမျှ ရာခိုင်နှုန်းအလိုက် နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ရင် တစ်ခါသုံးပလတ်စတစ်သုံးစွဲမှုနှုန်း ရာခိုင်နှုန်းဟာ အမြင့်ဆုံးဖြစ်နေ တာကို သိသာ ထင်ရှားစွာ မြင်တွေ့ရပါတယ်။

(၃) ရေထဲသို့ အမှိုက်များ စွန့်ပစ်ခြင်းဟာ မြန်မာနိုင်ငံမှာတင်မက ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းမှာ အဓိက အများဆုံး ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေရတဲ့ စွန့်ပစ်နည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ရေထဲကို အမှိုက်တွေ စွန့်ပစ်တာဟာ ရေထုညစ်ညမ်းမှု ကို များစွာ ဖြစ်ပေါ်စေပြီး ရေနေသတ္တဝါတွေရဲ့ အသက်အန္တရာယ်ကိုပါ ခြိမ်းခြောက်နေတာပါ။ မြန်မာနိုင်ငံ ရဲ့ ပင်မ သွေးကြောဖြစ်တဲ့ ဧရာဝတီမြစ်ဟာ အာဆီယံမှာ ကိုးခုမြောက် အညစ်ညမ်းဆုံး မြစ်အဖြစ် သတ်မှတ် ခံထားရပါတယ်။ ဧရာဝတီမြစ်ထဲကို ပလတ်စတစ်အမှိုက် တန်ချိန်ပေါင်း ၁၁၉တန် နေ့စဉ် ဝင်ရောက်နေပါ တယ်။ ဒါ့အပြင် ပလတ်စတစ်တွေ ရေထဲရောက်သွားတဲ့အခါ မြစ်၊ ချောင်း အင်းအိုင်တွေထဲကနေ တစ်ဆင့် ပင်လယ်ထဲကို ရောက်ပြီး တစ်ရက်ကို ပလတ်စတစ် အမှိုက်ပေါင်း ရှစ်မီလီယံ ပင်လယ်ထဲ ဝင်ရောက်နေပါ တယ်။ အဲဒီ ပလတ်စတစ် အမှိုက်တွေဟာ ဆားငန်ရေ၊ ပင်လယ်ရေလှိုင်းဒဏ်၊ နေရောင်ခြည်ဒဏ်တွေ ကြောင့် အပိုင်းအစတွေအဖြစ် ခွဲထွက်ပြီး ပလတ်စတစ် အမှုန်အမွှားလေးတွေ ဖြစ်သွားကြပါတယ်။ အဲဒီ အမှုန် အမွှားတွေကို မိုက်ခရို ပလတ်စတစ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ မိုက်ခရိုပလတ်စတစ်တွေကို ငါးတွေက စားပြီး ငါးတွေကို လူသားတွေက စားပြန်ပါတယ်။ ငါးတွေကိုစားတာရော၊ ပင်လယ်ရေကို ဆားချက်လုပ်ရာကနေ ရတဲ့ဆားကို လူသားတွေ ပြန်လည် စားသုံးတာတွေ ကနေရော မိုက်ခရိုပလတ်စတစ်တွေဟာ လူ့ခန္ဓာကိုယ် ထဲ နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးနဲ့ ပြန်လည်ရောက်ရှိပါတယ်။



လူတစ်ဦးဟာ တစ်ပတ်ကို ပလတ်စတစ် 5 ဂရမ်နဲ့ ညီမျှတဲ့ ATM ကတ်တစ်ကဒ်စာကို စားသုံးနေပြီး ထို ပမာဏဟာ မိုက်ခရိုပလတ်စတစ် အမှုန်ပေါင်း ခုနစ်သောင်းနှင့် ညီမျှပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ရေသန့်ဘူးတွေ ဆီကနေ တစ်ဆင့်လည်း မိုက်ခရို ပလတ်စတစ် အမှုန်ပေါင်း တစ်သိန်း သုံးသောင်းခန့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ရောက်ရှိနေပြီး မိုက်ခရိုပလတ်စတစ် စားသုံးတာကြောင့် ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ မျိုးပွားမှု ကျဆင်းလာတာ ကိုယ်ဝန်ရရှိမှု ခက်ခဲလာတာနဲ့ နာတာရှည် ရောဂါတွေ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ လူသားတွေ သုံးစွဲပြီး စွန့်ပစ်လိုက်တဲ့ အမှိုက်တွေဟာ ရေထဲမှာ နှစ်ရှည်လများစွာ မျော လွင့်နေရင်း ပညာရှင်တွေနဲ့ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ထိန်းသိမ်းရေး အဖွဲ့အစည်းတွေရဲ့ ရှာဖွေ ဆန်းစစ်ချက် တွေအရ အထက်ပါ ဇယားအတိုင်း တွေ့ရှိခဲ့ရပါတယ်။ အထက်ပါ ဇယားဟာ မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ ပင်လယ်ကမ်း ခြေတွေမှာ တွေ့ရှိခဲ့တဲ့ အမှိုက်အမျိုးအစားနဲ့ တွေ့ရှိနှုန်း စုစုပေါင်းကို စာရင်း ပြုစုထားတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကော်ဖီမစ် အခွံလို ငွေမင်ရောင်အထုပ် ၁၃.၄ ရာခိုင်နှုန်း၊ ပလတ်စတစ်ကြိုး ၁၃.၃ ရာခိုင်နှုန်း၊ အစား အသောက် ထုပ်ပိုးဖို့နဲ့ တခြားပစ္စည်းတွေအတွက် အသုံးပြုတဲ့ တစ်ခါသုံး ဖော့ဘူးတွေ ၁၁.၂ ရာခိုင်နှုန်း၊ ပလတ်စတစ်အိတ် ၁၁.၁ ရာခိုင်နှုန်း၊ ၅၀ စင်တီမီတာ ရှိတဲ့ ပလတ်စတစ် အပိုင်းအစတွေ ၆.၃ ရာခိုင်နှုန်း၊ ရေသန့်ဘူး အပြင် တခြား ပုလင်း၊ ဘူးတွေရဲ့ အဖုံး ၃.၇ ရာခိုင်နှုန်း၊ (PET) ပလတ်စတစ် ရေသန့်ဘူး ၂.၁ ရာခိုင်နှုန်း၊ ငါးဖမ်းလုပ်ငန်းကနေ ထွက်ရှိလာတဲ့ ငါးဖမ်းပိုက် ၁.၈ ရာခိုင်နှုန်း၊ ပလတ်စတစ် စသည့် ရေမြှုပ် ၁.၆ ရာခိုင်နှုန်း၊ တစ်ခါသုံး ပလတ်စတစ် အသုံးအဆောင်တွေဖြစ်တဲ့ ဓား၊ ခက်ရင်းနဲ့ ဇွန်း ၁.၆ ရာခိုင်နှုန်း တွေ့ရှိရပါတယ်။ ရေထဲမှာ အမှိုက်အားလုံး စုစုပေါင်း ၆၆ ရာခိုင်နှုန်း တွေ့ရတာဖြစ်ပါတယ်။



မေးခွန်းများ

- (၁) နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံအတွက် အမှိုက်ထွက်နှုန်းတိုးလာတာဟာ ဘာလို့ ပြဿနာ တစ်ခု ဖြစ်လာရပါသလဲ။
- (၂) အမှိုက်တွေ ဘယ်ကလာပါသလဲ။
- (၃) အမှိုက်တွေကို စနစ်တကျ မစွန့်ပစ်ရင် ဘယ်လို ဆိုးကျိုးတွေ ဖြစ်ပေါ်လာစေနိုင်ပါသလဲ။
- (၄) နောက်ဆုံး အမှိုက်ပုံရဲ့ ပြဿနာက ဘာတွေလဲ။
- (၅) နောက်ဆုံးအမှိုက်ပုံရဲ့ အမှိုက်တွေကို လျှော့ချဖို့ အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းက ဘာလဲ။

အပိုင်း (၂)

ပလတ်စတစ်

အပိုင်း (၂) မှာတော့ အမှိုက်တွေထဲက အများဆုံး စွန့်ပစ်အမှိုက် ဖြစ်ပြီး သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို အပျက်စီးများစေတဲ့ ပလတ်စတစ် အကြောင်းကို သိရှိရမှာပါ။ ပလတ်စတစ် ဆိုတာ ဘယ်လို ပစ္စည်း တွေကနေ ထုတ်လုပ်တာလဲ၊ မြန်မာပြည်က ပလတ်စတစ်အသုံးပြု မှု အခြေအနေတွေ၊ ပလတ်စတစ်အမျိုး အစားတွေ၊ ပလတ်စတစ်ရဲ့ ဆွေးမြေ့မှုသက်တမ်း၊ ပလတ်စတစ်ရဲ့ ဆိုးကျိုးတွေ နဲ့ ဒီလိုဆိုးဝါး လှတဲ့ ပလတ်စတစ်ကို ဘယ်လိုလျှော့သုံးမလဲဆိုတဲ့ အကြောင်းအ ရာတွေ ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိရှိရမှာပါ။

၁

ပလတ်စတစ်ဆိုတာ ဘာလဲ



ပလတ်စတစ်ဆိုတာ ရေနံထွက်ပစ္စည်းတွေနဲ့ ပြုလုပ်ထားတဲ့ အလွန်အသုံးဝင်တဲ့ အရာတစ်ခုပါ။ ပလတ်စတစ်ဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ နေ့စဉ်ဖြတ်သန်းမှု အားလုံးနီးပါးမှာ နည်းလမ်းမျိုးစုံနဲ့ ပါဝင်ပတ်သက်နေပါတယ်။ ပလတ်စတစ်ဟာ ပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့ တည်ရှိနေကြပြီး ကျွန်ုပ်တို့ လူသားတွေက နေ့စဉ်တိုင်း အထိန်းအကွပ် မရှိ သုံးစွဲနေကြပါတယ်။ ပလတ်စတစ်ဟာ ဈေးပေါ့ပြီး သုံးစွဲရလည်း လွယ်ကူပါတယ်။ ကြာရှည်လည်း ခံပါတယ်။ ဥပမာဆိုရရင် ကြွပ်ကြွပ်အိတ်၊ ရေသန့်ဘူး၊ ဖော့ဘူး၊ တစ်ခါသုံး ပလတ်စတစ်၊ ပိုက်၊ ခွက်နဲ့ ဇွန်းခက်ရင်း စတာတွေဟာ ပလတ်စတစ်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သုံးရတာ လွယ်ကူပေမယ့် ပလတ်စတစ်တွေဟာ တော်ရုံ မဆွေးမြည့်ကြပါဘူး။ နှစ်ပေါင်း ရာ၊ ထောင်ချီ ကြာရှည် ခံကြပါတယ်။ တစ်ခါသုံး ဖော့ဘူးလို ပလတ်စတစ်တွေဟာ ဘယ်တော့မှ မဆွေးမြည့်ကြပါဘူး။ ဒါ့အပြင် ကျွန်ုပ်တို့ နေထိုင်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေကို ဆိုးကျိုးတွေပေးနိုင်တဲ့ အရာပဲဖြစ်ပါတယ်။

၂

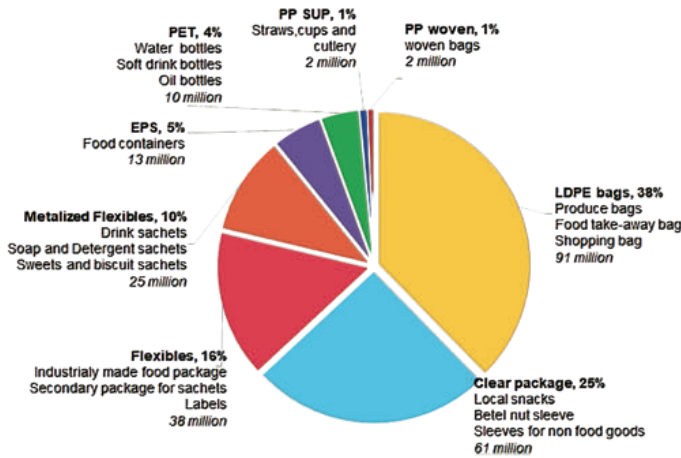
မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ ပလတ်စတစ် အသုံးပြုမှု အခြေအနေ

မြန်မာနိုင်ငံမှာ တစ်ခါသုံး ပလတ်စတစ်တွေကို ၁၉၉၀ ပြည့်နှစ်တွေမှာ စတင်သုံးစွဲခဲ့ပြီး ၂၀၁၀ ပြည့်နှစ် နောက်ပိုင်းမှာတော့ သုံးစွဲမှု အရှိန်အဟုန် အလွန်ကို မြင့်တက် လာပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ



၂၀၁၂ ခုနှစ်ကနေ ၂၀၁၇ အတွင်း အစိုင်အခဲအမှိုက် စွန့်ပစ်မှုနှုန်းဟာ ၃ ဆ မြင့်တက်ခဲ့ပြီး တစ်ခါသုံးပလတ်စတစ် အသုံးပြုမှုဟာ ၈ ဆ အထိတိုင်အောင် မြင့်တက်လာခဲ့ပါတယ်။ ခုဆိုရင် မြန်မာနိုင်ငံမှာ တစ်ခါသုံး ပလတ်စတစ်အိတ်၊ ရေသန့်ဘူး၊ ဖော့ဘူးတွေနဲ့ ပိုက်တွေကို တွင်တွင်ကျယ်ကျယ် သုံးလာနေပါပြီ။ ဒီပစ္စည်းတွေဟာ

Main SUP items (% and pcs/day)



သယ်ယူရ လွယ်ကူပြီး ဈေးနှုန်း ချိုသာတာကြောင့် ခုလို အလွယ်တကူ အသုံးပြုနေကြတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အောက်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ ပုံဟာ ၂၀၂၀-၂၀၂၁ အတွင်း မြန်မာနိုင်ငံမှာ လူသုံးအများဆုံး တစ်ခါသုံးပလတ် စတစ်တွေကို တစ်ရက်အတွင်း အသုံးပြုနေတဲ့ ပမာဏကို ကမ္ဘာ့ဘဏ်ရဲ့ ငွေကြေး ထောက်ပံ့မှုနဲ့ သန့်မြန်မာကနေ ခန့်မှန်းသုတေသန ပြုထားတာပါ။

နေ့စဉ် မြင်တွေ့နေရတဲ့ အမှိုက်တွေထဲမှာ အများဆုံး မြင်ရတာက ပလတ်စတစ်အမှိုက်ပါပဲ။ ထိုပလတ်စတစ်တွေကို အောက်ဖော်ပြပါ အမျိုးအစားများ အနေနဲ့ တွေ့ရှိရပါတယ်။



၃

ပလတ်စတစ်
အမျိုးအစား

- ၁။ PET (Polyethylene Terephthalate) (ဥပမာ ရေသန့်ဘူး၊ အချိုရည်ဘူးခွံ)
- ၂။ HDPE (High-Density Polyethylene) (ဥပမာ- ခေါင်းလျှော်ရည်ဘူးခွံ၊ ကုန်ခြောက်အိတ်)
- ၃။ PVC (Polyvinyl Chloride) (ဥပမာ- ရေပိုက်များ၊ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကိရိယာများ)
- ၄။ LDPE (Low-Density Polyethylene) (ဥပမာ ပလတ်စတစ်အိတ်များ၊ ပလတ်စတစ်အရုပ်များ)
- ၅။ PP (Polypropylene) (ဥပမာ ပလတ်စတစ်ကြိုးများ၊ ကော်ဇောများ၊ တိပ်များ)
- ၆။ PS (Polystyrene) (ဥပမာ ပလတ်စတစ်ဖော့ဘူးများ၊ ပလတ်စတစ်ဘူးများ)
- ၇။ Others (ဥပမာ CD ချပ်များ)

အထက်ဖော်ပြပါ ပလတ်စတစ် အမျိုးအစားများထဲမှ မြန်မာနိုင်ငံမှာ (PET၊ LDPE၊ PP၊ PS) ထုတ်ကုန်တွေကို အများဆုံး တွေ့ရပါတယ်။

၄

ပလတ်စတစ် ဆွေးမြည့်မှု သက်တမ်း

မြန်မာနိုင်ငံမှာ နေ့စဉ် အမှိုက်တန်ချိန်ပေါင်း ၂၀၂၅၀ တန် စွန့်ပစ်နေကြပြီး အဲဒီ အမှိုက်တွေထဲက နေ ပလတ်စတစ် အမှိုက်စွန့်ပစ်မှုဟာ ၁၁ ရာခိုင်နှုန်း ရှိနေတယ်လို့ သုတေသန အဖွဲ့ရဲ့ စစ်တမ်းကောက် ချက်ကနေ တွေ့ရှိခဲ့ကြပါတယ်။ အဲဒီ ပလတ်စတစ် စွန့်ပစ်အမှိုက်တွေဟာ ဆွေးမြည့်ဖို့ နှစ်ပေါင်းများစွာ လိုအပ်ကာ အလွန်ပဲအချိန်ကြာမြင့်ပါတယ်။ အောက် ဖော်ပြပါပုံမှာ ပလတ်စတစ် အမျိုးအစားတွေရဲ့ ဆွေး မြည့်မှု သက်တမ်းကို ဖော်ပြထားပါတယ်။



ဈေးသက်သက်သာသာနဲ့ အလွယ်တကူ ရနိုင်တဲ့ ပလတ်စတစ်တွေဟာ အလွန်အသုံးဝင် ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း သူ့မှာ အားနည်းချက်တွေနဲ့ ဆိုးကျိုးတွေ ရှိပါတယ်။ ပလတ်စတစ်ရဲ့ အန္တရာယ်ရှိ တဲ့ ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးတွေဟာ ကျွန်ုပ်တို့ ကမ္ဘာ မြေကြီးနဲ့ သက်ရှိသတ္တဝါတို့အပေါ်မှာ ကြီးမားတဲ့ သက်ရောက် မှုနဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်မှု ဖြစ်စေပါတယ်။ ပလတ်စတစ်ရဲ့ သဘာဝ ပြိုကွဲပျက်စီးမှုဟာ နှစ် ပေါင်း ၄၀၀ ကနေ ၁၀၀၀ ထိ ကြာရှည်နိုင်ပြီး ဆွေး မြည့်ပျက်စီးဖို့ အလွန် ခက်ပါတယ်။

