တစ်နိုင်တစ်ပိုင်

ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ခြင်း

# ပံ့ပိုးသူလက်စွဲ

ရခိုင်ဆောင်းသီးနှံစီမံကိန်း

လယ်သမားကွင်း သင်တန်းကျောင်း

ဇွန်လ၊ ၂၀၂၀ ခုနှစ်။

RAKHINE WINTER
CROPS PROJECT

NEW ZEALAND
FOREIGN AFFAIRS & TRADE
Aid Programme

မာတိကာ　　　　စာမျက်နှာ


| | | |
|---|---|---|
| လယ်သမားကွင်းသင်တန်းကျောင်း အစီအစဉ်ချမှတ်ခြင်းနှင့် စီမံကွပ်ကဲခြင်း။ | | ၆ |
| လက်စွဲစာစောင်ဖြစ်မြောက်ရေးလုပ်ဆောင်ချက်အစီအစဉ် | | ၉ |
| အပိုင်း (၁)။ | နိဒါန်း | ၁၀ |
| ၁.၁။ ကဏ္ဍကြီး (၂) ၏ ရှင်းလင်းချက် | | ၁၀ |
| ၁.၂။ ပံ့ပိုးသူ့လက်စွဲနှင့် တောင်သူ့လက်စွဲစာအုပ် | | ၁၀ |
| ၁.၃။ သင်ကြားခြင်းနှင့်ပံ့ပိုးခြင်း ကွဲပြားချက် | | ၁၀ |
| | | |
| အပိုင်း (၂)။ | လူထုအဖွဲ့အစည်းများအား စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်း | ၁၂ |
| ၂.၁။ ပါဝင်သူများ၏ အဆက်အသွယ်ရယူခြင်း | | ၁၂ |
| ၂.၂။ ခရီးစဉ်အတွက်ပြင်ဆင်ခြင်း | | ၁၂ |
| ၂.၃။ ပထမအကြိမ်စည်းရုံးလှုံ့ဆော်တွေ့ဆုံပွဲ (စီမံကိန်းအကြောင်း အကျဉ်းချုံး) | | ၁၂ |
| ၂.၄။ ဒုတိယအကြိမ် စည်းရုံးလှုံ့ဆော် တွေ့ဆုံပွဲ – သင်တန်းသားရွေးချယ်သတ်မှတ်ခြင်း (တစ်ပိုင် တစ်နိုင် ဟင်းသီးဟင်းရွက် စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်မှု သင်တန်းတက်ရောက်ရန်အတွက် အလားအလာ ရှိသူများသာ) | | ၁၄ |
| | | |
| အပိုင်း (၃)။ | လယ်သမားကွင်းသင်တန်းကျောင်း သင်တန်းအစီအစဉ်များ | ၁၇ |
| သင်ခန်းစာ အခန်း ၁။ | တစ်ပိုင်တစ်နိုင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်ပျိုးခြင်းသင်တန်းနှင့်မိတ်ဆက်ခြင်း | ၁၇ |
| လုပ်ဆောင်ချက် ၁။ | အချင်းချင်း သိရှိရန်။ | ၁၇ |
| လုပ်ဆောင်ချက် ၂။ | တောင်သူ လက်စွဲစာအုပ်အကြောင်း လေ့လာရန်။ | ၁၇ |
| လုပ်ဆောင်ချက် ၃။ | တစ်ပိုင်တစ်နိုင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်ပျိုးခြင်းသင်တန်းမှ ရမည်ဟု မှန်းထားသော မျှော်မှန်းချက်များ။ | ၁၈ |
| လုပ်ဆောင်ချက် ၄။ | စိုက်ပျိုးမည့် သီးနှံ ရွေးချယ်ရန် မှု။ | ၁၈ |
| လုပ်ဆောင်ချက် ၅။ | သင်ခန်းစာ ခေါင်းစဉ်များ။ | ၂၁ |
| လုပ်ဆောင်ချက် ၆။ | တစ်ပိုင်တစ်နိုင်ဟင်းသီးဟင်းရွက် စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ခြင်း စံပြကွက်များအတွက် စီမံကိန်းမှ သွင်းအားစုများ ထောက်ပံ့ခြင်း။ | ၂၂ |
| လုပ်ဆောင်ချက် ၇။ | စိုက်ပျိုးရေးအလေ့အကျင့်ကောင်း၏ သဘောတရားကိုရှင်းပြခြင်း။ | ၂၃ |
| လုပ်ဆောင်ချက် ၈။ | အီးအမ် ဘိုကာရှီမြေဆွေးနှင့် ပျိုးမြေပြုလုပ်ခြင်း။ | ၂၆ |
| လုပ်ဆောင်ချက် ၉။ | ခေါင်းဆောင်တောင်သူကအခြားတောင်သူများကိုသင်ကြားပေးခြင်း။ | ၂၇ |
| လုပ်ဆောင်ချက် ၁၀။ | သင်တန်းအတွက်အခြေခံစည်းကမ်းများ ချမှတ်ခြင်း။ | ၂၉ |
| လုပ်ဆောင်ချက် ၁၁။ | သင်တန်းတက်ရောက်သူများက သင်တန်းကိုအကဲဖြတ်ခြင်း။ | ၂၉ |
| လုပ်ဆောင်ချက် ၁၂။ | နောက်တစ်ကြိမ်လုပ်ဆောင်မည့် သင်တန်းအတွက် သင်တန်းခေါင်းစဉ်၊ အချိန်၊ နေရာ နှင့် တက်ရောက်သင့်သူ (ခင်ပွန်း (သို့) ဇနီး) မည်သူ လာမည်ကို အတည်ပြုခြင်း။ | ၂၉ |
| | | |
| သင်ခန်းစာ အခန်း ၂။ | ဟင်းသီးဟင်းရွက် စိုက်ပျိုးမှု အစပြုခြင်း။ | ၃၀ |
| လုပ်ဆောင်ချက် ၁။ | ယခင်အကြိမ်နှင့်ယခုအကြိမ်များ၏ ခေါင်းစဉ်များသုံးသပ်ခြင်း။ | ၃၀ |
| လုပ်ဆောင်ချက် ၂။ | မြေနေရာရွေးချယ်ခြင်း။ | ၃၀ |
| လုပ်ဆောင်ချက် ၃။ | စည်းရိုးကာရံခြင်း | ၃၁ |
| လုပ်ဆောင်ချက် ၄။ | မြေအကြောင်း သင်ဘယ်လောက်အထိ သိသလဲ။ | ၃၁ |
| လုပ်ဆောင်ချက် ၅။ | မြေဆီလွှာပျက်စီးမှု အကြောင်းရင်းများနှင့် ပြုပြင်နည်းများ။ | ၃၂ |
| လုပ်ဆောင်ချက် ၆။ | စိုက်ခင်း အကွက် နေရာချထားခြင်း။ | ၃၃ |

| | | |
|---|---|---|
| လုပ်ဆောင်ချက် ၇။ | မြေပြုပြင်ခြင်း။ | ၃၄ |
| လုပ်ဆောင်ချက် ၈။ | မြေဆောင်ရောဂါများကာကွယ်နှိမ်နင်းခြင်း။ | ၃၅ |
| လုပ်ဆောင်ချက် ၉။ | အော်ဂဲနစ်ပိုးသတ်ဆေးပြုလုပ်ခြင်း။ | ၃၅ |
| လုပ်ဆောင်ချက် ၁၀။ | အကျဉ်းချုပ်။ | ၃၆ |
| လုပ်ဆောင်ချက် ၁၁။ | သင်တန်းမပြီးဆုံးခင် သွင်းအားစုများဝေငှခြင်းအကြောင်းရှင်းပြခြင်း။ | ၃၆ |
| လုပ်ဆောင်ချက် ၁၂။ | အကဲဖြတ်ခြင်း။ | ၃၆ |
| လုပ်ဆောင်ချက် ၁၃။ | နောက်တစ်ကြိမ်လုပ်ဆောင်မည့် သင်တန်းအတွက် သင်တန်းခေါင်းစဉ်၊ အချိန်၊ နေရာ နှင့် တက်ရောက်သင့်သူ (ခင်ပွန်း (သို့) ဇနီး) မည်သူ လာမည်ကို အတည်ပြုခြင်း။ | ၃၆ |
| | | |
| သင်ခန်းစာ အခန်း ၃။ | စိုက်ပျိုးရန် ပြင်ဆင်ခြင်း။ | ၃၇ |
| လုပ်ဆောင်ချက် ၁။ | လွန်ခဲ့သောသင်တန်း၏ အကျဉ်းချုပ်။ | ၃၇ |
| လုပ်ဆောင်ချက် ၂။ | ပျိုးခင်း တည်ထောင်ခြင်း။ | ၃၇ |
| လုပ်ဆောင်ချက် ၃။ | ဘောင်မြင့်ပြုလုပ်ခြင်း။ | ၃၉ |
| လုပ်ဆောင်ချက် ၄။ | မြေဩဇာရွေးချယ်ခြင်း နှင့် ၄င်းတို့၏အသုံးဝင်ပုံ။ | ၄၀ |
| လုပ်ဆောင်ချက် ၅။ | ဆွေးနွေးရန်နှင့် စိုက်ပျိုးရေးအလေ့အကျင့်ကောင်းများကိုလိုက်နာပြီးကွင်း လက်တွေ့ပြုလုပ်ရန် စိုက်ခင်းထဲကိုသွားပါ။ | ၄၄ |
| လုပ်ဆောင်ချက် ၆။ | သင်ခန်းစာကို အကျဉ်းချုံးပါ။ | ၄၄ |
| လုပ်ဆောင်ချက် ၇။ | သင်ကြားခဲ့သည့် သင်ခန်းစာကို သုံးသပ်ခြင်း။ | ၄၄ |
| လုပ်ဆောင်ချက် ၈။ | နောက်တစ်ကြိမ်လုပ်ဆောင်မည့် သင်တန်းအတွက် သင်တန်းခေါင်းစဉ်၊ အချိန်၊ နေရာ နှင့် တက်ရောက်သင့်သူ (ခင်ပွန်း (သို့) ဇနီး) မည်သူ လာမည်ကို အတည်ပြုခြင်း။ | ၄၄ |
| | | |
| သင်ခန်းစာ အခန်း ၄။ | အပင်များကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း။ | ၄၅ |
| လုပ်ဆောင်ချက်၁။ | ယခင်သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်များနှင့်ယခုသင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်ကိုလေ့လာခြင်း။ | ၄၅ |
| လုပ်ဆောင်ချက်၂။ | မြေခံဓါတ်မြေဩဇာနှင့် မြေဆွေးထည့်ပေး ခြင်း ။ | ၄၅ |
| လုပ်ဆောင်ချက်၃။ | မြေဖုံးပေးခြင်း။ | ၄၅ |
| လုပ်ဆောင်ချက်၄။ | ပျိုးပင်များရွှေ့ပြောင်းခြင်းနှင့် တိုက်ရိုက်အစေ့ချစိုက်ပျိုးခြင်း။ | ၄၆ |
| လုပ်ဆောင်ချက် ၅။ | အပင်ငယ်များရေလိုအပ်မှု။ | ၄၇ |
| လုပ်ဆောင်ချက် ၆။ | စင်တင်ခြင်း။ | ၅၀ |
| လုပ်ဆောင်ချက် ၇။ | ပေါင်းနှိမ်နင်းခြင်း။ | ၅၀ |
| လုပ်ဆောင်ချက် ၈။ | အပင်မှုန်းပေးခြင်း။ | ၅၁ |
| လုပ်ဆောင်ချက် ၉။ | ကွင်းလုပ်ငန်း။ | ၅၂ |
| လုပ်ဆောင်ချက် ၁၀။ | ဤအခန်းကိုအကျဉ်းချုံး ဆွေးနွေးပါ။ | ၅၂ |
| လုပ်ဆောင်ချက် ၁၁။ | သင်ကြားခဲ့သည့် သင်ခန်းစာကိုအကဲဖြတ်ခြင်း။ | ၅၂ |
| လုပ်ဆောင်ချက် ၁၂။ | နောက်တစ်ကြိမ်လုပ်ဆောင်မည့် သင်တန်းအတွက် သင်တန်းခေါင်းစဉ်၊ အချိန်၊ နေရာ နှင့် တက်ရောက်သင့်သူ (ခင်ပွန်း (သို့) ဇနီး) မည်သူ လာမည်ကို အတည်ပြုခြင်း။ | ၅၂ |
| | | |
| သင်ခန်းစာ အခန်း ၅။ | ပိုးနှင့်ရောဂါကာကွယ်နှိမ်နင်းပုံ နှင့် ရေအသုံးချနည်းစနစ် | ၅၃ |
| လုပ်ဆောင်ချက် ၁။ | ယခင်သင်ခန်းစာ နှင့် လက်ရှိသင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်ကို ပြန်လေ့လာရန်။ | ၅၃ |
| လုပ်ဆောင်ချက် ၂။ | ရောဂါနှင့် ပိုး သိရှိခွဲခြားခြင်း။ | ၅၃ |
| လုပ်ဆောင်ချက် ၃။ | ရောဂါနှင့် ပိုးကာကွယ်ရေး။ | ၅၃ |

| | | |
|---|---|---|
| လုပ်ဆောင်ချက် ၄။ | ဓါတုဆေးများဘေးကင်းစွာ အသုံးပြုခြင်း။ | ၅၅ |
| လုပ်ဆောင်ချက် ၅။ | ရေလိုအပ်မှုများ။ | ၅၆ |
| လုပ်ဆောင်ချက် ၆။ | ကွင်းလုပ်ငန်း။ | ၅၇ |
| လုပ်ဆောင်ချက် ၇။ | သင်ခန်းစာကို အကျဉ်းချုံးပြောပါ။ | ၅၇ |
| လုပ်ဆောင်ချက် ၈။ | သင်ခန်းစာကို အကဲဖြတ်ပါ။ | ၅၇ |
| လုပ်ဆောင်ချက် ၉။ | နောက်တစ်ကြိမ်လုပ်ဆောင်မည့် သင်တန်းအတွက် သင်တန်းခေါင်းစဉ်၊ အချိန်၊ နေရာ နှင့် တက်ရောက်သင့်သူ (ခင်ပွန်း (သို့) ဇနီး) မည်သူ လာမည်ကို အတည်ပြုခြင်း။ | ၅၇ |
| | | |
| သင်ခန်းစာ အခန်း ၆။ | သီးနှံမရိတ်သိမ်းမှီနှင့် ရိတ်သိမ်းအပြီး သတိထားရမည့်အချက်များ | ၅၈ |
| လုပ်ဆောင်ချက် ၁။ | ယခင်အပတ်ကသင်ခန်းစာအကြောင်း နှင့်ယခုသင်ခန်းစာအကြောင်း။ | ၅၈ |
| လုပ်ဆောင်ချက် ၂။ | မရိတ်သိမ်းရသေးသော သီးနှံနှင့် ရိတ်သိမ်းပြီးသောသီးနှံများကို ဂရုစိုက်ခြင်း စကားစု၏အဓိပ္ပာယ်။ | ၅၈ |
| လုပ်ဆောင်ချက် ၃။ | နောက်ရာသီအတွက်မျိုးစေ့စုဆောင်းခြင်း။ | ၆၁ |
| လုပ်ဆောင်ချက် ၄။ | မျိုးစေ့သိုလှောင်ခြင်း။ | ၆၃ |
| လုပ်ဆောင်ချက် ၅။ | စိုက်ပျိုးရေးဆိုင်ရာအလေ့အကျင့်ကောင်း(ဂျီအေပီ)လိုက်နာဖော်ဆောင်ခြင်း နှင့်ပတ်သက်ပြီးပိုမိုဆွေးနွေး ဖော်ဆောင်ရန်စိုက်ကွင်း များသို့သွားပါ။ | ၆၄ |
| လုပ်ဆောင်ချက် ၆။ | သင်ခန်းစာကို အကျဉ်းချုံးပါ။ | ၆၄ |
| လုပ်ဆောင်ချက် ၇။ | သင်ခန်းစာကို အကဲဖြတ်ပါ။ | ၆၄ |
| လုပ်ဆောင်ချက် ၈။ | နောက်တစ်ကြိမ်လုပ်ဆောင်မည့် သင်တန်းအတွက် သင်တန်းခေါင်းစဉ်၊ အချိန်၊ နေရာ နှင့် တက်ရောက်သင့်သူ (ခင်ပွန်း (သို့) ဇနီး) မည်သူ လာမည်ကို အတည်ပြုခြင်း။ | ၆၄ |
| | | |
| သင်ခန်းစာ အခန်း ၇။ | တောင်သူကွင်းသင်တန်းကျောင်း ကို အကဲဖြတ်ခြင်းအစီအစဉ် | ၆၅ |
| လုပ်ဆောင်ချက် ၁။ | အမှာစကားပြောခြင်း | ၆၅ |
| လုပ်ဆောင်ချက် ၂။ | လယ်သမားကွင်းသင်တန်း၏ရလဒ်တောင်သူတစ်ဦးချင်း၏ အကဲဖြတ်ချက်။ | ၆၅ |
| လုပ်ဆောင်ချက် ၃။ | စီမံကိန်း ၏သတ်မှတ်ချက်အညွှန်းအရရရှိသော အောင်မြင်မှုရလဒ်များ။ | ၆၆ |
| လုပ်ဆောင်ချက် ၄။ | စီမံကိန်း ၏ရှေ့လုပ်ငန်းစဉ်များ ရှင်းလင်းချက်။ | ၆၆ |
| လုပ်ဆောင်ချက် ၅။ | လက်ရှိ တောင်သူကွင်းသင်တန်းကျောင်း သင်တန်းသားများ၏ အနာဂါတ် အစီအစဉ်မှာ ဘာလဲ | ၆၆ |
| လုပ်ဆောင်ချက် ၆။ | အကျဉ်းချုပ်ခြင်းနှင့် အမေးအဖြေကဏ္ဍ ။ | ၆၆ |

## ၁။ လယ်သမားကွင်းသင်တန်းအစီအစဉ် နှင့် စီမံခန့်ခွဲမှု

၁။ တစ်ပိုင်တစ်နိုင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ခြင်းနှင့် ရလဒ်များကို အကဲဖြတ်ခြင်းဆိုင်ရာ ရည်မှန်းချက်များ – ရည်မှန်းချက် ၃ ရပ်ရှိပါသည်။

(၁) စိုက်ပျိုးရေးသင်တန်းများကို တစ်နှစ်ပတ်လုံး ပေးခြင်းအားဖြင့် တောင်သူများသည် အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာများ ဖူလုံလာစေရန်။ အကဲဖြတ်ဆန်းစစ်ချက်အရ သင်တန်းသားများ၏ ၇၀% ထက်မနည်းသော သူများတွင် အစားအစာ ပိုမိုဖူလုံလာသည်။

(၂) သီးနှံအထွက်နှင့် ဝင်ငွေတိုးတက်လာစေရန် ပိုမိုခေတ်မီပြီး ရေရှည်တည်တံ့မည့် စိုက်ပျိုးရေးအလေ့အကျင့်ကောင်းများနှင့် ထိတွေ့စေရန်။ အကဲဖြတ်ဆန်းစစ်ချက်အရ သင်တန်းတွင်ပါဝင်သော ၆၅% ထက်မနည်းသော သူများတွင် သီးနှံအထွက်နှင့် အသားတင်ဝင်ငွေ တိုးတက်လာသည်။ အထူးသဖြင့် အခြေအနေကောင်းပေးသည့် ဆောင်းရာသီတွင် ရလဒ်ပိုမိုကောင်းမွန်သည်။

(၃) စိုက်ပျိုးရေးအလေ့အကျင့်ကောင်းများကို လိုက်နာအကောင်အထည်ဖော်ရန် စိတ်ပါဝင်စားသည့် အအောင်မြင်ဆုံး တောင်သူများပေါ်ထွက်လာပြီး ၎င်းတို့ကို စီးပွားဖြစ် စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်သူများအဖြစ်သို့ အဆင့်မြှင့်တင်ပေးရန်။ စတုတ္ထမြောက်နှစ်အကုန်တွင် ရခိုင်ဆောင်းသီးနှံစီမံကိန်း၊ တစ်ပိုင်တစ်နိုင်စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်သူများ၏ ၂၀% ထက် မနည်းသည် စီးပွားဖြစ် စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်သူများအဖြစ်သို့ အဆင့်မြင့်သွားသည်။

၂။ လယ်သမားကွင်းသင်တန်းနှင့် ကြီးကြပ်မှု အစီအမံ။ လယ်သမားကွင်းသင်တန်း၊ ပံ့ပိုးသူ့လက်စွဲသည် ပံ့ပိုးသူများကို အခန်းတွင်းတွင် တစ်နာရီခွဲခန့် သဘောတရားရေး ဆွေးနွေးအဖြေရှာခြင်းနှင့် သီးနှံများ၏ ရာသီသက်တမ်းနှင့် လျော်ညီသောလက်တွေ့ကွင်းလုပ်ငန်းကို တစ်နာရီခွဲခန့်ကြာ ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် လမ်းညွှန်မှုပေးထားသည်။ သင်တန်းအချိန် ၇ ချိန်ကို တစ်ချိန်နှင့်တစ်ချိန် ၂ ပတ်ခြားထားပေးသည်။ သို့သော်သီးနှံများ၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုအခြေအနေအရ သင်တန်းချိန်သည် ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်သည်။ သင်တန်း တစ်ကြိမ်နှင့်တစ်ကြိမ် အကြားတွင် တစ်ရပ်တည်းနေ သင်တန်းသားများသည် မိမိတို့၏စိုက်ကွက်များသို့ အလည်အပတ်သွားကြပြီး တိုးတက်မှုကိုမှတ်သားခြင်းနှင့် အပြန်အလှန်သင်ယူခြင်း ပြုသင့်သည်။

၃။ လယ်သမားကွင်းသင်တန်းကျောင်း၊ ပံ့ပိုးကူညီခြင်းနည်းစဉ်။ တောင်သူများသီးနှံအထွက်တိုးတက်လာစေရန်နှင့် ဝင်ငွေတိုးတက်လာစေရေးအတွက် ပုဂ္ဂလိက၊ အစိုးရကဏ္ဍအသီးသီးက ဆောင်ရွက်နေသည့် တိုးချဲ့ပညာပေးရေး လုပ်ငန်းများ ဖွံ့ဖြိုးလာစေရန် ရခိုင်ဆောင်းသီးနှံစီမံကိန်းသည် မြန်မာ့လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေး၊ မွေးမြူရေးနှင့် ဆည်မြောင်းဝန်ကြီးဌာနနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက် အကောင်အထည်ဖော်နေပါသည်။ လက်ရှိလက်စွဲစာစောင်တွင် ပံ့ပိုးကူညီသူများ သင်တန်းဖော်ဆောင်ရာတွင်အဆင်ပြေစေရန် အကြိတ်အနယ်ဆွေးနွေးခြင်း၊ အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးခြင်း၊ တစ်ဦးစီလေ့ကျင့်ခြင်း စသည့် နည်းလမ်းအသွယ်သွယ်ကို သီးနှံရာသီအလိုက် ဆွေးနွေးပံ့ပိုး ကူညီနိုင်စေရန် နည်းလမ်းများ ထည့်သွင်းပေးထားပါသည်။ ပံ့ပိုးသူလက်စွဲပါ လေ့ကျင့်ခန်းများကို တောင်သူ့လက်စွဲစာအုပ်သို့ ကူးပြောင်းထည့်သွင်းပေးထားခြင်းဖြင့် တောင်သူ့လက်စွဲစာအုပ်တွင် အဓိကကျသည့် အချက်အလက်များ အလိုအလျောက် ပါဝင်နေပြီးဖြစ်ပါသည်။ တောင်သူ့လက်စွဲတွင် အခြားရေးမှတ်လိုသည့် အချက်အလက်များ ရေးမှတ်နိုင်စေရန်သက်ဆိုင်ရာ အခန်းအလိုက် ထည့်သွင်းထားပါသည်။ တောင်သူများ အသေးစိတ်ရေးမှတ်နေရန် မလိုတော့ပဲ နားထောင်ခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း ပိုမိုပြုနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ နည်းပညာအခြေခံ အကန့်အသတ်ရှိသော ပံ့ပိုးကူညီသူများသည်လည်း နည်းပညာအချက်အလက်များ အသင့်ပါဝင်ပြီးသော ပံ့ပိုးသူ့လက်စွဲနှင့် တောင်သူ့လက်စွဲကို အဆင်ပြေစွာသုံးနိုင်ပါမည်။ ပါဝင်သူများကို အဓိကထားသော သင်တန်းများတွင်အချိန်၏ ၈၀% ကို တောင်သူများပါဝင်နေရမည်ဖြစ်ပြီး ပံ့ပိုးသူက ကောက်ချက်ချခြင်း၊ အချက်အလက်အနည်းငယ်ကို ဖြည့်စွက်ခြင်းစသည့် အချိန်၏ ၂၀% သာ ပါဝင်ရမည်ဖြစ်သည်။ စိုက်ပျိုးရေးပံ့ပိုးသူဖြစ်ရန် စိုက်ပျိုးရေးကျွမ်းကျင်သူဖြစ်ရန် လိုသည်ဟူသောသောကကို ပံ့ပိုးသူနှင့် တောင်သူ့လက်စွဲ စာစောင်များက ဖြေလျော့ပေးပါလိမ့်မည်။ သို့သော် ပံ့ပိုးသူတို့သည် စိုက်ပျိုးရေးအထွေထွေ ဗဟုသုတရှိရန် ကြိုးစားသင့်ပြီး၊ သင်တန်းမတိုင်ခင်လက်စွဲစာစောင်များကိုသေချာစွာလေ့လာထားခြင်းအားဖြင့် သင်ခန်းစာအကြောင်းအရာ၊ အသုံးအနှုန်း၊ အချက်အလက်များနှင့် ကျွမ်းဝင်နေပါလိမ့်မည်။

၄။ ကျေးရွာအစုအဖွဲ့ကိုချဉ်းကပ်ခြင်းနှင့် တစ်ရွာချင်းစီကို ချဉ်းကပ်ခြင်း။ အစုအဖွဲ့ဝင် ရွာ ၅ ရွာမှ တစ်ရွာလျှင် အသင့်လျော်ဆုံး တောင်သူ ၅ ဦးစီ၊ ပေါင်း ၂၅ ဦး သင်တန်းတက်ရောက်လာရန် ဦးတည်ချက်ထားပါသည်။ ၎င်းခေါင်းဆောင် တောင်သူများသည် နည်းစနစ်အသစ်များကို ဦးစွာအသုံးချသူများ ဖြစ်လာလိမ့်မည်ဟု မျှော်မှန်းသည်။ ၎င်းတို့သည် စိုက်ပျိုးရေးအလေ့အကျင့်ကောင်းများကို မိမိတို့၏ စိုက်ကွက်တွင် ဖော်ဆောင်သည့်အပြင် အခြားသူများကိုလည်း နည်းပေးလမ်းပြလိမ့်မည်။ လက်တွေ့စိုက်ပျိုးလုပ်ကိုင်ရန်အတွက် လိုအပ်သော သွင်းအားစုများကို စီမံကိန်းက ထောက်ပံ့ပါသည်။ အမှန်တကယ်ကုန်ကျသည့်ခရီးစရိတ် (သင်တန်းတက်စရိတ်မဟုတ်)ကို စီမံကိန်းက ကျခံပေးသဖြင့် သင်တန်းကျင်းပသည့် ဗဟိုကျသောရွာသို့ သွားလာရေးအတွက် အခက်အခဲမရှိနိုင်ပါ။ ခေါင်းဆောင်တောင်သူများကို အိမ်ထောင်စုအလိုက် ကျားရော၊ မပါ စာရင်းရေးသွင်းထားပြီး ကျင်းပမည့် သင်တန်းနှင့် ဆီလျော်သည့် စိုက်ပျိုးလုပ်ကိုင်မည့်သူသာတက်ရောက်ရန် ဖိတ်ကြားခြင်းအားဖြင့် သင်တန်းသဘောသဘာဝ နှင့် တက်ရောက် လာသူတို့ အဆက်အစပ်ရှိစေလိမ့်မည်။ သင်တန်းချိန် ၈၀% ထက်မနည်း တက်ရောက်သော တောင်သူမိသားစုကို အသိအမှတ်ပြုလက်မှတ်အပ်နှင်းပါမည်။ စီမံကိန်း၏မှတ်တမ်းများအရ တက်ရောက်သူ ရာခိုင်နှုန်းမှာ ၉၀% မှ ၉၅% အထိရှိသဖြင့် အထက်ပါချဉ်းကပ်မှုပုံစံသည် ထိရောက်မှုရှိကြောင်းသိရသည်။ တစ်ရွာချင်းစီချဉ်းကပ်ရာတွင် ကနဦးအစတွင် ရွာသားအများစုသည် အသစ်အဆန်းဖြစ်သဖြင့်စိတ်ဝင်စားခြင်း၊ သင်တန်းတက်ရောက်နိုင်လိမ့်မည်ဟု ထင်ခြင်းကြောင့် လက်ထောင်ပြီးပါဝင်လိုကြောင်း ပြသသော်လည်း တစ်ဝက်တစ်ပျက်ရောက်သောအခါ စိုက်ပျိုးရေးသည်ခက်ခဲခြင်း၊ အချိန်မပေးနိုင်ခြင်း စသည့်အကြောင်းပြချက်များဖြင့် ပျက်ကွက်လာသည်ကို တွေ့ကြုံဖူးပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ရွာတစ်ရွာလျှင် စိတ်ပါဝင်စားသူ ၁၀ ဦးမှ ၁၅ ဦးခန့်သာ သင်တန်းဆက်လက်တက်ရောက်လာသည်ကို တွေ့ရသည်။ ထိုအကြောင်းများကြောင့် အကောင်းဆုံး တောင်သူခေါင်းဆောင် ၅ ဦးကို ပထမဦးဆုံးသင်တန်းပေးပြီး၊ ၎င်းခေါင်းဆောင်တောင်သူ ၁ ယောက်စီက နောက်ထပ်နောက်လိုက်တောင်သူ ၅ ဦးစီကို ဆင့်ပွား သင်တန်းပေးခြင်းဖြစ်သည့် ကျေးရွာအစုအဖွဲ့ပုံစံ ချဉ်းကပ်ခြင်းသည် ပိုမိုအောင်မြင်ကြောင်း တွေ့ရသည်။

၅။ မွမ်းမံသင်တန်း။ ခေါင်းဆောင်တောင်သူများကို အဓိကထားပြီး သင်တန်းပေးသော်လည်း တောင်သူများသည် နည်းပညာအသစ်များကို လိုက်နာကျင့်သုံးရန် တစ်ခါတစ်ရံတွန့်ဆုတ်နေတတ်သည်။ ၂ ကြိမ်မှ ၃ ကြိမ်ခန့် မွမ်းမံသင်တန်းပေးခြင်းက ရလဒ်ပိုမိုကောင်းလာကြောင်း တွေ့ခဲ့ရသည်။ မွမ်းမံ သင်တန်းသည်ပုံမှန်သင်တန်းများကဲ့သို့ မဟုတ်တော့ပဲ သာမန်သွားရောက်စကားစမြည်ပြောပြီး နည်းပညာဖြည့်ပေးခြင်း ချဉ်းကပ်မှုဖြင့် ပံ့ပိုးသူ

