ကျွန်တော်၊ ကျွန်မတို့ မိဘဘိုးဘွားလက်ထက်ကတည်းက လက်ခံရရှိတဲ့အမွေ ကမ္ဘာမြေကြီးကို ကျွန်တော်တို့သားမြေးတွေလက်ထဲ မယိုယွင်းဘဲလက်လွှဲပေးနိုင်ဖို့လိုပါတယ်။ ဒီလိုအမွေပေးနိုင်ဖို့ဆိုရင် ရေရှည်မပျက်ယွင်းနိုင်တဲ့ ပလတ်စတစ်အမှိုက်တွေ စွန့်ပစ်ရာမှာ ဆင်ခြင်ရပါမယ်။ ဆင်ခြင်နိုင်ဖို့ နည်းလမ်းငါးသွယ် (5R) ရှိပါတယ်။

Reduce - လျှော့သုံးခြင်း

မလိုအပ်ဘဲ ပလတ်စတစ်မသုံးပါနဲ့။ အိတ်တစ်လုံးထဲသုံးလို့ရမယ့်နေရာမှာ လေးငါးလုံးမသုံးပါနဲ့။ ဆိုင်ကယူလာပြီး အိမ်မှာ ပြန်မသုံးဘဲ ပစ်လိုက်ရမယ့်ကျွတ်ကျွတ်အိတ်တွေကို

ဆိုင်မှာကတည်းကမယူလာခဲ့ပါနဲ့။ ပလတ်စတစ်အိတ်အသုံးလျှော့ချနိုင်ဖို့ တစ်ခါ သုံးမဟုတ်ဘဲ ပြန်သုံးလို့ရတဲ့အိတ်တွေ၊ ဗူးတွေကိုပြောင်းသုံးပါ။ တစ်ခါသုံးကတော့ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သုံးပြီးရင်ပစ်ရတဲ့ အမှိုက်ကဆိုးတယ်။

Reuse - ပြန်သုံးခြင်း

ဈေးဆိုင်ကရခဲ့တဲ့အိတ်တွေကို လွှတ်မပစ်ဘဲ ပြန်သုံးပေးပါ။ ညစ်ပတ်ရင် ဆပ်ပြာနဲ့ လျှော်၊ နေလှန်းပြီးပြန်သုံးပေးပါ။ ဒီလို သုံးနိုင်တာကိုဂုဏ်ယူပါ။ ကရိကထများပေမယ့် အိတ်တစ်လုံးပြန်သုံးပြီးတိုင်း လျှော့ချလိုက်နိုင်တဲ့ အမှိုက်ပမာဏကိုတွက်ချက်ပြီးကြည်နူးပါ။





အောက်ပါအချက်အလက်များကို ပုံစံအဖြစ်မှတ်တမ်းတင်ထားရမည်။

(၁) မှတ်တမ်းပြုသည့်နံပါတ်

(၂) အပင်အမျိုးအမည်များ (ဒေသအခေါ်၊ အင်္ဂလိပ်အခေါ်နှင့် ရုက္ခဗေဒအခေါ်များ)

(၃) စုဆောင်းသည့်ရက်

(၄) စုဆောင်းသည့်နေရာ

(၅) မှတ်ချက်ချမှတ်ခြင်း (အစေ့များနှင့်ဆိုင်သောသွင်ပြင်လက္ခဏာ၊ အားသာချက်၊ အားနည်းချက်များ)

တောင်သူဦးကြီးများအတွက် အညွှန်းစာကပ်ထားခြင်းသည် လုံလောက်မှုရှိပါသည်။ တူညီ သောအချက်အလက်များရှိသော မျိုးစေ့များကို သီးသန့်ထားပြီး အထောက်အထားများကို လည်း သိမ်းဆည်းထားပေးရမည်။ ထိုမျိုးစေ့များထိန်းသိမ်းထားသည့်နေရာကို **'မျိုးစေ့ဘဏ်'** ဟုခေါ်သည်။

*သဘာဝချစ်သူ*

ပျော်ရွှင်ခြင်းနိုင်ငံစာအုပ်သည် ဖွံ့ဖြိုးရေးကိုစိတ်ဝင်စားသောသူများအတွက် ရည်ရွယ် ထုတ်ဝေထားခြင်းဖြစ်သည်။ ဖွံ့ဖြိုးရေး ကြောင့် ဒုက္ခရောက်ရသူများအကြောင်း အဓိက ဖော်ပြထားပါသည်။ ဖွံ့ဖြိုးရေးဆိုသည်မှာ ကြိုဆိုထိုက်သောဖြစ်စဉ်တစ်ရပ်ပင်။ သို့သော် စစ်မှန်သောဖွံ့ဖြိုးရေးသည်သာ ပျော်ရွှင်သောဘဝကို ရရှိနိုင်ပါသဖြင့် ဖတ်ရှုသည့်အခါ ထပ်တူမြင်တွေ့ခံစားနိုင်ကြပါမည်။

''ပျော်ရွှင်ခြင်းနိုင်ငံ''

ရောင်းဈေး – ၁၀၀၀ိ/–