၅

ပလတ်စတစ်သုံးစွဲခြင်းရဲ့ ဆိုးကျိုးများ

ပလတ်စတစ် အသုံးပြုခြင်းရဲ့ ဆိုးကျိုးတွေကို အောက်မှာ ဖော်ပြပေးထားပါတယ်။
(၁) ပလတ်စတစ်ဟာ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ဆိုးရွားစွာ ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ- ရာသီဥတု ဖောက်ပြန်ခြင်း၊ မြေဆီလွှာ ပျက်စီး ဆုံးရှုံးခြင်းနဲ့ လေထုနဲ့ ရေထုကို ပျက်စီးဆုံးရှုံးစေပါတယ်။ ပလတ်စတစ်

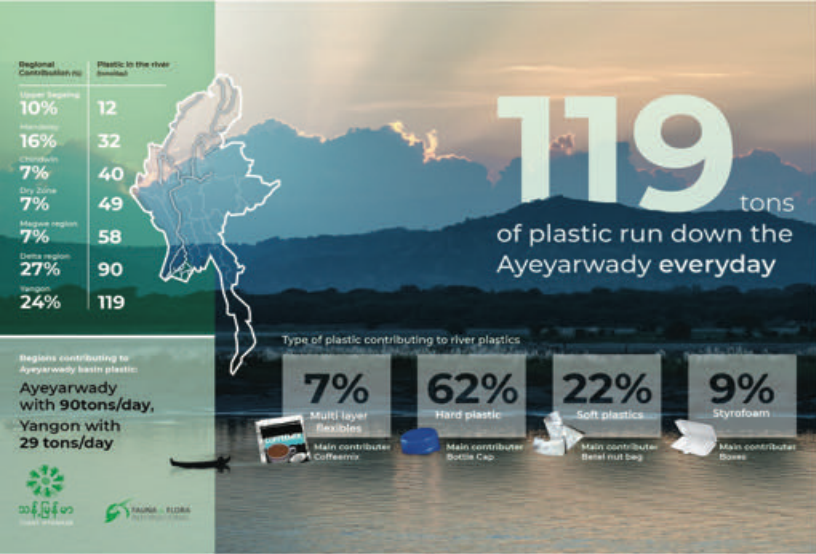
"တို့ကျောင်း"

အမှိုက်စီမံခန့်ခွဲရေး ဆိုင်ရာ လက်စွဲစာအုပ်

ပစ္စည်းတွေဟာ သမုဒ္ဒရာတွေ၊ ပင်လယ်တွေနဲ့ ရေကန်တွေရဲ့ ရေလမ်းကြောင်းတွေကို ပိတ်ဆို့စေပြီး ရေခမ်းခြောက်ခြင်း၊ ရေကြီးရေလျှံခြင်းများကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ ပလတ်စတစ်တွေကို ဖန်တီးခြင်းနဲ့ ပြန်လည်အသုံးပြုခြင်း နှစ်မျိုးလုံးကနေ လေထု၊ ရေထုနဲ့ မြေထု ညစ်ညမ်းမှုကို ဖြစ်စေတဲ့ အဆိပ်ငွေ့တွေနဲ့ အကြွင်းအကျန်တွေကို ထုတ်လုပ်ပါတယ်။

(၂) ပလတ်စတစ်ဟာ လူ့ကျန်းမာရေးကို ဆိုးရွားစွာ ထိခိုက်စေပါတယ်။ ပလတ်စတစ် မီးရှို့ရာကနေ ထွက်လာတဲ့ ဒိုင်အောက်စင် ဓာတ်ဟာ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါတွေဖြစ်တဲ့ ပန်းနာရင်ကျပ်၊ ကင်ဆာ၊ မျိုးမအောင်ခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ရရှိရန် ခက်ခဲခြင်း၊ အရေပြားဆိုင်ရာ ရောဂါနဲ့ ထိခိုက် ရှုနာတွေ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အမျိုးသားနဲ့ အမျိုးသမီးတွေမှာ ပြင်းထန်တဲ့ ဟော်မုန်း မညီမျှမှု ကိုလည်း ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။

(၃) ပလတ်စတစ်တွေကြောင့် ကမ္ဘာပေါ်မှာ ကုန်းနေ ရေနေ သတ္တဝါများစွာဟာ ပျက်စီးသေဆုံးနေရပါတယ်။ ဥပမာ- အတ္တဝါနို့တိုက်သတ္တဝါ သုံးမျိုးထဲက တစ်မျိုးမှာ ပင်လယ်ထဲစွန့်ပစ်မှုကြောင့် ရောက်ရှိနေတဲ့ ပလတ်စတစ် အမှိုက်တွေထဲမှာ တွယ်ကပ် ပိတ်မိနေတာကို တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ WWF (World Wildlife Fund) ရဲ့ အစီရင်ခံစာအရ နှစ်စဉ် Sea Bird တစ်မီလီယံ သေဆုံးနေရပြီး ရေနေသတ္တဝါ တစ်သိန်းကို ဆုံးရှုံးနေရပါတယ်။ ပင်လယ်ငှက် ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းကျော်ရဲ့ အစာအိမ်ထဲမှာလည်း ၎င်းတို့ရဲ့ အစာမှတ်ပြီး စားသုံးထားတဲ့ မိုက်ခရိုပလတ်စတစ် အပိုင်းအစတွေ ရှိနေပါတယ်။ မိုက်ခရိုပလတ်စတစ်တွေကို ရေနေသတ္တဝါတွေက အစာလို့ ထင်မှတ်ပြီး စားသုံးလေ့ရှိကြပါတယ်။ မိုက်ခရို ပလတ်စတစ်တွေဟာ ဟော်မုန်းပြောင်းလဲခြင်းကို ဖြစ်စေပြီး ရေနေသတ္တဝါနှင့် သန္တာကျောက်တန်း လိုမျိုး သယံဇာတတွေရဲ့ မျိုးပွားမှုကို ကျဆင်းစေပါတယ်။ လာမယ့် ၂၀၅၀ မှာ ပလတ်စတစ် သုံးစွဲမှု မလျော့ချဘူးဆိုရင် သမုဒ္ဒရာထဲက ရေနေသတ္တဝါ အရေအတွက်ထက် ပလတ်စတစ် အရေအတွက်ကသာ ပိုများလာနိုင်တယ်လို့ ပညာရှင်တွေက သုံးသပ်ထားပါတယ်။



ခုလက်ရှိ မြန်မာနိုင်ငံမှာ နေထိုင်ကြသူတွေ နေ့စဉ်အသုံးပြုပြီး မလိုတော့ဘဲ စွန့်ပစ်လိုက်တဲ့ အမှိုက်တွေဟာ မြစ်ချောင်းအင်းအိုင် တွေကနေ တစ်ဆင့် ကျွန်ုပ်တို့ မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ အဓိက ပင်မ သွေးကြောဖြစ်တဲ့ ဧရာဝတီ မြစ် ထဲသို့ စုပြုံပြီး စီးဆင်းသွားပါတယ်။ အဲဒီ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းတွေထဲကမှ ပလတ်စတစ် အမှိုက်တွေဟာ နေ့စဉ် တန်ချိန် ၁၁၉ တန် ထိအောင် ရောက်ရှိနေပါတယ်။ အထက်ပါ ပုံမှာ ပြထားတဲ့အတိုင်း အများဆုံး တွေ့ရှိရတဲ့ ပလတ်စတစ် အမှိုက် တွေ့ရှိနှုန်းမှာ ကော်ဖီမစ် အိတ်ခွံ ၇ ရာခိုင်နှုန်း၊ ဖော့ဘူးခွံ ၉ ရာခိုင်နှုန်း၊ မြန်မာနိုင်ငံမှာ အများဆုံး အသုံးပြုမှုတွေထဲက တစ်ခုဖြစ်တဲ့ ကွမ်းယာ ထုပ်ပိုးမှုမှာ သုံးတဲ့ တစ်ခါသုံး ပလတ်စတစ် အိတ် ၂၂ ရာခိုင်နှုန်း၊ ပလတ်စတစ် ရေသန့်ဘူးနဲ့ ပုလင်းခွံအဖုံး ၆၂ ရာခိုင်နှုန်းဖြစ်ပါတယ်။

မေးခွန်းများ

- (၁) ပလတ်စတစ်ရဲ့ ဆိုးကျိုးဟာ လူသားတွေနဲ့ သဘာဝ ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် ဘယ်လိုဆိုးကျိုးတွေ သက် ရောက်စေပါသလဲ။
- (၂) မိုက်ခရို ပလတ်စတစ်ဟာ ရေနေသတ္တဝါတွေကို ဘယ်လို ဆိုးကျိုးတွေ သက်ရောက်စေပါသလဲ။
- (၃) လူတွေဟာ ပလတ်စတစ်တွေကို ဘယ်လို နည်းလမ်းတွေနဲ့ စားသုံးမိနေပါသလဲ။

၆

တစ်ခါသုံးပလတ်စတစ်တွေ အသုံးပြုမှုကို အတတ်နိုင်ဆုံး ရှောင်ရှားနိုင်မည့် နည်းလမ်း ကိုးသွယ်

ကျွန်ုပ်တို့ တစ်နေ့တာမှာ ပလတ်စတစ် မသုံးဘဲ ဖြတ်သန်းဖို့ ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ သင်ထင်ပါ သလား။ အောက်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ ပလတ်စတစ် ကင်းမဲ့စွာနေ နိုင်မယ့် နည်းလမ်း ကိုးသွယ်ကို ကျင့်သုံးကာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ နေ့စဉ် ဖြတ်သန်းမှုတွေကို ပလတ်စတစ် မပါဘဲ သဘာဝ ပတ်ဝန်းကျင်ကို မထိခိုက် မပျက်စီးအောင် နေထိုင်နိုင်ပါတယ်။



- ၁. မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်ဈေးဝယ်အိတ်ကို အသုံးပြုခြင်း
- ၂. ပြန်လည် အသုံးပြုနိုင်သော ရေဘူးများကို သုံးစွဲခြင်း
- ၃. မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်ခွက်ကို သယ်ဆောင်ခြင်း
- ၄. အစားအသောက်များအတွက် ထမင်းချိုင့်အသုံးပြုခြင်း
- ၅. တစ်ခါသုံး ပိုက်များနှင့် ဇွန်း၊ ခက်ရင်းများအား ရှောင်ကြဉ်ခြင်း

"တို့ကျောင်း"

အမှိုက်စီမံခန့်ခွဲရေး ဆိုင်ရာ လက်စွဲစာအုပ်

- ၆. ပြင်ပတွင် မစားဘဲ အတတ်နိုင်ဆုံး အိမ်မှာသာ ချက်ပြုတ် စားသောက်ခြင်း
- ၇. ပွဲလမ်းသဘင်များမှာ ပူဖောင်းများ အသုံးပြုခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း
- ၈. ပလတ်စတစ် အသားဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော အိတ်များအား ရှောင်ကြဉ်ခြင်း
- ၉. ဤနည်းလမ်းတွေကို မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းတွေဆီ ပြန်လည် ဝေမျှခြင်း

- (၁) သင်ကိုယ်တိုင်ရော တစ်ခါသုံး ပလတ်စတစ်တွေကို ဘယ်လိုနည်းလမ်းတွေ သုံးပြီး လျှော့ချနေပါသလဲ။
- (၂) ဘယ်လို အခက်အခဲတွေ ကြုံရပါသလဲ။
- (၃) ဘယ်လို ကျော်ဖြတ်ခဲ့ပါသလဲ။



?

တစ်ခါသုံး ပလတ်စတစ်
အသုံးပြုမှုကို လျှော့ချနိုင်မည့်
အဓိက နည်းလမ်း သုံးမျိုး

ကျွန်ုပ်တို့ နေ့စဉ်အသုံးပြုနေပြီး တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ များစွာ တိုးပွားလာတဲ့ တစ်ခါသုံး ပလတ်စတစ် အမှိုက်တွေကို လျှော့ချနိုင်မယ့် နည်းလမ်း ၃ မျိုးကို ဖော်ပြပေးပါမယ်။ အဲဒီ နည်းလမ်းတွေဟာ သဘာဝ ပတ်ဝန်းကျင်ကို မပျက်စီးစေဖို့ ထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်း၊ အမှိုက်တွေ စုပုံနေခြင်းမဖြစ်စေအောင် ထိရောက်စွာ အထောက်အကူ ပေးနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ နည်းလမ်း သုံးမျိုးကတော့ လျှော့သုံးခြင်း (Reduce)၊ ထပ်တလဲလဲ ပြန်လည် အသုံးပြုခြင်း (Reuse) ၊ ပြန်လည် တီထွင် အသုံးပြုခြင်း (Recycle) တို့ဖြစ်ပါတယ်။

လျှော့သုံးခြင်း (Reduce) - ပလတ်စတစ် အမှိုက်တွေ များလာတာကို ထိန်းချုပ်ဖို့အတွက် အကောင်းဆုံး ဖြေရှင်းနည်းကတော့ တစ်ခါသုံး ပလတ်စတစ်တွေကို မသုံးစွဲဖြစ်အောင်နေတာနဲ့ အမှိုက်ဖြစ်စေတဲ့ ကုန်ပစ္စည်းတွေကို စိစစ်ဝယ်ယူပြီး ပလတ်စတစ် အမှိုက်ထွက်နှုန်းကို လျှော့ချနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာဆိုရင် တစ်ခါသုံး ပလတ်စတစ်နဲ့ ပြုလုပ်ထားတဲ့ အိတ်၊ ရေဘူး၊ ခွက်တွေလို တစ်ခါသုံး ပလတ်စတစ်တွေအစား ချည်အိတ်နဲ့ ဈေးဝယ်ခြင်း၊ အသားငါးတွေနဲ့ အစားအစာတွေ ဝယ်တဲ့အခါ ထည့်စရာ ယူဆောင်သွားခြင်း၊ ရေပြန်လည် ဖြည့်တင်း အသုံးပြုနိုင်တဲ့ ရေဘူးတွေ ဆောင်ပြီး ပလတ်စတစ် အသုံးပြုမှုကို လျှော့ချနိုင်ပါတယ်။

မေးခွန်းများ

- (၁) အမှိုက်ထွက်နှုန်း ကျဆင်းစေဖို့ မိမိ လျှော့ချသုံးနိုင်မယ့် ပစ္စည်းတွေကို ပြောပြပေးပါ။
- (၂) တစ်ခါသုံး ပလတ်စတစ် လျှော့ချ သုံးစွဲတာရဲ့ ကောင်းကျိုးတွေကို ပြောပြပေးပါ။

ထပ်တလဲလဲ ပြန်လည် အသုံးပြုခြင်း (Reuse) - ပလတ်စတစ် အသုံးပြုတာကို လျှော့ချစေဖို့ အတွက် ပလတ်စတစ်အိတ် ဒါမှမဟုတ် ခွက်တွေကို အသုံးပြုကြတဲ့အခါ အဲဒီ ပစ္စည်းတွေကို မစွန့်ပစ်ဘဲ တခြား ပစ္စည်းတွေ ထည့်ဖို့ အတွက် ပြန်ပြီး သုံးပါ။ ထပ်တလဲလဲ အသုံးပြုနိုင်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကို အစားထိုး အသုံးပြုပါ။ ပြန်လည် အသုံးမပြုမီမှာတော့ သန့်ရှင်းရေးကို စစ်ဆေးဖို့ အထူးလိုပါတယ်။

မေးခွန်းများ

- (၁) သင်ရော ပြန်လည် အသုံးပြုခြင်းနည်းနဲ့ ပလတ်စတစ်သုံးစွဲမှုနှုန်းကို လျှော့ချနေတဲ့သူ တစ်ဦး ဖြစ်ပါသလား။
- (၂) ပြန်လည် အသုံးပြုလိုရတဲ့ ပစ္စည်းတွေကို စာရင်း ပြုစု ပေးပါ။
- (၃) စာရင်း ပြုစုထားတဲ့ ပစ္စည်းတွေကို ဘယ်လို ပြန်အသုံးပြုမယ်ဆိုတာ ပြောပြပေးပါ။



ပြန်လည်တီထွင် အသုံးပြုခြင်း (Recycle) - တစ်နေရာမှာ အသုံးမတည့်တော့တဲ့ ပစ္စည်းတွေကို သုံးပြီး နောက်ထပ် တခြားပစ္စည်းတွေအဖြစ် တီထွင်အသုံးပြု နိုင်ပါတယ်။ မိမိတို့အိမ်၊ ကျောင်း၊ ရုံးတွင်း အသုံးပြုနေတဲ့ ထွက်ရှိနေတဲ့ ပစ္စည်းတွေကို ပြန်လည် တီထွင် အသုံးပြုတာဟာ ပလတ်စတစ် အမှိုက် တိုးပွားမှုနှုန်းကို လျှော့ချ နိုင်ပါတယ်။ ပြန်လည် တီထွင်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်း များစွာလည်း ရှိပါတယ်။ ဥပမာ- ပလတ်စတစ် ရေဘူးတွေကို ဆန်းသစ်ခြယ်သဖြီး ပန်းပင်ထည့် စိုက်ပျိုးခြင်း၊ ပလတ်စတစ် ဟောင်းဝယ်ယူ တဲ့ဆိုင်တွေဆီ ရောင်းချပြီးတော့လည်း ပလတ်စတစ် အသုံးပြုနှုန်းလျှော့ချနိုင်ပြီး ပြန်လည်တီထွင်အသုံးပြု ခြင်း(Recycle) နည်းကို ကူညီအားပေးရာ ရောက်ပါတယ်။