သည် ရွာတစ်ရွာလျှင် ၂ နာရီခန့် အချိန်ပေးပြီး တောင်သူများနှင့်တွေ့ဆုံနိုင်ပါသည်။ တစ်ရက်အတွင်း ရွာ၂ ရွာ၊ ၃ ရွာအထိ သွားရောက်နိုင်သည်။ ရွာအလိုက်စုဝေးပြီး တစ်အိမ်အိမ်တွင်လည်းကောင်း၊ သစ်ပင်ရိပ်တွင်လည်းကောင်း တွေ့ဆုံကြပြီး တောင်သူများ၏ သီးနှံအလိုက် လက်ငင်းအခြေအနေကို ပြောဆိုဆွေးနွေးကြသည်။ ပံ့ပိုးသူကလည်း လိုက်လျောညီထွေသည့် အချက်များကို ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးသည်။ တောင်သူ့လက်စွဲစာအုပ်နှင့် အခြား ကိုးကားစရာ စာအုပ်များကို ကိုးကားကြသည်။ ထို့နောက် တောင်သူအသီးသီးတို့၏ စိုက်ကွင်းများသို့သွားရောက်ပြီး အကောင်းအဆိုး အခြေအနေ အရပ်ရပ်ကို လေ့လာခြင်း၊ အကြံကောင်းများ ဆွေးနွေးဖလှယ်ခြင်းပြုကြသည်။ အကဲဖြတ်မှတ်တမ်းများအရ မွမ်းမံသင်တန်းတက်ရောက်သူ တောင်သူတို့၏ စိုက်ကွင်းရလဒ်သည် ပိုမိုကောင်းမွန်ကြောင်းတွေ့ရသည်။ သို့သော် မွမ်းမံသင်တန်းကြောင့် ငွေကုန်ကြေးကျရှိသော်လည်း အကျိုးခံစားရသူအသစ်များ မပေါ်ထွန်းခဲ့ပါ။ စီမံကိန်း ရေးဆွဲ အကောင်အထည်ဖော်သူများသည် ငွေကြေးတန်ဖိုးသက်ရောက်မှုကိုတွက်ချက်စဉ်းစားရာတွင် အရေအတွက် တိုးပွားမလာသော်လည်း အရည်အသွေးတိုးတက်လာစေသည့် မွမ်းမံသင်တန်းဖြင့် ချဉ်းကပ်ခြင်းပုံစံကို ထည့်သွင်း စဉ်းစားရပေလိမ့်မည်။

၆။ ဆောင်းနှင့် မိုးရာသီသင်တန်း။ တစ်ပိုင်တစ်နိုင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ခြင်း ချဉ်းကပ်ပုံစနစ်၏ ရည်ရွယ်ချက် တစ်ခုမှာ တောင်သူများသည် အနည်းဆုံးသီးနှံ ၄ မျိုးကို နှစ်လုံးပေါက်အလှည့်ကျစိုက်ခြင်းအားဖြင့် ၎င်းတို့၏ စားစရာ ဖူလုံစေရန်နှင့် အာဟာရပြည့်ဝစေရန် ဖြစ်သည်။ မိုးရာသီသင်တန်းများကို ထည့်သွင်းလိုက်သဖြင့် ဝန်ထမ်းများသည်လည်း တစ်နှစ်ပတ်လုံး အလုပ်လုပ်နေရသည်။ သို့သော် မိုးရေချိန်များသည့်ကာလတွင် စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းကို ဖော်ဆောင်ရသည်မှာ စိန်ခေါ်မှုတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ သို့သော် တောင်သူများသည် ရေမဝပ်သော နေရာများတွင် မိုးရာသီနှင့် သင့်လျော်သည့် သီးနှံများကို ရွေးချယ်စိုက်ပျိုးရန် ဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့လျှင် အနည်းဆုံး ၆၅% မှ ၇၀% သော တစ်ပိုင်တစ်နိုင်စိုက်တောင်သူများသည် အောင်မြင်မှုရှိကြောင်း တွေ့ရသည်။ ဆောင်းတွင် တောင်သူအစုအဖွဲ့တစ်ခုကို သင်တန်းပေးပြီး မိုးတွင်အခြားအစုအဖွဲ့တစ်ခုကို သင်တန်းပေးခြင်းဖြင့် အကျိုးသက်ရောက်သူဦးရေ တိုးများ လာပေမည်။ သင်တန်းစာအုပ်များသည် မိုး၊ ဆောင်း သင်တန်းနှစ်မျိုးလုံးအတွက် အသုံးတည့်ပါသည်။

၇။ သရုပ်ပြစိုက်ကွက်များအတွက် ပစ္စည်းများပံ့ပိုးခြင်း။ ဦးဆောင်တောင်သူများနှင့် နောက်လိုက်တောင်သူများအားလုံးကို စီမံကိန်းက ပံ့ပိုးပစ္စည်း များ ထောက်ပံ့ပါသည်။ ယခုကဲ့သို့ ထောက်ပံ့သဖြင့် တောင်သူရာနှုန်းပြည့်နီးပါး စိုက်ပျိုးရေးအလေ့အကျင့်ကောင်း ၅ မျိုးနှင့် အထက်ကို လိုက်နာ ဆောင်ရွက်နိုင်ကြောင်း တွေ့ရသည်။ ဘဏ္ဍာရေးမဖူလုံသော အခြားစီမံကိန်းများသည် တစ်ရွာလျှင် ခေါင်းဆောင် ၁ ဦးနှင့်နောက်လိုက် ၁ ဦးကိုသာ ပံ့ပိုးနိုင်ရေးစဉ်းစားလိမ့်မည်။ ဒုတိယနည်းလမ်းသည် ငွေကုန်ကျမှုနည်းသည်။ သို့သော် နည်းသစ်များကို အသုံးချခြင်း၊ ရလဒ်ကောင်းရခြင်း ဖြစ်နိုင်ခြေနည်းသည်။ ပထမဆုံးအကြိမ် အစမ်းသဘော အပြည့်အဝ မထောက်ပံ့ပါက တောင်သူများသည် ၎င်းတို့တွေ့မြင်သိရှိသည်တို့ကို လိုက်နာ အကောင်အထည်ဖော်ရန် မိမိ၏ငွေကြေးအခြေအနေပေါ် မူတည်ချင့်ချိန်ပြီး တွန့်ဆုတ်နေပေလိမ့်မည်။ ပေ ၂၀ × ပေ ၂၀ ပတ်လည်နှင့် ပေ ၂၀ × ပေ ၄၀ အကွက်များအတွက် ပံ့ပိုးသောပစ္စည်းများကို လက်စွဲစာအုပ်၏စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်း အခန်းတွင်ဖော်ပြထားပါသည်။ အများစုသော သွင်းအားစုများကို ဒေသအတွင်း လွယ်လွယ်ကူကူရနိုင်သော်လည်း စိုက်ပျိုးရေး အလေ့အကျင့်ကောင်းတွင် ထည့်သွင်းသုံးကြသည့် အကျိုးပြုအဏုဇီဝ(အီးအမ်) ကဲ့သို့သော ပစ္စည်းများမှာမူ ဒေသခြားမှ ဝယ်ယူရသဖြင့် ဒေသခံသွင်းအားစုရောင်းချဖြန့်ဖြူးသူများကို အခြားပြင်ပ သွင်းအားစုရောင်းချသူများနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးရလိမ့်မည်။

၈။ ထောက်ပံ့ခြင်း။ အပြည့်အဝထောက်ပံ့သည်ဖြစ်စေ၊ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းထောက်ပံ့သည်ဖြစ်စေ၊ ထောက်ပံ့မှုပေးခြင်းကြောင့် နည်းပညာအသစ်များ လိုက်နာအကောင်အထည်ဖော်ခြင်း၊ ရလဒ်ကောင်းများရခြင်းအကျိုးများကို ကာလတိုအတွင်း မြင်တွေ့နိုင်သည်။ သို့သော် တစ်ပိုင်တစ်နိုင်စိုက်သူများသည် ပံ့ပိုးမှု မရှိပဲ ရေရှည်တည်တံ့နိုင်ပါမည်လားဟု အများက မေးကြပြီးဒေသဈေးကွက်ကို ဖျက်ရာရောက်လေမည်ကို စိုးရိမ်ကြသည်။ တောင်သူများကို အကွက်ကျယ်များ ပေ ၂၀ × ပေ ၂၀ ပတ်လည်အကွက်ငယ်မှ ပေ ၂၀ × ပေ ၄၀ အကွက် (သို့မဟုတ်) ပိုမိုကျယ်သောအကွက်သို့ ပြောင်းလဲ စိုက်ပျိုးနိုင်ရန် အားပေးသင့်သည်။ ထိုကဲ့သို့အားပေးခြင်းဖြင့် စီးပွားရေးအမြင်ဖြင့် စိုက်ကွက်ငယ်များ အတွင်းတွင်ပင် အကျိုးအမြတ် ပိုမိုလာအောင် စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်လာနိုင်ပြီး ရေရှည်လည်း တည်တံ့ပေလိမ့်မည်။ ထပ်ဆင့်အားဖြင့် မွမ်းမံသင်တန်း ချဉ်းကပ်ခြင်းပုံစံကိုသုံးပါက ပံ့ပိုးမှုကိုတစ်ဖြည်းဖြည်း လျှော့ချခြင်း (ပထမနှစ်တွင် ၉၀%၊ ဒုတိယနှစ်တွင် ၅၀%၊ တတိယနှစ်တွင် ၂၅% ပံ့ပိုးခြင်း) ဖြင့် အသိပညာနှင့် အတွေ့အကြုံများလာသောတောင်သူများကို ရေ ရှည်တွင် မိမိခြေပေါ် မိမိရပ်တည်နိုင်သည်အထိ တစ်ဖြည်းဖြည်းတွဲခေါ်သွားရေးကို စီမံကိန်းက ထည့်သွင်း စဉ်းစားနိုင်ပါသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့်လည်း သွင်းအားစုအသစ်များကို လိုလိုလားလားသုံးလာပါက ၎င်းသွင်းအားစုများကို ထပ်မံ ပံ့ပိုးရန် လိုမည်မဟုတ်ပေ။

၉။ ကျား၊ မ ပါဝင်မှု။ တစ်ပိုင်တစ်နိုင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်ပျိုးရေးသင်တန်းသည် ကျားရော မ ပါ၊ ပါဝင်ရန် လမ်းဖွင့်ထားလျက်ကပင် အိမ်ခြံဝင်း သီးနှံစိုက်ခင်းကို ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ စိုက်ပျိုးပြုစုသူမိန်းမသားများ သင်တန်းချိန်အများစုကို တက်ရောက်ရန်မျှော်လင့်ထားပါသည်။ အကြောင်းမှာ စိုက်ကွက်များမှာ အိမ်အနီးတွင်ပင်ရှိခြင်း၊ စိုက်ကွက်အရွယ်ငယ်ခြင်း၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် အချိန်အနည်းငယ်သာ လိုအပ်ခြင်း၊ ထွက်ရှိလာသော အသီးအနှံများသည် အစားအစာဖူလုံခြင်းနှင့် အာဟာရပြည့်ဝခြင်းတို့ကြောင့် ချက်ရေး၊ ပြုတ်ရေးကို အဓိက လုပ်ဆောင်သော မိန်းမသားများက အဓိကစိတ်ဝင်စားခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်သည်။ ယောကျာ်းသားများမှာ မကြာခဏ လုပ်ငန်းခွင်ကျယ်များ၊ အကျိုးအမြတ် များသော လုပ်ငန်းများကို သွားရောက်လုပ်ကိုင်လေ့ရှိသည်။ သို့သော်လည်း ယောကျာ်းသားများက မိမိသည် အိမ်ထောင်ဦးစီးဖြစ်သဖြင့် တစ်ပိုင်တစ်နိုင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်သင်တန်း ကဲ့သို့သော သင်တန်းတက်ရန် အခွင့်သာလာပါက၊ စိုက်ခင်းကို ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ လုပ်လေ့မရှိသော်လည်း စာရင်းပေးပြီး သင်တန်းတက်လေ့ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ရခိုင်ဆောင်းသီးနှံစီမံကိန်းက အစကတည်းကပင် အိမ်ထောင်စုဝင် ကျားရော မ ပါ စာရင်းမှတ်ထားပြီး ဆိုင်ရာသင်တန်းတွင် အမှန် တစ်ကယ် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်မည့်သူကိုသာ ဖိတ်ကြားတက်ရောက်စေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းမည်သည့် ကျားနှင့်မ အတူတကွ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရသော လုပ်ငန်းမျိုးဖြစ်သဖြင့် သင်တန်းကာလအဆုံးတွင် ချီးမြှင့်သည့် သင်တန်းဆင်းလက်မှတ်တွင် အိမ်ထောင်စုဝင်ကျားနှင့်မ၏အမည်နှစ်ခုလုံးကို ရေးသားဖော်ပြလိုက်ခြင်းအားဖြင့် ပါဝင်သူနှစ်ဦးလုံးကို အသိအမှတ်ပြုလိုက်ပါသည်။ ရခိုင်ဆောင်းသီးနှံစီမံကိန်းက ၄ နှစ်တာဖော်ဆောင်ခဲ့သော တစ်ပိုင်တစ်နိုင် ဟင်းသီးဟင်းရွက် စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ရေးသင်တန်းများတွင် အမျိုးသမီးများပါဝင်ခဲ့မှုမှာ ပျမ်းမျှ ၆၁%၊ အမျိုးသားပါဝင်မှုမှာ ပျမ်းမျှ ၃၉% ရှိခဲ့ပါသည်။

၁၀။ သင်တန်းအချိန် နှင့်နေရာ။ ကွင်းဆင်းအကောင်အထည်ဖော်ရမည့်သူတို့သည် ကျားမနှစ်ဦးလုံးအတွက် အဆင်ပြေမည့် နေရာနှင့် အချိန်ကို

ရွေးသင့်သည်။ လူမျိုးစုများ၏ ဓလေ့စရိုက်နှင့် လိုက်လျောညီထွေရှိရေးကိုလည်း ထည့်သွင်း စဉ်းစားသင့်သည်။ သင်တန်းများကို ယေဘုယျအားဖြင့် ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်း၊ စာသင်ကျောင်း၊ အရိပ်ရအပင်အောက် သို့မဟုတ် တာပေါ်လင်စ မိုးထားသောအရိပ်အောက်တွင် ပြုလုပ်လေ့ရှိသည်။ ကွင်းလက်တွေ့ဆင်းရမည့်နေရာသည် သင်တန်းကျင်းပသည့်နေရာနှင့် မဝေးသင့်။ သို့မှသာ သွားလာရသည့်အချိန်သက်သာမည်။ သင်တန်း တက်မည့်သူများသည် အများအားဖြင့် မနက်ပိုင်းတွင် အလုပ်များလေ့ရှိသဖြင့် သင်တန်းချိန်ကို နေ့ခင်း ၁၂ နာရီမှ ညနေ ၃ နာရီအထိကျင်းပသည်။ သို့သော် သင်တန်းချိန်ကြာသွားခြင်း၊ ပံ့ပိုးပစ္စည်းများဝေငှခြင်းတို့ကြောင့် တစ်ခါတစ်ရံ ညနေ ၄ နာရီအထိ ကြာသွားတတ်သည်။

၁၁။ ကြီးကြပ်ခြင်းနှင့်အကဲဖြတ်ခြင်း။ သင်တန်းသားများ သင်တန်းတက်ရောက်ခြင်းနှင့် ကွင်းလုပ်ငန်းတွင် ပါဝင် ဆောင်ရွက်ခြင်းတို့ကို မှတ်တမ်းစာရွက်တွင် ရေးသွင်းမှတ်သားထားသည်။ ကွင်းလုပ်ငန်းတွင် လမ်းညွှန်ချက်ကို လိုက်နာအကောင်အထည်ဖေါ်မှုကို မှတ်တမ်းတင်ရန် သီးခြားမှတ်တမ်းပုံစံလည်း လက်စွဲစာစောင်တွင် ပါဝင်သည်။ သင်တန်းနောက်ဆုံးအချိန်တွင် သင်တန်း၏ရလဒ်များ၊ သင်ခန်းစာယူစရာများ၊ တိုးတက်ပြုပြင်ရေးအတွက် အကြံဉာဏ်ကောင်းများရယူခြင်း စသည့် အကဲဖြတ်မှုလုပ်ငန်းများပါဝင်သည်။

၁၂။ လက်စွဲစာစောင်များဖြစ်မြောက်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်။ လက်စွဲစာအုပ်ကိုအလွှာအသီးသီး၊ နောက်ခံအမျိုးမျိုးနှင့် အတွေ့အကြုံ အခြေခံမတူကြသောသူများက ပါဝင် ဖေါ်ဆောင်ထားခြင်းဖြစ်ပြီး ၄ နှစ်တာကာလအတွင်း ပြန်လည်မွမ်းမံထားပါသည်။ လာမည့်နှစ်များတွင် မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် သုံးနိုင်ရန် အခြားအဖွဲ့အစည်းများသို့လည်း မျှဝေမည် ဖြစ်ပါသည်။

**ကနဦး လုပ်ငန်းအဖွဲ့တွင် ပါဝင်သူများ။**

| | |
|---|---|
| ဟာရိုးဂရေး | အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်၊ ရခိုင်ဆောင်းသီးနှံစီမံကိန်း |
| ဖိလစ်ထွန်းလှအောင် | ဒုတိယ အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်၊ ရခိုင်ဆောင်းသီးနှံစီမံကိန်း |
| စောအောင်လှထွေး | ကွင်းတာဝန်ခံ၊ ရသေ့တောင်မြို့နယ်၊ ရခိုင်ဆောင်းသီးနှံစီမံကိန်း |
| ချိုမာသက် | ကွင်းတာဝန်ခံ၊ သံတွဲမြို့နယ်၊ ရခိုင်ဆောင်းသီးနှံစီမံကိန်း |
| အေးမြတ်သွယ် | ကွင်းတာဝန်ခံ၊ ရသေ့တောင်မြို့နယ်၊ ရခိုင်ဆောင်းသီးနှံစီမံကိန်း |
| ဟိန်းမင်းဇော် | ကွင်းတာဝန်ခံ၊ ဂွမြို့နယ်၊ ရခိုင်ဆောင်းသီးနှံစီမံကိန်း |

**နည်းပညာမှတ်စုများ (အော်ဂဲနစ်နည်းလမ်း ချဉ်းကပ်ပုံမှအပ) နှင့် ကနဦးစာစောင်မူကြမ်းကို လမ်းညွှန်ခဲ့သူများမှာ**

| | |
|---|---|
| အဲဂဘတ်တို ဆိုတို | နိုင်ငံတကာအတိုင်ပင်ခံ၊ အပူပိုင်းဒေသ လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေး၊ အပင်နှင့် အစားအစာသုတေသန၊ နယူးဇီလန်။ |
| ဘရု ဆားလ် | စီမံကိန်း မန်နေဂျာ၊ အပင်နှင့် အစားအစာသုတေသန၊ နယူးဇီလန် |
| အေးအေးခိုင် | စာစောင်ဖြစ်မြောက်ရေး၊ ပြည်တွင်းအတိုင်ပင်ခံ။ |

**စာစောင်ပြန်လည်ဖြည့်စွက်ပြင်ဆင်ရေးတွင်ပါဝင်သည့်ရခိုင်ဆောင်းသီးနှံစီမံကိန်းဝန်ထမ်းများ။**

| | | |
|---|---|---|
| ဂတ်အတ်ကင်ဆန် | – | နည်းပညာကျွမ်းကျင်သူ |
| သိန်းဇော် | – | ဒုတိယ အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်၊ ရခိုင်ဆောင်းသီးနှံစီမံကိန်း။ |
| စောအောင်လှထွေး | – | ကွင်းတာဝန်ခံ၊ ဂွ – ရခိုင်ဆောင်းသီးနှံစီမံကိန်း။ |
| ဘိုသိန်းမော် | – | ကွင်းတာဝန်ခံ၊ တောင်ကုတ် – ရခိုင်ဆောင်းသီးနှံစီမံကိန်း။ |
| အေးကို | – | ကွင်းတာဝန်ခံ၊ တောင်ကုတ် – ရခိုင်ဆောင်းသီးနှံစီမံကိန်း။ |
| ရဲနိုင် | – | ကွင်းတာဝန်ခံ၊ တောင်ကုတ် – ရခိုင်ဆောင်းသီးနှံစီမံကိန်း။ |
| ထွန်းနိုင်လင်း | – | ကွင်းတာဝန်ခံ၊ သံတွဲ – ရခိုင်ဆောင်းသီးနှံစီမံကိန်း။ |
| ရဲထွန်းမြင့် | – | ကွင်းတာဝန်ခံ၊ သံတွဲ – ရခိုင်ဆောင်းသီးနှံစီမံကိန်း။ |
| ဝါဝါရှိန် | – | ဒုတိယ အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်၊ ရခိုင်ဆောင်းသီးနှံစီမံကိန်း။ |
| စိုးမြင့် | – | မြို့နယ် မန်နေဂျာ၊ တောင်ကုတ် – ရခိုင်ဆောင်းသီးနှံစီမံကိန်း။ |
| အောင်သူဟန် | – | ကွင်းတာဝန်ခံ၊ တောင်ကုတ် – ရခိုင်ဆောင်းသီးနှံစီမံကိန်း။ |
| စိုးသီဟ | – | ကွင်းတာဝန်ခံ၊ တောင်ကုတ် – ရခိုင်ဆောင်းသီးနှံစီမံကိန်း။ |
| စီတာဝင်းမြင့် | – | ကွင်းတာဝန်ခံ၊ တောင်ကုတ် – ရခိုင်ဆောင်းသီးနှံစီမံကိန်း။ |
| အောင်ကျော်ဌေး | – | ကွင်းတာဝန်ခံ၊ တောင်ကုတ် – ရခိုင်ဆောင်းသီးနှံစီမံကိန်း။ |
| မြင့်မြင့်သိန်း | – | မြို့နယ် မန်နေဂျာ၊ သံတွဲ – ရခိုင်ဆောင်းသီးနှံစီမံကိန်း။ |
| သန့်လွင်မောင် | – | ကွင်းတာဝန်ခံ၊ သံတွဲ – ရခိုင်ဆောင်းသီးနှံစီမံကိန်း။ |
| မောင်ဝင်းအေး | – | ကွင်းတာဝန်ခံ၊ သံတွဲ – ရခိုင်ဆောင်းသီးနှံစီမံကိန်း။ |
| စုမြတ်ဖြိုးနိုင် | – | ကွင်းတာဝန်ခံ၊ သံတွဲ – ရခိုင်ဆောင်းသီးနှံစီမံကိန်း။ |
| ဆန်းထွန်း | – | မြို့နယ် မန်နေဂျာ၊ ဂွ – ရခိုင်ဆောင်းသီးနှံစီမံကိန်း။ |
| နောင်နောင် | – | ကွင်းတာဝန်ခံ၊ ဂွ – ရခိုင်ဆောင်းသီးနှံစီမံကိန်း။ |
| သော်ဇင်ဦး | – | ကွင်းတာဝန်ခံ၊ ဂွ – ရခိုင်ဆောင်းသီးနှံစီမံကိန်း။ |
| အိဇာခြည်မွန် | – | ကွင်းတာဝန်ခံ၊ ဂွ – ရခိုင်ဆောင်းသီးနှံစီမံကိန်း။ |
| ယုယုယံ | – | ကွင်းတာဝန်ခံ၊ ဂွ – ရခိုင်ဆောင်းသီးနှံစီမံကိန်း။ |

# အပိုင်း (၁)။ နိဒါန်း

## ၁.၁။ ကဏ္ဍကြီး (၂) ၏ ရှင်းလင်းချက်

ရခိုင်ဆောင်းသီးနှံစီမံကိန်းအရ ဆောင်ရွက်မည့် ကဏ္ဍကြီး (၂) သည် လတ်ဆတ်၍ အရည်အသွေးမီသော အစားအစာများ ထုတ်လုပ်ရရှိရန်နှင့် လယ်သမားများ၏ ဝင်ငွေတိုးစေမည့် အခွင့်အလမ်းများရရှိအောင် ဆောင်ရွက်သော တစ်ပိုင်တစ်နိုင် ဟင်းသီးဟင်းရွက် စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ရေး၏ နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာလုပ်ငန်းများကို ပံ့ပိုးပါသည်။ တစ်ပိုင်တစ်နိုင် ဟင်းသီး ဟင်းရွက် စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ခြင်း တစ်စိတ်တစ်ဒေသဖြစ်သော လယ်သမားကွင်း သင်တန်းကျောင်းသည် မြေပိုင်ဆိုင်မှု နည်းသူများအတွက် မကြာမီအနာဂတ်တွင် စီးပွားဖြစ် တောင်သူများဖြစ်လာအောင် အားပေးနိုင်မည်ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။ ပံ့ပိုးခြင်း နည်းစနစ်သည် စိုက်ပျိုးရေးအလေ့အကျင့်ကောင်းများကို အခြေခံ စိုက်ပျိုးပြသပြီး စာတွေ့လက်တွေ့လေ့လာစေပြီး အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးသည့် လယ်သမားကွင်း သင်တန်းကျောင်း၏ နည်းစနစ် ပေါ်တွင်အခြေခံသည်။

## ၁.၂။ ပံ့ပိုးသူလက်စွဲနှင့် တောင်သူလက်စွဲစာအုပ်

တစ်ပိုင်တစ်နိုင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်ပျိုး ထုတ်လုပ်ခြင်း၏ လယ်သမားကွင်းသင်တန်းကျောင်း အတွက်သင်တန်း အထောက်အကူပြုစာစောင် ၂ ခု ရှိပါသည်။ ပံ့ပိုးသူလက်စွဲသည်ပံ့ပိုးသူအား ဦးဆောင်မှုပေးနိုင်ရန် ရည်ရွယ်ထားပြီး တောင်သူများမှ လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်သင်ယူခြင်း၊ အုပ်စုဖွဲ့ ဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် စိုက်ပျိုးရေး အလေ့အကျင့်ကောင်းများကို အသုံးချမှုနှင့် စီမံခန့်ခွဲမှုတို့တွင် စွမ်းဆောင်ရည် အားကောင်း လာစေမည်ဖြစ်သည်။ ၎င်းတွင် သင်ခန်းစာအလိုက် ရည်ရွယ်ချက်၊ အချိန်ကာလ၊ ပစ္စည်းလိုအပ်ချက်နှင့် စိုက်ပျိုးရေး အလေ့အကျင့်ကောင်းနည်းလမ်းကို အခြေခံသော ဆွေးနွေးရန် ခေါင်းစဉ်များနှင့် ကိုယ်ပိုင်လက်စွဲစာအုပ်များကို ပေးထားမည်ဖြစ်သည်။ သင်တန်းသားများကို ကိုယ်ပိုင်လက်တွေ့ လေ့ကျင့်ခန်းစာအုပ် ပေးထားမည် ဖြစ်ပြီး ၎င်းတွင် ပံ့ပိုးသူလက်စွဲပါ ခေါင်းစဉ်များနှင့် လိုက်ဖက်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် မှတ်စုများပါရှိသည်။ လယ်သမားများသည် အချင်းချင်းထံမှ လေ့လာနိုင်ရန်၊ တစ်ပိုင်တစ်နိုင် ဟင်းသီးဟင်းရွက် စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ရေး အုပ်စုငယ်များဖွဲ့ စိုက်ပျိုးရေးဆိုင်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ဆက်နွယ်မှုရှိသည့် ခေါင်းစဉ်များကို လေ့လာနိုင်ရန် အစီအစဉ်များက ကူညီပါမည်။

တစ်ပိုင်တစ်နိုင် ဟင်းသီးဟင်းရွက် စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ရေး အတွက် လိုအပ်သော ပစ္စည်းများကို သဘာဝနည်းဖြင့် စိုက်ပျိုးရေးအပေါ် အလေးထား လုပ်ဆောင် နိုင်ရန် အထူးဆောင်ရွက်ထားသည်။ သင်တန်းသားများသည် အခြေခံအရေး၊ အဖတ်နှင့် အတွက် တတ်ရန်သာလိုသည်။ ထူးထူးခြားခြားပညာတတ်ရန် မလိုပါ။ ၃ ယောက်မှ ၅ ယောက်ပါ အုပ်စုငယ်ဖွဲ့၍ ၎င်းအုပ်စုတွင် စာဖတ်တတ်၍ ရေးတတ်၊ တွက်တတ်သူ၊ လက်ရေးသွက်သူတစ်ဦး ပါဝင်ရမည်။ နားထောင်ခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်းမှ မှတ်စုများ ရေးသားနိုင်ပြီး လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြီးစီးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ အုပ်စုတွင်းရှိ အရေးနှင့်အတွက် အားနည်းသူများ သည် ကိုယ်ပိုင်အချိန်များတွင် အုပ်စုငယ်ခေါင်းဆောင်များထံမှ ပြန်လည်သင်ယူနိုင်သည်။ ဤနည်းဖြင့် အုပ်စုငယ်ခေါင်းဆောင်များသည်လည်း အချိန် ကြာလာ သည်နှင့်အမျှ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် တိုးတက်လာကာ ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် ပံ့ပိုးသူများအဖြစ် ရောက်ရှိလာနိုင်ပါသည်။

သင်ကြားခြင်းနှင့် ပံ့ပိုးခြင်းကွဲပြားချက် - တစ်ပိုင်တစ်နိုင် ဟင်းသီးဟင်းရွက် စိုက်ပျိုးခြင်း၊ လယ်သမားကွင်း သင်တန်းကျောင်း၏ လုပ်ငန်းစဉ်မှာ သင်ကြား ခြင်းထက် ပံပိုးခြင်းကို အဓိကထားသည်။ ၎င်းတို့၏ ခြားနားချက်များကို အောက်ဖော်ပြပါ ဇယားတွင် ရှင်းပြထားပါသည်။

