

# နည်းပညာသင်တန်းသားများသို့

ပူပြင်းတဲ့နေ့ရာသီကိုကြိုဆိုပါသည်။

ပူတဲ့နေ့ရက်တွေကဆက်တိုက်ဖြစ်နေပေမယ့်၊နည်းပညာသင်တန်းသားများ ကျန်းမာကြပါရဲ့လား ? အပြင်ဖက်က အပူချိန်နဲ့ အခန်းတွင်းက လေအေးပေးစက်ရဲ့ အပူအအေး ကွာခြားမှုကြားမှာ ခန္ဓာကိုယ်ကို ပျက်စီးစေတာ၊အပူလွန်ပြီးအစားသောက်ပျက်တာမျိုးဖြစ်နေပါသလား ? အိပ်ယာဝင်ချိန်မှာ လေအေးပေးစက်ကိုဖွင့်ရက်တိုင်းထားပြီးအအေးပက်နေတဲ့သူကောရှိပါသလား ? နှစ်စဉ် အိုဘွန်းပိတ်ရက်မှာ ဂရုမပြုမိဘဲ ရောဂါနဲ့ ဒဏ်ရာ ဖြစ်တဲ့သူတွေ ရှိပါသည်။ အသီးသီးက ကျန်းမာရေးကိုဂရုစိုက်ပြီး ပူပြင်းတဲ့နေ့ကို အရှုံးမပေးဘဲ ကျန်းမာစွာဖြင့်ကျော်ဖြတ်ကြရအောင် ! ဒါနဲ့ အိုဘွန်းပိတ်ရက်ကို ကြိုဆိုမှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး၊ သတိပြုရမည့်အချက်များကို ပြောပြပါမည်။ အောက်ပါအချက်များကို သတိပြုကြပါ။

## အကြောင်းအရာမှတ်တမ်း

### 1. ရေကြောင့်မတော်တဆသေဆုံးမှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး

JITCOအဖွဲ့အစည်း အရ၊ နှစ်စဉ် နည်းပညာသင်တန်းသား အနည်းစုက မြစ်၊ ပင်လယ်၊ ရေအိုင်နဲ့ တူးမြောင်းစသည်မှာ မျောပါပြီး နှစ်မြှုပ်သေဆုံးနေကြောင်း သိရပါသည်။

「ရေ မတော်တဆမှု」 ကာကွယ်ရန်အတွက် အခြေခံသတိပြုရမယ့်အချက်များ

- ( 1 ) ရေကူးကန်မှာ စာရိတ္တကို ထိန်းသိမ်းပြီး၊ ကြီးကြပ်သူရဲ့ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း လိုက်နာပါ။
- ( 2 ) ပင်လယ်က ရေကူးလို့ရကမ်းခြေပင်လယ်ကလွဲရင် ကျန်တဲ့နေရာကရေကူးလို့မ ရပါ။  
ရေကူးခြင်းတားမြစ်ထားတဲ့ပင်လယ်ကမ်းကအလွန်အန္တရာယ်များတာကြောင့် လုံးဝပင်လယ်ထဲဆင်းလို့ မရပါ။
- ( 3 ) ရေကူးတဲ့နေရာအဖြစ် သတ်မှတ်ထားတဲ့နေရာကလွဲရင် တခြားနေရာမှာ လုံးဝရေမကူးရ။
- ( 4 ) မြစ်ချောင်းနဲ့ရေအိုင်တွေက အလွန်အန္တရာယ်များပါတယ်။ လုံးဝ ရေမကူးပါနှင့်။
- ( 5 ) အရက်သောက်ပြီးနောက် သို့မဟုတ် နေထိုင်မကောင်းတဲ့ အခြေနေမျိုးမှာ လုံးဝ ရေမကူးပါနှင့်။
- ( 6 ) မုန်တိုင်းစသည် မိုးကြီးတဲ့အခါမှာ ရေလျှံတဲ့ မြစ်ချောင်းထဲမှာ ရေကူးခြင်းနှင့် တံတားကနေ ခုန်ချပြီး ရေကူးခြင်းတို့သည် အလွန်အန္တရာယ်များတာကြောင့် လုံးဝမလုပ်ပါနှင့်။

### 2. အပူလျှပ်ခြင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး

အပူလျှပ်လျှင်ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ကအတက်ကျမမှန်ဖြစ်လာပြီး၊မူးဝေခြင်း၊ကြွက်တက်ခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ အသက်ရှူခက်ခြင်း၊ အခြေနေနဲ့လိုက်ပြီး သေဆုံးခြင်း ရှိပါသည်။ အပူလျှပ်ခြင်းကို ကာကွယ်မှုနေဖြင့် အောက်ပါအချက်များကို စဉ်းစားလို့ရနိုင်ပါသည်။

