

စစ်ပွဲဖြစ်ပွားနေသော မြို့များတွင် နေထိုင်သည့် သူများအနေဖြင့် သင့်အသက်ကို ကယ်တင်နိုင်မည့် အဓိက သတင်းစကား ၁၀ ခု။

၁။ မိမိနေထိုင်ရာအိမ်တွင် ထူထဲသော နံရံများရှိသည့် အခန်း (သို့) နေရာတစ်ခုအား ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။ ထူထဲသော နံရံမရှိပါက ဆာလာအိပ်၊ ဘီလပ်မြေအိပ်များတွင် သဲများ ထည့်ပြီး အကာအရံအဖြစ် ပြင်ဆင်ထားပါ။ အဘိဓာန်ကဲ့သို့သော စာအုပ်အထူများကို လည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ လက်နက်ကြီး ပစ်ခတ်မှုများရှိလာပါက ဗုံးခိုကျင်းများသည် လုံခြုံမှုကို ပိုပေးနိုင်ပါသည်။ တိုက်ခန်းများတွင် နေထိုင်သော ပြည်သူများအနေဖြင့်တော့ ဗုံးခိုကျင်းတူးရန် မဖြစ်နိုင်ပါ။ အနီးအနားတွင် လက်နက်ကြီး ပစ်ခတ်မှုများရှိပါက အထူးသဖြင့် အရည်အသွေးခိုင်မာမှု မရှိသော တိုက်ခန်းများတွင် နေထိုင်သော ပြည်သူများအနေဖြင့် မိမိတို့နေထိုင်ရာ တိုက်ခန်းအား စွန့်ခွာရန် လိုအပ်ပါသည်။ မိမိပုန်းခိုနေသော အချိန်တွင် ဒီအတိုင်း မနေပဲ ထွက်ပြေးလွတ်မြောက်နိုင်မည့် လမ်းကြောင်းများကို စဉ်းစားထားပါ။

၂။ ရုတ်တရက်ပစ်ခတ်မှုများ ဖြစ်ပေါ်လာပါက ကြမ်းပြင် (သို့) မြေကြီးပေါ်တွင် မှောက်ချလိုက်ပါ။ ထို့နောက် လုံခြုံသော နေရာသို့ လဲလျောင်းသည့် အနေအထားဖြင့် ဘေးတိုက် (သို့) မီးကျောင်းတွင်း (အနောက်ခြေတောက် တစ်ချောင်းစီကို တစ်ဖက်တစ်ချက်စီတွန်းပါ။ လက်ဖံဖြင့် တဖက်တစ်ချက်စီ ကြမ်းပြင်ကို ဖိဆွဲပြီး လိုအပ်သည့် ဘက်သို့ သွားပါ။ အရေးကြီးသည့်မှာ ထိုသို့သွားနေစဉ် မိမိ၏ခေါင်းနှင့် ကိုယ်သည် အပေါ်သို့ မမြင့်တက်လာစေရန် သတိပြုပေးပါ။

၃။ ရုတ်တရက်ပစ်ခတ်မှုများ ဖြစ်ပေါ်လာပါက လုံခြုံသော နေရာတွင် ပြေးပုန်းပြီး မိမိစိတ်ကို အတတ်နိုင်ဆုံး စိတ်ငြိမ်အောင်ထိန်းပါ။ ဆုံးဖြတ်ချက်များမှားပြီး အသက်အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသည်။ လိုအပ်ပါက ၁ မှ ၁၀၊ ၁၀ မှ ၁ ထိ အစီအစဉ်ကျအောင် ရွတ်ဆိုနိုင်ပါသည်။ မိမိအနားရှိ မိသားစုဝင်များနှင့် တခြားသူများ အလွန်တရာ စိတ်လှုပ်ရှားနေပါက သူ့အား လုံခြုံသောနေရာသို့ ဆွဲခေါ်ပြီး ဖက်ထားပေးပါ။ ထို့နောက် အထက်ပါအတိုင်း နံပါတ်အား ရွတ်ဆိုခိုင်းပါ။ အနီးတွင် ရေရှိပါက ရေတခွက်လောက် ကုန်အောင်သောက်ခိုင်းပါ။ လိုအပ်လျှင် အရင်ဆုံး မိမိနောက်ကို လိုက်ဆိုခိုင်းပြီးမှ သူ့အား ကိုယ့်ဟာကိုယ် ပြန်ဆိုခိုင်းပါ။ ကလေးများအတွက် သီချင်းဖွင့်ထားပေးလိုရသော နားကြပ်များ ဆောင်ထားပေးပါ။