## ၁.၃။ သင်ကြားခြင်းနှင့် ပံ့ပိုးခြင်း ကွဲပြားချက်

အောက်ဖော်ပြပါဇယားသည် ပံပိုးသူအား ၎င်းတို့၏ သင်ကြားပုံ/ပံ့ပိုးမှု ပုံစံများကို ဆန်းစစ်ရန်နှင့် သင်ကြားခြင်းထက် စုပေါင်း ပါဝင် ပူးပေါင်း ကူညီသော ပံ့ပိုးခြင်းကို အလေးပေးနိုင်ရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ ပို့ချခြင်းသည် လယ်သမားများ၌ ရှိပြီးသော မြောက်များစွာသော အတွေ့အကြုံများကို အုပ်စုထံသို့ ဆွေးနွေးရန် ယူဆောင်လာပြီး လယ်သမားအချင်းချင်း သင်ယူနိုင်စေသည်။ ပံပိုးသူမှလည်း ၎င်း၏ အကြံဉာဏ်သစ်များကို ပါဝင်ပေးနိုင်သည့် အခွင့်အရေး ရရှိနိုင်သည်။ ဤနည်းအားဖြင့် အချင်းချင်းထံမှ လူတိုင်း သင်ယူနိုင်ကြပြီး သင်တန်းသားများသည် အဖြေအတွက် ပံ့ပိုးသူများပေါ် မှီခိုရန်မလိုတော့ ပါ။ ၎င်းတို့၏ ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းနိုင်ရန် (သို့မဟုတ်) အချင်းချင်းထဲတွင် အခွင့်အလမ်းများ ရရှိခြင်းတို့ဖြင့် သင်ယူသည်။

| သင်ကြားခြင်း | ပံ့ပိုးခြင်း |
| --- | --- |
| ဆရာ၏ ကိုယ်ပိုင်အသိဖြင့် အစပြုသည်။ | သင်တန်းသားများ၏နားလည်မှုအသိဖြင့် အစပြုသည်။ |
| ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသည့်သင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို လိုက်နာရသည်။ | ပံ့ပိုးသူသည်အုပ်စု (သို့) သူတို့၏ အဖွဲ့အစည်းမှ တွေ့ရှိချက်ပေါ် အတည်ပြုပေးကာ အုပ်စု၏ လိုအပ်ချက်နှင့် အလေ့အထကို အကြံဉာဏ် သစ်ပေးရသည်။ |
| ဆရာသည် ယေဘုယျအားဖြင့် အခန်းရှေ့တွင်နေပြီး ကျောင်းသားများကို သင်ကြားပို့ချသည်။ | ပံ့ပိုးသူ သည် အစုအဖွဲ့၏ ပြဿနာ (သို့) အစုအဖွဲ့ကို အလေးနက်ထားပြီး အစုအဖွဲ့၏ ယဉ်ကျေးမှု၊ လိုအပ်ချက် နှင့် လိုက်လျောညီထွေသော စိတ်ကူး စိတ်သန်းများကို အကောင်အထည်ဖော်သည်။ |

| | |
|---|---|
| အချက်အလက်များသည် ဆရာထံမှတပည့်ထံသို့ တဖက်သတ် သွားသည်။ | အချက်အလက်များသည် ပံ့ပိုးသူနှင့် ပါဝင်သူများ အကြား၊ ပါဝင်သူ အဖွဲ့များ အချင်းချင်းအကြား စသည်ဖြင့် ဘက်ပေါင်းစုံ စီးဆင်းသည်။ |
| ဆရာသည် ကျောင်းသားများ အဖြေ မှန်ရရှိရေးကိုသာ အလေးထားသည်။ | ပံ့ပိုးသူသည် ပါဝင်သူတို့၏ မတူကွဲပြားသောအမြင်များကို အလေးအနက်ထားပြီး ၎င်းတို့ ၏အမြင်များ ကိုဖော်ပြရန် အားပေးသည်။ |
| ဆရာဟူသောအခြေအနေကြောင့် ကျောင်းသားနှင့် ဆရာ ဆက်ဆံရေးတွင် မူသေဆက်ဆံရေးပုံစံ ရှိသည်။ | ပံ့ပိုးသူသည် သင်တန်းသားများနှင့် တန်းတူဟု သဘောထားပြီး ယုံကြည်မှု၊ အပြန်အလှန်လေးစားမှု နှင့် ကူညီဆောင်ရွက်လိုစိတ်များ ပေါ်တွင် အခြေခံသည်။ |

**ပံ့ပိုးခြင်းကျွမ်းကျင်မှုနှင့် သင်တန်းနည်းစနစ်များ။**

| | |
|---|---|
| အဆင်သင့်ဖြစ်ပါစေ | သင်ခန်းစာကို ကြိုကြိုတင်တင် ပြင်ဆင်လေ့ကျင့်ထားပါ။ |
| ရှင်းရှင်းလင်းလင်းဖြစ်ပါစေ | သင်ခန်းစာ၏ ရည်မှန်းချက်များကို ရှင်းလင်းစွာ ဖော်ပြပြီး အကောင် အထည် ဖော်ပါ။ |
| လေးစားမှုပြပါ | ထိရောက်သော ဆက်သွယ်မှုနည်းလမ်း သုံး၍ (ကိုယ်၊ နှုတ်အမူအရာ) အပြန်အလှန် လေးစားမှုကိုပြရမည်။ |
| ရင်းနှီးမှုရှိပါ | မေးခွန်းဖြေကြားခြင်းနှင့် လူမှုဆက်ဆံရေးတွင် ရင်းရင်း နှီးနှီး ရှိပါစေ။ |
| ရိုးသားပါ | ဂုဏ်သိက္ခာရှိသော အပြုအမူမှတဆင့် ရိုးသားမှုကို ဖော်ပြပါ။ |
| ပါဝင်လာမှုကို အားပေးပါ | ငြိမ်နေသူများကို အကြံဉာဏ်ပေးရန်၊ မေးခွန်းမေးရန် နှင့် အခြားစကားများ ပြောရန် အားပေးခြင်း။ (ဟုတ်တယ်)၊ (မဟုတ်ဘူး) ဟု တုံးတိတိ ဖြေကြားနိုင်သော မေးခွန်းများကို မမေးပါနှင့်။ |
| ထိရောက်သော ဆက်သွယ်မှု | ရိုးရှင်းသော၊ သင့်လျော်သော စကားအသုံးအနှုန်း နှင့်လေသံ၊ မျက်လုံးချင်း ဆက်သွယ်မှု၊ ဂရုစိုက် နားထောင်မှု စသည့် နည်းလမ်းများကို သုံးပါ။ |
| အာရုံစိုက်ပါ | အုပ်စုလိုအပ်ချက်နှင့် ခံစားချက်ကို ဂရုပြုခြင်း။ |
| အချိန်ကိုလေးစားပါ | ပို့ချမှုအစီအစဉ်ကို တိကျစွာသိရှိပြီး အုပ်စု၏အချိန်ရရှိမှုနှင့် ကွက်တိဖြစ်အောင် လုပ်ပေးခြင်း |
| နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးအသုံးပြုပါ | သင်ကြားရေးကို ထိရောက်စေရန် ဆက်သွယ်မှုရှိသော သင်ကြားထောက်ကူပြု ပစ္စည်းများနှင့် ကိရိယာများအသုံးပြု၍ မိမိပေးလိုသော နည်းလမ်းများကို အသုံးပြုပါ။ |
| အကျဉ်းချုပ်ဖော်ပြပါ | အဓိကသင်ခန်းစာအချက်များကို သင်ကြားချိန်နှင့် သင်ကြားချိန်အပြီးတွင် အကျဉ်းချုံးပြီး ပြန်ပြောခြင်း |

# အပိုင်း (၂)။ လူထုအဖွဲ့အစည်းများအား စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်း

## ၂.၁။ ပါဝင်သူများ၏ အဆက်အသွယ်ရယူခြင်း

(က) တက်ရောက်သူများ၏ ခေါင်းဆောင်ကို ဖိတ်ကြားခြင်း

၁။ ဆက်သွယ်ရမည့်လူအား ရှာဖွေခြင်း (အဖွဲ့အစည်း၏ အခြေခံအချက်အလက်များမှ ဆက်သွယ်ရမည့်စာရင်းကို ကြည့်ပါ။ (သို့) စိုက်ပျိုးရေးဦးစီးဌာနသို့ မေးပါ။)

၂။ ပထမအကြိမ် အစည်းအဝေးကို အထောက်အပံ့ဖြစ်စေရန် တရားဝင် ဖိတ်ကြားစာရယူပါ။

၃။ ပံ့ပိုးသူနှင့် စီမံကိန်းကို မိတ်ဆက်ပေးရန် တာဝန်ရှိသူအား အစည်းအဝေးတက်ရောက်ပေးရန် ဖိတ်ကြားပါ။

၄။ စီမံကိန်းအကြောင်း အကျဉ်းချုပ် ဖော်ပြထားသော စာရွက်အား တာဝန်ရှိသူများကို ပေးပါ။

၅။ ဖုန်းဆက်၍ (သို့) ကိုယ်တိုင်သွား၍ ဆက်သွယ်ရမည့်သူအား အကြောင်းကြားပါ။

၆။ သွားရောက်ရမည့် ခရီးစဉ်ခေါင်းစဉ်ကို ရှင်းပြပြီး ကျေးရွာသို့ သွားမည့်ရက်ကို စီစဉ်ပါ။

(ခ) အစည်းဝေးအတည်ပြုခြင်း

အတည်ပြုရန် အစည်းအဝေးမပြုလုပ်မီ (၂) ရက်အလိုတွင် ဆက်သွယ်ရမည့်သူအား ဖုန်းဆက်ပါ။လိုအပ်ပါက အစည်းအဝေး မပြုလုပ်မီ တစ်ရက်အလိုတွင် ဖုန်းထပ်ဆက်ပါ။

## ၂.၂။ ခရီးစဉ်အတွက်ပြင်ဆင်ခြင်း

(က) သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး

၁။ သွားရောက်မည့်သူအတွက် လုံခြုံသော ခရီးစဉ်ဖြစ်ရန်သေချာစွာဆောင်ရွက်ပါ။

၂။ လိုအပ်ပါက တည်းခိုနေထိုင်ရန် စီစဉ်ပါ။

(ခ) အစည်းအဝေး အတွက် ကုန်ကျစရိတ်

ခရီးစဉ်အတွင်း လိုအပ်သော ကုန်ကျစရိတ်အားလုံးကို ခန့်မှန်းရန်

(ဂ) အတူတကွလက်တွဲလုပ်ကိုင်ကြမည့် အခြား ပံ့ပိုးသူများရှိပါကညှိနှိုင်းဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ခြင်း

၁။ လုပ်ငန်းစဉ်ကို အခြားသော ပံ့ပိုးသူများနှင့်ပြင်ဆင်ပါ။

၂။ လိုအပ်သော သင်ကြားရေးဆိုင်ရာ ပစ္စည်းများကို ဝေမျှသုံးစွဲရန်ဆွေးနွေးပါ။

(ဃ) စည်းဝေးအချိန်သတ်မှတ်ခြင်း

၁။ ပံ့ပိုးသူများ၏ ခရီးစဉ်လိုအပ်မည့်အချိန်ကို ခန့်မှန်းပါ။ (အသွား/အပြန်)

၂။ စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ရေး အစည်းအဝေးကျင်းပရန်ကြာချိန်အား ခန့်မှန်းပါ။ (၁-၂ နာရီခန့်)။ လူအများစု (အမျိုးသား၊အမျိုးသမီး)၊ မြေပိုင်ဆိုင်မှုမရှိသူ၊ မြေအနည်းငယ်ပိုင်ဆိုင်သူများ တက်နိုင်မည့်အချိန်ကိုရွေးပါ။

## ၂.၃။ ပထမအကြိမ်စည်းရုံးလှုံ့ဆော်တွေ့ဆုံပွဲ (ကျေးရွာလူထုကို စီမံကိန်းအကြောင်း အကျဉ်းချုံး ရှင်းပြခြင်း)

ကြာမြင့်ချိန် - ၆၀ မိနစ်။

ရည်ရွယ်ချက်

၁။ ရခိုင်ဆောင်းသီးနှံစိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ခြင်းစီမံကိန်းအစီအစဉ်အရဆောင်ရွက်မည့် ကဏ္ဍကြီး ၅ချက်ကိုရှင်းပြရန်။

၂။ ကဏ္ဍကြီး (၂) တစ်ပိုင်တစ်နိုင်ဟင်းသီးဟင်းရွက် စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ခြင်း ပုံစံရည်ရွယ်ချက်၊ အဓိကထားသော အုပ်စုနှင့် သွင်းအားစုများကို အသေးစိတ် ရှင်းပြရန်။

၃။ လယ်သမားကွင်းသင်တန်းကျောင်း၏ လုပ်ငန်းစဉ်များကို ရှင်းပြရန်။

၄။ စိတ်ဝင်စားမှုနှင့် အလားအလာ ရှိသည့်တစ်ပိုင်တစ်နိုင်ဟင်းသီးဟင်းရွက် စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်မှု သင်တန်းသား များအား လာမည့်အစည်း အဝေးအတွက် ဖိတ်ကြားရန်။

ပစ္စည်းများ - အစည်းအဝေးအတွက် သက်ဆိုင်ရာခွင့်ပြုစာ၊ ပုံနှိပ်ပြီး ဗီနိုင်းများ (၁။ ရခိုင်ဆောင်းသီးနှံ စိုက်ပျိုးရေး စီမံကိန်း၏ လုပ်ငန်းစဉ် ၅ ရပ်။ ၂။ တစ်ပိုင်တစ်နိုင် ဟင်းသီးဟင်းရွက် စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ခြင်းပုံစံ။ ၃။ လယ်သမား ကွင်း သင်တန်းကျောင်းလုပ်ငန်းစဉ်များ)။

### လုပ်ဆောင်ချက် ၁။ စီမံကိန်းကဖော်ဆောင်မည့် လုပ်ငန်းစဉ်ကြီး ၅ ရပ်နှင့် တစ်ပိုင်တစ်နိုင် ဟင်းသီးဟင်းရွက် စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ခြင်း ပုံစံကို ရှင်းပြခြင်း။ (၄၀မိနစ်)

သင်တန်းတက်ရောက်မည့်သူများအပါအဝင် ရွာသား အားလုံး။

(က) စကားစမြည်ပြော၍ အစပြုခြင်း။

(ခ) ပံ့ပိုးသူမှ သက်ဆိုင်ရာတာဝန်ရှိသူအား တက်ရောက်သူများကို ကြိုဆိုရန်၊ မိမိနှင့်လည်း မိတ်ဆက်ပေး ရန်ပန်ကြားခြင်း။

(ဂ) အစည်းအဝေးအကြောင်းအရာခေါင်းစဉ်များနှင့်ကြာမြင့်မည့်အချိန်အားရှင်းပြပါ။

(ဃ) စီမံကိန်းလုပ်ငန်းရပ်များ၊ တစ်ပိုင်တစ်နိုင်ဟင်းသီးရွက်စိုက်ပျိုးရေးပုံစံနှင့် သွင်းအားစုအနည်းငယ်ထောက်ပံ့ခြင်း (ပြင်ဆင်ထားသော ဗီနိုင်း၊ စက္ကူရွက်

အကြီး)။

(င) တက်ရောက်သူများ၏ မေးခွန်းများကိုဖြေကြားခြင်းနှင့် ဆွေးနွေးခြင်း။

ဗီနိုင်း အမှတ် ၁။

ရခိုင်ဆောင်းသီးနှံစီမံကိန်း၏ ကဏ္ဍကြီး ၅ ရပ်

၁။ မြေဧကကျယ်ပိုင်ဆိုင်သူများအတွက် စီးပွားဖြစ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် လယ်ယာသီးနှံများ စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ခြင်းအတွက် စိုက်ပျိုးရေး အလေ့အကျင့်ကောင်း သင်တန်းနှင့် စံပြကွက်များ။

၂။ တစ်ပိုင်တစ်နိုင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ခြင်းအတွက် စိုက်ပျိုးရေးအလေ့အကျင့်ကောင်း သင်တန်းနှင့် စံပြကွက်များ။

၃။ ရေသွင်းခြင်းနည်းစနစ်များ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတတ်ရေး။

၄။ ဈေးကွက်သုတေသနနှင့် တန်ဖိုးကွင်းဆက်ကို ခိုင်မာစေခြင်း။

၅။ လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေး၊ မွေးမြူရေးနှင့် ဆည်မြောင်းဝန်ကြီးဌာန နှင့်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း။

ဗီနိုင်း အမှတ် ၂။

တစ်ပိုင်တစ်နိုင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ခြင်းပုံစံ

၁။ မြေယာအနည်းငယ်ပိုင်ဆိုင်သူများ၊ လုပ်ကိုင်သူများ အချိုးကျပါဝင်ခြင်းကို အဓိကထားသည်။

၂။ ဗဟိုကျသည့်နေရာတွင် လယ်သမားကွင်းသင်တန်းကျောင်းတက်ရောက်ရန် ကျေးရွာအုပ်စုတစ်ခုမှ ခေါင်းဆောင် ၅ – ၇

၃။ အိမ်ခြံလုပ်ငန်းအများစုကိုလုပ်ကိုင်ရသူများ (အမျိုးသမီးများဖြစ်ရန်များ) သင်တန်းတက်ရန် ကြိုဆိုသည်။

၄။ လယ်သမားကွင်းတန်းကျောင်း အကြိမ် ၇ ကြိမ် အထက် ပြုလုပ်ရန်။

၅။ ဦးဆောင်တောင်သူများအား စံပြကွက်များအတွက် သွင်းအားစုများကို ထောက်ပံ့ရန်။ (မြေကွက်ငယ်အတွက်)

၆။ ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးစီးအား ၎င်းတို့၏ ဗဟုသုတအသစ်များနှင့် အတွေ့အကြုံများကို အခြား ၅ ဦးအား ဆင့်ပွားဝေမျှပေးရန် တိုက်တွန်းပါ။ ဆင့်ပွားတောင်သူများသည် လုပ်ကိုင်ရန် မြေနှင့်ရေ ရှိရမည်။ ကျန်းမာရမည်။ အိုမင်းသူများ မဖြစ်ရ။ ဦးဆောင်တောင်သူ၏ ဦးဆောင်မှုကို လိုက်နာလိုစိတ် ရှိရမည်။ အောင်မြင်အောင် စိုက်ပျိုးနိုင်ရန် အချိန်ပေးနိုင်ရမည်။

၇။ အကွက်ငယ်အတွက် သွင်းအားစုများကို ဆင့်ပွားတောင်သူများအား ပေးရန်။

လုပ်ဆောင်ချက် ၂။ လယ်သမားကွင်းသင်တန်းကျောင်းလုပ်ငန်းစဉ်များ။ (၂၀မိနစ်)

(က) တစ်ပိုင်တစ်နိုင် ဟင်းသီးဟင်းရွက် စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်မှုပုံစံကို အကောင်အထည်ဖော်ရန် လယ်သမား ကွင်းသင်တန်းကျောင်း၏ ချဉ်းကပ်နည်းလမ်းကို ရှင်းပြရန်။

(ခ) တက်ရောက်သူများ၏ မေးခွန်းများကို ဖြေကြားခြင်းနှင့်ဆွေးနွေးခြင်း။

(ဂ) ရက်စွဲ၊အချိန်၊ နေရာနှင့်နောင်ပြုလုပ်မည့် အစည်းအဝေးသို့တတ်ရောက်သင့်မည့်သူများကို ဆွေးနွေးပြီး အတည် ပြုပါ။ (မြေယာပိုင်ဆိုင်သူ၊ လုပ်ခွင့်ရသူတောင်သူများသာလျှင်)။ အချိန်နှင့်နေရာသည် အမျိုးသား နှင့် အမျိုးသမီး နှစ်ဦးစလုံးအတွက် သင့်လျော်ရမည်။

(ဃ) တက်ရောက်လာသူများအား ကျေးဇူးတင်စကား ပြောကြားခြင်း။

ဗီနိုင်း အမှတ် ၃။

လယ်သမားကွင်းသင်တန်းကျောင်း (FFS) ၏ လုပ်ငန်းစဉ်များ။

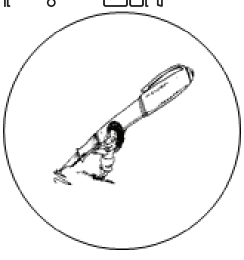
၂ – ၃ နာရီကြာ သင်တန်း၊ အကြိမ်ပေါင်း ၇ ကြိမ် ဝန်းကျင်ပြုလုပ်ရန်၊

၁ ပတ် – ၂ ပတ် ခြားတစ်ကြိမ် ပြုလုပ်ရန်၊ သီးနှံရာသီတစ်ခုလုံး စိုက်ပျိုးချိန်မှ ရိတ်သိမ်းချိန် အထိ သင်တန်းချိန်များ ပါရှိရန်။ သင်တန်းအကြိမ်များကို သာမန်အားဖြင့်

(က) စာသင်ခန်းအတွင်းဆွေးနွေးခြင်းနှင့် ကောင်းမွန်သောစိုက်ပျိုးရေးနည်းစနစ် ကိုလုပ်ဆောင်ခြင်း (၁နာရီ ခွဲ)။ နှင့်

(ခ) လတ်တလော ဖြစ်ပေါ်နေသော လယ်သမားပြဿနာများကို လမ်းလျှောက်စကားပြောရင်း လယ်သမား၏ ကွင်းများသို့ သွားရောက်ရန်။ စံပြကွက်သို့ သွားရောက်ပြီး ၎င်းတို့၏ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းဆွေးနွေးရန်။ စာသင်ခန်းအတွင်း လတ်တလောသင်ကြားခဲ့သော စာတွေ့များကို လက်တွေ့ပြုလုပ်ရန်။ (၁နာရီခွဲ)

ပံ့ပိုးသူအတွက်အကြံပြုချက်



ဤလက်စွဲသည် မြေယာအနည်းငယ်ပိုင်ဆိုင်သူ၊ လုပ်ရန်အခြေအနေပေးသူများ အချိုးကျပါဝင်မှုကို အဓိက ထားပြီး သွင်းအားစု အနည်းငယ် သာလျှင် ထောက်ပံ့မည် ဖြစ်ကြောင်းနှင့်အခြား ကဏ္ဍကြီးများမှ ထောက်ပံ့သော ရေရရှိရေး၊ ဈေးကွက် နှင့် အခြားသွင်းအားစုများကို ထောက်ပံ့မည် မဟုတ်ကြောင်း သေချာစွာရှင်းလင်းပြပါ။

၂.၄။ ဒုတိယအကြိမ် စည်းရုံးလှုံ့ဆော် တွေ့ဆုံပွဲ - သင်တန်းသားရွေးချယ်သတ်မှတ်ခြင်း (တစ်ပိုင် တစ်နိုင် ဟင်းသီးဟင်းရွက် စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်မှု သင်တန်းတက်ရောက်ရန်အတွက် အလားအလာ ရှိသူများသာ)

ကြာမြင့်ချိန် - ၇၅ မိနစ်။

လိုအပ်သော ပစ္စည်းများ - စာရွက်ကြီး၊ မာကာပင်၊ ဒုအကြိမ်တွေ့ဆုံပွဲအတွက် ပထမအကြိမ်တွေ့ဆုံပွဲတွင်သုံးခဲ့သော ဗီနိုင်းများ (၂)။ တစ်ပိုင်တစ်နိုင် ဟင်းသီးဟင်းရွက် စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ခြင်းပုံစံ၊ (၃)။ လယ်သမားကွင်းသင်တန်းကျောင်းပုံစံ အစီအစဉ်။ (၄)။ သင်တန်းသားရွေးချယ်ခြင်းမူ ဗီနိုင်း၊ သင်တန်းကျောင်းသို့ တက်ရောက်နိုင်မည့်အလားအလာရှိသူ အမည်ရေးရန် စာရွက်ငယ်။

ရည်ရွယ်ချက်

၁။ တစ်ပိုင်တစ်နိုင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ခြင်းပုံစံ (အဓိကထားသောအုပ်စုနှင့်ရည်မှန်းချက်) နှင့် စီမံကိန်းမှ ထောက်ပံ့မည့် သွင်းအားစုများကို ထပ်မံရှင်းပြရန်

၂။ FFS လယ်သမားကွင်းသင်တန်းကျောင်း လုပ်ငန်းစဉ်များကို ထပ်မံရှင်းပြရန်

၃။ တစ်ပိုင်တစ်နိုင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ခြင်းကို လက်တွဲလုပ်ဆောင်မည့် တောင်သူများ ရွေးချယ်ရန် (ဦးဆောင်တောင်သူ ၂၅ ဦးနှင့် ဆင့်ပွားတောင်သူ ၇၅ - ၁၂၅ ဦး)

လုပ်ဆောင်ချက် ၁။ တစ်ပိုင်တစ်နိုင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ခြင်း ပုံစံကို ဆွေးနွေးခြင်း။

က) ကဏ္ဍကြီး (၂) ဖြစ်သည့် တစ်ပိုင်တစ်နိုင် ဟင်းသီးဟင်းရွက် စိုက်ပျိုးခြင်းကို အသေးစိတ် ရှင်းပြပါ။ (ဗီနိုင်း(၂)၊ သို့မဟုတ် စာရွက်ကြီး ပေါ်တွင် ကြိုတင် ပြင်ဆင်ရန်)

လုပ်ဆောင်ချက် ၂။ လယ်သမားကွင်းသင်တန်းကျောင်းလုပ်ငန်းစဉ်များကို ဆွေးနွေးခြင်း။ (၅ မိနစ်)

က) ဗီနိုင်း သို့မဟုတ် စာရွက်ကြီး ပေါ်တွင်ရှိသော လယ်သမားကွင်းသင်တန်းကျောင်းလုပ်ငန်းစဉ်ကို ရှင်းပြရန်

လုပ်ဆောင်ချက် ၃။ စိတ်ပါဝင်စားသူများကို ရွေးချယ်ခြင်း။ (၃၀မိနစ်)

က) ဗီနိုင်းအမှတ် ၄ တွင် ရေးထားသည့် သင်တန်းသားရွေးချယ်ရေးမူကို တက်ရောက်လာသူများအား ပြပြီး လိုအပ်ချက်များကို ရှင်းပြပါ။

ခ) တက်ရောက်လာသူများမှ သင်တန်းတက်ရောက်သင့်သည်ဟု ၄င်းတို့မှ အဆိုပြုလိုသူ ၂ဦး၏အမည်ကိုစာရွက်ငယ်ပေါ်တွင်ရေးရန်။ စာမရေးတတ်သူများကို ကူညီပါ။

ဂ) အဆိုပြုခံရသူများ၏ အမည်များကို စာရွက်ကြီးပေါ်တွင်ရေးပြီး မည်သူတို့သည် အများဆုံးအဆိုပြုခံရသည်ကို သိသာအောင် ပြပါ။

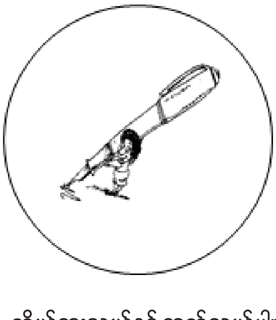
ဃ) အဆိုပြုခံရသူများ၏ သင်တန်းတက်ရောက်လိုမှုကို အတည်ပြုပါ။ အကယ်၍မတက်ရောက်လိုက နောက်တစ်ဦးအား ရွေးချယ်ရန်။

င) ၎င်းတို့၏ ခင်ပွန်း/ဇနီးအမည်နှင့် ဆက်သွယ်ရန် ဖုန်းနံပါတ် အသေးစိတ် ရယူရန်။

စ) သင်တန်းတက်ရန်ရွေးချယ်ခံရသူများကို မိမိနေရပ်သို့ပြန်စေပြီး ထပ်ဆင့်နည်းနာခံယူမည့်သူ ၃ ဦးမှ ၅ ဦးအထိ ရွေးစေပါ။ ထိုနည်းနာ ခံယူမည့်သူများသည် သွင်းအားစုများကို လက်ခံရရှိမည်ဖြစ်သည်။

ဆ) နောက်ပြုလုပ်မည့် တွေ့ဆုံပွဲအတွက် အချိန်နှင့် နေရာကို သဘောတူညီချက်ရယူရန်။

ပံ့ပိုးသူအတွက်အကြံပြုချက်



၁။ လယ်သမားကွင်းသင်တန်းကို ကျေးရွာအုပ်စုများ၏ ဗဟိုကျသော ရွာတွင် ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် တက်ရောက်သူများသွားလာရလွယ်ကူသည့်အပြင် ကျားရော မ အတွက်ပါ အဆင်ပြေသည့်နေရာဖြစ်သင့်သည်။

၂။ သင်တန်းအချိန်သည် ကျားမ နှစ်ဦးလုံးအတွက် အဆင်ပြေရမည်။

၃။ သင်တန်းသို့ ကလေးများပါလာပါက ကလေးများ ငြိမ်သက်စေရန်အတွက် ကျွေးစရာ မုန့်ပဲသရေစာများ ဆောင်ထား သင့်သည်။

၄။ သရုပ်ပြကွက် အကွက်ငယ် ၃ ကွက်ကို ကွင်းလက်တွေ့အတွက် ရွေးပြီး သင်တန်းသား ၂၅ ယောက်ကို ၈ (သို့) ၉ ယောက်ပါ အုပ်စု ၃ စု ခွဲပါ။

၅။ သွင်းအားစုများ ဖြန့်ဖြူးရေးနှင့် သင်တန်းတက်ရောက်ခြင်းအတွက် စိတ်ဝင်စားသော စိုက်ပျိုးရေး အရောင်းကိုယ်စားလှယ်နှင့် ဆက်သွယ်ပါ။ ရေရှည်တွင် အသိပညာပေးခြင်းနှင့် သွင်းအားစုများ ရနိုင်ရေးအတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်စေမည်။

**တစ်ပိုင်တစ်နိုင်ဟင်းသီးဟင်းစိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ရေး သင်တန်းသား ရွေးချယ်ရေးမှုများ။**

ဗီနိုင်းအမှတ် ၄။

တစ်ပိုင်တစ်နိုင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ခြင်းပုံစံ။

ဦးတည်အုပ်စု

၁။ လယ်သမားကောင်းများ အချိုးကျပါဝင်ခြင်း။ (ခင်ပွန်း။ ဇနီး သို့မဟုတ် တစ်ကိုယ်ရေ အိမ်ထောင်ဦးစီး လူမျိုးစု)၊ မြေယာအနည်းငယ် ပိုင်ဆိုင်၊ လုပ်ကိုင်နိုင်သည့်သူ မိသားစုကို စားသုံးရန်နှင့် ရောင်းချရန်အတွက် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကို ခေတ်မီနည်းများသုံး၍ စိုက်ပျိုးလိုသူ ဖြစ်ရမည်။ ကျန်းမာသန်စွမ်းရမည်။ အိမ်ငှားသူ အလုပ်များသူ မဖြစ်ရ။

၂။ စိုက်ပျိုးရေးကို ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ လုပ်ကိုင်သူများ (အမျိုးသမီး ဖြစ်နိုင်ခြေများ) သင်တန်းတက်ရောက်ရေး။

၃။ "လုပ်နိုင်သည်" ဟု သဘောထားရှိပြီး "မလုပ်နိုင်ဘူး၊ ဘာကြောင့် ......" သဘောထားရှိသူ မဟုတ်ရ။

၄။ လက်ရှိအခြေအနေတွင် ခေါင်းဆောင်၊ အကြံပေးတတ်ပြီး၊ အခြားမိသားစုများက အကြံဉာဏ်လာ တောင်းခံရတတ်သူ။

၅။ ရွေးချယ်ခံရသော လယ်သမားသည် ရေးတတ်၊ တွက်တတ်ရ မည်။ သို့မှသာသင်တန်းတွင် ကောင်းစွာ ပါဝင်နိုင်မည်။