- ( 1 ) အိပ်ရေးမဝခြင်းနဲ့ အလုပ် အလုပ်လွန်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် အအေးမိခြင်း စသည်ဖြင့် ခုခံစွမ်းကျွမ်းနိုင်စေရန်အချိန်မှာ နေပူထဲကို လမ်းလျှောက်ထွက်ခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း မလုပ်ရ။
- ( 2 ) လေတိုင်းရင်အေးတဲ့ အဝတ်အစားကိုဝတ်ဆင်ခြင်း၊ ဦးထုပ်နှင့်နေပူခံထီးတို့ကို အပြင်ထွက်ချိန်မှာ ပြင်ဆင်ထားရန်။  
အေးမြတဲ့သစ်ပင်ရိပ် အအေးခန်းမှာ အနားယူရန်။
- ( 3 ) ရေဓာတ် ဆားဓာတ်ကို လုံလောက်စွာ သောက်သုံးရန်။

အကယ်၍များ အပူလျှင်ခွဲလျှင် ရေစိုတဘတ်၊ ယပ်တောင်စသည်ဖြင့် လျင်မြန်စွာ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် ကျအောင်လုပ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ ရေဓာတ်နှင့် ဓာတ်ဆားကို အသိပြန်လည်ဝင်လာပြီးနောက်မှ တိုက်ရပါမည်။ သတိမလည်သေးတဲ့ကြားမှာ အရေးပေါ်ကား၊ ဆေးရုံစသည်ရဲ့ ဆေးဝါးဆိုင်ရာ နားလည်သူထံအား အပ်နှံပါ။

3. ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်ပြီး

ကျန်းမာရေးမကောင်းမမှန်ဖြစ်ခဲ့လျှင် . . .

- နေထိုင်မှုလမ်းညွှန်ပေးသောသူအား ရောဂါခြေနေကို ပြောပြပါ။
- ဆေးရုံကို သွားဖို့လိုအပ်တဲ့ အခြေနေမျိုးမှာလည်း နေထိုင်မှုလမ်းညွှန်ပေးသောသူအား တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။

(စနေ၊ တနင်္ဂနွေနဲ့ပိတ်ရက်တွေမှာ ပုံမှန်ဆေးရုံတွေက စမ်းသပ်ကြည့်ရမှု မလုပ်ပေးပါ။

ပိတ်ရက်မှာ

စမ်းသပ်စစ်ဆေးပေးတဲ့ ဆေးရုံကို မသွားလို့မရပါဘူး။)

4. လမ်းသွားလမ်းလာမတော်တဆမှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး

ဂျပန်ရဲ့ ယာဉ်သွားလမ်းစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းတွေကို လိုက်နာပြီး မတော်တဆမှု မဖြစ်အောင် ဂရုစိုက်ကြရအောင်ပါ။

တစ်ကယ်လို့များ မတော်တဆမှုဖြစ်ခဲ့လျှင် . . .

အမြဲတမ်းဆက်သွယ်ရမယ့်ကန်နဲ့နေထိုင်ခွင့်ကန်ကိုကိုယ်နဲ့မကွာကိုင်ဆောင်ပြီး၊ မမျှော်လင့်တဲ့ အခြေနေမျိုးမှာလည်းဘဲ စိတ်အေးအေးထားပြီး ခုမိအိအိနဲ့ တာဝန်ရှိသူထံသို့ ဆက်သွယ်လို့ရနိုင်အောင် ပြုလုပ်ထားပါ။

ပြီးနောက်၊ စက်ဘီးစီးစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းကိုလိုက်နာကြပါ။

ဥပဒေကိုလိုက်နာခြင်း = မိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

5. အချိန်ပိုင်းအလုပ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး

နည်းပညာသင်တန်းသားသည် အချိန်ပိုင်းအလုပ်၊ အိမ်တွင်းအလုပ်လုပ်ခြင်း တားမြစ်ထားပါသည် !  
နေထိုင်ခွင့်အသိမှတ်ပြုထားတာက၊ နည်းပညာသင်တန်းသားသည် 「နည်းပညာသင်တန်းအမှတ် 1」  
နှင့် 「နည်းပညာသင်တန်းအမှတ် 2」 ဖြစ်ပါသည်။

တခြားသောလုပ်ငန်းနဲ့ဆိုင်ရာ လုပ်အားခကိုလက်ခံပြီး အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်းသည် သေချာပေါက်ကာယကံရှင်၊ ကုမဏီနဲ့ခုမိအိလည်းဘဲ အပြစ်ပေးခံရပါမည် !