မေးခွန်းများ

- (၁) ပြန်လည်ရောင်းချနိုင်ပြီး တီထွင်အသုံးပြုနိုင်သော ပလတ်စတစ် ပစ္စည်းများကို ပြောပြပါ။
- (၂) ပလတ်စတစ် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းတွေကို ပြန်လည် တီထွင် သုံးခြင်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကို ပြောပြပါ။

အပိုင်း (၃)

စာသင်ကျောင်းများအတွင်း အမှိုက်စီမံခန့်ခွဲခြင်း

ရှေ့က အပိုင်းတွေမှာ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ခြိမ်းခြောက်နေ တဲ့ ပလတ်စတစ်အမှိုက်တွေရဲ့ဆိုးကျိုးတွေကို သိရှိနားလည်ပြီး ပြီဆိုရင် ကိုယ့်ရပ် ကိုယ့်ရွာ ကိုယ့်ဒေသမှာ အမှိုက်တွေ နည်းပါး စေရန်အတွက် စာသင်ကျောင်းတွေကနေတစ်ဆင့် အလေ့အကျင့် ကောင်းတွေ ရရှိသွားနိုင်ဖို့ကလဲ အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် စာသင်ကျောင်းကနေ အစပြုပြီး ကိုယ့်ရပ် ကိုယ့်ရွာ ကိုယ့်ဒေသ ကိုယ့်နိုင်ငံအထိ အမှိုက်တွေကို စနစ်တကျ စီမံနိုင်ဖို့ ဒီစာအုပ်မှာ ဖော်ပြပေးထားတဲ့ ဆောင်ရွက်ချက်လေးတွေကို လေ့လာခြင်းဖြင့် လိုက်ပါဆောင်ရွက်ကြည့်ကြပါ စို့နော်။

"တို့ကျောင်း"

အမှိုက်စီမံခန့်ခွဲရေး ဆိုင်ရာ လက်စွဲစာအုပ်

အမှိုက်ထွက်ရှိတဲ့ နေရာတွေထဲမှာ စာသင်ကျောင်းတွေဟာ တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်ပြီး ကျောင်းမှ ထွက်ရှိလာ တဲ့ အမှိုက်တွေကို စနစ်တကျ စီမံခန့်ခွဲတာဟာလည်း အရေးကြီးတဲ့ အခန်းကဏ္ဍ တစ်ခုအဖြစ် ပါဝင်ပါတယ် ။အဲဒီလို အမှိုက်စီမံခန့်ခွဲမှုကို လုပ်ဆောင်ရတဲ့အခါ အောက်ပါ အဆင့်တွေကို ဦးစွာပထမ ပြုလုပ်ရန်လိုအပ် ပါတယ်။ ပထမဦးဆုံးအနေနဲ့ ကျောင်းအုပ်ဆရာ/မ ကြီးနဲ့ တွေ့ဆုံဖို့လိုအပ်ပြီး ခွင့်ပြုချက်တောင်းခံခြင်းကို ပြုလုပ်ရမှာပါ။ ဒုတိယ အချက်ကတော့ လက်ရှိကျောင်းရဲ့ အမှိုက်ထွက်ရှိမှု အခြေအနေတွေကို လေ့လာဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ လေ့လာရတဲ့အခါ အောက်ပါ မေးခွန်းတွေကို ထည့်သွင်းမေးမြန်းရပါမယ်။

မေးခွန်းများ

- (၁) ကျောင်းမှာ လက်ရှိ ဘယ်လိုအမှိုက်တွေ အများဆုံးထွက်ရှိနေပါသလဲ။
- (၂) ကျောင်းတွင်း လက်ရှိထွက်ရှိနေတဲ့ အမှိုက်တွေကို ဘယ်လိုနည်းနဲ့ ဖြေရှင်းနေပါသလဲ။
- (၃) ကျောင်းမှာ အမှိုက်ပုံးဘယ်လောက်ရှိပါသလဲ။

ကျောင်းအုပ် ဆရာ/မ ကြီးဆီမှ ခွင့်ပြုချက်တောင်းခံခြင်းနဲ့ စာသင်ကျောင်းရဲ့ အခြေအနေကို လေ့လာပြီးတဲ့ အခါ အောက်ပါ အဆင့် သုံးဆင့်ကို ထပ်မံပြုလုပ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

- နံပါတ် ၁ - ကျောင်းတွင်း အမှိုက်စီမံခန့်ခွဲခြင်း အဖွဲ့ဖွဲ့စည်းခြင်း
- နံပါတ် ၂ - လုပ်ဆောင်ချက် အစီအစဉ် ရေးဆွဲခြင်းနှင့် အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း
- နံပါတ် ၃ - အမှိုက်နှင့်ပတ်သက်သည့် အသိပညာပေး လှုပ်ရှားမှုများ ဆောင်ရွက်ခြင်း

နံပါတ်

၁

ကျောင်းတွင်း
အမှိုက်စီမံခန့်ခွဲသည့်
အဖွဲ့ဖွဲ့စည်းခြင်း



ကျောင်းတွင်း အမှိုက်စီမံခန့်ခွဲခြင်း အဖွဲ့ ဖွဲ့စည်းရာမှာ ကျောင်းရှိ သဘာဝ ပတ်ဝန်းကျင်ပိုင်းဆိုင် ရာကို စိတ်ဝင်စားတဲ့ ဆရာ/မ အနည်းဆုံး လေးဦးနဲ့ ပါဝင်ဖွဲ့စည်းသင့်ပြီး အထက်တန်းအရွယ် ကျောင်းသား/ သူတွေနဲ့ ကျောင်းသန့်ရှင်းရေး ဝန်ထမ်းတွေကိုပါ ထည့်သွင်း ဖွဲ့စည်းသင့်ပါတယ်။



လုပ်ဆောင်ချက် အစီအစဉ်ရေးဆွဲတဲ့ အခါ အောက်ပါဇယားပါ အစီအစဉ်တွေအတိုင်း ဆောင်ရွက်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

နံပါတ်
J
 လုပ်ဆောင်ချက် အစီအစဉ်
 ရေးဆွဲခြင်းနှင့်
 အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း

အစီအစဉ်	လုပ်ဆောင်ချက်	တာဝန်ရှိသူ	အချိန်	နေရာ
အမှိုက်သိမ်းစနစ်	ကျောင်းစာသင်ခန်းအတွင်း အသင်းအလိုက် အမှိုက်သိမ်းခြင်း နှင့် အမှိုက်ပုံး သန့်စင်ခြင်း	ကျောင်းသား/သူများ ကိုယ်တိုင်	နေ့စဉ်	စာသင်ခန်းအတွင်း
	ကျောင်းမုန့်ဈေးတန်းအတွင်းအမှိုက်သိမ်းခြင်း	ကျောင်းတွင်းဈေးဆိုင်ပိုင်ရှင်များ	နေ့စဉ်	မုန့်ဈေးတန်း
	ကျောင်းဝန်းအတွင်း အမှိုက်သိမ်းခြင်း	ကျောင်းသန့်ရှင်းရေးဝန်ထမ်းများ	နေ့စဉ်	ကျောင်းဝင်ဂိတ်ပေါက်၊ ကစားကွင်း၊ ကျောင်းအိမ်သာ
အမှိုက်ပုံး	ကျောင်းသား/သူများ ကိုယ်တိုင် ပြုလုပ်ခြင်း	အသင်းအလိုက် ပါဝင်သည့် အဖွဲ့ဝင်များ	နှစ်ရက် မှ သုံးရက်	စာသင်ခန်းအတွင်း၊ မုန့်ဈေးတန်း၊ ကျောင်းဝင်ဂိတ်ပေါက်၊ ကျောင်းအိမ်သာ၊ ကစားကွင်း
ကိုယ်တိုင် ဖြေရှင်းနည်းစနစ်	အမှိုက်မီးရှို့ခြင်း	ကျောင်းတွင်း အမှိုက် စီမံခန့်ခွဲခြင်း အဖွဲ့မှ ဆရာ/မ နှစ်ဦး	တစ်ပတ် တစ်ခါ	ကျောင်းဝန်းအတွင်း

	မြေဆွေးခြင်း ပြုလုပ်ခြင်း	ကျောင်းတွင်း အမှိုက်စီမံခန့်ခွဲခြင်း အဖွဲ့မှ ဆရာ/မ တစ်ဦးနှင့် ကျောင်းသား/သူ နှစ်ဦး	သုံးလ မှ ခြောက်လ အတွင်း	ကျောင်းဝန်းအတွင်း အရိပ်ရသော နေရာ
	ကျောင်းတွင်း ဥယျာဉ်ငယ် ဖန်တီးခြင်း	ကျောင်းတွင်း အမှိုက်စီမံခန့်ခွဲခြင်း အဖွဲ့မှ ဆရာ/မ တစ်ဦးနှင့် ကျောင်းသား/သူ သုံး ဦး	တစ်လအတွင်း	ကျောင်းဝန်းအတွင်း
အမှိုက်လျှော့ချခြင်း	ကမ်ပိန်းပြုလုပ်ခြင်း	ကျောင်းတွင်း အမှိုက်စီမံခန့်ခွဲခြင်း အဖွဲ့မှ ဆရာ/မ တစ်ဦးနှင့် ကျောင်းသား/သူ နှစ်ဦး	တစ်လတစ်ခါ	ကျောင်းမုန့်ဈေးတန်း နှင့်ကျောင်းအနီးအနား ရှိ ဆိုင်များ
	ပလတ်စတစ်ကင်းစင်သော ကျောင်းမုန့်ဈေးတန်းဖြစ်စေရန် ပြောင်းလဲခြင်း	ကျောင်းအုပ်ဆရာ/မ ကြီး၊အမှိုက်စီမံခန့်ခွဲခြင်းအဖွဲ့နှင့် မုန့်ဈေးတန်း ဆိုင်ရှင်များ	ခြောက်လ မှ တစ်နှစ်	ကျောင်းမုန့်ဈေးတန်း

ဖော်ပြပါ ဇယားမှာ ပါဝင်တဲ့ အဆင့်တွေထဲမှ အဆင့် တစ်ဆင့်ချင်းစီအလိုက် ဆောင်ရွက်ပုံတွေဟာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါတယ်။

အမှိုက်သိမ်းစနစ်

ကျောင်း တစ်ကျောင်းမှာ အမှိုက် စီမံခန့်ခွဲခြင်းကို ဆောင်ရွက်တဲ့အခါ ဦးစွာပထမ ကျောင်းတွင်း ထွက်ရှိတဲ့ အမှိုက်တွေကို သိမ်းဆည်းဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အမှိုက်တွေ သိမ်းဆည်းပြီး နောက်မှသာ ထွက်ရှိလာတဲ့ အမှိုက် တွေကို နည်းစနစ်ကျစွာ စီမံခန့်ခွဲနိုင်မှာပါ။ အမှိုက်သိမ်းစနစ် အကောင်အထည်ဖော်ရာမှာ နေ့စဉ် အမှိုက်သိမ်းဖို့ လိုပြီး အမှိုက်စီမံခန့်ခွဲခြင်း အဖွဲ့မှာ ပါဝင်တဲ့ ကျောင်းသား/သူတွေ၊ ကျောင်းသန့်ရှင်းရေး ဝန်ထမ်းတွေနဲ့ ကျောင်းမုန့်ဈေးတန်းရှိ ဈေးဆိုင်ပိုင်ရှင်တွေ အတူတကွ ပူးပေါင်းပါဝင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အဆိုပါ အမှိုက်သိမ်းစနစ်မှာ ကျောင်းစာသင်ခန်းတွေ၊ ကျောင်းမုန့်ဈေးတန်း၊ ကျောင်းဂိတ်ဝင်ပေါက်၊ ကျောင်းကစားကွင်းနဲ့ ကျောင်းအိမ်သာ လိုနေရာတွေကနေ အမှိုက်တွေကို သိမ်းဆည်းဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ သိမ်းဆည်းပြီးနောက် အမှိုက်ပုံးတွေကို သန့်စင်ပေးဖို့လည်း လိုအပ်ပါတယ်။ သိမ်းဆည်းထားတဲ့ အမှိုက်တွေထဲကမှ ပြန်လည် ရောင်းချလို့ရတဲ့ ပစ္စည်းတွေကို ကျောင်းရဲ့ သန့်ရှင်းရေး တာဝန်ခံဆီ အပ်နှံပြီး ရောင်းချလို့ရတဲ့ အကျိုးအမြတ်တွေကိုကျောင်းသန့်ရှင်းရေးတာဝန်ခံကသာ ရယူစေရပါမယ်။

အမှိုက်ပုံးပြုလုပ်ခြင်း



ကျောင်းဝန်းအတွင်း ကျောင်းသား / သူတွေဟာ အမှိုက်တွေကို အလွယ်တကူ စွန့်ပစ်နိုင်ဖို့ အမှိုက်ပုံးတွေ ပြုလုပ်ပြီး စနစ်တကျ ထားရှိပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အမှိုက်ပုံးတွေ ပြုလုပ်ပေးတာဟာ ကျောင်းဝန်းအတွင်း အမှိုက်ကင်းစွာ နေနိုင်မယ့်အပြင် အမှိုက်သိမ်း / အမှိုက်ကောက်ဖို့ အတွက်လည်း အချိန်ကုန်သက်သာစေမှာပါ။ အမှိုက်ပုံးတွေ ပြုလုပ်တဲ့အခါ မိမိရပ်ရွာမှာ အလွယ်တကူ ရရှိနိုင်တဲ့ ဂုန်နီအိတ်၊

ငါးဖမ်းပိုက်၊ ဝါးခြင်း၊ ဆန်အိတ်အဟောင်းတွေနဲ့ အမှိုက်တောင်းတွေကို ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလို အမှိုက်ပုံးတွေ ပြုလုပ်ရာ မှာ ရေထွက်ပေါက်ပါရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ နေရောင်ခြည် ဒဏ်မခံနိုင်တဲ့ အမှိုက်ပုံးတွေကို အသုံးမပြုသင့်ပါ။ ဒါ့အပြင် ပြုလုပ်ထားတဲ့ အမှိုက်ပုံးတွေကို အမှိုက်စို / အမှိုက်ခြောက်ဆိုပြီး တံဆိပ် ကပ်ပေးထားရပါမယ်။ အမှိုက်ပုံးတွေ ပြုလုပ်ပြီးပါက စာသင်ခန်း၊ ကစားကွင်း၊ အိမ်သာ၊ ကျောင်းမုန့်ဈေးတန်း၊ ကျောင်းအဝင်၊ အထွက် ဂိတ်ပေါက်တွေမှာ စနစ်တကျ ထားရှိပေးထားမယ်ဆိုရင် ကျောင်းသား/သူတွေ အမှိုက်ကို လွယ်ကူစွာ စွန့်ပစ်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

- လိုအပ်မည့်အချိန် - အမှိုက်ပုံး ပြုလုပ်ရန် အချိန် တစ်နာရီခန့်
- လိုအပ်သည့် ပစ္စည်းများ - ရပ်ရွာတွင် အလွယ်တကူ ရရှိနိုင်သော ဆေးပုံးအဟောင်း၊ ဂုန်နီအိတ်၊ ငါးဖမ်းပိုက်၊ ဝါးခြင်း၊ ဆန်အိတ်အဟောင်းများ
- ပါဝင်မည့်သူများ - အမှိုက်စီမံခန့်ခွဲခြင်းအဖွဲ့မှ ကျောင်းသားကျောင်းသူများနှင့် ဆရာ/မ နှစ်ဦး
- အမှိုက်ပုံးပြုလုပ်ရန်နေရာ - ကျောင်းဝန်းအတွင်း
- အခက်အခဲများ - အမှိုက်ပုံးရေရှည်တည်တံ့မှုမရှိခြင်း

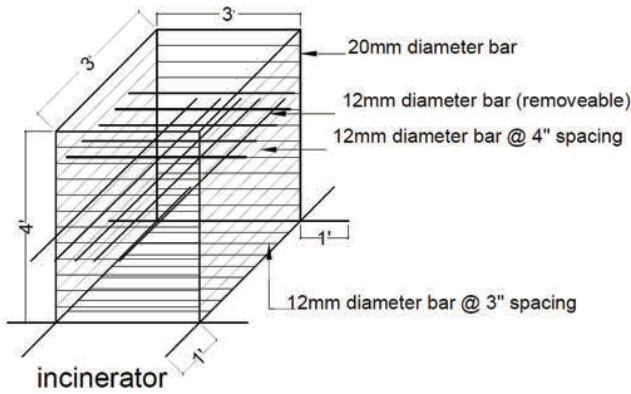
ကိုယ်တိုင်ဖြေရှင်းနည်းစနစ်

ကျောင်းတွင်းကနေ ထွက်ရှိတဲ့ အမှိုက်တွေကို ပြင်ပ အမှိုက်ပုံကြီးတွေဆီ ပို့ဆောင်တာမျိုး မဟုတ်ဘဲကျောင်းတွင်းမှာပဲ ကိုယ်တိုင်ဖြေရှင်းနည်းစနစ်ကို အသုံးပြုပြီး ဖြေရှင်းနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်တိုင်ဖြေရှင်းနည်းစနစ်မှာ အဆင့် သုံးဆင့် ပါဝင်ပြီး အဆင့်အလိုက် ဆောင်ရွက်ရမယ့် လုပ်ဆောင်ချက်တွေကတော့ -



အမှိုက်မီးရှို့ခြင်းပြုလုပ်ခြင်း

အမှိုက် မီးရှို့ခြင်း ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကျောင်းကနေထွက်ရှိတဲ့ ပလတ်စတစ် အမှိုက်တွေကို ရှင်းလင်း ဖြေရှင်းနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။