၆။ မှတ်ချက်။ အကယ်၍ သင်တစ်ရွာတည်း မှ ၂၅ ဦးရွေးချယ်လျှင် အချို့မှာ စာမရေးတတ် ၊ မတွက်တတ်ပါ။ ထိုကဲ့သို့သော အခြေအနေတွင်လည်း လယ်သမားအချို့သည် သင်တန်းတက်နင်သည်။ သို့သော် သူတို့ကို အနည်းဆုံး ရေးတတ်သူတစ်ဦးပါသော အဖွဲ့တွင် ပါဝင်စေပါ။ သို့မှသာ ၎င်းတို့၏ စိတ်ကူး အကြံဉာဏ်များကို မှတ်တမ်းတင်နိုင်ခြင်း၊ အဖွဲ့သို့ ပြန်လည်တင်ပြခြင်းများ ဆောင်ရွက်နိုင်မည်။ ဤနည်းအားဖြင့် ၎င်းစာမတတ်သူသည် သင်တန်းတွင် ထိထိရောက်ရောက် ပါဝင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

လုပ်ဆောင်ချက် ၄။ သင်တန်းသားမှတ်ပုံတင်ခြင်း။

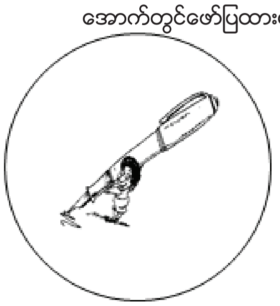
၁။ ခေါင်းဆောင်တောင်သူများ၏အမည်များကို မှတ်တမ်းပုံစံတွင်ရေးသွင်းပါ။ ခေါင်းဆောင်တောင်သူများ ရွာပြန်ပြီးနောက် ကောက်ယူရရှိမည့် နောက်လိုက်တောင်သူများ၏အမည်ကို ရေးသွင်းနိုင်ရန် နေရာလွတ် စာကြောင်း ၃-၅ ကြောင်း နေရာချန်ထားပါ။ ခေါင်းဆောင်တောင်သူမှတ်တမ်းတွင် အိမ်ထောင်သည်ဖြစ်ပါက ကျား၊မ နှစ်ဦးစလုံး၏ အမည်ကို ရေးသွင်းရန် သတိပြုပါ။ သို့မှသာ စိုက်ပျိုးရေးနှင့် အဆုံးအဖြတ်ပေးခြင်းကဏ္ဍ တို့တွင် နှစ်ဦးစလုံး ပါဝင်ကြောင်း ပြသနိုင်မည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ လုပ်မည့်သူ ၎င်းနှင့် တိုက်ရိုက်ပတ်သက်သော သင်တန်းသို့ ရောက်လာရေးကို အလေးထားပါ။ ခေါင်းဆောင်သူ၏ အမည်အောက်တွင် နောက်လိုက်တောင်သူများ၏အမည်ကို ရေးမှတ်ထားခြင်းဖြင့် ကွင်းဆင်းစစ်ဆေးရာတွင် လွယ်ကူသည်။

**ခေါင်းဆောင်တောင်သူနှင့် နောက်လိုက်တောင်သူများ မှတ်ပုံတင်ခြင်း ပုံစံ**

| ကျေးရွာ | စဉ် | အမည် | ကျား/မ | ခေါင်းဆောင်/နောက်လိုက် | မြေဧရိယာ ပိုင်(ပ)/ငှါး(င) | သီးနှံအလိုက် အတွေ့အကြုံ (နှစ်) | အသက် | ပညာ | ရေအရင်းအမြစ် | လူမျိုး |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ရှင်စောမြင် | ၁ | ခင်ပွန်း | ကျား | ခေါင်းဆောင် | ၁ ဧက ( ပ) | မြေပဲ/၁၀ နှစ် | ၄၃ | ၅ | ချောင်း ၅ လ | |
| | | ဇနီး | မ | ခေါင်းဆောင် | | | | | | |
| | ၁. ၁ | နောက်လိုက် | ကျား၊မ | နောက်လိုက် | | | | | | |
| | ၁. ၂ | နောက်လိုက် | ကျား၊မ | နောက်လိုက် | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |

**ပံ့ပိုးသူအတွက်အမှာ - စိုက်ပျိုးရေး အလေ့အကျင့်ကောင်းများကို လိုက်နာဖော်ဆောင်ခြင်းနှင့် ရလဒ်ကြီးကြပ်စောင့်ကြည့်ခြင်းပုံစံ**

လိုက်နာ အကောင်အထည် ဖော်မှုကို ကြီးကြပ်စောင့်ကြည့်ခြင်း။ စီမံကိန်းအများစုသည် တိုးတက်မှု စောင့်ကြည့် အကဲဖြတ်ခြင်းပုံစံကို လိုအပ်သည်။ အောက်တွင်ဖော်ပြထားသောပုံစံသည် ကွင်းအဖွဲ့ကို အဓိကကျသည့် စိုက်ပျိုးရေးအလေ့အကျင့်ကောင်းများ လိုက်နာ အကောင်အထည် ဖော်ဆောင်မှုကို



ကြီးကြပ်စောင့်ကြည့်ရာတွင် ပံ့ပိုးမှုဖြစ်စေသည်။ အချို့သော အလေ့အကျင့်များတွင် အဆင့်ဆင့်ရှိခြင်း၊ (ဉပမာ - ပျိုးခင်း ပျိုးထောင်ပြုစုခြင်းတွင် အဆင့် ၁၀ ဆင့်ခန့်)ကြောင့် တောင်သူသည် မည်သည့်အဆင့်အထိဆောင် ရွက်ပြီး ကြောင်း မေးခြင်းဖြင့် ဖြစ်စေ၊ အမြင်အားဖြင့် ဖြစ်စေ မှတ်သားပြီး လုပ်ဆောင်ရမည့်အဆင့်များ၏ ရာနှုန်း မည်မျှကို ဆောင်ရွက်ပြီးကြောင်း (ဉပမာ အဆင့် ၁၀ ဆင့်အနက် ၇ ဆင့် လိုက်နာဆောင်ရွက်ပြီးပါက ၇၀%) မှတ်တမ်းတင်ပါ။ တောင်သူတစ်ဦးစီ၏ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်တစ်ချက်စီအပေါ်ရလဒ်ကိုဇယားအောက်ခြေတွင်ရေးသွင်းပြီး တောင်သူအားလုံး၏ ရလဒ်ပေါင်းကို တောင်သူဦးရေဖြင့် အချိုးချလိုက်ပါက အားလုံး၏ လိုက်နာဆောင်ရွက်မှု ရလဒ်ကို ရရှိပေမည်။ ခေါင်းဆောင်တောင်သူမှာ ၂၅ ဦးသာရှိသဖြင့် စောင့်ကြည့်အကဲဖြတ်မှု အကြိမ်ရေများစွာ

ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်ရှိသည်။ သို့သော်အရေအတွက်များသည့် နောက်လိုက် တောင်သူများ(၁၂၅ ဦးအထိရှိနိုင်) အတွက်မူ အောက်တွင် ဖော်ပြထားသော ယေဘုယျမျက်မြင် အကဲဖြတ်မှတ်တမ်း ယူခြင်းက (အချိန်ကို ငွဲ့သောအားဖြင့်) ပိုမိုဆီလျော်သည်။

**ရလဒ်အကဲဖြတ်ခြင်း။** ခေါင်းဆောင်နှင့် နောက်လိုက်တောင်သူ တစ်ဦးချင်း၏ အရည်အသွေးပြည့်မီသည့် ဆောင်ရွက်ချက်များကို ကိန်းဂဏန်းဖြင့် မျက်မြင်အကဲဖြတ်မှတ်တမ်းတင်ရန် စာတိုင်တစ်ခု ပေးထားပါသည်။ အလွန့်အလွန်ကောင်းသော ဆောင်ရွက်မှုအတွက် ၅ မှတ်၊ အလွန်ကောင်းအတွက် ၄ မှတ်၊ ပျမ်းမျှအတွက် ၃ မှတ်၊ အသင့်အတင့်ကောင်းအတွက် ၂ မှတ် နှင့် ညံ့အတွက် ၁ မှတ် ပေးရန်ဖြစ်သည်။ တောင်သူအားလုံး၏ အကဲဖြတ်ရမှတ်များကို ပေါင်းပြီး အချိုးချလိုက်ပါက သင်တန်းသားအားလုံးအနက် အလွန့်အလွန်ကောင်း၊ အလွန်ကောင်း စသည်ဖြင့် အရေအတွက်ကို ရရှိနိုင်ပါသည်။ ၎င်းကိန်းဂဏန်းများသည် ရလဒ်အကဲဖြတ်ခြင်း ရည်ရွယ်ချက်အတွက် အသုံးဝင်ပါသည်။

**စောင့်ကြည့်ခြင်းလုပ်ငန်း။** ပုံစံစာရွက်၏ လက်ဝဲဘက်ခြမ်းတွင် တောင်သူများ၏အမည်များကို တစ်ခါတည်း ပုံနှိပ်ထားနိုင်ပါသည်။ ကွင်းဆင်းသူတို့သည် ၎င်းပုံစံကို ကလစ်ဘုတ်တွင်ညှပ်ပြီး ရောက်ရှိသည့်စိုက်ကွက်အခြေအနေကို လျှပ်တစ်ပြက်မျက်မြင်အကဲဖြတ် မှတ်တမ်းတင်နိုင်ပါသည်။ လိုက်နာဆောင်ရွက်သင့်သည့် လုပ်ငန်းစဉ်များမှာလည်း အဆင့်လိုက်ရှိသဖြင့် ကွင်းဆင်းသူသည် တစ်ကြိမ်လျှင် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှု ၂ ခု၊ ၃ ခု ကိုသာ အကဲဖြတ်ရန်လိုပါမည်။ ထို့ကြောင့် အချိန်များစွာမကုန်ပါ။ ဦးဆောင်တောင်သူကို ပါဝင်စေနိုင်သည်။ သီးနှံရာသီနှင့်အမျှ ၎င်းပုံစံသည် တဖြည်းဖြည်း ဖြည့်ပြီးသားဖြစ်လာပြီး သီးနှံရာသီအကုန်တွင် လုံးဝဖြည့်သွင်းပြီးကာ အထက်တွင် ဖေါ်ပြထားသော ရိုးရှင်းသည့်ဆန်းစစ်မှုပြုလုပ်ရန် အသင့်ဖြစ်နေပါလိမ့်မည်။

နည်းစနစ်လိုက်နာမှု ကြီးကြပ်ခြင်းနှင့် ရလဒ်အကဲဖြတ်ပုံစံ

| နည်းစနစ်များ | | | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ | ၅ | ၆ | ၇ | ၈ | ၉ | ၁၀ | ခေါင်းဆောင်တောင်သူ ရလဒ် | နောက်လိုက်တောင်သူ ရလဒ် | မှတ်ချက် |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ကွင်းတာဝန်ခံ၏လက်မှတ် | | | စည်းရိုးကာခြင်း | မျိုးကောင်းမျိုးသန့်သုံးခြင်း | ဘောင်မြင့်ပြုလုပ်ခြင်း | စနစ်တကျမျိုးထောင်ခြင်း | အီးအမ်ဘိုကာရှီမြေဆွေး | မြေဖုံမြေသြဇာထည့်ခြင်း | စင်ထောင်းစင်တင်ခြင်း | ရေစနစ်တကျသုံးစွဲခြင်း | ပိုးနှင့်ရောဂါကာကွယ်နှိမ်နင်းခြင်း | မရိတ်သိမ်းမီ နှင့်ရိတ်သိမ်းချိန်လွန် နည်းစနစ် | မျက်မြင် အကဲဖြတ်ချက်၊ အလွန့်အလွန်ကောင်း(၅)၊ အလွန်ကောင်း(၄)၊ ပျမ်းမျှ(၃)၊ သင့်(၂)၊ ညံ့(၁)၊ | မျက်မြင် အကဲဖြတ်ချက်၊ အလွန့်အလွန်ကောင်း(၅)၊ အလွန်ကောင်း(၄)၊ ပျမ်းမျှ(၃)၊ သင့်(၂)၊ ညံ့(၁)၊ | |
| နေရာ၊ ဒေသ၊ | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| ခေါင်းဆောင်/နောက်လိုက်တောင်သူအမည် | | ကျေးရွာ | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| အချုပ်% | | | | | | | | | | | | | | | |

Activate Windows

# အပိုင်း (၃)။ လယ်သမားကွင်းသင်တန်းကျောင်း သင်တန်းအစီအစဉ်များ

## သင်ခန်းစာ အခန်း ၁။ တစ်ပိုင်တစ်နိုင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်ပျိုးခြင်းသင်တန်းနှင့်မိတ်ဆက်ခြင်း

တစ်ပိုင်တစ်နိုင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်ပျိုးခြင်းသင်တန်းနှင့် မိတ်ဆက်ခြင်း (ခေါင်းဆောင် ၂၅ ဦးသာ၊ ကျေးရွာတစ်ရွာစီမှ တက်ရောက်သူ ၅ ဦး မှ ၇ ဦး)

သင်တန်းကြာချိန် (၃ နာရီ)

**ပစ္စည်းများ** – စာရွက်ကြီး၊ မာကာပင်၊ တိပ်၊ တက်ရောက်သူများစာရင်း၊ ဖိုင်နိုင်း #၁။ စီမံကိန်းက ထားရှိသော မျှော်မှန်းရလဒ်များ၊ ဖိုင်နိုင်း #၂။ စံပြကွက်များနှင့် ဆင့်ပွားအကျိုးခံစား ခွင့်ရှိသူများအတွက် သွင်းအားစုများ။ နွားချေး၊ ဖွဲပြာ၊ အပေါ်လွှာမြေ (ပျိုးမြေပြုလုပ်ရန်)။ နွားချေး၊ တင်လဲရည်၊ တိပ်၊ အသင့်သုံးအီးအမ် ဖျော်ရည်၊ စပါးခွံ၊ ဖွဲနု။ (အီးအမ်ဘိုကာရှီ မြေဆွေးပြုလုပ်ရန်)။

### ရည်ရွယ်ချက်များ။

၁။ အချင်းချင်းပို၍ ရင်းနှီးရန်နှင့် အချင်းချင်းထံမှသင်ယူရန်။

၂။ ပံ့ပိုးသူလက်စွဲနှင့်တောင်သူလက်စွဲစာအုပ်အကြောင်းသိရှိရန်။

၃။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်အုပ်စု ၄ မျိုးကို လယ်သမား ကွင်း သင်တန်းကျောင်းအတွက် ရွေးချယ်ထားခြင်းနှင့် အဘယ့်ကြောင့် ရွေးချယ်ရသည်ကိုသိရှိရန်။

၄။ ခေါင်းဆောင်တောင်သူနှင့် ဆင့်ပွားတောင်သူများသို့လည်း သွင်းအားစုများ အထောက်အပံ့ပေးမည်ကို သိရှိရန်။

၅။ သင်တန်းအစီအစဉ်ပါခေါင်းစဉ်နှင့် လုပ်ငန်းဇယား၊ အစီအစဉ်များကို သိရှိထားရန်။

၆။ စိုက်ပျိုးရေး အလေ့အကျင့်ကောင်း (ဂျီအေပီ) အဓိပ္ပါယ်ကို သိရှိနားလည်ရန်။

၇။ ပျိုးမြေပြုလုပ်နည်းနှင့် အီးအမ် ဘိုကာရှီ မြေဆွေးပြုလုပ်နည်းကို သိရှိနားလည်ရန်။

၈။ သင်တန်းအစီအစဉ်အတွက် အခြေခံစည်းကမ်းများ၊ အချိန်နှင့်နေရာတို့ကို ချမှတ်ရန်။

## လုပ်ဆောင်ချက် ၁။ အချင်းချင်း သိရှိရန်။ (၁၀ မိနစ်)

**မျက်နှာစုံညီ။**

၁။ မိတ်ဆက်အခမ်းအနားသို့ တက်ရောက်သော သင်တန်းသားများအား ကြိုဆိုပါ။

**တစ်ဦးချင်း**

၂။ သူတို့၏အမည်၊ လက်ထပ်ပြီးပါကဇနီး။ခင်ပွန်းအမည်၊ မည်သည့်ကျေးရွာများမှလာသည်တို့ကို အဖွဲ့သို့ပြောပြရန်၊ တက်သူများစာရင်းတွင် အမည်ရေးသွင်းရန်။ သင်တန်းပြီးဆုံးချိန်တွင် ၎င်းတို့က အတွေ့အကြုံနှင့် သွင်းအားစုပြန်လည်မျှဝေမည့် ဆင့်ပွားတောင်သူ ၅ ဦး၏ အမည်စာရင်း ပေးရန်ပြောပါ။ စာရင်းဖြည့်သွင်းခြင်းကို နောက်ဆုံးအချိန်တွင်လုပ်ပါ။ မှတ်တမ်းပုံစံကို ပြီးခဲ့သည့် သင်တန်းမှ ကြည့်ပါ။

**မျက်နှာစုံညီ။**

၃။ အဖွဲ့ဝင်အားလုံး၏ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်ပျိုးရေးအတွေ့အကြုံသက်တမ်းကို ပြန်ကြည့်ကြမည် ဆိုသည့်အကြောင်း ပြောပါ။ နေရာ ၄ နေရာခွဲခြားသတ်မှတ်ပြီး တစ်နေရာလျှင် အတွေ့အကြုံသက်တမ်း တူညီသည့်သူများ နေရာယူရန် ပြောပါ။

နေရာ ၁။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်အတွေ့အကြုံသက်တမ်း ၁ နှစ်ရှိသူများ။

နေရာ ၂။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်အတွေ့အကြုံသက်တမ်း ၂ နှစ် မှ ၅ နှစ် ရှိသူများ။

နေရာ ၃။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်အတွေ့အကြုံသက်တမ်း ၆ နှစ် မှ ၁၀ နှစ် ရှိသူများ။

နေရာ ၄။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်အတွေ့အကြုံသက်တမ်း ၁၀ နှစ်အထက် ရှိသူများ။

၄။ အဖွဲ့ဝင်များကို မိမိတို့နှင့်ကိုက်ညီသည့် နေရာတွင် သွားရောက်နေပေးရန် ပြောပါ။

၅။ နေရာအလိုက်အဖွဲ့ဝင် ဦးရေနှင့် အတွေ့အကြုံနှစ်ကို မြှောက်ပါ။ ရရှိလာသော ကိန်းကို စာရွက်ကြီးပေါ်တွင် အားလုံးမြင်သာရန် ရေးပါ။

၆။ ဤစုစုပေါင်းနှစ်များသည် အုပ်စု၏ စိုက်ပျိုးရေး၊ အတွေ့အကြုံရှိသောနှစ်များ ဖြစ်ခြင်းကြောင့် တက်ရောက်သူများ။သင်တန်းသားများအားလုံး၌ မြောက်များစွာသော အသိနှင့် အတွေ့အကြုံကျွမ်းကျင်မှု များရှိကြောင်း၊ သို့ဖြစ်၍ အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးခြင်းများ၌ ၎င်းတို့၏ အကြံပြုချက်များကို တက်ကြွစွာ ပါဝင် ပြောကြားပေးကြရန်၊ ဤသို့ အားဖြင့် အချင်းချင်းထံမှ များစွာသင်ယူနိုင်ကြောင်းဖြင့် အဆုံးသတ်ပါ။

## လုပ်ဆောင်ချက် ၂။ တောင်သူ့ လက်စွဲစာအုပ်အကြောင်း လေ့လာရန်။ (၁၅ မိနစ်)

၁။ လယ်သမားကွင်းသင်တန်းကျောင်းကိုကိုက်ညီထောက်မရန် စာရွက်စာတမ်း ၂ခုရှိကြောင်းပြောပါ။ ပံ့ပိုးသူ့လက်စွဲနှင့် တောင်သူ့လက်စွဲစာအုပ် ကွာခြားမှု။

| ပံ့ပိုးသူ့လက်စွဲ | တောင်သူ့လက်စွဲ |
|---|---|
| တစ်ပိုင်တစ်နိုင် ဟင်းသီးဟင်းရွက် စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ခြင်း လယ်သမားကွင်း သင်တန်းကျောင်းအစီအစဉ် အတွက် နည်းပညာအခြေခံမှတ်စုများကို ပံ့ပိုးသူအတွက် ထည့်သွင်းထား၍ တောင်သူများအား တစ်ဆင့်ပြီး တစ်ဆင့် လမ်းညွှန် ပေးနိုင်ပါသည်။ | သင်တန်းသားများအတွက် တောင်သူ့လက်စွဲ စာအုပ်သည်အဓိကကျသော သဘောတရားနှင့် နည်းပညာမှတ်စုများ ပံ့ပိုးထားသည်။ သင်တန်းသားများ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ရန် နေရာများလည်း ရှိပါသည်။ |

၁။ သင်တန်းသားအားလုံးသို့ တောင်သူ့လက်စွဲစာအုပ်ဝေပါ။

၂။ သင်တန်းသားများအား မှတ်စုအများစုပါဝင်ပြီးဖြစ်၍ များစွာရေးရန်မလိုကြောင်း ပြောပါ။ အကယ်၍ ထပ်မံဖြည့်လိုလျှင် သို့မဟုတ် ပံ့ပိုးသူက ဖြည့်စေလိုလျှင် ဖြည့်စွက်ရေးနိုင်ရန် နေရာလွတ်များပါရှိကြောင်း ပြောပါ။ ပံ့ပိုးသူက ကူညီပါ။

၃။ စာအုပ်ပေါ်တွင် ၎င်းတို့၏ အမည်များကို ရေးရန်ပြောပါ။

၄။ ဤစာအုပ်ကို လယ်သမားကွင်းသင်တန်းချိန်များ၌ ယူလာရန်ပြောပါ။

## လုပ်ဆောင်ချက် ၃။ တစ်ပိုင်တစ်နိုင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်ပျိုးခြင်းသင်တန်းမှ ရမည်ဟု မှန်းထားသော မျှော်မှန်းချက်များ။ (၂၀ မိနစ်)

**တစ်ဦးချင်းလေ့ကျင့်ခန်း**

၁။ တစ်ပိုင်တစ်နိုင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်ပျိုးခြင်းသင်တန်းမှ ရမည်ဟု မှန်းထားသောမျှော်မှန်းချက်များကို အောက်ပါ ပုံစံထဲတွင် ချရေးရန် တောင်သူများကို ပြောပါ။ လှည့်ပတ်သွားပြီး အကူအညီလိုသူများကို ကူညီပါ။

**လေ့ကျင့်ခန်း ၁.၁။ သင်တန်းတက်ပြီးနောက် ရလိမ့်မည်ဟုမျှော်မှန်းထားသော တောင်သူ၏မျှော်မှန်းချက်များ။**

### လယ်သမား ကွင်း သင်တန်း တက်ပြီးချိန်တွင် ရမည်ဟု မျှော်လင့်ချက်များ

| မျှော်လင့်ချက်များ | မျှော်လင့်ချက်များ ပြည့်ဝမှု အခြေအနေကို ကွင်း ဝိုင်းပါ။<br>၁ မှ ၃ - ပြည့်ဝမှု နည်း။ ၄ မှ ၇ - ပြည့်ဝမှု အသင့်အတင့်၊ ၈ မှ ၁၀ - ပြည့်ဝ။ | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ၁။ ........................ | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ | ၅ | ၆ | ၇ | ၈ | ၉ | ၁၀ |
| ၂။ ........................ | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ | ၅ | ၆ | ၇ | ၈ | ၉ | ၁၀ |
| ၃။ ........................ | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ | ၅ | ၆ | ၇ | ၈ | ၉ | ၁၀ |
| ၄။ ........................ | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ | ၅ | ၆ | ၇ | ၈ | ၉ | ၁၀ |
| ၅။ ........................ | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ | ၅ | ၆ | ၇ | ၈ | ၉ | ၁၀ |
| ၆။ ........................ | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ | ၅ | ၆ | ၇ | ၈ | ၉ | ၁၀ |

**မျက်နှာစုံညီ။**

၂။ လယ်သမားကွင်းသင်တန်းကျောင်းပြီးချိန်တွင် ၎င်းတို့၏ မျှော်မှန်းချက်များကို တစ်ခေါက် ပြန်ကြည့်မည်ဖြစ်ပြီး မျှော်မှန်းချက် အတိုင်းရ၊ မရသုံးသပ်မည် ဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ။

၃။ စီမံကိန်းကထားရှိသော မျှော်လင့်ချက်နှင့်ပတ်သက်၍ တောင်သူ့လက်စွဲစာအုပ်မှ လေ့ကျင့်ခန်း ၁.၂ ကို ကြည့်ရန်ပြောပါ။ ( ၁၀ မိနစ် )

**လေ့ကျင့်ခန်း ၁.၂။ ရခိုင်ဆောင်းသီးနှံစီမံကိန်း၏ တစ်ပိုင်တစ်နိုင် ဟင်းသီးဟင်းရွက် စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ခြင်း သင်တန်းအပေါ် ထားရှိသည့်မျှော်မှန်းချက်များ။**

၁။ အိမ်ခြံစိုက်ပျိုးရေးလုပ်ရန်မြေ ယာအနည်းငယ်ပိုင်ဆိုင်သူ၊ လုပ်ကိုင်ခွင့်ရသူတို့အတွက် စိုက်ပျိုးရေးဆိုင်ရာ စာတွေ့နှင့် ကွင်းလက်တွေ့လုပ်ငန်းများ တိုးတက်လာစေရန်။

၂။ မိသားစုစားသုံးရန်နှင့် ရောင်းချရန်အတွက် တစ်နှစ်ပတ်လုံး ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်ပျိုးရန်။

၃။ အသားတင်ဝင်ငွေတိုးလာရန်။

၄။ သီးနှံမျိုးကွဲများစွာစိုက်ခြင်းဖြင့် ဆုံးရှုံးရမှုများနည်းစေပြီး အာဟာရဓါတ် ကြွယ်ဝသောဟင်းသီးဟင်းရွက်များ စားသုံးနိုင်မှု တိုးတက်လာစေရန်။

၅။ မြေငှား၍ စီးပွားဖြစ်အကြီးစားထုတ်လုပ်နိုင်သူလယ်သမားများဖြစ်လာရေး လယ်သမားများ စိတ်အားတက်ကြွလာစေရန်။

## လုပ်ဆောင်ချက် ၄။ စိုက်ပျိုးမည့် သီးနှံ ရွေးချယ်ရန် မူ။ (၃၅ မိနစ်)

**အဖွဲ့ခွဲ။**

၁။ သင်တန်းသားများအား အုပ်စု၅ခုခွဲရန်ပြောပါ။ (ကျေးရွာတူမှလူများပါဝင်ရန်။) အနည်းဆုံး ရေးနိုင်သူတစ်ဦးမှ အုပ်စု၏ အကြံဉာဏ်များကို မှတ်စုစာအုပ်တွင်ရေး၍ မကြာမီတင်ပြနိုင်ရန်အကြံပြု ထားပါ။

**အမှာ။** ကျေးရွာတူအဖွဲ့ဖြင့်လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ရန် အရေးကြီးကြောင်း၊ တစ်ရွာတည်းချင်းဖြစ်သဖြင့် ယခင်ကထက် ပိုမိုကျွမ်းဝင်လာပြီး ရွာပြန်ရောက်သည့်အခါ အနာဂါတ်စိုက်ပျိုးရေးတိုးတက်ရေးတွင် ဦးဆောင်မှုပေးနိုင်ကြောင်း တစ်ဦးချင်း စွမ်းဆောင်မှုသည် အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်မှုလောက် ထင်သာမြင်သာ အကျိုးသက်ရောက်မှု မရှိကြောင်း တောင်သူများကို ပြောပြပါ။

၂။ စိုက်မည့်သီးနှံနှင့် ဘာကြောင့်စိုက်ရသနည်းကို သင်တန်းသားများအားမေး၍ ဆွေးနွေးပြီးရေးချစေပါ။

၃။ အဖွဲ့ငယ်ခေါင်းဆောင်တောင်သူအချို့ကို ၎င်းတို့၏အဖြေများကိုတင်ပြစေပြီး ဝိုင်းဝန်းဆွေးနွေးပါ။ (၁၅ မိနစ်)

**မျက်နှာစုံညီ။**

၄။ တောင်သူ့လက်စွဲစာအုပ်၊လေ့ကျင့်ခန်း ၁.၃ ပါ သီးနှံရွေးချယ်ရေးမှုကို ကြည့်ရန်ပြောပါ။ ထပ်မံဖြည့်စွက်လိုသည်များကို ဇယားပါနေရာလွတ်တွင် ဖြည့်ရေးရန် ပြောပါ။

၅။ ရာသီအလိုက်သီးနှံပြက္ခဒိန်(လေ့ကျင့်ခန်း ၁.၄)ကိုညွှန်းပါ။ ရာသီအလိုက်စိုက်ရန်အတွက်ရွေးချယ်ရန် သီးနှံများစွာ ရှိကြောင်း ပြောပါ။ တောင်သူများသိသော ကျန်သီးနှံများကို ဇယားအောက်ပိုင်းနေရာလွတ်တွင် ရေးခိုင်းပါ။

၆။ တောင်သူ့လက်စွဲစာအုပ်၊ လေ့ကျင့်ခန်း ၁.၅ ကို ညွှန်းပါ။ ဤလက်စွဲစာအုပ်က အဓိက ထားသော သီးနှံအမည်စာရင်းနှင့် ဤသီးနှံများကိုရွေးချယ်ရသည့် အကြောင်းပြချက်များကို ကြည့်စေပါ။ (၅ မိနစ်)

၇။ မြေဆီလွှာအာဟာရမပျက်သုဉ်းစေရေး၊ မြေဆောင်ရောဂါများကူးစက်တိုက်ခိုက်မှုကို လျှော့ချရေး၊ သီးနှံများ ဈေးကွက်မပျက်စေရေး၊ သီးနှံမျိုးစုံစိုက်ခြင်းဖြင့် မိသားစုအတွက် အာဟာရပြည့်ဝစေရေး နှင့် သီးနှံတစ်မျိုးပျက်စီးသွားပါက အခြားသီးနှံများ ကျန်ရှိစေရေးအလို့ငှာ သီးနှံအုပ်စု ၄ မျိုးမှ၊ သီးနှံတစ်မျိုးစီကို တစ်နှစ်လျှင် တစ်မျိုးစီဖြင့် ၄ နှစ် အတွက် ရွေးချယ်ရန်တောင်သူများကိုပြောပါ။

**လေ့ကျင့်ခန်း ၁.၃။ ရခိုင်ဆောင်းသီးနှံစီမံကိန်း၏ သီးနှံရွေးချယ်ခြင်းမှု။**

**စိုက်မည့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်မျိုးရွေးချယ်ခြင်း**

၁။ ဈေးအကောင်းဆုံးရရန် ဈေးကွက်လိုအပ်ချက်၊ ဈေးနှုန်း နှင့် ဈေးအကောင်းဆုံး ရနိုင်မည့် စိုက်ပျိုးရိတ်သိမ်းချိန်ကို သိရှိနိုင်သည့် သီးနှံမျိုး။