ပြီးနောက်၊ နည်းပညာသင်ယူမှုမဟုတ်တဲ့ ပြင်ပအလုပ်လုပ်ခြင်းဖြစ်တာကြောင့်မို့ နိုင်ငံသို့ ပြန်ရပါလိမ့်မည်။

6. ငလျင်လျှပ်ခြင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး

ဂျပန်နိုင်ငံက ငလျင်လျှပ်တာများတဲ့ နိုင်ငံလို့ ပြောခြင်းခံနေရပါသည်။ အကယ်၍ ငလျင်ဖြစ်ပွားလာခဲ့လျှင်၊ ဘယ်လိုလုပ်လျှင်ကောင်းမလဲဆိုတာ၊ အားလုံးဘဲ သိကြပါသလား ? မိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်တဲ့ပြုမူဆောင်ရွက်မှုကို လုပ်နိုင်ပါသလား ? ငလျင်နဲ့သက်ဆိုင်တဲ့ပစ္စည်း(နေထိုင်မှုလမ်းညွှန်စာအုပ်နှင့်မီးသတ်ဌာနရဲ့သဘာဝဘေးကာကွယ်မှုလက်စွဲစာအောင်) ([http://www.fdma.go.jp/bousai\\_manual/index.html](http://www.fdma.go.jp/bousai_manual/index.html)) စသည်) ကို ကြည့်ပြီး၊ မတိုင်မှီကတည်းက မှန်ကန်တဲ့ အသိပညာကို လေ့လာထားကြရအောင် !

7. တခြား

ကုမဏီရဲ့စည်းကမ်း၊ အဆောင်စည်းကမ်း၊ ဂျပန်ရဲ့ဥပဒေကို သေချာလိုက်နာကြရအောင်။ ပြစ်မှုကျူးလွန်တဲ့သူသည် ဂျပန်လူမျိုး၊ နိုင်ငံခြားသား မေးမြန်းမှုမရှိ အပြစ်ပေးခံရမည်။ ပြစ်မှုကျူးလွန်သူအကြောင်း စာထုတ်ခံရလျှင် တစ်ကြိမ်စာကဒ်ခံရလျှင် ဖျောက်ဖျက်လို့ မရနိုင်တော့ပါ။

- ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲအပြင်မှာအိပ်ခြင်းကို တားမြစ်ပါသည်။ ကုမဏီ၊ ခုမိအအိရဲ့ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းနဲ့အလိုက် ခွင့်ပြုချက်ကို ရယူကြရအောင်။ (ခွင့်ပြုချက်မကျတဲ့အခြေအနေလည်းရှိပါသည်။ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း လိုက်နာကြရအောင်)
- နေထိုင်ညွှန်ပေးသူက လာပြီး အဆောင်ကို လာစစ်ဆေးပါမည်။ ပြဿနာရှိတဲ့ခြေနေမှာ ခုမိအအိကို အကြောင်းကြားလာပါမည်။ သံရုံးစာရွက်စာတမ်းမှာ နေထိုင်မှုအပြုအမူမှာ ပြဿနာရှိပါတယ်လို့ ရေးခြင်းခံရလျှင် VISA လျှောက်တဲ့အခါမှာ ခက်ခဲပါလိမ့်မည်။ အားလုံးက ဂျပန်နိုင်ငံမှာ လုံခြုံစွာနေထိုင်ဖို့အတွက် စည်းမျဉ်းဥပဒေဖြစ်ပါသည် ! တစ်ခဏတာ ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ ဝါသနာအတွက် လူ့ဘဝကိုယိမ်းယိုင်စေတဲ့အခြေနေ မဖြစ်ပွားအောင် သေချာပေါက် ဥပဒေကို လိုက်နာကြရအောင် !

**အလစ်သုတ်ခြင်း၊ ရထားလက်မှတ်မဝယ်ဘဲခိုးစီးခြင်း၊ သူများစက်ဘီးယူစီးပြီး**

**စွန့်ပစ်ခြင်းသည် ပြစ်မှုဖြစ်ပါသည် ! ခွင့်လွှတ်လို့မရပါ !**

စိတ်မကောင်းစရာအကြောင်းအရာပေမယ့်၊ တရုတ်လူမျိုးပြစ်မှုကျူးလွန်တဲ့အဖွဲ့အစည်းက နည်းပညာသင်တန်းသားတွေကိုပစ်မှတ်ထားပြီးပြစ်မှုမှာပါအောင်သွေးဆောင်ဖြားယောင်းတဲ့သူတွေက တိုးပွားနေပါသည်။ နိုင်ငံတူလူမျိုးအချင်းချင်းလည်းဘဲ သွေးဆောင်မှုမှာမျောပါသွားလို့ မဖြစ်ပါဘူး ! ချိုသာတဲ့ စကားလုံးတွေက သေချာပေါက် ဒုက္ခတွင်းထဲကျရောက်စေပါမည် ! မိမိကိုယ် မိမိကာကွယ်ကြပါ !

ပတ်စပို့၊ နေထိုင်ခွင့်ကဒ်သည် ခုမိအအိနဲ့လုပ်ငန်းရှင်ကလွဲရင် တခြားသူကို မပေးရပါ ! သံရုံးကနေ တိုက်ရိုက်တောင်းဆိုခြင်းမရှိ ! သင့်၏ပတ်စ်ပို့၊ နေထိုင်ခွင့်ကဒ်က ပစ်မှတ်ထားခံနေရပါသည် ! သတိပြုပါ !