လိုအပ်မည့်အချိန် - အမှိုက်မီးရှို့ရန် ခြင်းပြုလုပ်ဖို့အတွက် အထက်ပါပုံအတိုင်း ဆိုင်မှာ သွားရောက် အပ်နှံရပါမယ်။ အပ်နှံတဲ့ ကြာချိန်ကတော့ နှစ်ရက် သုံးရက် ဖြစ်ပါတယ်။

ခြင်းအတိုင်းအတာ အသေးစိတ်

- လိုအပ်သည့်ပစ္စည်းများ - 1/2 in = 5မူး သံ = 12mm ၊ 3/4 in = 3မတ် သံ = 20mm
- ဆောင်ရွက်မည့်သူများ - ကျောင်းဆရာ/မ များနှင့်အဖွဲ့တွင်ပါဝင်သည့်ကျောင်းသား/သူများ
- အခက်အခဲများ - မိုးတွင်းအချိန်တွင် အမိုးမပါသောနေရာ၌ မီးရှို့၍မရခြင်း၊ မီးခိုးနံ့ နံခြင်း၊ ဖန်ကွဲ/ပုလင်းကွဲများပါထည့်သွင်းမီးရှို့ပါက အသံထွက်ကာ ပေါက်ကွဲခြင်း မြေနေရာလိုအပ်ခြင်း၊

(Note - ပလတ်စတစ်များသာ မီးရှို့ခြင်း၊ စာသင်ကျောင်းဆောင်များ၊ ကလေးများနှင့် ဝေးသောနေရာ တွင်သာ မီးရှို့ခြင်းထားရန်)

မြေဆွေးခြင်း ပြုလုပ်ခြင်း

ကျောင်းကနေ ထွက်ရှိတဲ့ အမှိုက်တွေထဲက ဆွေးမြည့်လွယ်တဲ့ အမှိုက်အစုံတွေကိုမြေဆွေးပြုလုပ်နိုင်ပြီး ဈေးနှုန်းသင့်တင့်တဲ့ မြေဆွေး ခြင်းကိုစာသင်ကျောင်းဝန်း အတွင်း ပြုလုပ်ကာ မိမိ ကျောင်းဝင်းထဲကနေ ထွက်ရှိတဲ့ အမှိုက်ကို မိမိကျောင်းဝင်းအတွင်းမှာပဲ ဖြေရှင်းနိုင်ပါတယ်။ မြေဆွေးခြင်းထဲကနေ မြေဆွေး ကို အချိန် သုံး လမှ ခြောက်လကြာမှသာ ထုတ်ယူနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

- လိုအပ်သည့်အချိန် - မြေဆွေးခြင်း ပြုလုပ်ရန်အချိန် တစ်နာရီခွဲ
- လိုအပ်သည့်ပါဝင်ပစ္စည်းများ - သံဇကာချပ်၊ တုတ်ချောင်း ခချောင်း၊ သွပ်နန်းကြိုး၊ PVC ပိုက်ခချောင်း
- ပါဝင်မည့်သူများ - အမှိုက် စီမံခန့်ခွဲခြင်း အဖွဲ့မှ ဆရာ/မ သုံးဦးနှင့် ကျောင်းသား/သူများ
- အခက်အခဲများ - မြေဆွေးခြင်းကို အမှိုက်ပုံးနဲ့ မှားယွင်းပြီး အမှိုက်များပစ်ကြဲခြင်း၊ လက်တွေ့မှာ မြေဆွေးခြင်းထဲကို ပလတ်စတစ်အမှိုက်တွေ လုံးဝထည့်သွင်းရမှာ မဟုတ်ဘဲ ဆွေးမြည့် လွယ်တဲ့အမှိုက်တွေကိုပဲထည့်သွင်းပစ်ရပါမယ်။

ကျောင်းတွင်းဥယျာဉ်ငယ် ဖန်တီးခြင်း

စာသင်ကျောင်းဝန်းအတွင်း အသေးစားဥယျာဉ်တစ်ခု ဖန်တီးမယ်ဆိုရင် ကျောင်းသား /သူ တွေ သဘာဝနဲ့ ထိတွေ့ခွင့်ရရှိပြီး သန့်ရှင်းသပ်ရပ်တဲ့ ကျောင်းဝန်းအတွင်း ပျော်ရွှင်စွာစာသင်ကြားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးပြည့်စုံတဲ့ ကျောင်းတွင်းဥယျာဉ် ငယ်တစ်ခုဖြစ်ဖို့အတွက် အချိန် တစ်လခန့် ကြာမြင့်နိုင်ပါတယ်။

- လိုအပ်မည့်အချိန် - သုံးနာရီခန့်
- ပါဝင်သည့် ပစ္စည်းများ - ပျိုးပင်များနှင့် မျိုးစေ့များ၊ ရေ၊ မြေဆွေး၊
- ပါဝင်မည့်သူများ - အမှိုက်စီမံခန့်ခွဲခြင်းအဖွဲ့မှ ဆရာ/မ သုံး ဦးနှင့် ကျောင်းသား/သူများ
- အခက်အခဲများ - မြေနေရာလိုအပ်ခြင်း

အမှိုက်လျှော့ချခြင်း



အမှိုက်ကင်းစင်တဲ့ စာသင်ကျောင်း တစ်ကျောင်း ဖြစ်ဖို့အတွက် ရှိရင်းစွဲ အမှိုက်တွေကို ဖြေရှင်းနည်းအပြင် အမှိုက်ထွက်ရှိမှု လျော့ကျအောင် ဆောင်ရွက်တာဟာလည်း အရေးပါတဲ့ ကဏ္ဍ တစ်ခုပါ။ ကျောင်းတွင်း အမှိုက် စီမံခန့်ခွဲခြင်းမှာ အမှိုက် လျှော့ချခြင်းကို နည်းလမ်း နှစ်မျိုးနဲ့ ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။ လုပ်ဆောင်ရမယ့် နည်းလမ်း နှစ်မျိုးကတော့ -

ကမ်ပိန်းပြုလုပ်ခြင်း

ပလတ်စတစ် အမှိုက်တွေရဲ့ ဆိုးကျိုးတွေအကြောင်းကို ကျောင်းမုန့်ဈေးတန်းနဲ့ ကျောင်းအနီးအနား ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိတဲ့ မုန့်ဆိုင်တွေဆီ တစ်လကို တစ်ကြိမ်ခန့် သွားရောက် ကမ်ပိန်းပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ရပါမယ်။

- လိုအပ်မည့်အချိန် - ကမ်ပိန်းပြုလုပ်ရန် နှစ်နာရီခန့်
- လိုအပ်သောပစ္စည်းများ - ကမ်ပိန်း ပိုစတာများ
- ပါဝင်မည့်သူများ - အမှိုက်စီမံခန့်ခွဲခြင်းအဖွဲ့မှ ဆရာ/မ နှစ်ဦးနှင့် ကျောင်းသား/သူများ
- အခက်အခဲများ - ဈေးဆိုင်ပိုင်ရှင်များမှ စိတ်ဝင်စားမှုနည်းပါးခြင်း

ပလတ်စတစ်ကင်းစင်သော ကျောင်းမုန့်ဈေးတန်းဖြစ်စေရန် ပြောင်းလဲခြင်း

ဈေးဆိုင် ပိုင်ရှင်တွေကို အစည်းအဝေးခေါ်ပြီး တစ်ခါသုံးပလတ်စတစ် သုံးစွဲမှုအစား တခြားသော အစားထိုးအသုံးပြုနိုင်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကိုအသုံးပြု ရောင်းချစေခြင်း။

ဥပမာ - ကလေးများ မုန့်စားနားချိန်မှာ ပါဆယ်စနစ်ကို အသုံးမပြုဘဲ ဆိုင်မှာပဲ ပန်းကန်ကိုသုံးပြီး စားသုံးနိုင်ဖို့ စီစဉ်ပေးခြင်း၊ တချို့မုန့်တွေကို တစ်ခါသုံး ပလတ်စတစ်အိတ်အစား စက္ကူနဲ့ သေချာ ထုပ်ပိုး

ပေးခြင်း။ ပလတ်စတစ် ကင်းစင်တဲ့ ကျောင်းမုန့်ဈေးတန်း အဖြစ် ပြောင်းလဲဖို့အတွက် အချိန်အားဖြင့် ခြောက်လမှ တစ်နှစ်အတွင်းကြာမြင့်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ပြင်ဆင်ရန်လိုအပ်သောအချိန် - အစည်းအဝေး ပြုလုပ်ရန်အချိန် တစ်နာရီခန့်

- ပူးပေါင်းပါဝင်မည့် သူများ - ကျောင်းအုပ်ဆရာ/မကြီးနှင့် ဆရာ/မ များ
- အခက်အခဲများ - မုန့်ဈေးဆိုင်ပိုင်ရှင်များမှ စိတ်ပါဝင်စားမှုနည်းပါးခြင်းနှင့် ဈေးဆိုင် ပိုင်ရှင်များ ရောင်းချရန် မုန့်အမျိုးအစားများ နည်းပါးသွားခြင်း

နံပါတ်

၃

အမှိုက်နှင့် ပတ်သက်သည့် အသိပညာပေး လှုပ်ရှားမှုများ ဆောင်ရွက်ခြင်း

ကျောင်းသား/သူတွေကို အသိပညာပေး တဲ့အခါ လက်တွေ့ လှုပ်ရှား မှုလုပ်ဆောင်ချက် တွေနဲ့ ပူးတွဲ သင်ကြားပေးခြင်းဟာ စိတ်ဝင်စား မှု ရှိလာစေပြီး မှတ်မိနိုင်စွမ်း လည်း တိုးတက် လာမှာဖြစ် ပါတယ်။



လုပ်ငန်းစဉ် ၁ - အမှိုက်များကို ခွဲခြားခြင်း

လုပ်ငန်းစဉ် ၁ ၏ ရည်ရွယ်ချက်:

ကလေးများ အမှိုက်အစုံနှင့် အမှိုက်အခြောက်များကို သိရှိ၍ သက်ဆိုင်သော အမှိုက်တောင်းတွင် ခွဲခြား ပစ်တတ်စေရန်။

လိုအပ်သည့် ပစ္စည်းများ - အမှိုက်အစုံထည့်ရန် အမှိုက်တောင်းတစ်ခု၊ အမှိုက်အခြောက်ထည့်ရန် အမှိုက်တောင်း တစ်ခု၊အမှိုက်များ

လိုအပ်မည့်အချိန် - မိနစ် ၃၀ ခန့်

လုပ်ဆောင်ရမည့် အဆင့်များ -

- ကျောင်းသားတွေကို အဖွဲ့သုံးဖွဲ့ ခွဲပြီး တစ်ဖွဲ့စီကို အမှိုက်တောင်း (သို့မဟုတ်) အမှိုက်အိတ် တစ်ခုစီပေးကာ ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိတဲ့ အမှိုက်တွေကို အမှိုက်ကောက်ချိန် ၁၀ မိနစ် ပေး၍ ကောက်ခိုင်းခဲ့ပါ။
- အမှိုက်ကောက်ခွဲပြီးရင် ကလေးတွေနဲ့အတူ အမှိုက်ကို ခွဲခြားပြီး အမှိုက်အစုံနဲ့ အမှိုက်အခြောက် ခွဲခြားတတ်စေဖို့ ရှင်းပြပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် ၂ - အမှိုက်ခွဲမယ်/သက်တမ်းသတ်မှတ်မယ်



လုပ်ငန်းစဉ် ၂ ၏ ရည်ရွယ်ချက်:

ဆွေးမြည့်ရန် လွယ်ကူသော အမှိုက်နှင့် ဆွေးမြည့်ရန်မလွယ်ကူသောအမှိုက်များကို ခွဲခြားရန်၊ အမှိုက်များ၏ ဆွေးမြည့်ရန်ကြာချိန်ကို လေ့လာသွားရန်

လိုအပ်သည့် ပစ္စည်းများ - ဆွေးရန်မလွယ်ကူသော အမှိုက်ပုံပါသည့်ကတ် ၁၀ကတ် ၊ ရောင်းလို့ရသော အမှိုက်ပုံပါသည့်ကတ် ၁၀ကတ်၊ လုံးဝ အသုံးမဝင်သော ပလတ်စတစ် အမှိုက်ပုံပါသည့်ကတ် ၁၀ ကတ် ၊ အမှိုက် အမျိုးအစားခွဲ၍ စာကပ်ထားသောပုံး သုံးပုံး။

လိုအပ်မည့်အချိန် - ၁၅ မိနစ်ခန့်

လုပ်ဆောင်ရမည့် အဆင့်များ

- လုပ်ငန်းစဉ် မှာပါဝင်တဲ့ ကျောင်းသား/သူ အရေအတွက်ပေါ်မူတည်ပြီး အဖွဲ့ခွဲပါ။
- အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ကို အမှိုက်ပုံကဒ် ၃၀ ကတ်နဲ့ အမှိုက်ပုံးသုံး ပုံးအညီအမျှ ခွဲပေးပါ။
- ထို့နောက် အဖွဲ့လိုက် ပေးထားတဲ့ အမှိုက်ပုံပါကတ်တွေကို ခွဲခြားပြီး ဆွေးမြည့်နိုင်တဲ့ အမှိုက်ပုံး၊ ရောင်းလို့ရတဲ့ အမှိုက်ပုံးနဲ့ လုံးဝအသုံးမဝင်တဲ့ အမှိုက်ပုံးတွေမှာ ခွဲခြားစွန့်ပစ်ဖို့ ပြောပါ။
- ဆရာမက အဖွဲ့လိုက် အမှိုက်ခွဲ စွန့်ပစ်ထားတဲ့ အမှိုက်ပုံးတစ်ပုံးချင်းစီက ကတ်တွေကို စစ်ဆေးပေးပါ။
- မှားတဲ့ ကတ်တွေကို ဖယ်ထားပြီး စစ်ဆေးခြင်း ပြီးဆုံးသွားချိန်မှာ ဘာကြောင့် မှားတယ်ဆိုတာကို ရှင်းပြပေးပြီး အဲဒီပလတ်စတစ် အမှိုက်တွေ ဆွေးမြည့်ရန်ကြာချိန် မှာ နှစ်ပေါင်း ရာ၊ ထောင်ချီကြောင်း ပြောပြ၍ လုပ်ငန်းစဉ် ကို အဆုံးသတ်ရပါမယ်။

လုပ်ငန်းစဉ် ၃ - အသစ်ပြန်လည်ဖန်တီးအသုံးပြုခြင်း (Recycling)

(အသုံးမလိုတော့သော တစ်ခါသုံးပလတ်စတစ်များကို အသစ်ပြန်လည်ဖန်တီးအသုံးပြုခြင်း)

လုပ်ငန်းစဉ် ၃ ၏ ရည်ရွယ်ချက်:

ရေသန့်ဘူးခွံလေးများကို ပုံစံအသစ်လေးများဖြင့် ပြန်လည် လုပ်လို့ရကြောင်း သိရှိသွားစေရန်။ သဘာဝတရားကို ချစ်မြတ်နိုးတတ်သည့် စိတ်များဖြစ်ပေါ်လာစေရန်။

လိုအပ်သည့် ပစ္စည်းများ - ရေသန့်ဘူးအခွံ၊ ဓား၊ ကတ်ကြေး၊ အရောင်ဆိုးဆေးဘူး ၊ အပင်များ

လိုအပ်သည့်အချိန် - ၁ နာရီ

လုပ်ဆောင်ရမည့်အဆင့်များ

- ဆရာ/မမှ ကျောင်းသား၊ကျောင်းသူများကို ငါးယောက် တစ်ဖွဲ့စီ အဖွဲ့များခွဲပေးရပါမယ်
- ရေသန့်ဘူးခွံ၊ ဓား၊ ကတ်ကြေး၊ အရောင်ဆိုးဆေးဘူးတွေ ပေးပြီး ကျောင်းသား/သူတွေရဲ့ စိတ်ကူးအတိုင်း ပုံစံသစ်များ တီထွင်ခိုင်းခြင်း
- ကိုယ်ရဲ့ အိမ်ကနေ အပင်လေးတွေယူလာပြီး ပုံစံသစ် ထွင်ထားတဲ့ဘူးလေး တွေထဲအပင်လေးတွေကို ထည့်သွင်း စိုက်ပျိုးခြင်း
- စိုက်ပျိုးပြီးတဲ့အပင်တွေကို ကျောင်းသား/သူတွေရဲ့ သက်ဆိုင်ရာအခန်းတွေရဲ့ရှေ့မှာ ထားရှိစေခြင်း
- တစ်ပတ်ခန့် ကြာသွားတဲ့ အခါ ဆရာ/ဆရာမ တွေက အကောင်းဆုံး သပ်ရပ်စွာ လုပ်နိုင်ခဲ့တဲ့ အဖွဲ့ တစ်ခုချင်းစီအလိုက် ဆုချီးမြှင့် သွားခြင်း

လုပ်ငန်းစဉ် ၄ - အမှိုက်တွေမစားဘူး (Nutritious food Activity)

လုပ်ငန်းစဉ် ၄ ၏ ရည်ရွယ်ချက်:

ကျောင်းရှိ ကလေးငယ်များသည် ကျောင်းမှန်ဈေးတန်း (သို့မဟုတ်) ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်ရှိ မှန်ဈေးတန်းများမှ အာဟာရရှိသောမှန်နှင့် အာဟာရမရှိသောမှန် (ပလတ်စတစ်ဖြင့် ထုပ်ပိုးထားသော လေဖောင်းမှန်များ) ကို ခွဲခြား ရွေးချယ်တတ်စေကာ ကျန်းမာသော ကလေးများ ဖြစ်စေရန်။