၂။ စိုက်ပျိုးရေး အလေ့အကျင့်ကောင်း များကို လိုက်နာဖော်ဆောင်ခြင်းအားဖြင့် ရရှိလာနိုင်သည့် အကျိုးအမြတ်ကို ဆန်းစစ်နိုင်ခြင်း။

၃။ မိသားစု စားသုံးရန်နှစ်သက်သောသီးနှံ နှင့် အာဟာရတန်ဘိုးမြင့်သော သီးနှံများ။

၄။ အပူချိန်နှင့်ရေရရှိနိုင်မှု စသည့်ရာသီဥတုအပြောင်းအလဲကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားလျက် အလားအလာကောင်းသည့် သီးနှံများအတွက် ရာသီအလိုက် စိုက်ပျိုးရေးပြက္ခဒိန် ရေးဆွဲနိုင်ခြင်း။

၅။ စိုက်ပျိုးရန်သင့်လျော်သော မြေအမျိုးအစား သို့မဟုတ် ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်း။ ဥပမာ ချဉ်ခြင်း၊ ငံခြင်း၊ သမခြင်းတို့ခံနိုင်မှု။

၆။ အရည်အသွေးကောင်းပြီး ဈေးနှုန်းသင့်တင့်သည့် သွင်းအားစုရရှိနိုင်မှု။

၇။ မြေဆီလွှာ ပြုပြင်ရန်၊ ပိုးမွှားရောဂါကာကွယ်ရန် သီးနှံအုပ်စုတစ်ခုမှ သီးနှံတစ်မျိုးစီပါသော သီးလှည့်စိုက်စနစ်ကျင့်သုံးရန်

၈။ ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ်အကျိုးသက်ရောက်မှု။

၉။ နစ်နာဆုံးရှုံးနိုင်မှုကို အကဲဖြတ်နိုင်ခြင်း။

၁၀။ ------------------------------------------------------------------------
------------------------------------------------------------------------

၁၁။ ------------------------------------------------------------------------
---------------------------------------------------------------------

၁၂။ ------------------------------------------------------------------------
------------------------------------------------------------------------

၁၃။ ------------------------------------------------------------------------
------------------------------------------------------------------------

၁၄။ ------------------------------------------------------------------------
------------------------------------------------------------------------

လေ့ကျင့်ခန်း ၁.၄။ ရာသီအလိုက် သီးနှံပြက္ခဒိန်။

| သီးနှံ | လများ | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | အောက် | နို | ဒီ | ဇန် | ဖေ | မတ် | ဧပြီ | မေ | ဇွန် | ဇူ | ဩ | စက် |
| | သီ | တန် | နတ် | ပြာ | ပို့ | ပေါင်း | ခူး | ဆုန် | ယုန် | ဝါ | ဝါ | တော် |
| အုပ်စု - ၁ | | | | | | | | | | | | |
| ၁။ တိုင်ထောင်ပဲ | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | | |
| ၂။ ရုံးပတီ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | | | |
| ၃။ ကြက်သွန်နီ | | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | | | |
| ၄။ မုန်လာဥနီ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | | | |
| အုပ်စု - ၂ | | | | | | | | | | | | |
| ၅။ ငရုတ် | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | | |
| ၆။ ခရမ်းချဉ် | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | | ■ |
| ၇။ ခရမ်းသီး | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | | | ■ |
| ၈။ ခရမ်းကြွပ်သီး | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | | | | ■ |
| ၉။ နံနံပင် | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | ■ | ■ | ■ | ■ |
| အုပ်စု - ၃ | | | | | | | | | | | | |
| ၁၀။ ဂေါ်ဖီထုပ် | | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | | | |
| ၁၁။ ပန်းဂေါ်ဖီ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | | | |
| ၁၂။ ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | | | | |
| ၁၃။ မုန်လာဥဖြူ | | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | | | |
| ၁၄။ ကန်စွန်း | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | ■ | ■ | ■ | | | |
| ၁၅။ ပြောင်းဖူး | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | ■ | ■ | ■ | ■ |
| ၁၆။ မုန်ညင်း | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | | | |
| အုပ်စု - ၄ | | | | | | | | | | | | |
| ၁၇။ ဘူးသီး | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | ■ | ■ | ■ | | | |
| ၁၈။ ဗုံလုံ(ပဲလင်းမြွေ) | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | | |
| ၁၉။ ခဝဲ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | ■ | ■ | ■ | ■ | |
| ၂၀။ ကြက်ဟင်းခါး | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | ■ | ■ | ■ | ■ | |
| ၂၁။ သခွား | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | ■ | ■ | | | |
| ၂၂။ ဖရဲ | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | | |
| ၂၃။ ဖရုံ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |

မှတ်ချက်။
- စိုက်ပျိုးရန်ကောင်းသောကာလ။ ■
- စိုက်ပျိုးရန်ခက်ခဲသောကာလ။ □

လေ့ကျင့်ခန်း ၁.၅။ သီးနှံရွေးချယ်ခြင်းနှင့် ရွေးချယ်ရသည့် အကြောင်းရင်း။

| စဉ် | သီးနှံ | ရာသီ | ရွေးချယ်ရခြင်းအကြောင်းရင်းများ |
|---|---|---|---|
| ၁။ | တိုင်ထောင်ပဲ | မိုးနှင့်ဆောင်း | ဈေးကွက်ရှိခြင်း၊ ဈေးကောင်းသီးနှံ၊ စားသုံးရန်လူကြိုက်များ၊ အာဟာရအတွက် ကောင်းခြင်း၊ သွင်းအားစုရနိုင်ခြင်း၊ မြေအမျိုး အစား အများစုနှင့်သင့်လျော်ခြင်း၊ သီးလှည့်စိုက်ပျိုးရန်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင် အတွက်ကောင်းခြင်း၊ ဆုံးရှုံးနိုင်ခြေနည်းခြင်း။ |
| ၂။ | သခွား | မိုး၊ ဆောင်း | ဈေးကွက်ရှိခြင်း၊ ဈေးကောင်းသီးနှံ၊ စားသုံးရန် လူကြိုက်များ၊ အာဟာရအတွက် ကောင်းခြင်း၊ သွင်းအားစုရနိုင်ခြင်း၊ မြေအမျိုး အများစုနှင့် သင့်လျော်ခြင်း။ ဆုံးရှုံးနိုင်ခြေနည်းခြင်း။ |
| ၃။ | မုန်လာဥဖြူ | ဆောင်း | ဈေးကွက်ရှိခြင်း၊ ဈေးကောင်းသီးနှံ၊ စားသုံးရန်လူကြိုက်များ၊ အာဟာရကောင်းခြင်း၊ သွင်းအားစုရနိုင်ခြင်း၊ မြေအမျိုးအစား အများစုနှင့်သင့်လျော်ခြင်း၊ |
| ၄။ | ကြက်ဟင်းခါး | ဆောင်း | ဈေးကွက်ရှိခြင်း၊ ဈေးကောင်းသီးနှံ၊ စားသုံးရန်လူကြိုက်များ၊ အာဟာရအတွက် ကောင်းခြင်း၊ သွင်းအားစုရနိုင်ခြင်း၊ မြေအမျိုး အစားအများစုနှင့်သင့်လျော်ခြင်း၊ သီးလှည့်စိုက်ပျိုးရန်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်အတွက် ကောင်းခြင်း၊ ဆုံးရှုံးနိုင်ခြေနည်းခြင်း။ |
| ၅။ | ရုံးပတီ | မိုး၊ ဆောင်း | ဈေးကွက်ရှိခြင်း၊ ဈေးကောင်းသီးနှံ၊ စားသုံးရန်လူကြိုက်များ၊ အာဟာရအတွက် ကောင်းခြင်း၊ သွင်းအားစုရနိုင်ခြင်း၊ မြေအမျိုးအစား မရွေးသင့်လျော်ခြင်း၊ သီးလှည့်စိုက်ပျိုးရန်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင် အတွက် ကောင်းခြင်း၊ ဆုံးရှုံးနိုင်ခြေနည်းခြင်း။ |
| ၆။ | ငရုတ် | ဆောင်း | ဈေးကွက်ရှိခြင်း၊ ဈေးကောင်းသီးနှံ၊ စားသုံးရန်လူကြိုက်များ၊ အာဟာရအတွက် ကောင်းခြင်း၊ သွင်းအားစုရနိုင်ခြင်း၊ မြေအမျိုးအစား အများစုနှင့်သင့်လျော်ခြင်း၊ သီးလှည့်စိုက်ပျိုးရန်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်အတွက် ကောင်းခြင်း၊ ဆုံးရှုံးနိုင်ခြေနည်းခြင်း။ |
| ၇။ | ကြက်သွန်နီ | ဆောင်း | ဈေးကွက်ရှိခြင်း၊ ဈေးကောင်းသီးနှံ၊ စားသုံးရန်လူကြိုက်များ၊ အာဟာရကောင်းခြင်း၊ သွင်းအားစုရနိုင်ခြင်း၊ |
| ၈။ | မုန်လာဥနီ | ဆောင်း | ဈေးကွက်ရှိခြင်း၊ ဈေးကောင်းသီးနှံ၊ စားသုံးရန်လူကြိုက်များ၊ အာဟာရအတွက် ကောင်းခြင်း၊ သွင်းအားစုရနိုင်ခြင်း၊ |
| ၉။ | ခရမ်းချဉ် | ဆောင်း | စားသုံးသူကြိုက်၊ ဈေးကွက်ရှိ၊ ဈေးကောင်းရ၊ သဲနုန်းမြေတွင်ကောင်း |
| ၁၀။ | ခရမ်း | မိုး၊ဆောင်း | စားသုံးသူကြိုက်၊ ဈေးကွက်ရှိ၊ ဈေးကောင်းရ၊ သဲနုန်းမြေတွင်ကောင်း |
| ၁၁။ | ခရမ်းကြွပ် | မိုး၊ဆောင်း | စားသုံးသူကြိုက်၊ ဈေးကွက်ရှိ၊ ဈေးကောင်းရ၊ မြေအမျိုးအစား အများစုနှင့်သင့်လျော်။ |
| ၁၂။ | ဂေါ်ဖီထုပ် | ဆောင်း | စားသုံးသူကြိုက်၊ ဈေးကွက်ရှိ၊ ဈေးကောင်းရ၊ မြေအမျိုးအစား အများစုနှင့်သင့်လျော်။ |
| ၁၃။ | ပန်းဂေါ်ဖီ | ဆောင်း | စားသုံးသူကြိုက်၊ ဈေးကွက်ရှိ၊ ဈေးကောင်းရ၊ သဲနုန်းမြေတွင်ကောင်း |
| ၁၄။ | ပန်းမုန်လာစိမ်း | ဆောင်း | စားသုံးသူကြိုက်၊ ဈေးကွက်ရှိ၊ ဈေးကောင်းရ၊ သဲနုန်းမြေတွင်ကောင်း |
| ၁၅။ | ရေကန်စွန်း | နှစ်ပတ်လည် | စားသုံးသူကြိုက်၊ ဈေးကွက်ရှိ၊ ဈေးကောင်းရ၊ သဲနုန်းမြေတွင်ကောင်း |
| ၁၆။ | ဘူး | ဆောင်း | စားသုံးသူကြိုက်၊ ဈေးကွက်ရှိ၊ မြေအမျိုးအစား အများစုနှင့်သင့်လျော်။ |
| ၁၇။ | ပဲလင်းမြွေ | မိုး၊ဆောင်း | စားသုံးသူကြိုက်၊ ဈေးကွက်ရှိ၊ မြေဆွေးများသောမြေတွင် ပိုဖြစ်။ |
| ၁၈။ | ခဝဲ | မိုး | စားသုံးသူကြိုက်၊ ဈေးကွက်ရှိ၊ မြေဆွေးများသောမြေတွင် ပိုဖြစ်။ |
| ၁၉။ | ဖရုံ | မိုး၊ဆောင်း | စားသုံးသူကြိုက်၊ ဈေးကွက်ရှိ၊ မြေဆွေးများသောမြေတွင် ပိုဖြစ်။ |
| ၂၀။ | ဖရဲ | ဆောင်း | စားသုံးသူကြိုက်၊ ဈေးကွက်ရှိ၊ မြေဆွေးများသောမြေတွင် ပိုဖြစ်။ |

## လုပ်ဆောင်ချက် ၅။ သင်ခန်းစာ ခေါင်းစဉ်များ။ (၁၅ မိနစ်)

**အဖွဲ့ငယ်။**

၁။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်ပျိုးရန်အတွက် ၎င်းတို့လုပ်ရမည့်လုပ်ငန်းများကို စာရင်းပြုစုရန်အုပ်စုငယ်များ သို့မေးပါ။

**မျက်နှာစုံညီ။**

၂။ အဖွဲ့ငယ်ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးလျှင် အချက် ၁ ချက်၊ ၂ ချက်စီ မေးပြီး၊ စာရွက်ကြီးပေါ်တွင် လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းစဉ်များကို ချရေးပါ။ အဖွဲ့ငယ်တိုင်းသို့၎င်းတို့၏ စိတ်ကူးစိတ်သန်းများ အားလုံးပါဝင်လာသည်အထိ လှည့်ပတ်သွားခြင်းဖြင့် အားလုံး ပါဝင်အောင် ဆောင်ရွက်ပါ။

ဤခေါင်းစဉ်အများစုသည် လယ်သမားကွင်းသင်တန်းတွင် ပါဝင်ကြောင်း ပြောပါ။ ၎င်းတို့၏ တောင်သူ့လက်စွဲစာအုပ် အညွှန်းရှိခေါင်းစဉ်စာရင်းကို ပြန်ညွှန်းပါ။ ခေါင်းစဉ်များကို တစ်ကြောင်းပြီး တစ်ကြောင်း တောင်သူများကို ဖတ်ခိုင်းခြင်းအားဖြင့် တောင်သူ့လက်စွဲစာအုပ်တွင် မည်သည့်ခေါင်းစဉ်တို့ ပါဝင်သည်ကို သူတို့ သိနိုင်လိမ့်မည်။ အကယ်၍ကျန်နေသေးသောခေါင်းစဉ်များရှိက ထပ်ထည့်ရန် တိုက်တွန်းပါ။ ၎င်းခေါင်းစဉ်များကိုလည်း အချိန်ရပါက အတတ်နိုင်ဆုံး ဆွေးနွေးကြမည့်အကြောင်း ပြောပါ။

**လုပ်ဆောင်ချက် ၆။ တစ်ပိုင်တစ်နိုင်ဟင်းသီးဟင်းရွက် စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ခြင်း စံပြကွက်များအတွက် စီမံကိန်းမှ သွင်းအားစုများ ထောက်ပံ့ခြင်း။ (၁၅မိနစ်)**

၁။ စီမံကိန်းက စံပြကွက်ဆောင်ရွက်ပေးသော လယ်သမားကွင်းသင်တန်းသားများနှင့် ခေါင်းဆောင်တောင်သူတစ်ဦးလျှင် ဆင့်ပွား ( ၃ ဦးမှ ၅ ဦး) တောင်သူများအား သွင်းအားစုအချို့ကို ထောက်ပံ့လိမ့်မည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ပါဝင်သူတစ်ဦးသည် ပေ ၂၀ ပတ်လည်အတွက်၊ ပေ ၂၀ နှင့်ပေ ၄၀ အတွက် စသည်ဖြင့် မိမိ၏မြေနေရာရှိမှုနှင့် လုပ်အားပေါ်မူတည်ပြီး သွင်းအားစုတစ်မျိုးမျိုးကို ရွေးချယ်နိုင်သည်။ တစ်ပိုင်တစ်နိုင်စိုက်ကွက်၏ အောင်မြင်ရေးကိုအလေးထားစေရန်နှင့် မိမိကိုယ်နှိုက်ကလည်း တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းစိုက်ထည့်ထားရသည်ဆိုသည့် အသိဝင်စေရန် စီမံကိန်းကကျခံထားသော သွင်းအားစုကုန်ကျစရိတ်၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း(ဥပမာ - ၁၀%၊ ၂၀%၊ ၅၀% စသည်) ကို မိမိတို့က ကျခံရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။ သင်တန်းသားများသည် စီမံကိန်းမှသတ်မှတ်ထားသော ဧရိယာထက် ပိုမိုကျယ်ဝန်းစွာ စိုက်ပျိုးနိုင်သည်။ သို့သော် ပိုလာသော ဧရိယာ အတွက် သွင်းအားစု ကုန်ကျစရိတ်ကို တောင်သူ ကိုယ်တိုင်မှ ကျခံရမည်ဖြစ်သည်။

၂။ ဗီနိုင်းတွင်ကြိုတင်ပြင်ထားသော စီမံကိန်းက အတည်ပြုထားသော ထောက်ပံ့မည့်စာရင်းကို ကြည့်ရန် ပြောပါ။

ဗီနိုင်း - ၁။ ပေ၂၀ပတ်လည်အကွက်နှင့် ပေ၂၀၊ပေ၄၀အကွက်အတွက် ယေဘုယျထောက်ပံ့သောသွင်းအားစုများ။ သွင်းအားစုများသည် တောင်သူ၏ အနေအထားနှင့် စီမံကိန်း၏ရွေးချယ်မှုပေါ် မူတည်ပြီး ကွဲပြားနိုင်သည်။

မိုးရာသီ၊ ပေ ၂၀ × ပေ ၂၀ မိုးရာသီ အဖွဲ့ဝင်သစ်အတွက်ပံ့ပိုးမှု။ (တာရှည်ခံ သွင်းအားစုပစ္စည်းများ အပါအဝင်)

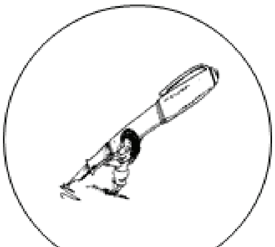
| အမျိုးအမည် | ရေတွက်ပုံ | အရေအတွက် | တန်ဖိုး(ကျပ်) |
|---|---|---|---|
| ကွန်ပေါင်း ၁၅ ပတ်လည် | ၅ ကီလို ထုပ် | ၁ | ၈၆၀၀ |
| အီးအမ် | လီတာ | ၁ | ၃၅၀၀ |
| တင်လဲရည် | လီတာ | ၂ | ၂၀၀၀ |
| ဖွဲနု | ၁၂ ပိဿာ အိတ် | ၁ | ၆၀၀၀ |
| ရှာလကာရည် | ၂၅၀ မီလီ ပုလင်း | ၁ | ၅၀၀ |
| တူးရွင်း | ခု | ၁ | ၂၅၀၀ |
| ဘောင်မြင့်လုပ်ရန်ပံ့ပိုးငွေ | ငွေသား | | ၃၀၀၀ |
| ဆေးဖျန်းဘူးငယ် | ဘူး | ၁ | ၃၃၀၀ |
| အရိပ်စ | ကိုက် | ၂ | ၂၀၀၀ |
| မျိုးစေ့ | မျိုး | ၄ | ၆၀၀၀ |
| **စုစုပေါင်း** | | | ၃၇၄၀၀ |

မိုးရာသီ၊ ပေ ၂၀ × ပေ၄၀ အဖွဲ့ဝင်သစ်အတွက် ပံ့ပိုးမှု။ (တာရှည်ခံ သွင်းအားစုပစ္စည်းများ အပါအဝင်)

| အမျိုးအမည် | ရေတွက်ပုံ | အရေအတွက် | တန်ဖိုး(ကျပ်) |
|---|---|---|---|
| ကွန်ပေါင်း ၁၅ ပတ်လည် | ၅ ကီလို ထုပ် | ၂ | ၁၇၂၀၀ |
| အီးအမ် | လီတာ | ၁ | ၃၅၀၀ |
| တင်လဲရည် | လီတာ | ၄ | ၄၀၀၀ |
| ဖွဲနု | ၁၂ ပိဿာ အိတ် | ၂ | ၁၂၀၀၀ |

| | | | |
|---|---|---|---|
| ရှာလကာရည် | ၂၅၀ မီလီ ပုလင်း | ၁ | ၅၀၀ |
| တူးရွင်း | ခု | ၁ | ၂၅၀၀ |
| ဘောင်မြင့်လုပ်ရန်ပံ့ပိုးငွေ | ငွေသား | | ၃၀၀၀ |
| ဆေးဖျန်းဘူးငယ် | ၁ | ၁ | ၃၃၀၀ |
| အရိပ်စ | ကိုက် | ၂ | ၂၀၀၀ |
| မျိုးစေ့ | မျိုး | ၄ | ၈၀၀၀ |
| စုစုပေါင်း | | | ၅၆၀၀၀ |

၃။ စီမံကိန်းက သွင်းအားစုများရနိုင်မည့်နေရာ၊ သွင်းအားစုများစုဆောင်းခြင်းနှင့် ရွာအရောက်ပို့ဆောင်ပေးခြင်း တို့ကို ဒေသခံသွင်းအားစုရောင်းချသူများနှင့် ချိတ်ဆက်လုပ်ဆောင်ပေးမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ။ ကနဦးမှာပေးမည့်ပစ္စည်းများမှာ ဘိုကာရှီမြေဆွေးပြုလုပ်ရန်အတွက်ဖြစ်ပြီး နောက် ၂ ပတ် အတွင်း ရောက်မည်ဖြစ်ကြောင်းပြောပါ။ ယနေ့သင်တန်း ပြီးခါနီးတွင် ၎င်းပစ္စည်းများ မည်ကဲ့သို့ရောစပ်အသုံးပြုရသည်ကို လက်တွေ့လုပ်ရမည်၊ အခြားသွင်းအားစုဖြစ်သော မျိုးစေ့နှင့်အခြားပစ္စည်းများကို နောက်ထပ်သင်တန်းနှစ်ကြိမ်အပြီးတွင်မှာပေးမည်ဖြစ်ကြောင်းပြောပါ။



ပံ့ပိုးသူအတွက်အမှာ -

တောင်သူများကို သတိပေးရန်မှာ စီမံကိန်း၏ သတ်မှတ်ချက်နှင့်အညီ သွင်းအားစုအတွက် ထည့်ဝင်ရမည့်ငွေများ အ သ င့် ရှိစေ လိုကြောင်း၊ ထည့်ဝင်ရမည့်ငွေများ မရှိပါက သွင်းအားစုများပေးဝေသည့်အခါ ရလိမ့်မည်မဟုတ်ကြောင်း ပြောပါ။

စီမံကိန်း ဝန်ထမ်းများသည် လိုအပ်သော သွင်းအားစုများ ရောင်းချမည့်ဆိုင်များတွင် အသင့်မရှိပါက မည်သည့်နေရာတွင် ရနိုင်သည်ကို ချိတ်ဆက် ဆောင်ရွက်ပေးသင့်သည်။

သွင်းအားစုပေးသွင်းရောင်းချရေး ကွင်းဆက်ဖြစ်ပေါ်စေရေးအတွက် ဖြစ်သည်။ များများစားစားတစ်ကြိမ်တည်း ဝယ်သည့်အတွက် ဈေးလျော့ရသင့်ကြောင်း စီမံကိန်းဝန်ထမ်းများက သတိပြုရမည်။ များများစားစားပစ္စည်းဝယ်ခြင်းနှင့် တောင်သူများကိုတစ်ချို့တစ်ဝက် ကျခံစေရေးနှင့်ပတ်သက်ပြီး ရခိုင်ဆောင်းသီးနှံ၏ အတွေ့အကြုံမှာ၊ တစ်ခါတစ်ရံ ဦးဆောင်တောင်သူက နောက်လိုက်တောင်သူများ၏ ပစ္စည်းများကို ယူထားခြင်းဖြစ်သည်။ ဖြေရှင်းပုံမှာ တောင်သူတစ်ဦးချင်းအတွက် သွင်းအားစုကိုထုပ်ပိုးပေးထားပြီး ဦးဆောင်တောင်သူ၊ နောက်လိုက် တောင်သူတိုင်းက မိမိတို့အတွက်ပေးသောပစ္စည်းအပြည့်အဝရရှိကြောင်း လက်မှတ်ရေးထိုး ထုတ်ယူစေခြင်း ဖြစ်သည်။ တောင်သူ၏ ထည့်ဝင်ငွေကို ပစ္စည်းပေးသွင်းရောင်းချသူက ကောက်ခံရန်ဖြစ်ပြီး၊ စီမံကိန်းကပေးရန်ရှိသည်ကို ပစ္စည်းပေးသွင်း ရောင်းချသူသို့ တိုက်ရိုက်ပေးချေသည်။ ထို့သို့ဖြင့် တောင်သူနှင့်ပစ္စည်းပေးသွင်းရောင်းချသူ အရောင်းဆိုင်အကြား ပစ္စည်းဖြန့်ဝေခြင်းနှင့် ငွေကြေးလွှဲပြောင်းပေးခြင်း စသည့် ဆက်နွယ်မှုတစ်ရပ် ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ စီမံကိန်းဝန်ထမ်းများသည် ပစ္စည်းဖြန့်ဝေမှု၊ လက်ခံရရှိမှုတို့ကို ကြီးကြပ်ရမည်ဖြစ်သော်လည်း၊ တောင်သူများ နှင့် အရောင်းဆိုင်အကြား ရေရှည်တည်တံ့စေလိုသည့် ဆက်ဆံရေးတစ်ရပ် ထူထောင်နိုင်ရေးအလို့ငှါ တိုက်ရိုက်ပါဝင်ပတ်သက်ခြင်း မပြုသင့်။

**လုပ်ဆောင်ချက် ၇။ စိုက်ပျိုးရေးအလေ့အကျင့်ကောင်း၏ သဘောတရားကိုရှင်းပြခြင်း။ (၁၅ မိနစ်)**

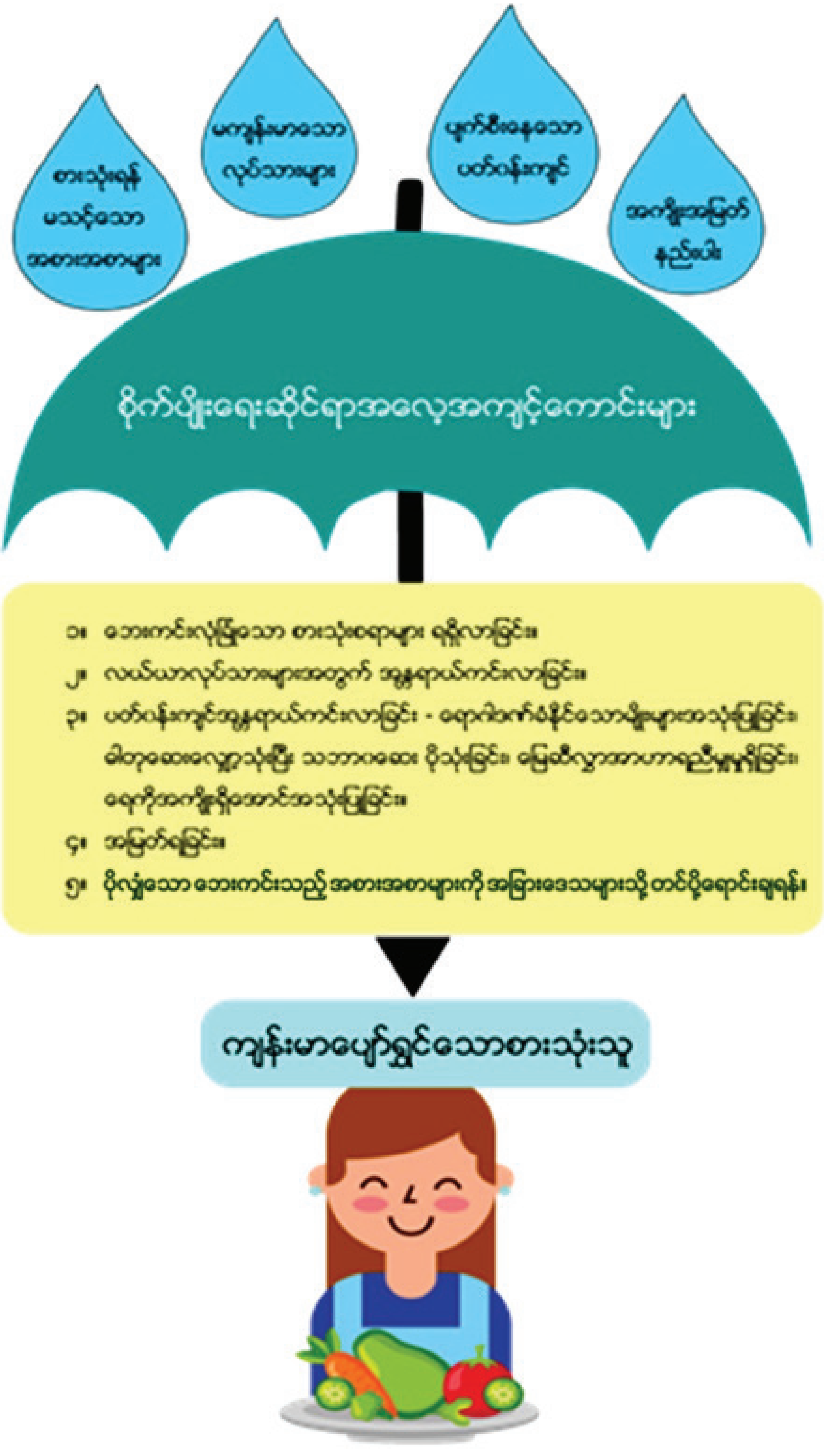
**မျက်နှာစုံညီ။**

၁။ ပံ့ပိုးသူသည် စိုက်ပျိုးရေးဆိုင်ရာအလေ့အကျင့်ကောင်းများ၏ အဓိပ္ပါယ်ကို စတင်ရှင်းလင်းပြပြီး တောင်သူ့လက်စွဲ စာအုပ်တွင်ပါသည့် ထီးပုံရေးဆွဲထားသည့် စိုက်ပျိုးရေးအလေ့အကျင့်ကောင်းအကြောင်းကိုရှင်းပြပါ။

**လေ့ကျင့်ခန်း ၁.၆။ စိုက်ပျိုးရေးအလေ့အကျင့်ကောင်း (ဂျီအေပီ) အကြောင်း။**

**အဓိပ္ပယ်။** ။စိုက်ပျိုးရေးအလေ့အကျင့်ကောင်းဆိုသည်မှာ စိတ်ချရသော(ဘေးကင်းသော) အစားအစာရရှိစေသည့်၊ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်သည့်တောင်သူနှင့် လုပ်သားများကို ဘေးကင်းစေသည့်၊ သဘာဝဝန်းကျင်ကိုမညစ်နွမ်းစေသည့်၊ ငွေရေးကြေးရေးအရ အမြတ်ပိုမိုရရှိစေနိုင်သည့် စိုက်ပျိုးရေး အလေ့အကျင့်များ ဖြစ်သည်။

၂။ ပံ့ပိုးသူများက တောင်သူတစ်ဦးချင်းကိုဖြစ်စေ၊ အစုလိုက်ဖြစ်စေ တောင်သူ့လက်စွဲစာအုပ်၊ လေ့ကျင့်ခန်း ၁.၇ တွင်ပါသည့် မြန်မာ့စိုက်ပျိုးရေး အလေ့အကျင့်ကောင်းများဆိုင်ရာကျင့်ဝတ်များကို ဖတ်ပြီးဆွေးနွေးစေပါ။ အချိန်နည်းပါက တစ်ဝက်ခန့်သာ ဖတ်ပြီးကျန်သောအပိုင်းကို အိမ်စာသဘော အိမ်တွင် အပြီးသတ်ဖတ်စေပါ။