၄။ ပစ်ခတ်မှုများ ဖြစ်ပွားပါက မှန်ပြတင်းပေါက်နှင့် ဝေးရာတွင် နေထိုင်ပါ။ ပြတင်းပေါက်အား ကျဉ်ထိမှန်ပါက မှန်စကွဲ လွင့်စဉ်မှုများ သက်သာစေရန် ပြတင်းများအား တိပ် အကြည်ဖြင့် ကပ်ထားပေးပါ။ ပြင်းထန်သော စစ်ပွဲများ ဖြစ်ပေါ်လာပါက သစ်သား (သို့) မာကြောသော အရာများဖြင့် ခိုင်ခန့်အောင် ကာရံပိတ်ဆို့ပါ။ စာအုပ်အထူများလည်း အသုံးပြုလို့ ရပါသည်။ အနည်းဆုံး ၆ လက်မကနေ ၁၂ လက်မလောက် အထူဆို ပိုသေချာစေပါတယ်။ မြေပြင် (သို့) ကြမ်းပြင်ကနေ အနည်းဆုံး ၃ပေလောက်အမြင့်ကို အထက်ပါအတိုင်း ကြိုတင်ပြုလုပ်ထားပါ။

၅။ လက်နက်ပစ်ခတ်သံများကြားပါက မိမိ၏သိလိုစိတ်ပြင်းပြမှုကို ထိန်းချုပ်ပါ။ မိမိလုံခြုံမှုမရှိဘဲ ဘယ်နားမှာ ဘာဖြစ်နေသလဲ ဆိုတာကို သိအောင် ကြိုးစားခြင်းဟာ အသက်အန္တရာယ် ရှိစေပါတယ်။ ဓာတ်ပုံ၊ ဗီဒီယို မှတ်တမ်းရိုက်ယူလိုပါက မိမိကိုယ်ကို လုံခြုံသည့်အနေအထားတွင် ရှိအောင် အရင်ကြိုးစားပြီးမှ ၎င်းအခြေအနေပေါ်တွင် မူတည်ပြီး ဆုံးဖြတ်ပါ။ လိုအပ်လျှင် ရိုက်ကူးရေး ဒုတ်ချောင်းများသာ အသုံးပြုပါ။

၆။ ပြေးလွှားရသည့် အနေအထားတွင် ကလေးနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများမှာ အချိန်မရွေး ကွဲကွာသွားနိုင်သည့် အနေအထားရှိသဖြင့် GPS track လုပ်နိုင်သော ကလေးနာရီများ၊ တခြား GPS tracker များကို အသုံးပြုပါ။ မိသားစုကွဲကွာသွားလျှင် ပြန်ဆုံမည့် ဆုံမှတ်များကို သက်ဆိုင်ရာနေရာအလိုက် လုံခြုံမည့်နေရာများကို ရွေးပြီးကြိုတင်သတ်မှတ်ထားပါ။ သို့သော် လုံခြုံသည့် နေရာသည် အချိန်နှင့် အခြေအနေအလိုက် ပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။ ပိတ်စ တစ်ခုပေါ်တွင် ရေစိုလျှင်မပျက်နိုင်သော မှင်ကို အသုံးပြုပြီး ကလေး (သို့) သက်ကြီးရွယ်အို၏ အမည်၊

သွေးအမျိုးအစား၊ ရောဂါအခံတစ်ခုခုရှိလျှင် ၎င်းရောဂါ၏ အမျိုးအစား၊ မတည့်သော ဆေးများ၊ သင့်အားဆက်သွယ်လိုရမည့် ဖုန်း၊ ထွက်ပြေးလျှင် သင်ရှိနိုင်ခြေရှိသည့် နေရာတို့အား ရေးသားပြီး ကလေး (သို့) သက်ကြီး၏ ကိုယ်ပေါ်တွင် ချဉ်နှောင်ထားပါ။ (သို့) တွယ်အပ်ဖြင့် အင်္ကျီပေါ်တွင် အလွယ်တကူ မပြုတ်ကျစေရန် ချိတ်ထားပေးပါ။