လိုအပ်သည့် ပစ္စည်းများ

- တစ်ခါသုံး ပလတ်စတစ်ဖြင့် ထုပ်ပိုးထားသော မှန်များ၏ပုံများ (ကျောင်း မှန်ဈေးတန်းတွင် ရှိတတ်သော မှန်များ)
- အာဟာရပြည့်ဝသော မှန်အမျိုးအစားများ၏ပုံများ(မိမိဒေသထွက်ရှိသော မှန်များ)

လိုအပ်မည့်အချိန် - ၄၅ မိနစ်ခန့်

လုပ်ဆောင်ရမည့် အဆင့်များ

- စားပွဲပေါ်တွင် ပုံကတ်တွေကို ခင်းကျင်းထားပါ။
- ထို့နောက် ကျောင်းသား ကျောင်းသူတွေကို မိမိတို့ ကြိုက်နှစ်သက်သော ကတ်တစ်ခုကို ရွေးယူခိုင်းပါ။
- ဘာကြောင့်ရွေးချယ်လဲဆိုတာကိုမေးပါ။
- ထို့နောက် ဒေသထွက် ရိုးရာမှန်ကတ် တစ်ကတ်နှင့် ပလတ်စတစ်နဲ့ ထုပ်ပိုးထားတဲ့ မှန်ကတ်တစ်ကတ်ကို ဆရာမက ရွေးယူကာ ဒေသထွက် ရိုးရာမှန်တွေဟာ အာဟာရနဲ့ ပြည့်ဝပြီး ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ အစားအစာတွေ ဖြစ်ကြောင်း၊ ပလတ်စတစ်နဲ့ ထုပ်ပိုးထားတဲ့ မှန်တွေဟာ ကြာရှည်ခံ ပစ္စည်းတွေ ပါဝင်တာကြောင့် ဗိုက်ပြည့်ရုံသက်သက်သာ ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြ ပေးရပါမယ်။ ဒါ့အပြင် ထုပ်ပိုးထားတဲ့ ပလတ်စတစ်ကြောင့် အမှိုက်တွေဖြစ်လာတာကိုလည်း ပြောပြပေးပါ။
- ထို့ကြောင့် အာဟာရနဲ့ ပြည့်ဝပြီး ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ ဒေသထွက် ရိုးရာမှန် တွေကိုသာ ရွေးချယ် စားသောက်တတ်ဖို့ ပြောကြားပြီး လုပ်ငန်းစဉ်ကို အဆုံးသတ်ရပါမယ်။

လုပ်ငန်းစဉ် ၅ - အမှိုက်စစ်တမ်းကောက်ခြင်း (Waste audit)

လုပ်ငန်းစဉ် ၅ ၏ ရည်ရွယ်ချက်:

- အမှိုက်အမျိုးအစားကိုသိရှိရန်နှင့် အမှိုက်ထွက်နှုန်းကို ကျောင်းသား/သူများ နားလည်စေရန်။
- လိုအပ်သည့် ပစ္စည်းများ - KG မှ ဒုတိယတန်းကျောင်းသားကျောင်းသူများအတွက် ပုံများပါသောဇယားကွက်
 - ဘောပင် (သို့) ခဲတံတစ်ချောင်း+ စာရွက်တစ်ရွက်
- လိုအပ်မည့်အချိန် - အိမ်စာပေးပါက အချိန်တစ်ရက်လိုပါသည်။ အတန်းတွင်း လုပ်ဆောင်ပါက(၄၅)မိနစ်၊ လုပ်ဆောင်ရမည့် အဆင့်များ
 - အမှိုက်စစ်တမ်းကောက်ယူရန်အတွက် စာရွက်တစ်ရွက် (တွင် ဇယားကွက်ဆွဲပါ)
 - မိမိအိမ်ရှိ အမှိုက်အမျိုးအစားများနှင့် အမှိုက်ထွက်နှုန်းကို သိရှိရန် အိမ်သူအိမ်သားများ နှင့်တကွ လွှင့်ပစ်မည့် အမှိုက်များကို မပစ်ခင် စာရွက်တစ်ရွက်ပေါ်တွင် ရေးမှတ်ထားပါ။
 - တစ်နေ့တာလုံး ရေးမှတ်ထားသည့် အမှိုက်များကို အမှိုက်အမျိုးအစား သုံးမျိုးခွဲပါ။
 - အမှိုက်များကိုခွဲပြီးနောက် ရရှိသည့်မှတ်တမ်းများအရ မိမိအိမ်မှအထွက်အများဆုံး အမှိုက် အမျိုးအစားနဲ့ တစ်နေ့တာထွက်ရှိသည့် အမှိုက်ထွက်နှုန်းကို အတန်းထဲတွင် မျှဝေပြီးဆွေးနွေးပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် ၅ (In Class) လိုအပ်သည့် ပစ္စည်းများ

- KG မှ ဒုတိယတန်းကျောင်းသားကျောင်းသူများအတွက် ပုံများပါသောဇယားကွက် , မီးညှပ်, စာသင်ခန်းအတွင်းရှိ အမှိုက်ပုံ, ဘောပင် (သို့) ခဲတံတစ်ချောင်း + စာရွက်တစ်ရွက်
- လိုအပ်မည့်အချိန် - (၄၅) မိနစ်
- လုပ်ဆောင်ရမည့် အဆင့်များ
 - အမှိုက်စစ်တမ်းကောက်ယူရန်အတွက် စာရွက်တစ်ရွက် (တွင် ဇယားကွက်ဆွဲပါ)
 - တစ်ရက်တာအမှိုက်တွေနဲ့ ပြည့်နေတဲ့ အမှိုက်ပုံး/အိတ်တွေထဲက အမှိုက်တွေကို မြေကွက်လပ် တစ်ခုတွင် သွန်ချပါ။
 - လုပ်ဆောင်မှုဇယားတွင် ပါဝင်တဲ့ အမှိုက်အမျိုးအစားအတိုင်း အမှိုက်တွေကို တစ်ပုံစီ ခွဲပုံပေးပါ။
 - အမှိုက်တွေခွဲပြီးတဲ့ အခါ အမှိုက်တွေကို ရေတွက်ပြီး တာလီချိုးပါ။ တာလီချိုးပြီး အမှိုက်တွေကို အမှိုက်အိတ်/ပုံး ထဲ ချက်ချင်းပြန်ထည့်ပါ။
 - ရေတွက်ပြီးနောက် work sheet မှာ ဆရာ/မ (သို့) ကျောင်းသူ/သား တစ်ဦးတည်းကသာလိုအပ် တဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေကို ဖြည့်၍ မှတ်တမ်းရယူပါ။
 - မှတ်တမ်းတွေအရ မိမိတို့ကျောင်းမှာ အထွက်အများဆုံး အမှိုက် အမျိုးအစားနဲ့ တစ်ရက်တာ အတွင်း အမှိုက် ထွက်နှုန်းကို ဆရာ/ မတွေ၊ ကျောင်းသူ / သားတွေ နားလည်၍ အမှိုက် လျှော့ချခြင်း လုပ်ငန်းတွေကို ဆက်လက် လုပ်ဆောင်သွားနိုင်ဖို့ အတွက် ပြောပြပေးခြင်းဖြင့် လုပ်ဆောင်ချက် ကို အဆုံးသတ်ပါ
 - ထို့နောက် လက်ကို စင်ကြယ်အောင် သေချာဆေးပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် ၆ - ငါးလေးကိုကယ်ကြမယ် (Fish game)

လုပ်ငန်းစဉ် ၆ ၏ ရည်ရွယ်ချက်:

စည်းကမ်းမဲ့ ရေထဲအမှိုက်ပစ်ခြင်းကြောင့် ရေထုညစ်ညမ်းလာမှုအကြောင်း အသိပညာပေးပြီး ပလတ်စတစ်၏ ကောင်းကျိုး/ဆိုးကျိုးများကို ကောင်းစွာ ကိုယ်တိုင်သိမြင်ပြီး နားလည်သဘောပေါက်စေရန်။

လိုအပ်သည့်ပစ္စည်းများ - ရေဇလား (၂) ခု၊ အမှိုက်များလိုအပ်မည့်အချိန် - ၂၀ - ၃၀ မိနစ်ခန့်
လုပ်ဆောင်ရမည့် အဆင့်များ

- ရေဇလား (၂) ခုကို အသုံးပြု၍ ရေကန်(၂) ကန် ခွဲခြားသတ်မှတ်ထားပါ။ ကန်တစ်ခုမှာ သန့်ရှင်းနေ၍ ကန်တစ်ခုထဲတွင် အမှိုက်များထည့်ထားပါ။(ဥပမာ - မြေပြင်ပေါ်တွင် မြေဖြူဖြင့် ဆွဲထားသော ရေကန်ပုံစံ၊ ရေကန်အဖြစ် ရုပ်ပုံကပ်၍ ခွဲခြားထားသော နေရာ (၂) နေရာ၊ သန့်ရှင်းသောရေဇလားနှင့် မသန့်ရှင်းသောရေဇလား တို့ကိုလည်း ပုံစံငယ်ရေကန်အဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။)



ကျောင်းသူ/သားများအား မိမိတို့သည် ငါးကလေးများဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

- ရေကန် (၂) ကန်အနက် မိမိတို့ နေလိုသော ရေကန်ကို ရွေးချယ်ခိုင်းပါ။
 - ရွေးချယ်ရသည့် အကြောင်းအရင်းကို အတန်းသားအားလုံးကို ပြန်လည်ဝေမျှခိုင်းပါ။
 - အတန်းသားအားလုံး၏ ဖြေဆိုမှု ပြီးဆုံးလျှင် ဆရာ/မ မှ လုပ်ဆောင်ချက်၏ ရည်ရွယ်ချက်ကို ရှင်းပြကာ လုပ်ဆောင်မှုကို အဆုံးသတ်နိုင်ပါသည်။
- အထက်ပါ လိုအပ်သောပစ္စည်းများ မရှိပါက သန့်ရှင်းသော ရေကန် (၁) ကန် နှင့် မသန့်ရှင်းသော အမှိုက်များရှိသည့် ရေကန် (၁) ကန် ဟူ၍ စိတ်ကူးယဉ် ပုံဖော်နိုင်ပါသည်။

လုပ်ငန်းစဉ် ၇ - ပုံပြင်လေးတွေဖတ်ကြမယ်



လုပ်ငန်းစဉ် ၇ ၏ ရည်ရွယ်ချက်:

ပုံပြင်များကို ဖတ်ပြရင်း အမှိုက်စီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ အမူအကျင့်ကောင်းများကို အသိအမြင်မြှင့်တင်ခြင်း မှတ်ချက် - အသက် ၅ နှစ်မှ ၁၀ နှစ်အရွယ်ကလေးများကိုသာ ပုံပြင်ပြောပြပေးရန်

လိုအပ်သော ပစ္စည်းများ -

- အမှိုက် စီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ အမူအကျင့်ကောင်းများ ပါဝင်သော ပုံပြင်စာအုပ်များ (သို့) ကာတွန်းပိုစတာများ

လိုအပ်မည့်အချိန် - မိနစ် ၂၀ ခန့်

လုပ်ဆောင်ရမည့် အဆင့်များ

- လုပ်ဆောင်ရမည့် အဆင့်များ -

ဆရာမမှ ဖတ်ပြုပြီးနောက် ပုံပြင်စာအုပ်၏ ရည်ရွယ်ချက်ကို ထပ်မံပြောပြပေးပြီး ဂိမ်းကို အဆုံး သတ်ရပါမည်။

ပညာပေးပုံပြင်ပြောရာတွင် လုပ်ဆောင်သင့်သော အချက်များ -

- ပုံပြင်ပြောရာတွင် အကြောင်းအရာသို့ တိုက်ရိုက်မပြောဘဲ ကလေးများ ပုံပြင်အကြောင်းအရာ ပေါ် စိတ်ဝင်စားလာစေရန် ပုံပြင်နဲ့ ဆက်စပ်သော မေးခွန်းများမေး၍ အစချီသင့်သည်။
- ပုံပြင်ပြောနေစဉ်တွင်လည်း ကလေးများ ပိုမိုစိတ်ဝင်စားစေရန် အသံကို အနိမ့်အမြင့် သုံးခြင်း၊ လက်ဟန်အမူအရာဖြင့် ပြောခြင်း မဖြစ်မနေ ပြုလုပ်သင့်သည်။
- ကလေးများ တက်ကြွစွာ ပါဝင်သည့် စာသင်ခန်းများတွင် ပုံပြင်ပြောနေချိန်တွင် ကလေးများ မေးခွန်း မေးကြတဲ့အခါ ပုံပြင်ပြောနေတဲ့ အရှိန် ပျက်သွားနိုင်ပါသည်။
- ထိုအခြေအနေမျိုးတွင် ကလေးတွေကို ပုံပြင်မပြောချိန်၌ လှုပ်လှုပ်ရှားရှားဖြစ်သော လုပ်ငန်းစဉ် လေးတွေပါဝင်ပါက အနှောင့်အယှက် နည်းသွားပြီး ပုံပြင်ပြီးမှသာ မေးခွန်းမေးလာကြတာကို တွေ့ ရပါသည်။
- အချို့ပုံပြင်များတွင် ပုံပြင်ပြောရင်း သရုပ်ဖော်ပြဇာတ် (သို့မဟုတ်) ဂိမ်းကစားနည်း အနေဖြင့် ဆရာမမှ ဦးဆောင်ကာ ကလေးများနှင့် အတူတကွ သရုပ်ဖော်နိုင်ပါသည်။
- ပုံပြင်အဆုံးတွင် ကလေးများ၏ အဖြေများနှင့် ယှဉ်ပြီး ပုံပြင်ရဲ့ သင်ခန်းစာလေး ပြောပြမည်ဆို လျှင် ပိုမှတ်မိကြပါသည်။

Mani 1 (ဈေးသွားတဲ့ မနီလေး)

- > မနီက မေမေ့ကို အမြဲ ကူညီတတ်တဲ့ ကလေးပေါ့။
- > မေမေက ဒီနေ့ မနီလေး ဈေးသွားပေးပါလားတဲ့။
- > မနီလည်း ပျော်ပြီးထွက်လာတာပေါ့။
- > ဒါ မနီကလေး ပထမဆုံး ဈေးသွားတာလေ။
- > ဈေးကိုရောက်တော့ ဟင်းရွက်သည် ဘွားဘွားက မေးတယ်။ “ဈေးခြင်းတောင်းတို့၊ဈေးဝယ်အိတ်တို့ မပါဘူးလား”တဲ့။
- > မနီ ဈေးခြင်းတောင်း မပါလာဘူးလေ။
- ယူဖို့လိုလို့လား။ ကြွပ်ကြွပ်အိတ်နဲ့ ထည့်ပေးလို့ရနေ တာပဲလို့ မနီထင်တယ်လေ။ အဲ့တော့ ဟင်းရွက်သည် ဘွားဘွားလည်း ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို ကြွပ်ကြွပ် အိတ်နဲ့ပဲ ထည့်ပေး လိုက် ရတာပေါ့။
- > အဲ့လိုနဲ့ ပစ္စည်းတစ်ခုဝယ်လိုက် အိတ်အသစ်တစ်ခု ယူလိုက်နဲ့ မနီကလေးဆီမှာ ကြွပ်ကြွပ်အိတ်တွေ တဖြည်း ဖြည်းနဲ့ များလာရော။
- မနီလက်ထဲမယ် ကြွပ်ကြွပ်အိတ်တွေ အပြည့်ပဲပေါ့။

- > အိမ်ပြန်ရောက်တော့ မနီမှာ ကြွပ်ကြွပ်အိတ်တွေထဲ မြုပ်နေလေရဲ့။
- > မနီ ကြွပ်ကြွပ်အိတ်တွေ အများကြီးယူလာတာမလို့ ပေါ့။ လက်တွေလည်းနာ၊ အိတ်တွေကများ၊ တစ်အိမ် လုံး ရှုပ်ပွပြီး၊ ညစ်လည်းညစ်ပတ်နဲ့ မနီ ငိုချင်လာရော။
- > ကြွပ်ကြွပ်အိတ်တွေဟာ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိခိုက်စေတဲ့အပြင် တိရစ္ဆာန်လေးတွေပါ နေမကောင်း ဖြစ်စေတာပေါ့။
- > မနီလည်း ကြွပ်ကြွပ်အိတ်တွေ အများကြီး ယူလာမိလို့ အရမ်းစိတ်မကောင်းဖြစ်သွားရော။
- > ကြွပ်ကြွပ်အိတ်တွေဟာ မြေကြီးထဲမှာနှစ်နဲ့ချီ မပျက်စီးဘဲ ကမ္ဘာကြီးကို ဒုက္ခပေးနေတုန်းတဲ့လေ။
- > အဲ့ဒါနဲ့ မေမေကနောက်နေ့ မနီအတွက် ဈေးဝယ် အိတ်လေး တစ်အိတ်ထုတ်ပေးတယ်လေ။
- > မေမေက တခါတည်း ဘူးလေးတွေနဲ့ ချိုင့်လေးပါ ထုတ်ပေးတယ်။
- > မနီ ဈေးသွားရင် ယူသွားရမယ်တဲ့။

Mani 2 (ဈေးသွားတဲ့ မနီလေး)

- > မနီ နောက်နေ့မနက် ဈေးသွားတော့ မေမေဈေးဝယ် အိတ်လေးနဲ့ သွားတာပေါ့။ > ဈေးဝယ်အိတ်က အဝတ် အိတ်လှလှလေးမို့ မနီ အရမ်းကြိုက်တယ်လေ။
- > အသီးအရွက်တွေဝယ်တော့ ဟင်းရွက်သည်ဘွားဘွား က ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို မနီရဲ့ ဈေးဝယ်အိတ်ထဲ စီစီရီရီထည့်ပေးလိုက်တယ်။
- > ငါးသည်ဒေါ်ဒေါ်ကလည်း ငါးကို မနီရဲ့ ဘူးလေးထဲ သေချာ ထည့်ပေးတယ်။
- > မေမေစားဖို့ မုန့်ဟင်းခါးကိုလည်း ဦးဦးက မနီ ချိုင့်ထဲ ကို ထည့်ပေးတယ်။
- > မုန့်သည်မမကလည်း မနီလေးကြိုက်တဲ့ကောက်ညှင်း ပေါင်းကိုလည်း ကြွပ်ကြွပ်အိတ်နဲ့ မဟုတ်ဘဲ ဖက်လေးနဲ့ ထုပ်ပေးတယ်လေ။