စားသုံးရန် မသင့်သော အစားအစာများ
မကျန်းမာသော လုပ်သားများ
ပျက်စီးနေသော ပတ်ဝန်းကျင်
အကျိုးအမြတ် နည်းပါး
စိုက်ပျိုးရေးဆိုင်ရာအလေ့အကျင့်ကောင်းများ
၁။ ဘေးကင်းလုံခြုံသော စားသုံးစရာများ ရရှိလာခြင်း။
၂။ လယ်ယာလုပ်သားများအတွက် အန္တရာယ်ကင်းလာခြင်း။
၃။ ပတ်ဝန်းကျင်အန္တရာယ်ကင်းလာခြင်း - ရောဂါခံကျံနိုင်သောမျိုးများအသုံးပြုခြင်း၊ ဓါတုဆေးလျှော့သုံးပြီး သဘာဝဆေး ပိုသုံးခြင်း၊ မြေဆီလွှာအာဟာရညီမျှမှုရှိခြင်း၊ ရေကိုအကျိုးရှိအောင်အသုံးပြုခြင်း။
၄။ အမြတ်ရခြင်း။
၅။ ပိုလျှံသော ဘေးကင်းသည့် အစားအစာများကို အခြားဒေသများသို့ တင်ပို့ရောင်းချရန်။
ကျန်းမာပျော်ရွှင်သောစားသုံးသူ

### လေ့ကျင့်ခန်း ၁.၇။ မြန်မာ့ စိုက်ပျိုးရေးအလေ့အကျင့်ကောင်းများ (ဂျီအေပီ) ဆိုင်ရာကျင့်ဝတ်များ။ (၁၀ မိနစ်)

မြန်မာ့ စိုက်ပျိုးရေးအလေ့အကျင့်ကောင်းများ (ဂျီအေပီ) ဆိုင်ရာကျင့်ဝတ်များ။

၁။ **စိုက်ပျိုးမည့်မြေနေရာရွေးချယ်ခြင်း၊**

- စိုက်ပျိုးမြေနှင့် အနီးပတ်ဝန်းကျင်ရှိမြေသည် ဓါတုနှင့်ဇီဝဆိုင်ရာအန္တရာယ်ရှိသည့် မြေနေရာ မဖြစ်စေရ။ စိုက်ကွင်းမြေပုံနှင့် မှတ်တမ်းထားရှိရမည်။

၂။ **ရေ၊**

- စိုက်ပျိုးရာတွင် သုံးမည့်ရေ၏ အရည်အသွေးကို ဓါတ်ခွဲစစ်ဆေးရမည်။ မွေးမြူရေးဖုံ၊ ဆေးရုံ၊ စက်ရုံများမှ ဖြတ်သန်းလာသော ရေ၊ မြူနီစီပယ်စွန့်ပစ်ရေနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို အန္တရာယ်ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့် ရေများကို အသုံးမပြုရ။ (ရေဆိုးရေညစ်များကို ပြန်လည်ပြုပြင်ပြီး အသုံးပြုလျှင် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီး၏ လမ်းညွှန်ချက်အတိုင်း လိုက်နာအသုံးပြုရန်)။

၃။ **မျိုးစေ့၊ ပျိုးပင်၊**

- ရေမြေဒေသနှင့်ကိုက်ညီပြီး ပိုးမွှားရောဂါကင်းစင်သည့် အရည်အသွေးကောင်း မျိုးများကို ရွေးချယ် စိုက်ပျိုးရမည်။
- စိုက်ပျိုးသည့်မျိုးစေ့၊ ပျိုးပင် နှင့်မျိုးပွားအစိတ်အပိုင်းများ ရရှိသည့်နေရာ၊ ရရှိသည့်အရေအတွက်နှင့် ရရှိသည့်ရက်စွဲတို့ကို မှတ်တမ်းတင်ထားရမည်။

၄။ **မြေသြဇာနှင့်မြေဆီလွှာဖြည့်စွက် ပစ္စည်းများ၊**

- စိုက်ပျိုးသည့် သီးနှံတစ်ခုချင်းအတွက် အသုံးပြုသည့်မြေသြဇာ(သို့မဟုတ်) မြေဆီလွှာဖြည့်စွက်ပစ္စည်းများတွင် အန္တရာယ်ဖြစ်စေသော ဓါတုနှင့်ဇီဝဆိုင်ရာညစ်ညမ်းမှုများ မရှိစေရ။
- သဘာဝမြေသြဇာများအား ကောင်းစွာဆွေးမြေ့အောင်ဆောင်ရွက်ပြီးမှ အသုံးပြုရမည်။
- မြေသြဇာ(သို့မဟုတ်)မြေဆီလွှာ ဖြည့်စွက်ပစ္စည်း ရောနှောခြင်းနှင့်သိုလှောင်ခြင်း၊ အော်ဂဲနစ်ပစ္စည်းများ ဆွေးမြေ့စေရန်ဆောင်ရွက်ခြင်းတို့ကို မြေနှင့်ရေအရင်းအမြစ်သန့်ရှင်းမှု ထိခိုက်စေသော နေရာများတွင် မပြုလုပ်ရ။
- မြေသြဇာ(သို့မဟုတ်)မြေဆီလွှာ ဖြည့်စွက်ပစ္စည်းများဝယ်ယူသုံးစွဲရာတွင် မှတ်ပုံတင်ထားသော ပစ္စည်းများ ဖြစ်ရမည့်အပြင် မှတ်တမ်းများတွင် ရေးသွင်းထားရှိရမည်။

၅။ **စိုက်ပျိုးရေးသုံးဓါတုဆေးများနှင့် အခြားဓါတုဆေးများ၊**

- ဓါတုဆေးများအသုံးပြုမှု အနည်းဆုံးဖြစ်စေရန် ဘက်စုံပိုးမွှားကာကွယ်ရေးနည်းစနစ်များကို အသုံးပြုရမည်။
- ပိုးသတ်ဆေးဥပဒေ၊ မြေသြဇာဥပဒေ၊ နည်းဥပဒေများနှင့်အညီ ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းခြင်းနှင့် လူသားတို့၏ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်မှုများမဖြစ်စေရေး အထူးဂရုပြုရမည်။
- ဓါတုဆေးများကိုအသုံးပြုရန်လိုအပ်ပါက တရားဝင်အသိအမှတ်ပြု မှတ်ပုံတင်ထားသည့် ဓါတုဆေးများကိုသာ အသုံးပြုရမည်။
- ဆေးဖျန်းပြီးနောက် အသုံးပြုမည့်ဆေးအုပ်စုအလိုက် မရိတ်သိမ်းမီစောင့်ဆိုင်းရမည့် ကာလအပိုင်းအခြားကို အတိအကျလိုက်နာရမည်။
- ပိုးသတ်ဆေးစနစ်တကျ ကိုင်တွယ်သုံးစွဲနည်းများကို သိရှိနားလည်ထားရမည်။
- ဓါတုဆေးများဝယ်ယူ၊ သိုလှောင်၊ သုံးစွဲမှု၊ အသုံးချမှု နှင့် စွန့်ပစ်မှုတို့ကို စနစ်တကျဆောင်ရွက်ပြီး မှတ်တမ်းများတွင် ရေးသွင်းထားရှိရမည်။
- လောင်စာဆီ၊ ချောဆီနှင့် အခြားသောစိုက်ပျိုးရေးသုံးမဟုတ်သည့် ဓါတုဆေးများကို သီးနှံများညစ်ညမ်းမှုအန္တရာယ် အနည်းဆုံးဖြစ်စေသော ကိုင်တွယ်အသုံးပြုခြင်း၊ သိုလှောင်ခြင်းနှင့် စွန့်ပစ်ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ရမည်။

၆။ **အပင်ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း၊**

- သီးနှံအလိုက် နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည်။

၇။ **စိုက်ပျိုးရေးနှင့်အခြားဆက်စပ်ပစ္စည်းကိရိယာများ၊**

- ထွက်ကုန်သီးနှံများအတွက် အသုံးပြုသော ပစ္စည်းကိရိယာများ၊ သိုလှောင်ပစ္စည်းများနှင့် အခြားပစ္စည်းများသည် သန့်ရှင်းပြီး ထွက်ကုန်သီးနှံများကို ညစ်ညမ်းမှုမရှိစေရ။
- စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ၊ ဓါတုဆေးများနှင့် အခြားအန္တရာယ်ဖြစ်စေသည့်အရာများ၊ အသုံးပြုသည့် ပစ္စည်းများကို တိတိကျကျသတ်မှတ်ထားရမည်။
- ၎င်းပစ္စည်းများဖြင့် ထွက်ကုန်သီးနှံများ ထည့်ခြင်း၊ သိုလှောင်ခြင်းမပြုရ။

၈။ **ရိတ်သိမ်းခြင်းနှင့်ထွက်ကုန်ပြုပြင်ခြင်း၊**

- သီးနှံများကို မှန်ကန်သောရင့်မှည့်မှုရှိသည့်အချိန်တွင် သင့်လျော်သည့်နည်းစနစ်ဖြင့် ခူးဆွတ် ရိတ်သိမ်းရမည်။
- ရိတ်သိမ်းပြီးထွက်ကုန်သီးနှံများကို မြေကြီး (သို့မဟုတ်) ကိုင်တွယ်ထုပ်ပိုးသည့်ကြမ်းပြင် (သို့မဟုတ်) သိုလှောင်သည့်နေရာကြမ်းခင်းနှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ခြင်းမရှိအောင် သန့်ရှင်းသောအခင်း၊ ပစ္စည်းပေါ်တွင် ထားရှိရမည်။
- ဆေးကြောသန့်စင်ရန်လိုအပ်သော သီးနှံနှင့်အစိတ်အပိုင်းများအတွက် အသုံးပြုသောရေသည် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ရမည်။
- သီးနှံအလိုက်သတ်မှတ်ထားသော စံချိန်စံညွှန်းအတိုင်း အဆင့်အတန်းခွဲခြားပြီးထုပ်ပိုးရမည်။

၉။ **သိုလှောင်ခြင်းနှင့်သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်း၊**

- ထွက်ကုန်များကို ဓါတု၊ဇီဝနှင့် ရုပ်ဝတ္ထုဆိုင်ရာ ညစ်ညမ်းမှုအန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သော ကုန်ပစ္စည်းများနှင့် သီးခြားခွဲပြီး သိုလှောင်ခြင်း၊ သယ်ဆောင်ခြင်းပြုလုပ်ရမည်။
- လောင်စာဆီ၊ ပိုးသတ်ဆေးနှင့်မြေသြဇာများ၊ လယ်ယာသုံးကိရိယာများအပါအဝင် အခြားပစ္စည်းများနှင့် ထွက်ကုန်များကို ရောနှောသိုလှောင်ခြင်းမပြုရ။
- သယ်ယူပို့ဆောင်မည့်ယာဉ်ကို အသုံးမပြုမီသန့်ရှင်းမှု၊ ဓါတုဆေးဖိတ်စင်မှု၊ အခြားပစ္စည်းများနှင့် ပိုးမွှားကျရောက်မှု ရှိ၊ မရှိကိုစစ်ဆေးရမည်။

**၁၀။ အဆောက်အအုံများ ဆောက်လုပ်ထားခြင်း၊**

- ထွက်ကုန်များထုပ်ပိုးခြင်း၊ ကိုင်တွယ်ပြုပြင်ခြင်းနှင့် သိုလှောင်ထားရှိခြင်းတို့တွင် ဘေးဥပါဒ်အန္တရာယ်ကျရောက်မှု နည်းပါးစေရန် သီးသန့်အဆောက်အအုံများတည်ဆောက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) သီးသန့်ဆောင်ရွက်မည့်နေရာများ သတ်မှတ်ရမည်။
- ၎င်းအရာတို့ကို ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းပေးရမည်။

**၁၁။ တိရစ္ဆာန်နှင့် ဖျက်ပိုးများ ထိန်းချုပ်ခြင်း၊**

- အိမ်မွေးနှင့် လယ်ယာလုပ်ငန်းသုံးတိရစ္ဆာန်များကို ရိတ်သိမ်း၊ ထုပ်ပိုး၊ သိုလှောင်သည့်နေရာများတွင် မရှိစေရ။

**၁၂။ အထောက်အထားနှင့် မှတ်တမ်းများ၊**

- ထုတ်လုပ်သူသည် စိုက်ပျိုးရေးဆိုင်ရာအလေ့အကျင့်ကောင်းများနှင့် ပတ်သက်သည့်မှတ်တမ်းများကို အနည်းဆုံး(၂)နှစ် သိမ်းဆည်းထားရမည်။
- လက်ရှိဆောင်ရွက်နေသည့် လုပ်ငန်းအတွက် သတ်မှတ်ထားသည့်မှတ်တမ်းပုံစံတွင် မှတ်တမ်း ရေးသွင်းထားရမည်။

**၁၃။ နောက်ကြောင်းပြန်စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ပြန်လည်သိမ်းဆည်းခြင်း၊**

- သီးနှံစိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်သည့်နေရာအားနောက်ကြောင်းပြန်စစ်ဆေးနိုင်ရန်အတွက် ထုပ်ပိုးပစ္စည်းများအပေါ်တွင် သိသာထင်ရှားသည့် အမှတ်အသားနှင့် မှတ်ပုံတင်အမှတ်အသား ပြုလုပ်ထားရှိရမည်။
- သီးနှံထွက်ကုန်ပစ္စည်းတစ်ခုချင်းစီအတွက် တင်ပို့သည့်နေရာ နှင့် ပေးပို့သည့်ရက်စွဲတို့ကို မှတ်တမ်းထားရှိရမည်။

**၁၄။ သင်တန်း၊**

- ထုတ်လုပ်သူနှင့်လုပ်သားများအား မိမိတို့ ဆောင်ရွက်နေသည့်လုပ်ငန်းနယ်ပယ်အလိုက် ကျွမ်းကျင်မှုနည်းပညာများ ရရှိစေရန် စိုက်ပျိုးရေးဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့်ကောင်းသင်တန်းများ တက်ရောက်ထားရမည်။

**၁၅။ ဆောင်ရွက်ကျင့်သုံးမှုများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း၊**

- ထုတ်လုပ်သူများအနေဖြင့်ကျင့်သုံးနေသည့်နည်းလမ်းများအား မှန်မှန်ကန်ကန် ဆောင်ရွက်ကြောင်းသေချာစေရန် လုပ်ငန်းအားလုံးကို အနည်းဆုံး တစ်နှစ်တစ်ကြိမ် ပြန်လည် စစ်ဆေးရမည်။
- တိုင်ကြားချက်များရှိပါက မိမိကိုယ်တိုင် ဖြေရှင်းဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်ပြီး၊ ဆောင်ရွက်မှုများအတွက် မှတ်တမ်းများ ထိန်းသိမ်းထားရှိရမည်။

**၁၆။ တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းခြင်းနှင့် လုပ်သားများဘဝ သာယာဝပြောရေး၊**

- လုပ်ငန်းခွင်ရှိ သိသာထင်ရှားသောနေရာများတွင် တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးနှင့်ပတ်သက်သည့် ညွှန်ကြားချက်များကို ရေးသားပြသထားရမည် (သို့မဟုတ်) လုပ်သားများသိရှိအောင်ဖြန့်ဝေထားရမည်။
- မိလ္လာရေနှင့် စွန့်ပစ်အညစ်အကြေးရည်များကို အန္တရာယ်မရှိအောင် ဂရုတစိုက်စွန့်ပစ်ရမည်။
- လုပ်သားများ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဘဝသာယာဝပြောရေးကို အလေးထားဆောင်ရွက်ပေးရမည်။

**လုပ်ဆောင်ချက် ၈။ အီးအမ် ဘိုကာရှီမြေဆွေးနှင့် ပျိုးမြေပြုလုပ်ခြင်း။ (၃၀ မိနစ်)**

၁။ ဈေးကောင်းရရန်အတွက်စိုက်ပျိုးရမည့် အချိန်ကို တွက်ချက်ရန် အုပ်စုသို့ပြောပါ။ ၎င်းအချက်ပေါ်အခြေခံပြီး ပျိုးမြေတွင်ထည့်သွင်းမည့် (၂ပတ် ကြိုတင်ပြုလုပ်ရသော) ပျိုးမြေပြုလုပ်ခြင်း နှင့် (စိုက်ဘောင်တွင်အသုံးပြုမည့် ၃-၄ ပတ် ကြိုတင်ပြုလုပ်ရသော) အီးအမ်ဘိုကာရှီမြေဆွေး ပြုလုပ်ရမည့်အချိန်ကို ဆုံးဖြတ်ရမည်။ ထိုကြောင့် ယခုအချိန်သည် ပျိုးမြေ နှင့် အီးအမ်ဘိုကာရှီ စတင်ပြုလုပ်ရမည့်အချိန်ဖြစ်သည်။

၂။ ပြန်လှန်လေ့ကျင့်ခန်း ၁.၈ ៖ အီးအမ်ဘိုကာရှီမြေဆွေးပြုလုပ်ခြင်း

**လေ့ကျင့်ခန်း ၁.၈။ အီးအမ်ဘိုကာရှီမြေဆွေးပြုလုပ်ခြင်း။**

စုပါအီးအမ်ဘိုကာရှီပြုလုပ်ရန်အဆင့်များ (၂၀ ပေ × ၄၀ ပေ အတွက်)

**လိုအပ်သောပစ္စည်းများ**

| | | |
|---|---|---|
| စပါးခွံ | - | ၁ အိတ် (၁.၅ တင်း။ အိတ်) |
| နွားချေး | - | ၁ အိတ် (၁.၅ တင်း။ အိတ်) |
| ဖွဲနု | - | ၁/၂ အိတ် (၃ ပိဿာ) |
| အသင့်သုံးအီးအမ် | - | ၁/၂ လီတာ |
| တင်လဲရည် | - | ၁/၂ လီတာ |
| ရေ | - | ၄၀% အစိုဓာတ် |

**ပြုလုပ်နည်း**

၁။ မြေဆွေးပြုလုပ်ရန် မြေနေရာကျယ်ကျယ်၊ ရေမဝပ်သော အရိပ်ရနေရာကြိုရှာပါ။ တစ်ကေလျှင် မြေဆွေး ပိဿာ ၆၀၀ အနည်းဆုံးထားသုံးရန်လိုသည်။

၂။ မြေကို ရေဝအောင် လောင်းပါ။ မြေခြောက်ပါက မြေဆွေးပုံမှအစိုကို စုပ်ယူလိုက်သဖြင့် မြေဆွေးပြုလုပ်ခြင်း မအောင်မြင်တတ်ပါ။

၃။ စပါးခွံကို မြေပေါ်ဖြန့်ပါ။ စပါးခွံ၊ နွားချေးနှင့် ဖွဲနုတို့ကို ရောနယ်ပါ။

၄။ အီးအမ်နှင့် တင်လဲရည်ကိုရောပြီး အခြားပစ္စည်းများပေါ်အထက်အောက် သမအောင် လောင်းပါ။

၅။ ပစ္စည်းများအရောကို ဆုပ်ကိုင်ကြည့်လျှင်အလုံးမပျက်သောအခြေအနေရောက်အောင် ရေထည့်ပါ။ ၎င်းအခြေအနေတွင် ရေ ၄၀% ပါဝင်သည်ဟု ဆိုနိုင်သည်။

၆။ မြေဆွေးပုံကို ပလပ်စတစ်အနက်ရောင် သို့မဟုတ်အလင်းလုံ တာပေါ်လင်စဖြင့် လေလုံအောင်ဖုံးပါ၊ အဏုဇီဝများသည် အလင်းရောင် မကြိုက်ပါ။

၇။ လေမဝင်အောင် ပလပ်စတစ် သို့မဟုတ် တာပေါ်လင်စ အနားများကို သေချာစွာဖုံးပါ။ အဏုဇီဝများသည် လေမဲ့ အချိန်တွင် ပိုပွားသည်။

၈။ အကယ်၍မြေဆွေးခြောက်သွားပါက ၁၀ရက် တစ်ကြိမ်ရေလောင်းပေးပါ။

၉။ မြေဆွေးပုံစတင်ပုံချိန်မှ ၃ပတ် - ၄ပတ်ကြာသောအချိန်၊ မြေဆွေးပုံသည် ချိုချဉ်အနံ့မွှေးလာပြီး အပေါ်တွင် အဖြူရောင်မှိုမျှင်များ ပွားများလာသည်ကို မြင်လာရပါက သုံးရန်အသင့်ဖြစ်ပါပြီ။

၁၀။ ဘိုကာရှီကို ချက်ချင်းအသုံးမပြုသေးလျှင် ပလပ်စတစ်အိတ်တွင်ထည့်ကာ အေး၍၊ အရိပ်ရပြီး ခြောက်သွေ့သော နေရာတွင် ၆ လအထိ ထားနိုင်သည်။

**၃။ ပျိုးမြေ**

၁) ပျိုးမြေကိုပြုလုပ်ရန်အတွက်မည်သည့် ပစ္စည်းများသုံးသနည်းဆိုသည်ကို တောင်သူများနှင့် အကျေအလည် ဆွေးနွေးပါ။ သူတို့၏ အကြံဉာဏ်များကို စာရွက်ကြီး ပေါ်တွင်ရေးပါ။

၂) ကျွမ်းကျင်သောစိုက်ပျိုးရေး ပညာရှင်များက ထောက်ခံထားသော ရိုးရှင်းသည့် ပျိုးမြေပြုလုပ်ခြင်း နည်းပညာအသစ်နှင့် (ကို) မိတ်ဆက်ပေးလိုကြောင်း တောင်သူများကိုပြောပါ။ ဤပျိုးမြေပြုလုပ်နည်းနှင့် လယ်သမားများကိုယ်တိုင် ထုတ်လုပ်ထားသော နည်းများကိုကြည့်၍ မည်သည့်နည်းက အကောင်းဆုံးလဲ ဆိုတာကို စမ်းသုံးကြည့်ရန် အကြံဉာဏ် ပေးပါ။

**လေ့ကျင့်ခန်း ၁.၉။ ပျိုးမြေ ပြုလုပ်ခြင်း။**

**ဆတူ လိုအပ်သော ပစ္စည်းများ**

| | | |
|---|---|---|
| ၁။ | ကောင်းစွာဆွေးနေသောနွားချေး | ၁ ဆ |
| ၂။ | စပါးခွံဖွဲပြာ | ၁ ဆ |
| ၃။ | အပေါ်ယံမြေသား | ၁ ဆ |

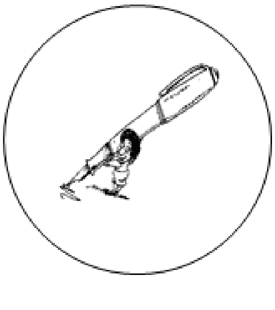
**ပြုလုပ်ပုံ။**

၁။ ကောင်းစွာဆွေးနေသာနွားချေး၊ စပါးခွံဖွဲပြာ နှင့် အပေါ်ယံမြေသားဆတူကို ကောင်းစွာသမအောင် ရောပါ။

၂။ ၎င်းမြေအရောကို အမည်းရောင် လေလုံပလပ်စတစ်အိတ်အတွင်း ထည့်ပြီးလေလုံအောင်ပိတ်ကာ နေပူထဲတွင် ၃ နာရီ၊ ၄ နာရီခန့်ထားပါ။ အပူကြောင့် မြေဆောင်ရောဂါအချို့ကို သေစေနိုင်သည်။

၄။ တောင်သူများကို အဖွဲ့ငယ်များဖွဲ့ပြီး အီးအမ်ဘိုကာရှီမြေဆွေး နှင့်ပျိုးမြေကို လက်တွေ့ပြုလုပ်ရမည် ဆိုသည့်အကြောင်း၊ ယခုပြုလုပ်သောအရာများသည် သင်တန်းကျောင်းသရုပ်ပြကွက်အတွက်သာဖြစ်ကြောင်း၊ သို့သော် မိမိတို့အိမ်ပြန်ရောက်ပြီး လက်တွေ့လုပ်ရာတွင် အထောက်အကူ များစွာရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ။

ပံ့ပိုးသူအတွက်အမှာ။။ လက်တွေ့လုပ်ငန်းအကောင်အထည်ဖော်ခြင်း။



၁။ ၈ ဦး ခန့်ပါဝင်သောသင်တန်းသားအဖွဲ့ငယ် ၃ ဖွဲ့ ဖွဲ့ပါ။ အဖွဲ့တိုင်းကို သင်တန်းကျောင်း သရုပ်ပြကွက် ၃ ကွက်၏ ဆောင်တောင်သူတို့ကို ဦးဆောင်စေပါ။ အဖွဲ့ငယ်အဖွဲ့ဝင်များသည် ယခုအဖွဲ့အတွင်း သင်တန်းပြီးဆုံးသည်အထိ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရာတွင် ရှိနေမည်ဖြစ်ပြီး သင်တန်းပြီးဆုံးချိန်တွင် မည်သည့်အကွက်က အကောင်းဆုံး ဖြစ်ကြောင်းပြနိုင်ရန် ပိုင်ဆိုင်ခြင်းသဘောဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ။

၂။ ဘိုကာရှီမြေဆွေးပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သောပစ္စည်းများကိုပေးပါ။ သင်တန်းသားတစ်ဦးကို လေ့ကျင့်ခန်း ၁.၈ ပါ ဘိုကာရှီ မြေဆွေး ပြုလုပ်ခြင်းလမ်းညွှန်ကို အခြားသူများက လုပ်ဆောင်နေချိန်တွင် ဖတ်ပြခိုင်းပါ။ ၃ ပတ်၊ ၄ ပတ်အတွင်း မြေတွင်းသို့ရောနှောထည့်ရန် ဘိုကာရှီအကောင်းစားကို ရလိမ့်မည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ။

၃။ ၎င်းအဖွဲ့ကိုပင် လေ့ကျင့်ခန်း ၁.၉ ပါလမ်းညွှန်ချက်အတိုင်း ပျိုးမြေ ပြုလုပ်စေပါ။

၄။ သင်တန်းပြုလုပ်သည့်နေရာသို့ ပြန်သွားပြီး သင်တန်းကို နိဂုံးချုပ်ပါ။

## လုပ်ဆောင်ချက် ၉။ ခေါင်းဆောင်တောင်သူကအခြားတောင်သူများကိုသင်ကြားပေးခြင်း။ (၁၀မိနစ်)

**မျက်နှာစုံညီ။**

၁။ ခေါင်းဆောင်တောင်သူက အခြားတောင်သူများကို သင်ကြားပေးနိုင်သည့်နည်းလမ်းများအကြောင်း ဆွေးနွေးအဖြေရှာခိုင်းပါ။ ၎င်းတို့၏အကြံဉာဏ်များကို

စာရွက်ကြီးပေါ်တွင်ရေးမှတ်ပါ။

၂။ ခေါင်းဆောင်တောင်သူဖြစ်သည့်အတွက် အလုပ်ပိုလုပ်ရခြင်းမှ ရလာသောအကျိုးများကို ဆွေးနွေးစေပြီး စာရွက်ကြီးပေါ်တွင် ရေးမှတ်ပါ။

၃။ လေ့ကျင့်ခန်း ၁.၁၀ ကိုညွှန်းပြီး ခေါင်းဆောင်တောင်သူက အခြားတောင်သူများကိုမည်ကဲ့သို့သင်ကြားပေးနိုင်သည့် စိတ်ကူးစိတ်သန်းအချို့ကို ကြည့်စေပါ။ လက်စွဲစာအုပ်တွင်မပါသေးသော ၎င်းတို့၏စိတ်ကူးအသစ်များကို လက်စွဲစာအုပ်၏ နေရာလွတ်တွင် ချရေးစေပါ။

**လေ့ကျင့်ခန်း ၁.၁၀။ ခေါင်းဆောင်တောင်သူက အခြားတောင်သူများကို မည်သို့သင်ကြားနိုင်ပုံ နှင့် ခေါင်းဆောင်ဖြစ်ရခြင်း အကျိုးများ။**

အခြားတောင်သူများကို မည်ကဲ့သို့သင်ကြားပေးမည်နည်း။

၁။ အခြားတောင်သူများကို မိမိ၏အကွက်သို့ ဖိတ်ခေါ်ပြီး မိမိက စိုက်ပျိုးရေးအလေ့အကျင့်ကောင်းကို လိုက်နာဖော်ဆောင်နေမှုကို ဝိုင်းဝန်းကူညီစေခြင်း။ (လုပ်ရင်းတတ်မြောက်)။

၂။ ခေါင်းဆောင်တောင်သူက အခြားတောင်သူများ၏အကွက်သို့ သွားရောက်လည်ပတ်ပြီး ၎င်းတို့ခြံ ပိုမိုကောင်းမွန်လာစေရန် သင်တန်းက ရခဲ့သော နည်းလမ်းများအတိုင်း အကောင်အထည်ဖေါ်ကူညီပေးခြင်း။

၃။ ခေါင်းဆောင်တောင်သူသည် အိမ်တွင်ဖြစ်စေ၊ အရိပ်ကောင်းသောနေရာတွင်ဖြစ်စေ၊ စုဖွဲ့ထိုင်ပြီး သင်တန်းက ရရှိလာသော အတွေ့အကြုံများကို ဆွေးနွေးခြင်း။

------------------------------------------------------------------------------------------

------------------------------------------------------------------------------------------

------------------------------------------------------------------------------------------

------------------------------------------------------------------------------------------

------------------------------------------------------------------------------------------

ခေါင်းဆောင်ဖြစ်ရခြင်း အကျိုးများ။

၁။ သင်တန်းတက်ခြင်းဖြင့် အသိအမြင်ပိုမိုကျယ်ပြန့်လာခြင်း။

၂။ သင်တန်းပါဝင်တက်ရောက်နေသည့် ခေါင်းဆောင်တောင်သူများ၊ အထူးသဖြင့်တစ်ရွာတည်းသားချင်း ခေါင်းဆောင်တောင်သူများနှင့် ပိုမိုအဆက်အသွယ်ရှိလာပြီး သင်တန်းပြီးနောက်ပိုင်းတွင်လည်း ၎င်းတို့ထံမှ ဆက်လက်သင်ယူနိုင်ခြင်း။

၃။ နောက်လိုက်တောင်သူများကို ရွေးချယ်နိုင်ခြင်းနှင့်သင်တန်းပေးသူဖြစ်လာခြင်းကြောင့် ခေါင်းဆောင်တောင်သူသည် အဆင့်တစ်ခုသို့ တက်လှမ်းလာသည်။

၄။ နောက်လိုက်တောင်သူများနှင့် အတွေ့အကြုံဖလှယ်ခွင့်ရလာသဖြင့် အသိအမြင်ကျယ်လာနိုင်သည်။