၇။ အပြင်မထွက်နိုင်သည့် အခြေအနေများတွက် ကုန်ခြောက်၊ ရေ၊ ဆေးဝါးများကို အနည်းဆုံး တစ်လစာ စုဆောင်းထားပါ။ ထွက်ပြေးရမည့် အခြေအနေများတွက် တစ်ပတ်စာခန့်ကို အလွယ်တကူ သယ်ယူနိုင်မည့် အိတ်များတွင် ထည့်ပြီး ပြင်ဆင်ထားပါ။

၈။ အဆက်အသွယ်နှင့် သတင်းအချက်အလက် ရယူနိုင်မှု မပြတ်တောက်သွားစေရန် သတိပြုပါ။ အင်တာနက်၊ ဖုန်း၊ ရေဒီယို၊ ဘက်ထရီ၊ ပါဝါဘန့် အစရှိသည်တို့ကို ပြင်ဆင်ထားပါ။ ဘယ်နားမှာ ပစ်ခတ်မှုတွေဖြစ်နေသလဲ ဆိုတာကို အမြဲတမ်းနားစွင့်ထားပါ။

၉။ အဆောက်အဦပျက်များကို ရှောင်ကြည်ပါ။ မပေါက်ကွဲပဲ ကျန်ရှိသော လက်နက်ခဲယမ်းများကို ယူဆောင်လာခြင်း၊ ကိုင်တွယ်ခြင်း၊ ကစားခြင်းများကို ရှောင်ကြည်ပါ။ ထိုအရာများကို တွေ့ရှိပါက ခပ်ဝေးဝေးတွင် (၁၀-၁၅ ပေခန့်) ကြက်ခြေခတ်အမှတ်အသား ပြုလုပ်ထားပေးပါ။ အချိန်ရလျှင် ထိုနေရာသို့ မသွားရန် အတားအဆီးလုပ်ထားပေးပါ။

၁၀။ ပုန်းခိုသည့်နေရာအား စွန့်လွှတ်ပြီး ထွက်ပြေးရမည့် အခြေအနေတွင် မျက်ကွယ် နှင့် ကျဉ်ကွယ်ကို သတိရပါ။ မျက်ကွယ်ဆိုသည်မှာ ပစ်ခတ်သူမှ မမြင်နိုင်သည့် အနေအထား ဥပမာ- မီးခိုးပုံး၊ မီးသတ်ဆေးဗူး၊ မြက်ပင်ရှည်၊ အမှောင်ထု စတာတွေကို ဆိုလိုပါတယ်။ ကျဉ်ကွယ်ဆိုတာက အနည်းဆုံး တကိုယ်စာ အကာအကွယ်ရနိုင်သည့် သစ်ပင်၊ ကွန်ကရစ်တုံး နဲ့ တခြား ခိုင်ခန့်သော အကာအကွယ်များကို ဆိုလိုပါတယ်။ မြို့ပေါ်နေပြည်သူတွေအနေနဲ့ ပြေးရင် လမ်းဘေးမှာ မျက်ကွယ် ကျဉ်ကွယ်နေရာများမယ့် နေရာတွေကို ရွေးပါ။ ပစ်ခတ်နေသည့် အချိန်တွင် “ဝပ်၊ ကြည့်၊ ပြေး” စကားလုံးသုံးလုံးကို သတိရပါ။ စစ်သင်တန်းတွေမှာတော့ “ဝပ်၊ ကြည့်၊ တက်” ဆိုပြီး သင်ပါတယ်။ အခုက သာမန်ပြည်သူတွေအတွက် ရေးတာမို့ ပြောင်းထားပေးတာပါ။ ပြေးတဲ့အခါ ကိုယ်တစ်ပိုင်း ခါးကုန်းပြီးတော့ ပြေးပါ။

အားလုံး ဒီကပ်ဆိုးကြီးကနေ အမြန်ဆုံး လွတ်မြောက်ကြပါစေ။

ခင်ဇော်

လူမှုကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးဆိုင်ရာ အကြံပေး

၂၀၊ ၃၊ ၂၀၂၁

See less

See less

513513
56 shares
Like
Comment
Share

Comments

Active
Write a comment...