- > အဲ့လိုနဲ့ပဲ မနီလေး ဈေးက ပြန်ရောက်လာတယ်။
- > ဝယ်လာတဲ့ ပစ္စည်းတွေလည်း ဈေးဝယ်အိတ်လေး ထဲ စီစီရီရီ သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနဲ့မို့ ကြွပ်ကြွပ်အိတ်တွေ မပွတော့ဘူးလေ။
- > သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း ထိခိုက်မှုလျော့စေ တယ်။ မနီလေးလည်း အရမ်းပျော်နေတော့တာပေါ့။
- > မနီကလေးဟာ အခုဆိုရင်တော့ ဈေးသွားတာမှာ ဆရာမကြီး ဖြစ်နေပါပြီ။
- > မနီကလေး ဈေးသွားတိုင်း အမြဲယူသွားတာတော့ မနီလေးရဲ့ ဈေးဝယ်အိတ်လေးပဲပေါ့။

ဖိုးမောင်လေးနဲ့ သူငယ်ချင်းများ

- > ဟိုးရှေးရှေးတုန်းက ရွာသာရွာဆိုတဲ့ ရွာလေးတစ်ရွာ ရှိသတဲ့။ > ရွာသာရွာဟာ နာမည်နဲ့လိုက်အောင်ကိုပဲ သိပ်ကို သာယာလှပသတဲ့။ ကျေးငှက်လေးတွေ၊ စိမ်းလန်းတဲ့သစ်ပင်လေးတွေလည်း ရှိနေတာပဲ။
- > အဲ့ဒီရွာလေးမှာ ဖိုးမောင်ဆိုတဲ့ ကလေးလေး တစ်ယောက်လည်းရှိတယ်။ ဖိုးမောင်ဟာ ငှက်ကလေးတွေ ကို သိပ်ချစ်တာပဲတဲ့။
- > ဖိုးမောင်က နေ့တိုင်း ငှက်ကလေးတွေနဲ့ စကားပြော ၊ အစာကျွေးနဲ့ ကြင်ကြင်နာနာ ဆက်ဆံလို့ ငှက်လေး တွေကလည်း ဖိုးမောင်ကို မကြောက်ကြဘူးတဲ့။
- > ကျီးကန်းလေးမောင်မဲတူ ဆက်ရက်လေးမယ်စွာတေး၊ စာကလေးမောင်ညှက်နဲ့ ချိုးငှက်လေးကူကူးကတော့ ဖိုးမောင်နဲ့ အတော်ကို ရင်းနှီးနေကြသတဲ့။
- > တခြားငှက်လေးတွေဖြစ်တဲ့ စင်ရော်လေး ထိပ်ကွက်၊ ရေဘဲလေးဖြူဖွေးနဲ့ ကိုရွှေမျိုင်းတို့ကတော့ ရေထဲမှာနေ ကြလို့ ဖိုးမောင်တစ်ယောက်ဟာ မြစ်ကမ်းနားလေးမှာ သွားသွားထိုင်ပြီး အဲ့ဒီငှက်လေးတွေနဲ့ ဆော့သတဲ့။
- > ဒီလိုနဲ့ တစ်ရက်မှာတော့ ကိုရွှေမျိုင်းလေးဟာ ဖိုးမောင်ထိုင်နေတဲ့ မြစ်ကမ်းနားကို နှုတ်သီးမှာ ပလတ်စတစ်အိတ်ကြီး စွပ်လျက်နဲ့ ရောက်လာသတဲ့။
- > “ဟင်... ဘာဖြစ်လာတာလဲ” လို့ ဖိုးမောင်က အံ့ဩတကြီးနဲ့ မေးလိုက်တယ်။

- > ဒါပေမဲ့လည်း ကိုရွှေမျိုင်းလေးဟာ ဖိုးမောင်ရဲ့ မေးခွန်း ကို ပြန်မဖြေနိုင်ရှာဘဲ ယက်ကန်ယက်ကန်နဲ့ ဆက်ကူး သွားရောတဲ့။
- > နောက်တစ်ရက်ကျတော့ ဖိုးမောင်ထိုင်နေတဲ့မြစ်ကမ်း ဘေးကိုပဲ မောင်မဲတူလေးဟာ ရောက်လာပြန်တယ်။ မောင်မဲတူလေးရဲ့ အတောင်လေးတစ်ဖက်ကတော့ ကျိုးလို့တဲ့။ > “အို... ဘာဖြစ်တာလဲ မောင်မဲတူရေ” လို့ ဖိုးမောင်က မေးလိုက်တယ်။
- > ဒီတော့ မောင်မဲတူလေးက “ဒီနားက ရွာတစ်ရွာက ကလေးတွေက မြစ်ထဲက ငှက်တွေကို လေးခွတွေနဲ့ ပစ်ကြတယ်ကွာ” နောက်ပြီး သူတို့စားပြီးသား ညစ်ပတ် တဲ့ အိတ်ခွံတွေကိုလည်း မြစ်ထဲကို ပစ်ချကြတယ်။
- > အဲဒီဟာတွေကို ငှက်တွေက စားမိပြီး ဒုက္ခတွေ ရောက်ကြတာ။ ငါလည်း သူတို့လေးခွစာမိသွားတာ။
- > မင်း ကိုရွှေမျိုင်းကိုများ တွေ့မိသေးလား” လို့ ပြန်ဖြေ တယ်။ > မောင်မဲတူလေးရဲ့ ပြောလိုက်တာကိုကြား တော့ ဖိုးမောင်က သိပ်ကိုစိတ်မကောင်းဖြစ်သွားတာပေါ့။
- > သူတို့ဟာဘာလို့ ငါ့သူငယ်ချင်းတွေကို ပစ်လိုက်တာပါ လိမ့်၊ ဘာလို့များ အမှိုက်တွေကို မြစ်ထဲပစ်ရတာပါလိမ့်လို့ တွေးနေသတဲ့။
- > ဒီလိုနဲ့ ဖိုးမောင်ရယ် သူ့သူငယ်ချင်းငှက်တချို့ရယ် လှေ ကလေးစီးပြီး သူတို့နားကရွာလေးကို သွားကြသတဲ့။

- > အဲဒီရွာမှာ နီနီနဲ့ တူးတူးဆိုတဲ့ ကလေးနှစ်ယောက်ဟာ မြစ်ကမ်းပါးမှာထိုင်ပြီး ငှက်ကလေးတွေကို လေးခွနဲ့ ပစ်ဖို့ ချိန်နေကြသတဲ့။ > သူတို့အနားမှာလည်း သူတို့စားထားတဲ့ မုန့်အိတ်ခွဲတွေကလည်း ပွစာကြနေတာပဲ။
- > ဒါနဲ့ ဖိုးမောင်က နီနီနဲ့တူးတူးတို့ မုန့်စားနေတဲ့ နားကို သွားပြီး ငှက်ကလေးတွေဟာ မိတ်ဆွေတွေဖြစ်ကြောင်းနဲ့ မြစ်ထဲကို အမှိုက်တွေ ပစ်ချတာ၊ လေးခွနဲ့ပစ်တာဟာ သူငယ်ချင်းငှက်တွေကို အများကြီး ဒုက္ခ ဖြစ်စေကြောင်း ပြောပြတယ်။
- > အကယ်၍သာ အဲဒီလိုတွေ မလုပ်ကြတော့ဘူးဆိုရင် ငှက်ကလေးတွေလည်း အေးအေးချမ်းချမ်းနေနိုင်မှာဖြစ်ပြီး ရွာကလေးတွေဟာလည်း အေးချမ်းသာယာနေမှာ ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ပြောပြတယ်။
- > အဲဒီလိုကြားရတဲ့အချိန်မှာ နီနီနဲ့ တူးတူးဟာလည်း သူတို့ပျော်ဖို့သက်သက်လုပ်ခဲ့တာတွေအတွက် စိတ်မကောင်းဖြစ်သွားကြတယ်။

- > နောက်ကိုလည်း သူတို့ အဲဒီလို အမှားမျိုးတွေ မလုပ်တော့ဖို့လည်း ဖိုးမောင်ကို ကတိပေးကြသတဲ့။
- > ဒါနဲ့ ဖိုးမောင်လေးလည်း ပျော်သွားပြီး နီနီတို့ တူးတူးတို့ကိုခေါ် မောင်မဲတူလေးရဲ့ ကျိုးနေတဲ့ အတောင်ကို ဆေးတွေထည့် ကိုရွှေဗျိုင်းရဲ့ နှုတ်သီးမှာ စွပ်နေတဲ့ ပလတ်စတစ်အိတ်ခွဲကြီးကို ဖယ်ပေးလိုက်တယ်။
- > ငှက်ကလေးတွေကိုလည်း နောက်ဘယ်တော့မှ ဒီလိုမလုပ်တော့ပါဘူးလို့ နီနီနဲ့တူးတူးကလည်း ကတိပေးကြတယ်။
- > ဒီလိုနဲ့ ကျိုးကန်းလေးမောင်မဲတူ၊ ဆက်ရက်လေးမယ်စွာတေး၊ စာကလေးမောင်ညွှန်နဲ့ ချိုးငှက်ကလေးကူကူး၊ စင်ရော်လေးထိပ်ကွက်၊ ရေဘဲလေးဖြူဖွေးနဲ့ ကိုရွှေဗျိုင်းတို့ဟာ ဖိုးမောင်လေးနဲ့ အတူကစားရုံတင်မက နီနီတို့ တူးတူးတို့နဲ့ပါ သူငယ်ချင်းတွေ ဖြစ်သွားကြတော့သတဲ့။

Crystal Angel and Plastic Goblins (ကျောက်ဖြူနတ်သမီးလေးနဲ့ ပလတ်စတစ်မှင်စာ)

- > ကျောက်ဖြူနတ်သမီးလေးဟာ သူတစ်ပါးကို ကူညီရတာ သိပ်ကို ပျော်ရွှင်ပါတယ်။
- > သူဟာ ကလေးတွေနဲ့ ဆော့ကစားရင်း သစ်ပင်ပန်းပင်လေးတွေကြား နေရတာ သဘောကျပါသတဲ့။
- > ကျောက်ဖြူနတ်သမီးလေးရဲ့ အစွမ်းကတော့ နေမကောင်းဖြစ်နေတဲ့ အရာမှန်သမျှ ပြန်ကောင်းသွားအောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်တာပါပဲ။
- > သစ်ပင်တွေ ညှိုးနေရင် လန်းလာအောင်၊ ကလေးလေးတွေ နေမကောင်းရင် ပြန်လည်ကျန်းမာလာအောင် ကျောက်ဖြူနတ်သမီးလေးက လုပ်ပေးနိုင်တယ်လေ။
- > သူ့ကြောင့် အဆင်ပြေပျော်ရွှင်သွားပြီဆိုရင် သူလည်း ပျော်ရွှင်ရတာပါပဲ။
- > စိတ်ကောင်းရှိတဲ့ နတ်သမီးလေးပေါ့။ > ကျောက်ဖြူနတ်သမီးလေးဟာ ပန်းချီဆွဲလည်းဝါသနာ ပါတယ်။
- > ဒါပေမဲ့လည်း သူဟာ ပန်းချီဆွဲမတော်ရှာဘူး။
- > ပုံဆွဲတာ မလှပေမယ့်လည်း ဝါသနာပါလွန်းတော့ သူ့ခမျာ ပုံတွေ အမြဲ ကြိုးစားပမ်းစား ဆွဲနေစမြဲပါပဲ။
- > တစ်နေ့မှာတော့ တောထဲမှာ ပန်းချီဆွဲမယ်ဆိုပြီး ကျောက်ဖြူနတ်သမီးလေးဟာ ထွက်လာခဲ့တယ်။
- > ဟော တောထဲမှာ ပန်းပင်လေးတွေဟာ အရင်လို လန်းဆန်းမနေဘဲ ညှိုးနေပါလား။

- > ကျောက်ဖြူ နတ်သမီးလေးဟာ သူ့အစွမ်းတွေနဲ့ အားလုံး ပြန်လည် ကျန်းမာရွှင်လန်းလာအောင် လုပ်ပေးပေမယ့် ဒီတစ်ခါတော့ ဘယ်သူကမှ ပြန်ကျန်းမာမလာဘဲ ညှိုးနွမ်းနေဆဲပါပဲ။ > သူတို့ ဘာဖြစ်နေကြပါလိမ့်။
- > “ကျောက်ဖြူနတ်သမီးလေးရေ ငါတို့ကို နှောင့်ယှက်နေတဲ့ ပလတ်စတစ်မှင်စာလေးတွေရှိတယ်” လို့ ပန်းပင်လေးတွေက ပြောပြတယ်။ ပလတ်စတစ်မှင်စာဆိုပါလား။
- > ကျောက်ဖြူနတ်သမီးလေးတစ်ခါမှ မကြားဖူးတဲ့ မှင်စာလေးတွေပါ။ > ကျောက်ဖြူနတ်သမီးလေးဟာ တောထဲကို လျှောက်ကြည့်လိုက်တော့ နေရာအနှံ့မှာ လျှောက်သွားနေတဲ့ ပလတ်စတစ်မှင်စာတွေကို တွေ့လိုက်တယ်။
- > ဒါနဲ့ နတ်သမီးလေးရဲ့ အစွမ်းနဲ့ မှင်စာတွေကို ဖမ်းပြီး မြေကြီးထဲ ထည့်လိုက်တယ်။
- > ဒါပေမဲ့ မှင်စာတွေဟာ ဘာမှမဖြစ်တဲ့အပြင် သစ်ပင်ပန်းပင်လေးတွေရဲ့ အစာရှာပေးနေတဲ့ အမြစ်ကို ပိုပိုကိုက်နေသေးသတဲ့။
- > သစ်ပင်လေးတွေကလည်း အစာရေစာ အလုံအလောက် မရတော့ဘဲ ပိုပြီး နေမကောင်းဖြစ်တော့တာပေါ့။
- > မြေကြီးနဲ့မရရင် ရေထဲ ထည့်မယ်ဟေ့ ဆိုပြီး မှင်စာတွေကို ရေထဲ ပစ်ချလိုက်တယ်။ ပလတ်စတစ်မှင်စာလေးတွေဟာ ရေကိုလည်း မကြောက်ကြပြန်ဘူး။

- > ကဲ ရေကိုမှ မကြောက်သေးရင် မီးရှို့ပြီး ပြာဖြစ်အောင် လုပ်ပစ်မယ် ဆိုပြီး ပလတ်စတစ်တွေကို မီးရှို့တာပေါ့။
- > ကလေးတို့ရေ ပလတ်စတစ်တွေဟာ မီးခိုးငွေ့အဖြစ် ပြောင်းသွားပြီး လူတွေရဲ့ အသက်ရှူ လမ်းကြောင်းကနေ ဒုက္ခပေးပြန်တာမို့ ကျောက်ဖြူနတ်သမီးလေး သိပ်ချစ်တဲ့ ကလေးတွေ နေမကောင်းဖြစ်ကြပြန်ပါရော။
- > ကျောက်ဖြူနတ်သမီးလေးက သိပ်ကို ဝမ်းနည်းနေ တော့တာပေါ့။
- > မြေကိုရော၊ ရေကိုရော၊ မီးကိုရော မကြောက်တဲ့ ပလတ်စတစ်မှင်စာတွေကို ဘယ်လို နှိမ်နင်းရမှာပါလိမ့်။
- > နတ်သမီးလေး မပျော်နိုင်တော့ပါဘူး။ > ပန်းချီလည်း မဆွဲနိုင်တော့ဘဲ တမိုင့်တမိုင့်နဲ့ပဲ ဖြစ်နေရတာပဲ။
- > နတ်သမီးလေး မှိုင်နေတာကို တွေ့တဲ့ ကလေးတွေကပါ ဝိုင်းပြီး အဖြေရှာကြတယ်။ > ကျောက်ဖြူနတ်သမီးလေး နဲ့ ကလေးတွေဟာ သစ်တောစောင့်နတ်ကြီးဆီမှာ အကြံ သွားတောင်းကြတယ်။
- > သစ်တောစောင့်နတ်ကြီးဟာ မှင်စာတွေကို အားနည်း သွားအောင်လုပ်တဲ့နည်း ရှိတယ်တဲ့။ ဘယ်လိုနည်းပါလိမ့်။
- > “ပလတ်စတစ်တွေကို လုံးဝမသုံးကြနဲ့ ... ပြီးတော့ ပလတ်စတစ်အစား ဟောဒီသစ်ရွက်တွေကို သုံးကြ” ဆိုပြီး သစ်တောစောင့်နတ်ကြီးဟာ သစ်ရွက် အကြီးကြီးတွေကိုပေးတယ်။