ခေါင်းဆောင် တောင်သူများနှင့် နောက်လိုက်တောင်သူများ အကွက်ငယ်တွင်းတွင် အတူပူးပေါင်း လုပ်ကိုင်နေကြခြင်း

**လုပ်ဆောင်ချက် ၁၀။ သင်တန်းအတွက်အခြေခံစည်းကမ်းများ ချမှတ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)**

မျက်နှာစုံညီ

၁။ သင်တန်းတွင်မည်သို့သောစည်းကမ်းများလိုက်နာရန်ဆွေးနွေးပါ။၎င်းတို့၏စိတ်ကူးများကိုစာရွက် ကြီးပေါ်တွင် ရေးပြပါ။လေ့ကျင့်ခန်း ၁.၁၁ ကိုညွှန်းပါ။

**လေ့ကျင့်ခန်း ၁.၁၁။ အခြေခံစည်းကမ်း ဥပမာများ။**

| |
|---|
| အခြေခံစည်းကမ်း ဥပမာများ။ |
| ၁။ အချိန်မီရောက်ရှိရန်။ |
| ၂။ တက်ကြွစွာပါဝင်ရန်။ |
| ၃။ သူတစ်ပါး (အမျိုးသမီး။အမျိုးသားများ) ပြောနေချိန်နားထောင်ရန်နှင့် ကြားဖြတ်ဝင်မပြောရန်။ |
| ၄။ မေးခွန်းမေးလိုက (သို့) တစ်စုံတစ်ခုပြောလိုက လက်ပြရန်။ မိမိအလှည့်ကိုစောင့်ရန်။ |
| ၅။ အတွေ့အကြုံဝေငှလိုစိတ်ရှိ၍ အခြားသူများထံမှလည်း အသစ်သောအရာများ သင်ယူရန် ဆန္ဒရှိရန်။ |
| ၆။ ------------------------------------------------------------------------ |
| ၇။ ------------------------------------------------------------------------ |
| ၈။ ------------------------------------------------------------------------ |

**လုပ်ဆောင်ချက် ၁၁။ သင်တန်းတက်ရောက်သူများက သင်တန်းကိုအကဲဖြတ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)**

၁။ ပါဝင်တက်ရောက်သူများကိုသင်တန်းတွင်ပြောဆိုဆွေးနွေးခြင်းများအနက်မည်သည်က ကောင်းပြီးစိတ်ဝင်စားစရာဖြစ်သည်ကိုမေးကြည့်ပါ။

၂။ သင်တန်းဆွေးနွေးချက်များတွင် မည်သည်က မကောင်းလှကြောင်းကို မေးပါ။

၃။ သင်တန်းကိုမည်သို့တိုးတက်ကောင်းမွန်အောင်ပြုလုပ်သင့်ကြောင်းမေးပါ။

၄။ နောင်တွင်သင်တန်းမှတ်စုနှင့်နည်းလမ်းများကိုပြန်လည်သုံးသပ်ရန်အတွက်သင်တန်းတက်ရောက်သူတို့၏ စိတ်ကူးအကြံဉာဏ်များကို မှတ်တမ်းယူထားပါ။

**လုပ်ဆောင်ချက် ၁၂။ နောက်တစ်ကြိမ်လုပ်ဆောင်မည့် သင်တန်းအတွက် သင်တန်းခေါင်းစဉ်၊ အချိန်၊ နေရာ နှင့် တက်ရောက်သင့်သူ (ခင်ပွန်း (သို့) ဇနီး) မည်သူလာမည်ကို အတည်ပြုခြင်း။ (၅မိနစ်)**

၁။ လုပ်ငန်းအစီအစဉ်များကို သင်တန်းသားတောင်သူများနှင့် ညှိနှိုင်းပြီး သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်၊ ရက်စွဲ၊ အချိန်နှင့် နေရာတို့ကို သဘောတူညီမှု ရယူပါ။ အမျိုးသမီးများအတွက် သင့်လျော်သောအချိန်ဖြစ်စေရန် အထူး ဂရုပြုရန်လိုပါမည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းတို့သည် အိမ်မှုကိစ္စ၊ လူမှုရေး၊ ရိုးရာဓလေ့ပွဲများနှင့် အလုပ်ရှုပ်နေတတ်သူများဖြစ်သည်။

၂။ သင်တန်းသို့ မည်သူလာသင့်သနည်း။ သင်တန်းသားများအား သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်နှင့်ဆီလျော်သည့် လုပ်ငန်းကို ကိုယ်တိုင် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်သူကိုသာ သင်တန်းတွင် တက်ရောက်စေလိုသည်ဟု ပြောပါ။ ဤသို့ဖြင့် သင်တန်းမှ ဆွေးနွေးချက်များကို တဆင့်ခံမဟုတ်ပဲ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ ရရှိမည်။ တဆင့်ခံဆိုလျှင် အချက်လက်များ ပြည့်စုံအောင် မရရှိခြင်း (သို့) လွဲမှားခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။

သတင်းဆင့်ပွား ကစားနည်း (အဆင်ပြေမှသာပြုလုပ်ရန်)

သင်တန်းသားများကို မတ်တပ်ရပ်အနေထားဖြင့် စက်ဝိုင်းပုံရပ်စေပါ။ ပထမဦးဆုံး သင်တန်းသားသို့ –

**"စောလှထွေးသည် ၂၀း ၁၀း ၁၀ မြေသြဇာ ၂ အိတ်၊ မြားနီကုမ္ပဏီ နှင့် ရွှေမျိုးစေ့ကုမ္ပဏီမှ မျိုးစေ့ ၆ မျိုး၊ ရေပုံး ၁ လုံး နှင့် ပေါက်ပြား ၁ လက် ကို ဈေးမှ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့တွင်ဝယ်လာသည်" (သို့မဟုတ်)**

**"သခွား နှင့် ဖရုံတွင်ကျရောက်ဖျက်ဆီးသော ပိုးစေးနဲ နှင့် ခြ ကိုကာကွယ်ရန် အီးအမ် ဖျန်းဆေးကို ရေတစ်လီတာတွင် ၁၂ စီစီ ထည့်ဖျော်ပြီး မနက်စောစော (သို့) ညနေပိုင်းတွင် ဖျန်းပါ"**

ဟူသည့် သတင်းစကားကို ပထဦးဆုံးသော သင်တန်းသားကို ပြောပါ။ ၎င်းမှတဆင့် တစ်ဦး မှ တစ်ဦးသို့ နှစ်ကိုယ်ကြား သတင်းလက်ဆင့်ကမ်းစေပါ။ နောက်ဆုံးလူ ရရှိသော သတင်းအချက်အလက်သည် ကနဦး သတင်းနှင့် များစွာ ခြားနားသွားကြောင်း တွေ့ရလိမ့်မည်။ အခြားသူတစ်ဦးထံမှ ရရှိသော သတင်းအချက်အလက်များသည် တစိတ်တပိုင်းသာ မှန်ကန်ကြောင်း သာဓက ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် မှန်ကန်သော သတင်းအချက်အလက်ကို တဆင့်ခံမဟုတ်ပဲ ရရှိနိုင်ရန် လိုသောသူများ (ကျား၊ မ) တို့ ကိုယ်တိုင် သင်တန်းတက်ရောက်ရန် လိုသည်။

**(မှတ်ချက် – ဤကစားနည်းကို မြန်မြန်ဆန်ဆန် ပြီးမြောက်ရန်အတွက် ၁၀ ဦး မှ ၁၂ ဦးထိပါဝင်သော အဖွဲ့ ၂ဖွဲ့ခွဲနိုင်သည်။)**

သင်တန်းကိုလာတက် ပေးသည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြောပါ။ နောက်တွေ့ဆုံမည့်နေရာ၊ အချိန်နှင့် သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် တို့ကို အတည်ပြု၍ တောင်သူ့လက်စွဲ စာအုပ်ယူလာရန် သတိပေးပါ။ အီးအမ်ဘိုကာရှီမြေဆွေး ပြုလုပ်ရန်အတွက် လိုအပ်သည့်သွင်းအားစုများကို ရှာအရောက်ပို့ပေးလိမ့်မည်ဆိုသည်ကို သတိပေးပါ။ စိုက်ပျိုးရေးအရောင်းဆိုင်က သွင်းအားစုများပို့ဆောင်ရေးစီစဉ်နိုင်ရန် အရေးပါသောတောင်သူများ၏ ဖုန်းနံပါတ်များကို ယခုသင်တန်းတွင် ရယူပါ။

## သင်ခန်းစာ အခန်း ၂။ ဟင်းသီးဟင်းရွက် စိုက်ပျိုးမှု အစပြုခြင်း။

သင်တန်းကြာချိန် (၃ နာရီ)

**ရည်ရွယ်ချက်**

၁။ မြေနေရာရွေးချယ်ခြင်းမှုကို သတိပြုရန် ။

၂။ ခြံစည်းရိုးကာရံခြင်းသည် အဘယ့်ကြောင့် အရေးကြီးပုံ နှင့်လက်တွေ့ကာရံခြင်း နည်းလမ်းများ ကိုသိရှိရန်။

၃။ မြေ၏ လက္ခဏာများနှင့်ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းနည်းများကို နားလည်ရန်။

၄။ မြေထွန်ယက်ခြင်းနည်းလမ်းများ အမျိုးမျိုး၏ အကျိုးကျေးဇူးသိရှိရန် (ထယ်ရေးနက်ခြင်း၊ ထယ်ရေးတိမ်ခြင်း၊ တိုက်ရိုက် မျိုးစေ့ချခြင်း များကိုသိရန်)။

၅။ သဘာဝနည်းများဖြင့် မြေကိုပိုးသန့်ခြင်း၊ ဓာတုနည်းဖြင့် မြေကိုပိုးသန့်ခြင်းနှင့် ထုံးထည့်ခြင်းကို သိရှိရန်။

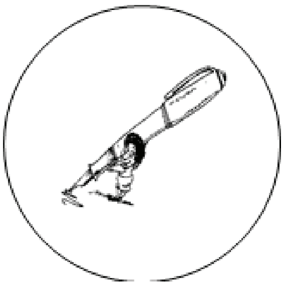
ပစ္စည်းများ - သင်ပုန်း၊မာကာပင်၊တိပ်၊ စာရွက်ကြီး ၊ စာရွက်အလွတ် ၄ချပ်၊ ခြံစည်းရိုးကာပစ္စည်းများ၊ အကျိုး၊ အားနည်းချက်ကို ရေးရန်အတွက် ကော်လံ ၃ ခုပါသော စာရွက်ကြီး ၁ ရွက်၊ မြေဆီလွှာပျက်စီး ရခြင်းအကြောင်း နှင့် ပြုပြင်နည်း များကို ရေးရန် ကော်လံ ၂ ခုပါ စာရွက်ကြီး ၁ ရွက်၊ စာရွက် အလွတ်ကြီး ၃ ရွက် ၊ အီးအမ်၊တင်လဲရည် ၊ အရက်ပြင်း၊ ရှာလကာရည်၊ အနံ့ရှိသောပေါင်းပင်များ။

## လုပ်ဆောင်ချက် ၁။ ယခင်အကြိမ်နှင့်ယခုအကြိမ်များ၏ ခေါင်းစဉ်များသုံးသပ်ခြင်း။ (၅မိနစ်)

၁။ သင်တန်းသားများအား ယခင်သင်တန်းတွင်၎င်းတို့ဘာတွေ သင်ယူရရှိခဲ့သည်ကို မေး၍ သူတို့၏ပြန်လည်ပြောပြချက်များကို စာရွက် ကြီးပေါ်တွင်ရေးရန်။

၂။ တောင်သူ့လက်စွဲစာအုပ်၊ မာတိကာပါ ယခုသင်တန်းအတွက်ခေါင်းစဉ်များ ကိုကြည့်ပါ။

ပံ့ပိုးသူအတွက် အကြံပြုချက်



မာတိကာကိုကြည့်စေခြင်းဖြင့် မာတိကာအသုံးပြုပုံကို သင်တန်းသားများ အတွေ့အကြုံရစေသည်။ ထို့ကြောင့် အိမ်သို့ ရောက်သည့်အခါ မာတိကာကို အသုံးပြုပြီးလိုချင်သည့် အချက်အလက်များကို လွယ်လွယ်ကူကူရှာနိုင်သည်။

**ခေါင်းစဉ်များ။**

- မြေနေရာရွေးချယ်ခြင်းမှု
- စည်းရိုးကာရံခြင်း
- မြေဆီလွှာ၏လက္ခဏာများ
- ကွဲပြားသောထွန်ယက်နည်းလမ်းများ၏ အကျိုးကျေးဇူးများ
- သဘာဝနည်းဖြင့် မြေကိုပိုးသန့်ခြင်း
- ထုံးထည့်ခြင်း
- ပျိုးခင်းသို့မဟုတ် တိုက်ရိုက်အစေ့ချစိုက်ခြင်း ရွေးချယ်မှုများ
- ပျိုးခင်းတည်ထောင်ခြင်းနည်းလမ်းများ
- မြေဆွေးပုံပြုလုပ်ခြင်း

## လုပ်ဆောင်ချက် ၂။ မြေနေရာရွေးချယ်ခြင်း။ (၁၀ မိနစ်)

**မျက်နှာစုံညီ**

၁။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်ပျိုးရန်အတွက် မြေနေရာရွေးခြင်း သတ်မှတ်ချက်မှုများကို အကျေအလည် ဆွေးနွေးရန်။

၂။ သင်တန်းသားများ၏အကြံပြုချက်များ စာရွက်ကြီးပေါ်တွင်ရေးရန်။

၃။ ၎င်းတို့၏တောင်သူ့လက်စွဲ စာအုပ်ပါ လေ့ကျင့်ခန်း ၂.၁ ကို ညွှန်း၍ စာရွက်ကြီးပေါ်တွင် ၎င်းတို့ရေးထားသော အကြံဉာဏ်များသည် လက်စွဲစာအုပ်တွင် မပါသေးပါက ဖြည့်စွက်ရေးရန် တိုက်တွန်းပါ။

## လေ့ကျင့်ခန်း ၂.၁။ မြေနေရာရွေးချယ်ခြင်းမှုများ။

| |
|---|
| မြေနေရာရွေးချယ်ရန် သတ်မှတ်ချက်များ<br>မြေနေရာရွေးချယ်ခြင်းသတ်မှတ်ချက်များအတွက် (၁)အိမ်နှင့်နီး (အရိပ်ကျ)နှင့်(၂)ကွင်းထဲတွင် (အမိုးအကာမဲ့)<br>၁။ ပုံမှန်သွားရောက်နိုင်ရန် အိမ် နှင့် မဝေးသောနေရာ။ |

၂။ ရေမဝပ်သောနေရာ။
၃။ ရေလုံလောက်စွာရနိုင်သောနေရာ နှင့် နီးရမည်။
၄။ အနီးအနားစိုက်ခင်းများမှ ပိုးနှင့် ရောဂါ နှင့် ကင်းဝေးသောနေရာ။
၅။ အရိပ်အသင့်အတင့်ရှိသင့်သော်လည်း သိပ်မများရ။
၆။ မိသားစုစားသုံးမှုဖူလုံရန်အတွက် သင့်လျော်သော အကျယ်အဝန်းရှိသည့်မြေကွက်ဖြစ်ရမည်၊လုပ်အားလည်းရှိရမည်။
၇။ ------------------------------------------------------------------------
၈။ ------------------------------------------------------------------------
၉။ ------------------------------------------------------------------------

## လုပ်ဆောင်ချက် ၃။ စည်းရိုးကာရံခြင်း(၁၀မိနစ်)

**မျက်နှာစုံညီ**

၁။ စည်းရိုးကာရံခြင်းသည်အဘယ်ကြောင့်အရေးကြီးသနည်း။
၂။ အကြံပြုချက်များကိုစာရွက်ကြီးပေါ်တွင်ရေးရန်။
၃။ ၎င်းတို့၏အကြံပြုချက်များနှင့် တောင်သူ့လက်စွဲစာအုပ်ပါ လေ့ကျင့်ခန်း ၂.၂ ပါအကြောင်း အရာများကို နှိုင်းယှဉ်ပါ။ စာအုပ်တွင်မပါသေးပါက ရေးသားရန်ခေါ်ဖိတ်ခေါ်ပါ။

## လေ့ကျင့်ခန်း ၂.၂။ ခြံစည်းရိုးကာရန် အရေးကြီးပုံမှာရရ

စိုက်ပျိုးရေး အလေ့အကျင့်ကောင်း (ဂျီအေပီ) အရ စည်းရိုးကာရံခြင်းသည်အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီး သည်ဆိုသည့်အကြောင်းပြချက်များ

၁။ တိရစ္ဆာန်များဖျက်ဆီးမှုမှတားဆီးရန်။
၂။ တိရစ္ဆာန်များကြောင့် ညစ်ညမ်းမှုမှ ကာကွယ်ရန်။
၃။ ဆေးဖျန်းထားသောဓရိယာများသို့ ကလေးနှင့်အခြားသူများ ဝင်ရောက်ခြင်းမပြုနိုင်ရန်။
၄။ ကလေးငယ်များ နှင့်လုပ်သားများကို စွန့်ပစ်ထားသောအမှိုက်များ( အိတ်ခွံစုတ်၊ဆေးဘူးဟောင်းများ) မှကာကွယ်ရန်။
၅။ ------------------------------------------------------------------------
၆။ ------------------------------------------------------------------------
၇။ ------------------------------------------------------------------------

၄။ ခြံကာနိုင်သည့် ပစ္စည်းအမျိုးမျိုးအကြောင်းမေးပါ။ စာတိုင် ၃ တိုင်ပါသော စာရွက်၏ပထမစာတိုင်တွင် သူတို့ပြောပြသော ပစ္စည်းအမျိုးမျိုးကိုချရေးပါ။ ဒုတိယစာတိုင်တွင် ၎င်းပစ္စည်းတို့၏အားသာချက်များ၊ တတိယစာတိုင်တွင် အားနည်းချက်များကို ချရေးစေပါ။ တောင်သူ့လက်စွဲ စာအုပ်၊ လေ့ကျင့်ခန်း ၂.၃ တွင်ပါသော အကျဉ်းချုပ်စာစုကိုညွှန်းပါ။

## လေ့ကျင့်ခန်း ၂.၃။ ခြံစည်းရိုးပြုလုပ်ရန် သုံးသော ပစ္စည်းများ၏ အားသာချက်၊ အားနည်းချက်များ။

| ပစ္စည်းအမျိုးအစား | အားသာချက်များ | အားနည်းချက်များ |
|---|---|---|
| ငါးဖမ်းပိုက်ဟောင်း | ပိုက်ကွက်စိပ်လျှင်ကာကွယ်မှု ပိုကောင်း၊ ကာရံရန်လွယ် ကူစေသည်။ | ရရှိရန်အနည်းငယ် ခဲယဉ်း၊ ဈေးအနည်းငယ် ကြီးသည်။ |
| ဝါး | သစ်တော၊ အိမ်ဝန်းကျင်များ၌ တွေ့နိုင်သည်။ | စည်းရိုးအတွက်ဝါးခုတ်၊ ခွဲရာတွင်ခက်ခဲ၊ အချို့နေရာ၌ဈေးကြီးသည်။ |
| အပင်စည်းရိုး | အသီးအရွက်ကိုစားသုံးနိုင်၊ မြေဆွေး လုပ်နိုင်၊ ထင်းအဖြစ်သုံးနိုင်သည်။ | ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းရန်လိုအပ်သည်။ အရိပ်ရ စေသည်။ မြေမှ အာဟာရ စုပ်ယူသည်။ |

## လုပ်ဆောင်ချက် ၄။ မြေအကြောင်း သင်ဘယ်လောက်အထိ သိသလဲ။ (၁၅မိနစ်)

အုပ်စုငယ်။

၁။ အုပ်စုငယ်များခွဲ၍ ဖော်ပြပါမေးခွန်း ၂ခုကိုသင်တန်းသားများအားမေးပါ၊ (၁) မြေဆီလွှာကိုမည်သို့ ဖွဲ့စည်းထားတယ်လို့ ထင်သလဲ၊ (၂) ဟင်းသီးဟင်းရွက် စိုက်ပျိုးရန်ကောင်းသော မြေသည် ဘာနဲ့တူသလဲ။ စာရွက်ကြီးပေါ်တွင် မေးခွန်းများ ရေးရန်။
၂။ ၁၀ မိနစ်ကြာပါက လေ့ကျင့်ခန်းစာအုပ်ထဲရှိ လေ့ကျင့်ခန်း ၂.၄ သို့ ညွှန်း၍ မြေ၏သွင်ပြင်လက္ခဏာများကို ကြည့်ပါ။ သူတို့၏ အကြံပြုချက်များကို မျဉ်းကြောင်းအလွတ်များတွင် ဖြည့်ရန်ပြောပါ။

### လေ့ကျင့်ခန်း ၂.၄။ မြေဆီလွှာ၏သွင်ပြင်များ။

မြေဆီလွှာလက္ခဏာများ

မေးခွန်း – ၁။ မြေဆီလွှာ၏အဓိကပါဝင်သောအစိတ်အပိုင်းများကဘာတွေလဲ၊

- လေ (၂၅%)
- ရေ (၂၅%)
- တွင်းထွက်ပစ္စည်း အကြီး၊အသေးများ (၄၅%)
- မြေဆွေး၊ သက်ရှိ အဏုဇီဝနှင့် သတ္တဝါများ (၅%)
- ------------------------------------------------------------
- ------------------------------------------------------------

မေးခွန်း – ၂။ ဟင်းသီးဟင်းရွက် စိုက်ပျိုးရန်ကောင်းသောမြေသည် မည်သည့်မြေမျိုးဖြစ်သနည်း။

- အပေါ်ယံမြေသားအရောင် အနက်၊ အညို နှင့် အနီရောင်
- အနံ့အသက်ကောင်းမွန်ရမည်။
- ကြေလွယ်သော်လည်း သိပ်မမှုန့်ရ။
- အစိုဓါတ်ရှိပြီး ရေမများရ။
- အပင်အာဟာရများ ပေါကြွယ်ဝပြီး သက်ရှိအကောင်များ၊ အဏုဇီဝများ ခိုလှုံရာ မြေဆွေးများဖြစ်ရမည်။
- ------------------------------------------------------------
- ------------------------------------------------------------
- ------------------------------------------------------------

**မျက်နှာစုံညီ**

(၁)။ ချဉ်သည့်မြေအခြေအနေ၌ အချို့သီးနှံများသည် အမြစ်ကောင်းစွာ မကြီးထွားနိုင်ကြပါ။ မြေချဉ်ငံကိန်း နိမ့်ပါက အစာအာဟာရ ကောင်းစွာ မစုပ်ယူနိုင်ကြောင်း သင်တန်းသားများကိုပြောပြပါ။

(၂)။ လေ့ကျင့်ခန်း ၂.၅ တွင်အပင်အတွက်သင့်လျော်သော ယေဘုယျမြေချဉ်ငံကိန်းကိုဖေါ်ပြထားသည်။ ယေဘုယျ မြေချဉ်ကိန်း ၄.၃ ထက်နိမ့်သောရခိုင်ပြည်နယ်ကဲ့သို့သောမြေမျိုးတွင်အပင်ကောင်းစွာဖြစ်ထွန်းရန်အတွက် မြေချဉ်ငံကိန်း အဆင့် မှန်ကန်သည်အထိ ထုံးကို ထည့်ပေး သင့်ပါသည်။

### လေ့ကျင့်ခန်း ၂.၅။ အပင်တို့ကြိုက်နှစ်သက်သော မြေချဉ်ငံကိန်းများ။

မြေချဉ်ငံကိန်းတန်ဘိုး ၁ မှ ၆ အထိကို မြေချဉ်ဟုသတ်မှတ်ပြီး၊ ၇ ကို သမအခြေအနေသတ်မှတ်ကာ၊ ၈ မှ ၁၄ အထိကို မြေငံဟုသတ်မှတ်ပါသည်။ အပင်ကြိုက်နှစ်သက်သောချဉ်ငံကိန်း (အသင့်လျော်ဆုံးမှာ ၅.၅ မှ ၇.၀ အတွင်း) ရရန် ထုံးထည့်ပါ။

**လုပ်ဆောင်ချက် ၅။ မြေဆီလွှာပျက်စီးမှု အကြောင်းရင်းများနှင့် ပြုပြင်နည်းများ။ (၂၀ မိနစ်)။ (ဤအခန်းကို အချိန်မရပါက ကျော်သွားနိုင်ပါသည်။ သင် – တန်းသားများအားအိမ်စာ အဖြစ်လေ့လာကြရန်ပြောပါ။)**

အုပ်စုငယ်ဖွဲ့ဆွေးနွေးခြင်း

၁။ ကျေးရွာတူအုပ်စုငယ်ကို ၎င်းတို့၏ မှတ်စုစာအုပ် သို့မဟုတ် ခေါင်းဆောင်၏စာအုပ်တွင် စာတိုင် ၂ ခုပါသော ဇယားတစ်ခု ဆွဲခိုင်းပါ။

၂။ စာရွက်ကြီး၏ စာတိုင် ၁ တွင် မြေဆီလွှာ ပျက်သုဉ်းရခြင်းအကြောင်းကို ချရေးခိုင်းပါ။

၃။ မြေဆီလွှာ မပျက်သုဉ်းစေရေးအတွက် ၎င်းတို့စဉ်းစားရသမျှအဖြေကို စာတိုင် ၂ တွင်ရေးစေပါ။

၄။ တောင်သူ့လက်စွဲစာအုပ်ပါ လေ့ကျင့်ခန်း ၂.၆ ရှိ မြေဆီလွှာပျက်စီးမှုအကြောင်းရင်းနှင့် ပြုပြင်နည်းဇယားကို ညွှန်းပါ။ ၄င်းတို့၏ အဖြေများနှင့် တောင်သူ့လက်စွဲစာ အုပ်ပါအကြောင်းအရာတို့ကို နှိုင်းယှဉ် ပြီးထပ်မံဖြည့်လိုက ဖြည့်ပေးရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။ (၅ မိနစ်)

ပံ့ပိုးသူအတွက်အကြံပြုချက်

ပံ့ပိုးသူက လက်စွဲစာစောင်ပါ အကြောင်းအရာများကို တစ်ကြောင်းခြင်း ဖတ်မည့်အစား သင်တန်းသားတစ်ဦးအား အချို့စာကြောင်းများကို ကူ၍ဖတ် ရန်အကူအညီတောင်းပါ။ စာဖတ်ပြခြင်းသည် နားထောင်ခြင်း ထက် ပို၍ နားလည်စေသည်။ သင်တန်းသားများ၏ မတူကွဲပြားသော ပြောဆိုဆွေးနွေးမှုသည် သင်တန်းကို ပိုမိုစိတ်ဝင်စားစရာ ဖြစ်စေသည်။

### လေ့ကျင့်ခန်း ၂.၆။ မြေဆီလွှာပျက်စီးမှု အကြောင်းရင်းနှင့် ပြုပြင်နည်းများ။

| မြေဆီလွှာပျက်စီးမှု အကြောင်းရင်း | ပြုပြင်နည်းများ |
|---|---|
| ၁။ သီးနှံတစ်မျိုးတည်း စိုက်ခြင်းဖြင့် ၎င်းသီးနှံ အတွက် အာဟာရများ လျော့နည်း ကုန်ခမ်းသွားခြင်း။ | သီးနှံအမျိုးမျိုးသီးလှည့်စိုက်ပါ။ |
| ၂။ မီးရှို့ခြင်းဖြင့် သဘာဝမြေဆွေးများ ဆုံးရှုံး သွားသည်။ | ခြောက်သွေ့သော မျက်နှာပြင်ရှိ အရာများကို ကျင်းတူး မြေမြှုပ် ခြင်းဖြင့် ဆွေးသွားစေပြီး မြေဆီထက်သန်မှုကို ဖြစ်စေပါသည်။ |
| ၃။ ဓါတ်မြေသြဇာတစ်မျိုးတည်း အသုံးပြုလျှင်မြေသြဇာ နည်းသွားပြီး ရေရှည် တွင် အထွက်နှုန်း ကျသွားမည်။ | သဘာဝမြေဆွေး (သို့မဟုတ်) ဓါတ်မြေသြဇာနှင့် သဘာဝမြေဆွေး ရောသုံးပါ။ |
| ၄။ မြေတိုက်စားခြင်းမဖြစ်အောင် မြေကိုဖုံးမထားလျှင် မြေဆီလွှာ အပူချိန် မြင့်ခြင်းနှင့် ရေငွေ့ပျံခြင်း ဖြစ်စေသည်။ | ကောက်ရိုး၊ ပလပ်စတစ်ဖြင့် မြေကိုဖုံးပေးပါ။ သီးနှံ တစ်ရာသီနှင့် တစ်ရာသီအကြား မြေဖုံးပင်များ စိုက်ပါ။ |
| ၅။ ရေသည် မြေဆီလွှာ နှင့် အာဟာရကို တိုက်စား ပစ်သည်။ | ရေကြီးသောနေရာကို မရွေးချယ်ပါနှင့် ရေမဝပ်သောနေရာ ၊ ဘောင်အမြင့်များ နှင့်ရေနုတ်မြောင်းများ ပြုလုပ်ပါ။ |
| ၆။ မြေပေါ်နေရောင်တိုက်ရိုက်ကျလျှင် အာဟာရနှင့် ရေများ ဆုံးရှုံးစေသည်။ | ကောက်ရိုး၊ ပလပ်စတစ်ဖြင့် ဖုံးပေးခြင်း (သို့မဟုတ်) မြေကာပင်နှင့် အရိပ်ကြံ ပြုလုပ်ပေးပါ။ |
| ၇။ လေပြင်းသည် မြေတိုက်စားခြင်းနှင့် ရေငွေ့ပျံခြင်းဖြစ် စေသည်။ | လေတိုက်ခတ်နှုန်း လျော့သွားရန် လေကာပင်ထားပါ။ လေအနည်းငယ် တိုက်ခတ်ခြင်းသည် ကောင်းမွန်ပါသည်။ |
| ၈။ မြေဆီလွှာသိပ်သည်းစေခြင်း၊ မြေသား ပျက်စီးခြင်းသည် မြေကိုမာကြော စေသည်။ | မြေဆီလွှာ မသိပ်သည်းသွားအောင် ထွန်ယက်ခြင်းနှင့်အပင်များ ပြုစုနည်း စနစ်များကို အသုံးပြုပါ။ |
| ၉။ | |
| ၁၀။ | |
| ၁၁။ | |

### လုပ်ဆောင်ချက် ၆။ စိုက်ခင်း အကွက် နေရာချထားခြင်း။ (၂၀မိနစ်)

မျက်နှာစုံညီ

၁။ သင်တန်းသားများအား အဘယ်ကြောင့်စိုက်ခင်းအနေအထား အရေးကြီးသလဲမေးပါ။ သူတို့၏အကြံဉာဏ်များကို စာရွက်ကြီးပေါ်၌ရေးစေပါ။ (၅ မိနစ်)

၂။ အချို့သော အဖြေများကို ရရှိရန် လက်စွဲစာအုပ် စာအုပ်ရှိလေ့ကျင့်ခန်း ၂.၇ ကိုညွှန်းပါ (၅ မိနစ်)