-
-
-
-
- နေရာ ညရာ သပိတ်မှောက်ကြပါ လက်ခံတယ် ...
- အခုဖြစ်နေတာက Gen L တွေ ကြောက်လို့ ခုဆိုတာထက် နေရာ ညရာ ဘယ်သူတွေက ကာကွယ်ပေးမှာလဲ သူတို့ ခုလိုခြုံရေရရှိနေတယ် ... သက်ကြီးရွယ်အိုတွေကို သေနတ်သံတွေကြားမှာ ညဘက်အိပ်ပျော်ကြမယ်ထင်နေတာလားဟင် ... လူကြီးတွေက လူငယ်တွေထက်စိတ်ပိုဖိစီးပါတယ် ...
- နေ့ခင်းဆန္ဒပြတဲ့ လူတွေက ညဆိုပြန်ကုန်ကြပီ ... ကူညီခဲ့တဲ့ ရပ်ကွက် လမ်းကို ခွေးတွေ မဲ ကြပီ ... Gen L တွေက လူကြီးပိုင်းတွေတော်တော်များနေပီ ... သူတို့ ဝင်မစွက်ဖက်တာအကောင်အစားပဲ ...
- အဲလို ဝင်မစွက်နိုင်အောင်လည်း Gen Z တွေ အသေအချာ ဆွေးနွေးပြောပြထားကြရမယ် ... Gen L ဆိုတာ G Z ရဲ့ ခုအဘိုးအဘွား တွေ ဖြစ်နိုင်တယ် ဦးကြီး ဒေါ်ကြီးတွေ ဖြစ်နိုင်တယ် ... သူတို့ ခုကြောက်လို့ ခုရှုံးခဲ့တယ်ထား ... အခုချိန်သူတို့ ခုမကြောက်ရတော့အောင် လုပ်ပြနိုင်ရမယ်လေ ... အခုနောက်ဆုံး ရက်ထိ သပိတ်တွေမှာ
- ဒီနေ့လို
- အောင်မြင်ကြတယ် သပိတ်ခေါင်းဆောင်တွေ ည လိုက်ဖမ်းကြတယ်
- မနက် အလောင်းပြန်ပို့ ခဲ့ကြတယ် ... ဘယ်သူက ဒါကို လက်ခံနိုင်မလဲ စဉ်းစားပြောကြပါ ...
- အခုကော ဒီရက်တွေ ငြိမ်နေတာထက် ငြိမ်နေတဲ့ ရက်တွေမှာ Gen တူတဲ့ လူတွေ အချင်းချင်းကော ဘယ်နေရာမှာကို မြှားခေါ်ပီး ဘယ်နေရာမှာ ပြန်တိုက်ဖို့ ခုလုပ်ထားတယ် ... ဆိုတာမျိုးတွေ ... မြို့ ခုတစ်မြို့ ခု ရပ်ကွက် တစ်ခုချင်းစီ အလိုက် လူ ဘယ်နှစ်ယောက်နေ ခုကော ညကော တော်လှန်ရေး လုပ်နိုင်မလဲ ဆိုတာကော သိကြပီလား ...
- ရန်သူဘက်ကကော အင်အားဘယ်နှစ်ယောက်ရှိသလဲ ... ဘယ်နေရာတွေမှာ အထိုင်ချကြသလဲ ... စခန်းက ဘယ်နေရာလဲ ...
- တစ်မြို့ ခုနယ်စီ ရဲ့ ခုလမ်းတွေက အစ မြေပုံ ကြည့် ခု ... ထွက်ပေါက်ရှာ ...
- ပျောက်ကြားတိုက်မယ်ဆိုရင်
- Group အသေးတွေ ထပ်ဖွဲ့
- အားလုံး Connection မိမိ Group တွေ မြို့ ခုတိုင်းရပ်ကွက်တိုင်း ညီပီ ဆိုရင် ဘယ်သူမှ မတားတော့ဘူး နေ ခုမြင် ညပျောက် ဖြစ်ကြပီး ... အားလုံးသေကုန်ကြမယ် ခု အရေးမို့ ခုလို ခုဟေ့ ...

• ငါသည် Gen L မဟုတ် 😞

အဇာဘိုင်ဂျန်နဲ့ အမေးနီးယားစစ်ပွဲမှာတူရကီကမောင်းသူမဲ့ဒရုန်း အလုံးသုံးရာလောက်အဇာဘိုင်ဂျန်
ကိုပေးခဲ့တယ်အခု Quad ထဲမှာတူရကီပါလာပြီ
Credit

[4tSponstodr1meaod](#) ·

အားရလိုက်တဲ့သတင်း

အရသာရှိလိုက်တဲ့သတင်းပါဘဲ.....