- > အစားအစာထုပ်ပိုးတာ၊ အသားငါးတွေ ဝယ်ပြီးထုပ်ပိုး တာမှာ သုံးလို့ရသတဲ့။ ပြီးတော့ သုံးလက်စ ပလတ်စတစ် တွေကိုလည်း လွယ်လွယ်နဲ့ မပစ်ဘဲ ထပ်ခါထပ်ခါ အသုံး ပြုကြပါတဲ့။
- > ကလေးတွေဟာ အိမ်က သုံးလက်စပစ္စည်းတွေ ယူလာ ကြတယ်။ ကားတာယာ အဟောင်းတွေ၊ ရေသန့်ဘူးခွံ၊ အချိုရည်ဘူးခွံတွေနဲ့ ကော်ဖီပစ်အိတ်အခွံတွေ အစုံပဲ။
- > အဲ့ဒါတွေအားလုံးကို လှပသွားအောင် ဆေးရောင်တွေ နဲ့ ခြယ်သပေးဖို့ကို ကျောက်ဖြူနတ်သမီးလေးက ကူညီ တယ်လေ။
- > ကလေးတွေလည်း ပျော်၊ နတ်သမီးလေးလည်း ပျော်ရ ပြီပေါ့။ > နောက်တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ပလတ်စတစ်မှင်စာ တွေဟာ သုံး သူမရှိတာကြောင့် အရေအတွက် နည်းလာ တော့တာပေါ့။
- > အရင်လို ပလတ်စတစ်မှင်စာတွေလည်း မရှိတော့ ပန်းပင်လေးတွေ၊ တိရစ္ဆာန်လေးတွေနဲ့ ကလေးတွေဟာ ပြန်လည်ကျန်းမာလာတော့တယ်။
- > နတ်သမီးလေးနဲ့ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်ကစားနိုင်ကြပြီလေ။
- > သိပ်ကိုလှပတဲ့တောကြီးထဲမှာ ပလတ်စတစ်မှင်စာ တွေမရှိတော့ပါဘူး။

လုပ်ငန်းစဉ် ၈ - ပလတ်စတစ် ဥပုသ်ဆောင်မယ်

လုပ်ငန်းစဉ် ၈ ၏ ရည်ရွယ်ချက်:

ကျောင်းသား/ကျောင်းသူများ စာသင်ကျောင်းအတွင်း သာမက မိမိတို့ နေ့စဉ်ဘဝမှာပါ ပလတ်စတစ်ကို လျှော့ချသုံးစွဲတတ်စေရန်။

မှတ်ချက် - အသက် (၅)နှစ်မှ (၈)နှစ်အတွင်းရှိသော ကလေးများဆောင်ရွက်ရန်

- တစ်ပတ်တာတွင် မည့်သည့်နေ့ကို ပလတ်စတစ်ကင်းစင်သည့်နေ့ဟု သတ်မှတ်မည်လဲဆိုတာ ဆုံးဖြတ်ပါ။
- ကလေးများကို တစ်ပတ်လျှင် တစ်ရက် ပလတ်စတစ်နှင့် ပတ်သက်တဲ့ အစားအသောက်၊ အသုံးအဆောင်များကို စာသင်ခန်းအတွင်းသို့ ယူဆောင်ခြင်းမပြုရန် စည်းရုံးသိမ်းသွင်း ပြောဆိုပြီး တစ်ရက်တာ ပလတ်စတစ်ကင်းစင်သည့် စာသင်ခန်းဖြစ်စေရန် ဆောင်ရွက်ရန်
- ကလေးများကို ပလတ်စတစ်ကင်းစင်သည့်နေ့အဖြစ် သတ်မှတ်ထားသည့်ရက်အား ထိုနေ့မတိုင် ခင် အမြဲတစေသတိပေးပြောကြားပေးပါ။

- ကလေးများအား အိမ်ရှိမိဘများကို ပလတ်စတစ်ကင်းစင်သည့်နေ့တွင် ပလတ်စတစ်ဖြင့် ထုတ်ပိုးထားသော အစားအသောက်များကို ထည့်မပေးရန် ပြန်ပြောပါဟု ဥပုသ်စောင့်သည့်ရက်မတိုင်ခင် နေ့စဉ်မပြတ် (သို့) တစ်ရက်ခြားတစ်ခါလောက် သတိပေးပါ။

- မှတ်ချက် - အသက် (၉) နှစ်မှ (၁၃) နှစ်အတွင်းရှိသော ကလေးငယ်များ ဆောင်ရွက်ရန်
- ကလေးများကို တစ်ပတ်လျှင် တစ်ရက် ပလတ်စတစ်နှင့် ပတ်သက်တဲ့ အစားအသောက်၊ အသုံးအဆောင်များကို စာသင်ခန်းအတွင်းသို့ ယူဆောင်ခြင်းမပြုရန် စည်းရုံးသိမ်းသွင်းပြောဆိုပြီး တစ်ရက်တာ ပလတ်စတစ်ကင်းစင်သည့် စာသင်ခန်းဖြစ်စေရန် ဆောင်ရွက်ရန်။
- တစ်ပတ်တာတွင် မည့်သည့်နေ့ကို ပလတ်စတစ်ကင်းစင်သည့်နေ့ဟု သတ်မှတ်မည်လဲဆိုတာဆုံးဖြတ်ပါ။
- ကလေးများကို ပလတ်စတစ်ကင်းစင်သည့်နေ့အဖြစ် သတ်မှတ်ထားသည့်ရက်အား ထိုနေ့မတိုင်ခင် အသိပေးပြောကြားပေးပါ။
- ကလေးများအား အိမ်ရှိမိဘများကို ပလတ်စတစ်ကင်းစင်သည့်နေ့တွင် ပလတ်စတစ်ဖြင့် ထုတ်ပိုးထားသော အစားအသောက်များကို ထည့်မပေးရန် ပြန်ပြောပါဟု ဥပုသ်စောင့်သည့်ရက်မတိုင်ခင် နေ့စဉ်မပြတ် (သို့) တစ်ရက်ခြားတစ်ခါလောက် သတိပေးပါ။
- စာသင်ခန်းအတွင်းသာမက နေအိမ်မှာပါ (၂) ရက်တာ ပလတ်စတစ် သုံးစွဲခြင်း မပြုရန် ကျောင်းသား/သူများကို စည်းရုံးသိမ်းသွင်းပြောဆိုပါ။
- (၂) ရက်တာပြီးသည့်နောက် ကျောင်းသား/သူများကို မိမိဆီမှ ပလတ်စတစ်အမှိုက်များထွက်ရှိမှု မရှိအောင် မည်သို့နေထိုင်သနည်း နှင့် ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည့်အခက်အခဲများကို ပြန်လည် မျှဝေခိုင်းပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် ၉ - အတူတူစဉ်းစားကြရအောင်

- ဆယ့်နှစ်လရာသီပွဲနဲ့ ပွဲတော်ကာလမှာ ပလတ်စတစ် ဘယ်လို လျှော့သုံးကြမလဲ။
- ဆယ့်နှစ်လရာသီမှာ ရောက်နေသောလနဲ့ လိုက်တဲ့ ရာသီပွဲကို ရွေးပါ။
- ထိုနောက် ထိုလမှာ ကျင်းပလေ့ရှိတဲ့ ပွဲတော်အကြောင်းကို အကျဉ်းချုပ် ပြောပြပါ။
- ထိုပွဲတော်အတွင်း ကျင်းပရာမှ ထွက်ရှိလာသော ပလတ်စတစ်များကို အတူတူစဉ်းစားပြီး အပြန်အလှန် တိုင်ပင်ကြပါ။
- ထိုပလတ်စတစ်များကို လိုအပ်သလား၊ မလိုအပ်ဘူးလားဆိုတာကိုပါ ထည့်သွင်းစဉ်းစားခိုင်းပါ။
- ပြီးနောက် မည်သို့ ပလတ်စတစ် လျှော့ချနိုင်သည်ဆိုတာများကို အတူတကွ စဉ်းစားပြီး လုပ်ငန်းစဉ်ကို နိဂုံးချုပ်နိုင်ပါသည်။

တန်ခူး - သင်္ကြန်ပွဲ	ဝါခေါင် - စာရေးတံမဲပွဲ	နတ်တော် - စာဆိုတော်ပွဲ
ကဆုန် - ညောင်ရေသွန်းပွဲ	တော်သလင်း - လှေပြိုင်ပွဲ	ပြာသို - မြင်းခင်းပွဲ
နယုန် - စာပြန်ပွဲ	သီတင်းကျွတ် - မီးထွန်းပွဲ	တပို့တွဲ - ထမနဲပွဲ
ဝါဆို - ဝါဆိုပွဲ	တန်ဆောင်မုန်း - ကထိန်ပွဲ	တပေါင်း - သဲပုံစေတီပွဲ

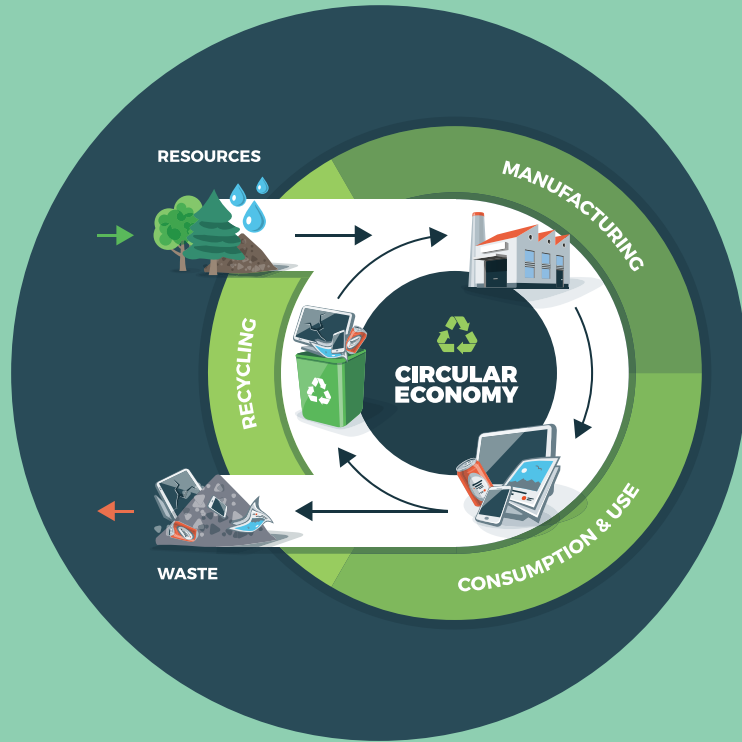
ကမ္ဘာ့အရပ်ရပ်တွင် ကျင်းပနေလျက်ရှိသော ပွဲတော်များကိုပါ ထည့်သွင်းစဉ်းစားနိုင်ပါသည်။
ဥပမာ - ဟောလိုဝင်း သရဲပွဲတော်၊ ခရစ်စမတ်၊ နှစ်သစ်ကူးပွဲတော်၊ အက်စတာပွဲ ၊ တရုတ်နှစ်သစ်ကူး
ပွဲတော်၊ ဒေပါဝလီ၊ အစ်နေ့ နှင့် ဒေသအလိုက်ကျင်းပါသော ရိုးရာပွဲ အစရှိသဖြင့်

လုပ်ငန်းစဉ် ၁၀ ပိုစတာ ကမ်ပိန်း

လုပ်ငန်းစဉ် ၁၀ ၏ ရည်ရွယ်ချက်:

- ကျောင်းသား/ကျောင်းသူများ၏ တီထွင်ဖန်တီးမှု တိုးတက်လာစေရန်နဲ့ အမှိုက်လျှော့ချဖို့ နည်းလမ်းများ တိုးပွားလာစေရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။
 - ဖြတ်ညှပ်ကပ် ပိုစတာ - A4 (သို့မဟုတ်) A3 အရွယ်အစားရှိ စက္ကူ (မရှိပါက) ကတ်ထူပြားများ လိုအပ်ပါသည်။ ထိုစက္ကူများပေါ်တွင် ခေါင်းစဉ်နဲ့ လိုက်ဖက်သော သတင်း၊ ပုံများ၊ ပစ္စည်းများကို ကပ်၍ ပုံဖော်ရန် ပြောပြပေးပါ။ ခေါင်းစဉ်နဲ့ လိုက်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်သော ကျောင်းသားတစ်ဦး (သို့မဟုတ်) အဖွဲ့လိုက်ဖြစ်စေ ရွေးချယ်ပြီး သူတို့၏ ရလဒ်ကို အသိအမှတ်ပြုရန် ပိုစတာကို အတန်းတွင်းကပ်ထားခြင်း၊ ကျောင်းတွင်း လူများ ကြည့်ရှုနိုင်ရန် ကပ်ထားလို့ ရပါသည်။
 - ဒစ်ဂျစ်တယ် ပိုစတာ - အွန်လိုင်းမှ သင်ကြားသော အတန်းများအတွက် အွန်လိုင်း ကမ်ပိန်းများ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ နည်းပညာနှင့် အကျွမ်းတဝင်ဖြစ်သော ကလေးများအတွက်ကတော့ အွန်လိုင်းမှ သတင်းများကို ဖော်ပြခြင်း၊ မူလသတင်းနှင့် ဓာတ်ပုံပိုင်ရှင်များကို စနစ်တကျ အသိအမှတ်ပြုကာ ရုပ်ပြတင်ဆက်မှုများကို ပြုလုပ်ပါ။
 - ခေါင်းစဉ်နဲ့ လိုက်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်သော ကျောင်းသားတစ်ဦး (သို့မဟုတ်) အဖွဲ့လိုက်ဖြစ်စေ ရွေးချယ်ပြီး သူတို့၏ ရလဒ်ကို အသိအမှတ်ပြုရန် ပိုစတာကို ကျောင်း၏ မီဒီယာများတွင် ပြသခြင်း၊ ဆုပေးခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။
 - ပန်းချီဆွဲကမ်ပိန်း - ပန်းချီအနုပညာထူးချွန်သော ကလေးများအတွက် ခေါင်းစဉ်ပေးကာ ပန်းချီဆွဲကမ်ပိန်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။
 - ခေါင်းစဉ်နဲ့ လိုက်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်သော ကျောင်းသားတစ်ဦး (သို့မဟုတ်) အဖွဲ့လိုက်ဖြစ်စေ ရွေးချယ်ပြီး သူတို့၏ ရလဒ်ကို အသိအမှတ်ပြုရန် ပန်းချီများကို အတန်းတွင်းကပ်ထားခြင်း၊ ကျောင်းတွင်း လူအများ ကြည့်ရှုနိုင်ရန် ကပ်ထားလို့ ရပါသည်။
 - ထို့အပြင် ဆရာမမှလည်း ပေးထားသော အချက်အလက်များနှင့် ကိုက်ညီမှုရှိပြီး ပုံများနှင့်တကွ သပ်ရပ်စွာ သရုပ်ဖော်ပြနိုင်သော ကျောင်းသားတစ်ဦး (သို့မဟုတ်) အဖွဲ့လိုက်ဖြစ်စေ ရွေးချယ်ပြီး မိမိကျောင်းဝန်းအတွင်း ရရှိနိုင်သော ပလတ်စတစ်ဖြင့် ထုတ်ပိုးထားသော မုန့်များမဟုတ်ဘဲ တခြားသော သဘာဝမှရရှိသော သစ်သီးများကိုလည်းကောင်း ဂုဏ်ပြုချီးမြှင့်နိုင်ပါသည်။
- နမူနာခေါင်းစဉ်များ - အမှိုက်တွေ မစားဘူး။
ရေထဲက ပလတ်စတစ်။
တစ်ခါသုံးပလတ်စတစ်တွေ မသုံးဘူး။

စက်ဝန်းပုံဆောင် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းအကြောင်း (Circular Economy)



စက်ဝိုင်းပုံဆောင် စီးပွားရေးဆိုတာဟာ ကုန်ပစ္စည်း/ ထုတ်ကုန်တစ်ခုခုရဲ့ စီးပွားရေးအကျိုးအမြတ်ကို လျော့မသွားစေဘဲ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ရေရှည်ကောင်းမွန်မှုကိုပါ ထည့်သွင်း စဉ်းစားတဲ့ စီးပွားရေးပုံစံမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ယေဘုယျအားဖြင့် စက်ဝိုင်းပုံဆောင် စီးပွားရေးမှာ အောက်ပါ သဘော တရား ၃ ခုကို အခြေခံပါတယ်။

- အမှိုက်နှင့် ညစ်ညမ်းမှုကိုလျော့ချခြင်း
- ထုတ်ကုန်များနှင့် ပစ္စည်းများ၏ အသုံးဝင်မှုသက်တမ်းကို တိုးချဲ့ခြင်း
- သဘာဝစနစ်များကို ပြန်လည်ကောင်းမွန်စေခြင်းတို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ယခုလက်ရှိအချိန်မှာ ကျွန်ုပ်တို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ရေရှည်ကောင်းမွန်မှုကို အခြေခံပြီး စတင် အသုံးပြုလာနေပြီဖြစ်တဲ့ စက်ဝိုင်းပုံဆောင် စီးပွားရေးနဲ့ သမားရိုးကျစီးပွားရေးပုံစံ ၂ မျိုးရှိပါတယ်။

