

အသုံးအနှုန်း	အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်	ပုံ
အညစ်အကြေးထိန်းပေးသည့် စုပ်ယူနိုင်သောပစ္စည်း	အညစ်အကြေးထိန်းပေးသည့် စုပ်ယူနိုင်သောပစ္စည်းများသည် ဆီးနှင့်/ (သို့)ဝမ်းယိုစိမ့်မှုများကိုစုပ်ယူထား (သို့) ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ ဖြစ် သည်။ ၎င်းတို့သည် လျှော်ဖွပ်နိုင်သော (သို့) တစ်ခါသုံး ပစ္စည်းများ ဖြစ် သည်။ ၎င်းတို့ကိုလက်သုတ်ပုဝါ (သို့) အနီးဟု ခေါ် နိုင်သည်။	
ဆီးပိုက်	ဆီးအိမ်မှဆီးကိုစွန့်ထုတ်ရန်အသုံးပြုသော ပျော့ပျောင်းသောပြွန်တစ်ခု။ ဆီးအိမ်အား အမှီအခိုကင်းစွာ (သို့) မိမိဆန္ဒအလျောက် ဆီးမညစ်ထုတ် နိုင်သူအချို့က အသုံးပြုသည်။ ဆီးပိုက်အမျိုးအစားပေါ်မူတည်၍ ဆီးအိတ်ကဲ့သို့သော အခြားပစ္စည်းများ လိုအပ်မည်ဖြစ်ပါ သည်။	
ထိန်းနိုင်ခြင်း	လူမှုရေးအရ လက်ခံနိုင်သောနေရာတစ်ခုတွင် ဆီးနှင့် ဝမ်းကို အလို အလျောက် ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းရှိခြင်းဖြစ်သည်။ အိမ်သာသို့ အောင်အောင် မြင်မြင် သွားနိုင်သည်ဟု ဖော်ပြနိုင်သည်။	
တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး	ရောဂါပိုးမွှားများ၊ ပွတ်တိုက်မှုများ (သို့) အသားအရေစိုထိုင်းစနှင့် ဆိုင် သော အရေပြားပျက်စီးမှုကဲ့သို့သော ကျန်းမာရေး အန္တရာယ်များကို လျှော့ချရန် သင့်ကိုယ် သင်သန့်ရှင်းအောင်ထားနိုင်မှု။	
ဖိအားကြောင့်ဖြစ်သောဒဏ်ရာ	ဖိအားကြောင့်ဖြစ်သောဒဏ်ရာသည် အများအားဖြင့် အရိုးပေါ်တွင် ဖြစ်လေ့ရှိပြီး ထိတွေ့အာရုံခံစားချက် ချို့ယွင်းသူ ၊ လှုပ်ရှားရန်နှင့်အနေ အထား ပြောင်းရန် ခက်ခဲသူတို့တွင်ဖြစ်လေ့ရှိသည်။	
မထိန်းနိုင်ခြင်း	လူတစ်ဦးတွင် ၎င်းတို့၏ ဆီးအိမ် (ဆီးမထိန်းနိုင်မှု) (သို့) ဝမ်းလမ်း ကြောင်း (ဝမ်းမထိန်းနိုင်မှု)ကို အလိုအလျောက်	

	ထိန်းချုပ်ရန် အခက်အခဲရှိသည့်အခါ (သို့) ထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်း မရှိသည့်အခါ။	
မိမိကိုယ်ကိုပြုစောင့်ရှောက်ခြင်း	မိမိကိုယ်ကိုပြုစောင့်ရှောက်ခြင်းဆိုသည်မှာကိုယ့်ဘာသာကို ယုံကြည်စွာစောင့်ရှောက်ခြင်းဖြစ်သည်။ TAPမော်ဂျူးသည် လူတစ်ဦးမှ မိမိ၏ အခြေခံလိုအပ်ချက်များကို နေ့စဉ်ကိုယ်တိုင် စောင့်ရှောက်နိုင်ရန် ဦးတည်ပါသည်။ ဥပမာ- အဝတ်လျှော်ခြင်း၊ သန့်စင်ခန်းသွားခြင်း၊ အဝတ်ဝတ်ခြင်း၊ စားခြင်း၊သောက်ခြင်း။	
ဆီးလမ်းကြောင်း	ဆီးလမ်းကြောင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆီးသွားသည့်စနစ်၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဆီးသည် ဆီးအိမ်မှ ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပသို့ ဆီးလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် ဖြတ်သန်းသည်။	