Dr Sa Sa နဲ့ VOA သတင်းထောက် မအင်ကြင်းရဲ့အင်တာဗျူးလေးမှာ
မအင်ကြင်းနိုင်ကမေးလိုက်တယ်။

ဒေါက်တာတို့အနေနဲ့ စစ်အာဏာလူသူပုန်တွေကို ဖယ်ဒရယ်တပ်မတော်နဲ့ ပြည်သူပေါင်းပြီး
တိုက်ကြမှာဆိုတော့ အရင်ဂျပန်ခေတ်ကလို ပြည်သူတွေအနေနဲ့ ရရာလက်နက်ဆွဲကိုင်ပြီး
တော်လှန်ကြမှာလား ဒါမှမဟုတ် ဘယ်လိုတွေများစီစဉ်ထားပါသလဲတဲ့

Dr Sa Sa က ပြန်ဖြေတယ် နိုးပါ။

ဒါဂျပန်ခေတ်မဟုတ်တော့ဘူးဗျ ရရာလက်နက်ဆွဲကိုင်ပြီး တိုက်မယ်ဆိုတာ ခေတ်မရှိတော့ဘူး
ပြည်သူအသက်တွေ အချောင်မစတေးနိုင်ဘူး ခုခေတ်က အများကြီးတိုးတက်နေပြီလေ
ဥပမာဗျာ အဇာဘိုင်ဂျန်နဲ့ အမေးနီးယားစစ်ပွဲကိုကြည့်ပါ တစ်ပတ်တောင်မကြာဘူး
စစ်ပွဲကပီးသွားတယ်။ ခုခေတ်က မောင်းသူမဲ့ဒရုန်းတွေက အရမ်းခေတ်စားနေပြီ။
ခုလိုမျိုးပေါ့ တစ်ဖက်က လေယာဉ်တွေ ဝေဟင်ပစ်အမြောက်တွေ လက်နက်ကြီးတွေ
စစ်အင်အားအပြည့်ရှိတယ် တစ်ဖက်ကဘာမှမရှိဘူး တကယ်စစ်ပွဲလဲဖြစ်ရော ဘာမှမရှိတဲ့ဘက်က
မောင်းသူမဲ့ဒရုန်း အလုံးသုံးရာလောက်ပစ်ပြလိုက်တာ ချက်ချင်းလက်နက်ချလိုက်ရတယ်။
ကျွန်တော်တို့မှာ အင်မတန်ကောင်းမွန်တဲ့ဗျူဟာတွေချပြီး အသေချာစီစဉ်နေပါတယ်။
မကြာပါဘူး မိအောင်လှိုင်ရဲ့အကြမ်းဖက်သူပုန်စစ်တပ် ဘယ်လောက်တောင့်ခံနိုင်မလဲ
စောင့်ကြည့်ပေးပါတဲ့
အောင်မြင်ပါစေ။

Dr Sa Sa

[#အရေးတော်ပုံအောင်ရမည်။](#)

2121

4 comments

1 share

ဒီ Post တင်တုန်းက Source? Fake News

ပြောတဲ့စစ်မြေအောက်ဆွဲတွေအခုခါတ်ပုံပါတက်လာပြီ

ပုဇင်းပျက်ကျတာတွေဂျပန်အင်တာနက်တွေထပ်လာမယ်

.

Credit May Maw

[#သထုံ](#)..နာနတ်တောတိုက်ပွဲဖြစ်

ကျွန်တော်တို့ KNU သုံးယောက်ကျရှုံး

မအလ 250ကျော်သေ

မအလ 100 လောက်ယူနီဖောင်းချွတ်ပြီး သထုံရွာဘက်ထွက်ပြေး ပြေးနိုင်သလောက်ပြေးထားပါ

ကျွန်တော်တို့ဘက်ကတော့ရှာဖို့မခက်ပါဘူးနော်

ရွာတွေဘက်ကပိုလွယ်တယ်ဆိုတာမမေ့နဲ့

ကျွန်တော်တို့ဘက်က ကျရှုံးသွားတဲ့ KNU သူရဲကောင်းကြီး သုံးယောက်ကို အလေးပြုပါတယ်