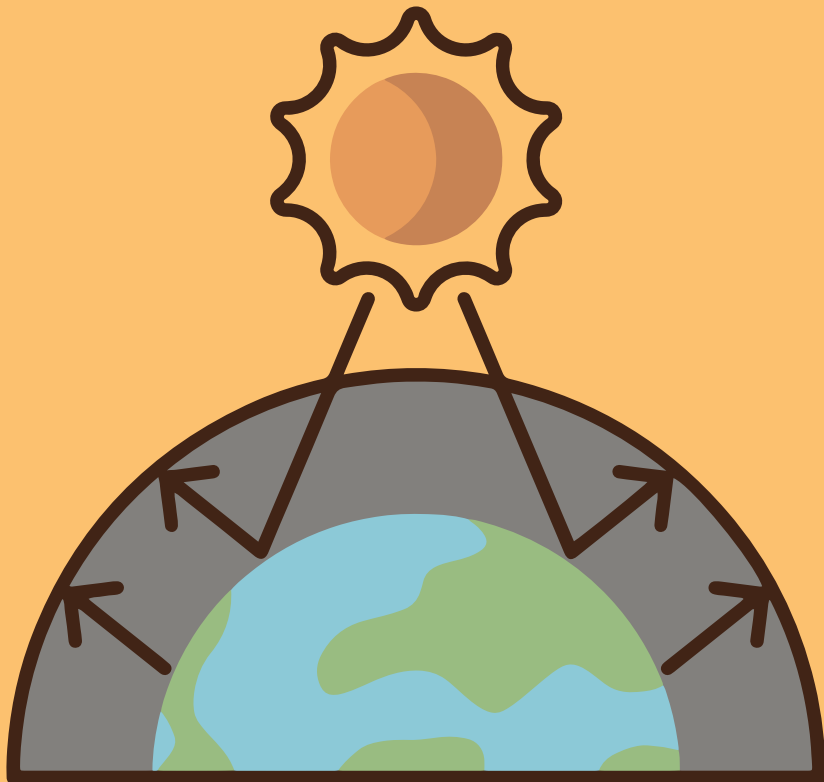
သမားရိုးကျ စီးပွားရေး ဆိုတာဟာ ထုတ်လုပ်မှု၊ ရောင်းဝယ်မှုနဲ့ သုံးစွဲမှုတွေအတွက် လိုအပ်တဲ့ ကုန်ကြမ်း ပစ္စည်းတွေကို အသုံးပြုပြီး အဲဒီထုတ်လုပ်မှုကနေ ထွက်လာတဲ့ကုန်ပစ္စည်းတွေ၊ သုံးစွဲမှုကနေ ထွက်လာတဲ့ ကုန်ပစ္စည်းတွေကို မြေဖို့ခြင်းနည်းလမ်း၊ မီးရှို့စွန့်ပစ်ခြင်းနည်းလမ်း စတဲ့နည်းလမ်းတွေကို အသုံးပြုပြီး အမှိုက်များအဖြစ် စွန့်ပစ်လိုက်ကြပါတယ်။ ဒါ့အပြင် နည်းပညာတိုးတက်လာတာနဲ့အမျှ စီးပွားရေး ကုန်ထုတ်စွမ်းအားတွေ မြင့်တက်လာပြီး ကုန်ပစ္စည်းတွေကို ဝယ်ယူသုံးစွဲမှုတွေဟာလည်း မြင့်တက်လာခဲ့တယ်။ သမားရိုးကျ စီးပွားရေးဟာ ဝယ်ယူသုံးစွဲမှုနှုန်း တိုးတက်လာစေဖို့အတွက် အရင်းအမြစ် စွမ်းအင်တွေကို အတိုင်းအဆမဲ့ အလွယ်တကူ သုံးစွဲခြင်း၊ ကုန်စည်နဲ့ ဝန်ဆောင်မှု၊ ဝယ်ယူသုံးစွဲမှုနှုန်းတွေ အမြဲတစေ တိုးတက်လာစေနိုင်ဖို့ အတွက် စီးပွားရေး တွက်ခြေကိုက်မှုကိုသာ ဦးစားပေးတဲ့ စီးပွားရေးဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကုန်ပစ္စည်းတွေ ပိုမို ထုတ်လုပ်နိုင်ဖို့ အတွက် ကုန်ကြမ်းပစ္စည်း အများအပြား လိုအပ်လာသလို စွန့်ပစ်ပစ္စည်းစွန့်ထုတ်မှုလည်း များပြားလာတာကို တွေ့မြင်နိုင်ပါတယ်။

စက်ဝိုင်းပုံဆောင် စီးပွားရေးနဲ့ သမားရိုးကျ စီးပွားရေးနဲ့ မတူတာက စက်ဝိုင်းပုံဆောင်စီးပွားရေးဟာ တစ်ခါသုံးစွဲပြီးတာနဲ့ အမှိုက်ပုံကို ပို့မယ့်အစား အသုံးပြုပြီးပစ္စည်းတွေကို အသုံးပြုလို့ရသေးတဲ့အထိ စီးပွားရေးစနစ်ထဲမှာ ပြန်လည်ပတ်ပြီး ထုတ်လုပ်အသုံးပြုနေခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ စက်ဝိုင်းပုံဆောင် စီးပွားရေးစနစ်မှာ 3R ဆိုတဲ့ Reduce, Reuse, Recycle တို့ဟာ အရေးကြီးတဲ့ အခန်းကဏ္ဍတစ်ခုမှာ ပါဝင်ပါတယ်။ ဥပမာ - အသုံးပြုပြီးသား ရေသန့်ဘူးကို ပန်းပင်စိုက်ပျိုးခြင်း၊ အလှပုံဖော်ခြင်းစတဲ့ နည်းလမ်းတွေနဲ့ ပြန်လည် အသုံးပြုနိုင်ပြီး ပြန်လည် အသုံးပြုပြီးပါကလည်း နောက်ထပ် ကုန်ပစ္စည်း အသစ်တစ်ခု ထုတ်လုပ်နိုင်စေဖို့ စက်ရုံတွေဆီကို ပို့ဆောင်ပြီး ကုန်ပစ္စည်းအသစ်တစ်ခုအဖြစ် ဈေးကွက်ထဲသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိလာခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

3R ကိုနေ့စဉ်ဘဝမှာ လက်တွေ့ ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် စက်ဝိုင်းပုံဆောင် စီးပွားရေးကို ကူညီပေးရာ ရောက်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် မလိုအပ်ဘဲ ပစ္စည်းများ ဝယ်ယူအသုံးပြုပြီး အလွယ်တကူ လွှင့်ပစ်လိုက်ခြင်းတွေကို ရှောင်ရှားခြင်း၊ သဘာဝ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိခိုက်မှုနည်းတဲ့ နည်းလမ်းတွေဖြင့် ထုတ်လုပ်ထားတဲ့ ကုန်ပစ္စည်းတွေကို ရွေးချယ် အသုံးပြုခြင်းဖြင့် စက်ဝိုင်းပုံဆောင် စီးပွားရေးကို ကူညီပေးရာလည်း ရောက်ပါတယ်။ စက်ဝိုင်းပုံဆောင် စီးပွားရေးဟာ သဘာဝ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းရာ ရောက်တဲ့ အပြင် ရာသီဥတု ပျက်စီးစေနိုင်ခြင်းကို လျော့ပါးစေနိုင်ပါတယ်။

ယခုလက်ရှိတွင် လူသားတွေဟာ များသောအားဖြင့် သူတို့ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝမှာ စက်ဝိုင်းပုံ လည်ပတ်တဲ့ စီးပွားရေးထက် သမားရိုးကျစီးပွားရေးပုံစံကို ပိုမိုကျင့်သုံးနေကြပါတယ်။ လူသားတွေ အတွက်သာမက သဘာဝ ပတ်ဝန်းကျင် အတွက်ပါ အကျိုးကျေးဇူး များစွာရရှိနိုင်တဲ့ စက်ဝိုင်းပုံဆောင် စီးပွားရေးနည်းလမ်းတွေကို လိုက်နာကျင့်ဆောင်ဖို့လည်း အထူးလိုအပ်ပါတယ်။

ဖန်လုံအိမ်ဓာတ်ငွေ့ ဆိုတာဘာလဲ



ဖန်လုံအိမ်ဓာတ်ငွေ့ဆိုတာ လေထုအလွှာထဲမှာ စုပေါင်းရှိနေတဲ့ ဟိုက်ဒရိုဂျင်၊ မီသိန်း၊ အောက်စီဂျင်၊ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်နှင့် နိုက်ထရိုဂျင်တို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ထိုဓာတ်ငွေ့တွေဟာ သဘာဝအတိုင်း ကျွန်ုပ်တို့ လေထုထဲမှာ ရှိနေပြီးသားပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ နေရောင်ခြည်က အိုဇုန်းအလွှာကို ဖြတ်ပြီး ကမ္ဘာပေါ်ကို ကျရောက်လာတဲ့အခါမှာတော့ ကမ္ဘာက လေထုနဲ့ ဓာတ်ပြုပါတယ်။ ဓာတ်ပြုပြီး ထွက်ပေါ်လာတဲ့ အပူဟာ ကျွန်ုပ်တို့ လူသားတွေ နေထိုင်တဲ့ ကမ္ဘာကြီးကို ပူနွေးစေပါတယ်။ တစ်ချို့သော အပူတွေက အာကာသကို ပြန်လည်ထွက်သွားပြီး တစ်ချို့သော အပူတွေကတော့ ဖန်လုံအိမ်ဓာတ်ငွေ့ ကြားခံနေတဲ့အတွက် ပြန်မထွက်သွားနိုင်လို့ ဖန်လုံအိမ်ဓာတ်ငွေ့လို့ ခေါ်ပါတယ်။

တဖြည်းဖြည်းနှင့် ကမ္ဘာ့အပူချိန် မြင့်တက်လာရုံမျှမက အဆမတန် မြင့်လာသော အပူရှိန်ကြောင့် အပူလှိုင်းများဖြစ်ကာ လူသားတို့ ဦးနှောက်သွေးကြောပြတ်ခြင်း၊ အပူရှပ်ခြင်း၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ အပူဒဏ်ကြောင့်သေဆုံးခြင်း၊ အပူချိန်မြင့်၍ သီးနှံများစိုက်ပျိုး၍မရခြင်း၊ မြေအောက်ရေများကျဆင်းလာကာ ရေရှားပါးလာခြင်း၊ မိုးခေါင်ခြင်း၊ အက်စစ်မိုးများရွာ၍ သီးနှံများပျက်စီးခြင်း၊ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက် မြင့်မားလာမှုကြောင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများဖြစ်ခြင်း၊ အပူချိန်မြင့်၍ ရေခဲတောင်များ ရေခဲမြစ်များ အရည်ပျော်ကျခြင်းကြောင့် ပင်လယ်ရေမြင့်တက်လာကာ ရေကြီးရေလျှံခြင်း၊ ကမ်းရိုးတန်းဒေသများတွင် မှီတင်းနေသော လူသားတို့ အိုးအိမ်များဆုံးရှုံးရခြင်း၊ ဆိုးကျိုးများစွာကို အကျိုးဆက်ဖြစ်စေပါသည်။

သဘာဝအလျောက် ပျက်စီးဆွေးမြေ့နိုင်သော ပစ္စည်းများနှင့် အခြားအမှိုက်များကို ရောနှောကာ မြေကြီးထဲသို့ စွန့်ပစ်ခြင်းသည် မီသိန်း၊ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်၊ နိုက်ထရိုဂျင်၊ အောက်ဆီဂျင်၊ အမိုးနီးယား၊ ဆာလ်ဖိုက်၊ ဟိုက်ဒရိုဂျင်နှင့် အခြားဓာတ်ငွေ့များစွာကို ထုတ်လုပ်စေသည်။ လေ့လာမှုများအရ လောင်စာ၊ လျှပ်စစ်ပစ္စည်းနှင့် စက်ရုံသုံးရန်အတွက် မီသိန်းဓာတ်ငွေ့ကို မြေကြီးထဲမှ ရယူပြီး အသုံးပြုကြကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းသော မီသိန်းနှင့် ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်ကို အမှိုက်ပုံများမှ ထုတ်လုပ်လျက် ရှိသည်။ မီသိန်းဓာတ်ငွေ့သည် အရောင်မရှိ၊ အနံ့မရှိသော ဓာတ်ငွေ့များဖြစ်ပြီး သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်တွင် လူတို့၏ လုပ်ဆောင်မှုများကြောင့် များပြားစွာ ဖြစ်ပေါ်လာရခြင်း ဖြစ်သည်။ လေထုအတွင်းရှိ မီသိန်းသည် ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုကို အထောက်အကူပြုပြီး ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်ထက် ၂၈ ဆ ပိုမိုအားကောင်းသည်။ ဘက်တီးရီးယားများ အော်ဂဲနစ်အမှိုက်များကို ဖြိုခွဲရာမှ အမှိုက်မှ ဓာတ်ငွေ့များ ထွက်လာပါသည်။ ၎င်းသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပစ္စည်းများ ပြိုကွဲခြင်း၊ မီသိန်း၊ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်နှင့် နိုက်ထရိုဂျင်တို့ကို ထုတ်လွှတ်ခြင်းကြောင့် မတူညီသော ဓာတ်တုံ့ပြန်မှုများ ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ဤဓာတ်ငွေ့ပမာဏသည် အမှိုက်ပုံတွင်ပါရှိသော စွန့်ပစ်ပစ္စည်းအမျိုးအစား၊ အမှိုက်ပုံ၏အသက်၊ အောက်ဆီဂျင်ပါဝင်မှု၊ အစိုဓာတ်ပမာဏနှင့် အပူချိန်တို့အပေါ် မူတည်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့်၊ အပူချိန် သို့မဟုတ် အစိုဓာတ်ပါဝင်မှု တိုးလာပါက ဓာတ်ငွေ့ထုတ်လုပ်မှု တိုးလာမည်ဖြစ်သည်။

ကိုးကား- New York State Department of Environmental Conservation

အမှိုက်နဲ့ပတ်သက်သည့် ကဗျာ သီချင်းလေးများ

ကျောင်းသား ကျောင်းသူတွေကို အမှိုက်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး သင်ကြားတဲ့အခါ အောက်ပါ ကဗျာ၊ သီချင်းတွေသုံးပြီး သင်ပေးပါက ကလေးတွေဟာ သင်ကြားတဲ့ အကြောင်း အရာအပေါ် စိတ်ဝင်စားမှု ရှိလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အမှိုက်ကောက်ကြစို့

ဒူးကလေးကို ကွေးပြီး
လက်ကလေးဆန့်လိုက်ပါ
ပုကွကွနဲ့ အမှိုက်ကောက်ရတာ
ပျော်စရာပဲကွာ

ခေါင်းကလေးကို လှည့်ပြီး
အမှိုက်ပုံးရှာလိုက်ပါ
အပြေးအလွှားသွားပြီး
အမှိုက်ပစ်ရတာ ပျော်စရာပဲကွာ

ဟား ဟား ဟား

(စာသား- ကျောင်းသုံးပြဌာန်း/
သံစဉ် - ဦးမိုးခိုင်စိုး)





ပျို့တတ်

ဆိပ် ကျောင်း သန့်ရှင်းရေးဂါကင်း
 စုပေါင်းအမှိုက်ရှင်း
 မပျင်းမရိ တာဝန်ကျေ
 နေ့စဉ်ဆောင်ရွက်ပေ
 ရေမြောင်းတွေကို ဖော်ကာထုတ်
 စိုက်ပျိုးရေးလည်းလုပ်
 အလုပ်လုပ်ရင်း စာကိုသင်
 ကျန်းမာ ပျော်ပျော်ရွှင်
 ဝန်းကျင်ရပ်ရွာ သာယာဖို့
 ငါတို့ကြိုးပမ်းစို့။
 (စာသား - ကျောင်းသုံးပြဌာန်း/
 သံစဉ် - ဦးမိုးနိုင်စိုး)



၆၆၆၆၆၆၆၆



ဆိုသင်ကောင်

ကိုယင်ကောင် ကိုယင်ကောင်
 သိပ်ရွံ့ဖို့ကောင်း
 မစင်လည်း စား ဟင်းလည်း စား
 ဟိုနဲ့သည်ကူးတာ ..
 သူ့လက်ခြေတွေဆေးနေတာ
 တို့ ထမင်းပွဲပေါ်မှာ
 ရိုက်ပါဟာ မောင်းပါဟာ
 ချမ်းသာမပေးနဲ့ကွာ ..
 ထမင်းပွဲ အုပ်ထားရအောင်
 သွားတော့ ကိုယင်ကောင် ..
 (စာသား- ကျောင်းသုံးပြဌာန်း/
 သံစဉ် - ဦးမိုးနိုင်စိုး)

၆၆၆၆၆၆၆၆

စိတ်လှုပ်ရှားမှု

အမှိုက် အမှိုက်
 အမှိုက်မရှိဖို့ လိုတယ်
 အမှိုက်မကောက်ချင် မပစ်နဲ့
 စဉ်းစားဖို့ လိုတယ်
 တစ်စမြင် တစ်စကောက်
 ခေါင်းထဲအတွေးရောက်ကွယ်
 တို့ ပတ်ဝန်းကျင် လှဖို့
 စိတ်လှဖို့ လိုတယ်
 (သံစဉ်/စာသား - ဦးမိုးခိုင်စိုး)



၁၁၁၁၁၁၁၁

ကျွေးမွေးမှု

ကျွမ်းကျင်သူ
 တိုက်စီထယ်လို့
 ရေခဲသေတ္တာထဲ
 ထည့်ကြမယ်
 ကြွက်ကြွက်ဆီထဲ
 လှေကားထဲ
 စတုဂံထဲ ထည့်ကြမယ်
 ကြွက်ကြွက်ဆီထဲဟာ
 အမှိုက်ထဲထည့်
 ဝန်းကျင်ထဲထည့် ချစ်စမယ်
 ဝန်းကျင်ထဲထည့်
 ထားထားစေဖို့
 ကြွက်ကြွက်ဆီထဲကို
 လျော့ထုမယ်
 လျော့မယ် လျော့မယ်
 (သံစဉ်/စာသား - ဦးမိုးခိုင်စိုး)



၁၁၁၁၁၁၁၁

ရေရှည်ဆက်လက်လေ့လာနိုင်သော နေရာများ

Reference

- Prevent Plastics Myanmar
- Thant Myanmar
- Green Way Myanmar
- Ellen MacArthur Foundation
- Climate Science
- WWF

တို့ရဲ့ website/social media များတွင် ဝင်ရောက်လေ့လာနိုင်ပါတယ်။



အမှိုက်ကင်းစင်တဲ့
 စာသင်ကျောင်းတစ်ကျောင်း
 ဖြစ်ဖို့အတွက် ရိုရင်းစွဲအမှိုက်တွေကို
 ဖြေရှင်းနည်းအပြင်
 အမှိုက်ထွက်ရှိမှု လျော့ကျအောင်
 ဆောင်ရွက်တာဟာလည်း
 အရေးပါတဲ့ ကဏ္ဍတစ်ခုပါ။