၃။ အိမ်စာအဖြစ် သူတို့၏ ကိုယ်ပိုင်စိုက်ကွက် အခင်းအကျင်းကို လက်စွဲစာအုပ်ပါ ကွက်လပ်တွင် ဆွဲခိုင်းပါ။

### လေ့ကျင့်ခန်း ၂.၇။ စိုက်ခင်းအကွက်ချခြင်း ပြုလုပ်ရန် အဆင့်များ။

စိုက်ခင်းအကွက်ချခြင်း ပြုလုပ်ရန် အဆင့်များ။

၁။ တစ်နှစ်ခံပင်များစိုက်ရန် နေရာရွေးပါ။ (စပါးလင်၊ နနွင်းနှင့် အခြားအပင်များ စသည်)

၂။ သီးလှည့်စိုက်ခြင်းကို အခြေခံပြီးရာသီအလိုက်စိုက်နိုင်သည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်ကွက်ငယ်ကိုရွေးပါ။

၃။ အကွက် ၂ ခုကြားတွင် ၁ပေခွဲအကျယ် လူသွားလမ်းများထားပေးပါက အကွက်တွင်း လမ်းလျှောက်၍ သီးနှံများကို ဂရုစိုက်နိုင်သည်။

၄။ သီးနှံခင်းအပြင်ဘက်တွင် ပတ်လည်မြောင်းများတူးပေးခြင်းဖြင့် ရေပိုများကို ထုတ်နိုင်ခြင်း(သို့မဟုတ်) နောင်သုံးရန် ရေသိုလှောင်ခြင်း ပြုလုပ်နိုင်သည်။

၅။ အခြားအပင်များ အလင်းရောင် အလုံအလောက်ရနိုင်ရန် နေထွက်ရာဘက်တွင် သပွတ်ပင်၊ ကျောက်ဖရုံပင်၊ ဘူးပင်ကဲ့သို့သော အပင်နိမ့်များ စိုက်ပျိုးသင့်သည်။

၆။ အနောက်ဘက် (ပို၍ပူသောနေ့လည်နေ) ပိုင်း၌ အရိပ်ရအပင်ရှည်များဖြစ်သော သင်္ဘော၊ ဒန့်သလွန်၊ ပဲစောင်းလျား တို့ကို စိုက်ပါ။

သင်၏ စိုက်ခင်း အစီအစဉ်ပုံဆွဲပါ။

ကြက်သွန်နီ နှင့် အခြားဟင်းရွက်များ ၏ စိုက်ကွက်ပုံစံ နမူနာ

ပဲပင်များ နှင့် ဟင်းရွက်ပင်များကို သီးလှည့်စနစ်ပုံစံဖြင့် အကွက်ချစိုက်ပျိုးထားပုံ

## လုပ်ဆောင်ချက် ၇။ မြေပြုပြင်ခြင်း။ (၁၅မိနစ်)

မျက်နှာစုံညီ

၁။ သင်တန်းသားများ သိသောစိုက်ပျိုးထွန်ယက်နည်းစနစ်များအကြောင်း စုပေါင်းဆွေးနွေးပါ။ စာရွက်ကြီးပေါ်တွင် ၎င်းတို့၏ အကြံဉာဏ်များကို ရေးပါ။

အုပ်စုငယ်

၂။ အုပ်စုငယ်များခွဲ၍ (တစ်အုပ်စုလျှင်နည်းစနစ်တစ်ခု) အဘယ်ကြောင့် မတူသောနည်းစနစ်များသုံးရသည့် အကြောင်းရင်း များကို ဆွေးနွေးပါ။

မျက်နှာစုံညီ

၃။ တောင်သူ့လက်စွဲ စာအုပ်၊ လေ့ကျင့်ခန်း ၂.၈ ရှိ အကြံပြုချက်နှင့် အကြောင်းပြချက်ခေါင်းစဉ်သို့ ဆက်ဖတ်၍ ၎င်းတို့ မဆွေးနွေးရသေးသည့် အသေးစိတ် အကြောင်းအရာများကို ဆွေးနွေးရန်ဖြစ်သည်။

### လေ့ကျင့်ခန်း ၂.၈။ မြေပြုပြင်ခြင်းရာတွင် လိုက်နာသင့်သည့်အချက်များနှင့် အကြောင်းပြချက်။

| အကြံပြုချက်များ | အကြောင်းပြချက် |
|---|---|
| ၁။ လယ်ယာသုံးကိရိယာများကို အသုံးမပြုမီ သန့်ရှင်းစေ ခြင်း။ | တစ်နေရာမှ တစ်နေရာသို့ ရောဂါ ပိုးသယ်ဆောင်မှုကို ကာကွယ် ပေးသည်။ |
| ၂။ စိုက်ကွက်တွင်းရှိ ပေါင်းများကိုရှင်းပြီးနောက် မြေကို ၇ ရက် အခြောက်ခံပါ။ | ၇ ရက်ကြာ အခြောက်ခံသောမြေကို ထွန်ယက်ရာတွင် ပိုမို လွယ်ကူစေသည်။ |
| ၃။ သဘာဝပစ္စည်းများကြွယ်ဝသည့် အပေါ်ယံမြေဖစ်က မထွန်ယက်ဘဲ တိုက်ရိုက်စိုက်နိုင်သည်။ ထွန်ရေးမဲ့ သို့မဟုတ် တိုက်ရိုက် မျိုးစေ့ချပါ။ | မြေဆီလွှာ အာဟာရကြွယ်ဝမှုနည်းသည့် အောက်အလွှာနှင့် အပေါ်ယံမြေ မရောအောင် ဤနည်းက ထိန်းထားပေးသည်။ အပင်မှ အာဟာရဓါတ် ပိုမိုရရှိစေနိုင်သည်။ |
| ၄။ ထယ်ရေးအနက် ၁၂ လက်မ အနက်ရရန် ထယ်ထိုးပြီး၊ မြေကို ၇-၁၄ ရက်နေလှန်းပါ။ | အပေါ်ယံ မြေလွှာတွင် အဏုဇီဝပိုးများနှင့် အာဟာရများ ကြွယ်ဝ သည်။ ထို့ကြောင့်သက်ရှိ များနှင့်အာဟာရ နည်းသော အောက် အလွှာ နှင့် အပေါ်ယံ မြေလွှာကိုရော နှောစေပါသည်။ နေလှန်းခြင်းဖြင့် မြေဆောင်ရောဂါများ သေစေနိုင်သည်။ |
| ၅။ ဒုတိယအကြိမ် မြေပင်သည့်အခါ ၃ပေပတ်လည်တွင် မြေဆွေး ၁ ပိဿာ ၂၀ကျပ်သား၊ ထုံး ၈ ကျပ်သားခန့် ထည့်ပြီး မြေကိုပြင်ပါ။ | လေဝင်လေထွက်၊ ရေစီးဆင်းမှု အဏုဇီဝများ တိုးပွါးမှု၊ အာဟာရ စုပ်ယူမှုကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေ၍ ထုံးသည် မြေချဉ်မှုကို လျော့နည်းစေသည်။ |
| ၆။ ဒန့်သလွန်၊ စပါးလင်၊ နနွင်း၊ သပွတ်၊ ကျောက်ဖရုံနှင့် အခြား တစ်နှစ်ခံ ပင်များအတွက် ၁၂ လက်မ အကျယ်၊ ၁၅ လက်မအနက် ကျင်းများ တူးပါ။ မြေဆွေး နှင့် အုန်းဆံအတုံးငယ် အရော ၅ - ၆ ပေါင် ခန့် ကျင်းထဲထည့်ပါ။ | အမြစ်နက်စွာ ဆင်းနိုင်ရန် အပင်များအတွက် ကျင်း နက်ရန် လိုသည်။ |
| ၇။ သက်တမ်းတိုရာသီ သီးနှံများ (မုန်လာဥနီ၊ မုန်လာဥဖြူ၊ ပဲ စသည်) အတွက် ထွန်ရေး ကောင်းစေရမည်။ မှန့်ညက်ရန် မလိုပါ။ | ထွန်ရေးကောင်းခြင်းကြောင့် မျိုးစေ့များလုံခြုံမှုရှိပြီး အမြစ်တွယ်မှု ကောင်းစေ သည်။ တပြိုင်တည်းမှာပင် မြေတွင်းလေဝင်လေထွက်၊ မြေတွင်းရေ ထိန်းနိုင်မှုနှင့် မြေတွင်းရေစီးထွက်မှုကို ကောင်းစေသည်။ |

| | |
|---|---|
| ၈။ ရာသီသီးနှံများအတွက် ၂ ပေ အကျယ်၊ ၁၀လက်မ မြင့်သော စိုက်ဘောင်ကို ဘောင်၂ ခုကြား ၁ ပေခွဲ မြောင်းထား၍ ပေးပါ။ ဘောင်မြေသားလျှော့ကျခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ပျိုးဘောင် ပတ်လည်တွင် မြေကာ လုပ်နိုင်သည်။ | စိုက်ဘောင်ကို မြှင့်ပေးခြင်းဖြင့် ရေထုတ်အား၊ ရေအကျိုး သက်ရောက်မှု တိုးတက်ကောင်းမွန်လာပြီး ရေပိုကို အလွယ်တကူ ထုတ်နိုင်သောကြောင့် ရေလွှမ်းခြင်းဘေးကို လျော့ချနိုင်ခြင်း၊ မြေတွင်း လေဝင်လေထွက်ကောင်းပြီး အပင်အမြစ်များကြီးထွားမှုနှင့် အာဟာရစုပ်ယူမှုကို တိုးတက် စေနိုင်သည်။ |
| ၉။ ဘောင်ပေါ်ဖုံးရန် ခြောက်သွေ့သော သဘာဝ ပစ္စည်းများ ဖြစ်သည့် ကောက်ရိုး (သို့မဟုတ်) ကြံရွက်များကို အသုံးပြုပါ။ | အစိုဓါတ်ထိန်းနိုင်ခြင်း မြေအပူချိန်ကျစေခြင်း ပေါင်းအသစ်များ မပေါက်စေရန် ကာကွယ်ပေးခြင်း၊ မြေသို့နေရောင်ကျရောက်မှု မရှိစေခြင်း။ |

## လုပ်ဆောင်ချက် ၈။ မြေဆောင်ရောဂါများကာကွယ်နှိမ်နင်းခြင်း။ (၁၀ မိနစ်)

မျက်နှာစုံညီ

၁။ သင်တန်းသားများအား မြေဆောင်ရောဂါနှင့် ပတ်သက်၍ ဘာသိသလဲမေးပါ။ မြေဆောင်ရောဂါဆိုသည်မှာ မြေဆီလွှာအတွင်း တစ်နှစ်ပြီး တစ်နှစ် ဆက်လက်တည်ရှိသော ရောဂါဖြစ်သည်။

၂။ မြေဆောင်ရောဂါ ကြောင့်ဖြစ်ရသည့်ပြဿနာများကိုမေးပါ၊

၃။ မြေဆောင်ရောဂါများကို ဘယ်လိုကာကွယ်နိုင်မလဲမေးပါ။

၄။ လေ့ကျင့်ခန်းစာ အုပ်ပါ လေ့ကျင့်ခန်း ၂.၉ ရှိစိုက်ပျိုးရေးဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့်ကောင်းများ အကြံပေးချက်များကိုကြည့်ခိုင်းပါ။

## လေ့ကျင့်ခန်း ၂.၉။ မြေဆောင်ရောဂါများကာကွယ်နှိမ်နင်းခြင်း။

သဘာဝနည်းဖြင့်ကာကွယ်နှိမ်နင်းခြင်း

၁။ မစိုက်မီ ၁၄ ရက်အလို ထယ်ထိုး၍နေရောင်မြေပေါ်ကျစေခြင်းဖြင့်ရောဂါများသေစေခြင်း

၂။ ထရိုင်ကိုဒါးမားမှို (ဇီဝထိန်းချုပ်ပစ္စည်း) ထည့်သွင်းပေးခြင်း (ရောဂါများသေစေရန်)

----------------------------------------------------------------------------------------

----------------------------------------------------------------------------------------

----------------------------------------------------------------------------------------

## လုပ်ဆောင်ချက် ၉။ အော်ဂဲနစ်ပိုးသတ်ဆေးပြုလုပ်ခြင်း။ (၅၅ မိနစ် )

**မျက်နှာစုံညီ။**

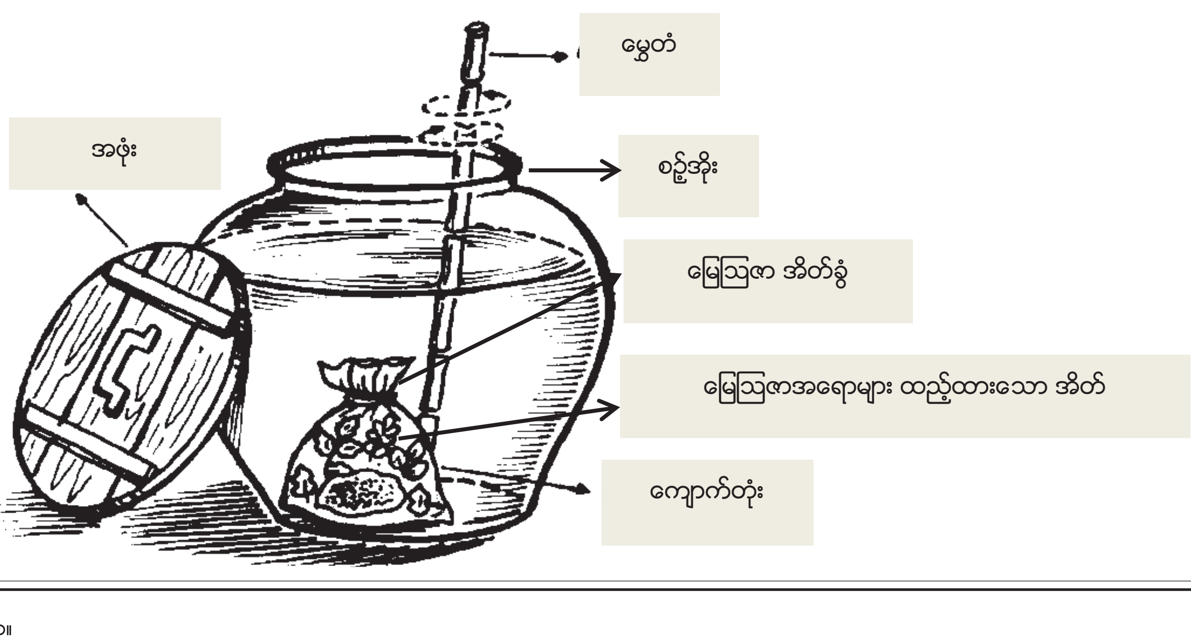
၁။ လေ့ကျင့်ခန်း ၂.၁၀ ကိုကြည့်ခိုင်းပါ။ သင်တန်းသားအချို့ကိုရွေးထုတ်ပြီး လေ့ကျင့်ခန်းပါ လမ်းညွှန်ချက်များကို ဖတ်ပြစေပြီး အားလုံးနားလည်သည်အထိ ဆွေးနွေးစေပါ။

၂။ သင်တန်းချိန်နောက်ပိုင်းတွင် အော်ဂဲနစ်ပိုးသတ်ဆေးပြုလုပ်ပုံကို သင်တန်းသားတို့ကိုယ်တိုင် ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။

## လေ့ကျင့်ခန်း ၂.၁၀။ အော်ဂဲနစ်ပိုးသတ်ဆေးပြုလုပ်ပုံ။

နည်းလမ်း (၁)။ မိမိဝန်းကျင်မှရနိုင်သော အရာများဖြင့်ပြုလုပ်နည်း။

- သဘာဝ(အော်ဂဲနစ်) ပစ္စည်းများ (မီးဖိုချောင်စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ၊ နွားချေး၊ စဉ်းထားသောအပင်အစိတ်အပိုင်းများ - ၁၀ ပေါင်) နှင့်ကျောက်ခဲတုံး ထည့်ထားသောအိတ်ကို အိုး၏အောက်ခြေတွင်ထည့်ပါ။
- စဥ့်အိုးထဲသို့ရေ ၂၀ လီတာလောင်းထည့်ပါ။



- ယင်ကောင်များဥချခြင်းနှင့်အနံ့ဆိုးကိုကာကွယ်ရန် စဥ့်အိုးအား သစ်သားဖုံးဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားပါ။
- တစ်ရက် ၂ကြိမ်ဖြင့် ၂လအထိ အရည်ကို မွှေပေးပါ။ (အနံ့ဆိုးမထွက်သည်အထိ)
- သီးနှံတစ်ရာသီအတွင်း ၄ - ၅ ရက်ခြားတစ်ကြိမ် ပိုးရောဂါကာကွယ်သည့်အရည်ကို အသုံးပြုပါ။ အပင်ငယ်များ အတွက် ၁း၂၀၊ အပင်ကြီးများအတွက် ၁း၁၀ ပြင်းအားပျော့အောင် ရေနှင့်ရောပြီး အသုံးပြုပါ။

နည်းလမ်း (၂)။ အီးအမ် - ၅ ပိုးနှင်ဆေးအရည်။ (သုံးဖို့ အသင့်ဖြစ်ရန် ၂ ပတ်ကြာသည်။)

| | |
|---|---|
| အရက်အပြင်း(၃၀ - ၄၀%) | - ၁၀၀ စီစီ |
| ရှာလကာရည် | - ၁၀၀ စီစီ |
| တင်လဲရည် | - ၁၀၀ စီစီ |
| အီးအမ်အပြင်း | - ၁၀၀ စီစီ |
| ရေ | - ၆၀၀ စီစီ |

- ၁ လီတာဘူးတွင် အထက်ပါပစ္စည်းအားလုံးကိုအစဉ်အတိုင်းထည့်ပါ။ လေလုံအောင်ပိတ်ပါ။
- မှောင်၍ခြောက်သွေ့ပြီးအေးသောနေရာတွင်ထားပါ။
- ၂ပတ်ကြာက အင်းဆက်ပြေးပစ္စည်းအဖြစ်သုံးနိုင်သည်။အပတ်တိုင်းဖျန်းပါ။
- နှုန်းထားမှာ ၁း၅၀၀ (သို့) ၁း၁၀၀၀ အချိုးအတိုင်း ဆေးနှင့်ရေကို ရောပြီးဖျန်းပါ။
- အပင်ငယ်စဥ်ပိုးနှင့်ရောဂါကျရောက်မှုကို အဟန့်အတားဖြစ်စေရန်သုံးလိုပါက ရောစပ်ရမည့်အချိုးမှာ ဆေးရည် ၁ဆ ရေ အဆ ၁၀၀ ဖြစ်ပါသည်။
- ပိုးသတ်ဆေးမဟုတ်ပါ။ ပိုးနှင်ဆေးသာဖြစ်သည်။
- ၃ လကြာထိ အာနိသင်ရှိသည်။

## လုပ်ဆောင်ချက် ၁၀။ အကျဉ်းချုပ်။ (၅ မိနစ်)

၁။ တစ်နေ့တာလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ချက်များကိုအကျဉ်းချုပ်ခြင်း (၁၀ မိနစ်)

## လုပ်ဆောင်ချက် ၁၁။ သင်တန်းမပြီးဆုံးခင် သွင်းအားစုများဝေငှခြင်းအကြောင်းရှင်းပြခြင်း။ (၅ မိနစ်)

မျက်နှာစုံညီ။

၁။ သင်တန်းတက်ရောက်သူတစ်ဦးစီကို အေ ၄ အရွယ်စာရွက်တစ်ရွက်စီဝေပါ။၎င်းစာရွက်ပေါ်တွင် သူနှင့် သူ့နောက်လိုက်တောင်သူတို့၏ မျိုးစေ့လိုအပ်ချက် ကိုချရေးခိုင်းပါ။ ၎င်းစာရွက်များကိုပြန်စုပါ။ ၎င်းအမှာများပေါ်အခြေခံပြီး မျိုးစေ့များကိုအမြန်ဆုံးမှာယူနိုင်မည်ဖြစ်ပြီး နောက်သင်တန်းတွင်မျိုးစေ့များဖြန့်ဖြူးပြီး၊ စိုက်ရန်အသင့်ဖြစ်နေမည်။

၂။ သွင်းအားစုများဝေငှခြင်းအကြောင်း ထပ်မံရှင်းပြပါ။ (၂ မိနစ် )။

## လုပ်ဆောင်ချက် ၁၂။ အကဲဖြတ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

၁။ သင်တန်းတက်နေသော အချိန်ကာလအတွင်း မည်သည့်အကြောင်းအရာက ကစိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်း လဲ။

၂။ သင်တန်းတက်နေသော အချိန်ကာလအတွင်း မည်သည်က မကောင်းဘူးလဲ။

၃။ သင်တန်းကို တိုးတက်အောင် ဘယ်လိုလုပ်နိုင်မလဲ။

၄။ သင်တန်းကိုသုံးသပ်ရန်နှင့် နောင်ဆက်လက်အသုံးပြုရန်အတွက် သူတို့၏အကြံဉာဏ်များကို မှတ်စု မှာမှတ်ပါ။

## လုပ်ဆောင်ချက် ၁၃။ နောက်တစ်ကြိမ်လုပ်ဆောင်မည့် သင်တန်းအတွက် သင်တန်းခေါင်းစဉ်၊ အချိန်၊ နေရာ နှင့် တက်ရောက်သင့်သူ (ခင်ပွန်း (သို့) ဇနီး) မည်သူလာမည်ကို အတည်ပြုခြင်း။ (၅မိနစ်)

**သင်ခန်းစာ အခန်း ၃။ စိုက်ပျိုးရန် ပြင်ဆင်ခြင်း။**

သင်တန်းကြာချိန် (၃ နာရီ)

**ရည်ရွယ်ချက်**

၁။ ပျိုးခင်းမည်ကဲ့သို့ တည်ထောင် မည်ကိုသိရှိရန်။

၂။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်ပျိုးရန် မည်ကဲ့သို့ ပျိုးဘောင်ပြုလုပ်ရမည်ကို သိရှိရန်။

၃။ မြေဩဇာအသုံးပြုပုံ နည်းအမျိုးမျိုးကို သိရှိရန်။

၄။ မြေဖုံးကာခြင်းကိုသိရှိရန်။

၅။ မည်ကဲ့သို့ပျိုးထောင် စိုက်ရန်နှင့်မျိုးစေ့ကိုကွင်းထဲတွင် တိုက်ရိုက်မျိုးစေ့ချ စိုက်ပျိုးခြင်းကိုသိရှိရန်။

၆။ အပင်ငယ်များ အတွက်ရေလိုအပ်မှုကိုသိရှိရန်။

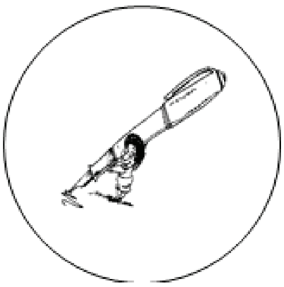
**ပစ္စည်းများ** - စာရွက်ကြီး၊ မာကာပင်၊ တိပ်၊ ပုံစံအမျိုးမျိုး ရှိသောသခွားသီး များ (ကောင်းသောသခွားသီး နှင့် အာဟာရ မပြည့်ဝသော သခွားသီး )၊ ကွင်းလုပ်ငန်းသုံးပစ္စည်းများ။

**လုပ်ဆောင်ချက် ၁။ လွန်ခဲ့သောသင်တန်း၏ အကျဉ်းချုပ်။ (၁၀ မိနစ်)**

၁။ သင်တန်းသားများအား လွန်ခဲ့သောသင်တန်းတွင် ဘာတွေသင်ယူရခဲ့သလဲမေးပါ။ ၎င်းတို့၏ပြန်လည်တင်ပြချက်များကို စာရွက်ကြီး ပေါ်တွင်ရေးမှတ်ပါ။

၂။ သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ် ၃အတွက် မာတိကာကိုကြည့်ခိုင်းပါ။ သင်တန်းသားတစ်ဦး (သို့မဟုတ်) အခြား သင်တန်းသား များကို ၎င်းမာတိကာအား ဖတ်ခိုင်းပါ။

ပံ့ပိုးသူအတွက်အကြံပြုချက်



သင်တန်းသားများအား မာတိကာကိုအသုံးပြုရန် လမ်းညွှန်ပေးခြင်းသည် ၎င်းတို့၏ စာအုပ်တွင်ပါသော သတင်းအချက်အလက်များကို အိမ်၌ရှာဖွေရာတွင် ပိုမို၍ လွယ်ကူစေသည်။

**လုပ်ဆောင်ချက် ၂။ ပျိုးခင်း တည်ထောင်ခြင်း။ (၃၅ မိနစ်)**

**မျက်နှာစုံညီ။**

၁။ လယ်သမားများသည် တိုက်ရိုက်စိုက်ပျိုးခြင်းမှ ပျိုးထောင်စိုက်ပျိုးခြင်းသို့ အဘယ်ကြောင့် ပြောင်းလာရသနည်းဟု သင်တန်းသားများအားမေးပါ။ ၎င်းတို့၏ အဖြေကိုစာရွက်ကြီးပေါ်တွင်ရေးပါ။ အဖြေမှာ ပျိုးပင်ကို ပျိုးထောင်စိုက်ခြင်းက အခြားနည်းများထက် အကျိုးများသည်။ အကျိုးများကို အောက်တွင် ဆွေးနွေးထားသည်။ (၂ မိနစ်)

၂။ လက်စွဲစာအုပ်ပါ ပျိုးထောင်စိုက်ခြင်းနှင့်တိုက်ရိုက်စိုက်ခြင်း နှိုင်းယှဉ်ချက်များကိုကြည့်ခိုင်းပါ။(၈ မိနစ်)

**လေ့ကျင့်ခန်း ၃.၁။ တိုက်ရိုက်အစေ့ချစိုက်ခြင်းနှင့် ပျိုးထောင်စိုက်ခြင်းတို့၏ အားနည်းချက်၊ အားသာချက်များ။**

| အကြောင်းအရာ | ရွှေ့ပြောင်းစိုက်ပျိုးခြင်း | တိုက်ရိုက်အစေ့ချ စိုက်ခြင်း |
|---|---|---|
| ၁။ သုံးစွဲရသော မျိုးစေ့ပမာဏ | နည်း | များ |
| ၂။ သုံးစွဲရသောရေပမာဏ | နည်း | များ |
| ၃။ ရာသီဥတု၊ ရောဂါ၊ ပိုးဒဏ် | ကာကွယ်ရန်လွယ်၊ ထိခိုက်မှုနည်း | ကာကွယ်ရန်ခက်ခဲ၊ ထိခိုက်မှုများ |
| ၄။ သီးနှံထုတ်လုပ်မှု | အထွက်ကောင်းအရည်အသွေးညီညာ | အထွက်မညီညာ၊ အရည်အသွေးမကောင်း |
| ၅။ စိုက်ခင်းအတွင်း ပြုစုစောင့်ရှောက်ရသည့် ကြာချိန် | တိုသည်။ | ရှည်သည်။ |

၃။ မည်သည့်နည်းလမ်းဖြင့် ပျိုးထောင်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်ကို သင်တန်းသားများနှင့် ဆွေးနွေးပါ။ ၎င်းတို့၏စိတ်ကူးများကို စာရွက်ကြီး ပေါ်တွင်ရေးပါ။ (၅ မိနစ်)

၄။ လေ့ကျင့်ခန်း ၃.၂ ကိုညွှန်းပါ။ ၎င်းတို့အားလုံးပါဝင်စေရန်အလို့ငှာ ပျိုးထောင်ပုံနည်းလမ်းများနှင့် အကြောင်းပြချက်များကို သင်တန်းသား အသီးသီးကို ဖတ်ခိုင်းပါ။ လိုအပ်ပါကရှင်းပြပေးပါ။ (၂၀ မိနစ်)

**လေ့ကျင့်ခန်း ၃.၂။ ပျိုးခင်းတည်ထောင်ခြင်းနှင့်ထိန်းသိမ်းခြင်း။**

| အကြံပြုချက်များ | အကြောင်းပြချက်များ |
| --- | --- |
| ၁။ ရေရရန်သေချာသော၊ မြင့်သောနေရာ (သို့) အနည်းငယ် ဆင်ခြေလျှောရှိသော နေရာကိုရွေးချယ်ပါ။ ပျိုးခင်းကို ခြံစည်း ရိုးကာရံပေးပါ။ | ရေစီးလွယ်ပြီး ရေမဝပ်စေခြင်း၊ ခြံကာခြင်းဖြင့် အပင်ပျက်စီးမှု ကာကွယ်ခြင်း၊ ရေသည် အပင်ကြီးထွားရေးအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ခြင်း တို့ကြောင့် ဖြစ်သည်။ |
| ၂။ ငှက်ပျောနှင့် မာလကာပင်များအနီးတွင် ပျိုးဥယျာဉ် မတည်ထောင်ပါနှင့်။ | ၎င်းအပင်များသည် ပိုးနှင့်ရောဂါ ခိုအောင်းရာ နေရာဖြစ်သည်။ |
| ၃။ ကုန်ကျမှု နည်းစေရန် ဒေသထွက်ပစ္စည်းများဖြင့် ပျိုးစင်များ ပြုလုပ်ပါ။ | |
| ၄။ အဝတ်စ(သို့မဟုတ်) နိုင်လွန်စ(သို့မဟုတ်) အုန်း၊ ထန်း၊ ဓနိလက်များဖြင့် အရိပ် ၃၀% ရအောင် မိုးပေးပါ။ | တိုက်ရိုက် နေရောင်ခြည်သည် မြေကို ခြောက်သွေ့စေသည်။ အပူချိန် များပါက အပင်များကိုနာစေသည်။ မိုးရေသည်ပျိုးပင်များအား လွင့်စင်စေနိုင်သည်။ အရိပ်များလွန်းလျှင် အပင်များ လှီပြီး အလင်းရောင် ကျရောက်မှုများလျှင် အပင်များ အားကောင်းစွာ မကြီးထွားနိုင်ပါ။ လေဝင် လေထွက် ကောင်းလျှင်အစိုဓါတ်နှင့် ရောဂါကျရောက် မှုကိုလျော့နည်းစေသည်။ |
| အရိပ်ကျများလျှင် ရှည်ပြီး အပင်ပျော့နွဲ့နေမည်။ | |
| ၅။ ပြာနှင့်ဆီအရေကို ပျိုးခင်းပတ်လည်တွင် ပတ်ဝိုင်း ပေးပါ။ ပုရွက်ဆိတ်ရန်မှ ကာကွယ်ရန် ဖြစ်သည်။ | ပုရွက်ဆိတ်များ ပျိုးပင်များကိုဖျက်ဆီးနိုင်သည်။ |
| ၆။ ပျိုးပင်ငယ်များကို သီးခြားစီ ရေထွက်ပေါက်ပါသော ပျိုးအိတ်၊ ပျိုးဗန်း၊ ဝါးဆစ်ပူး၊ သတင်းစာရွက်၊ အခြားအိမ်လုပ်အရာများတွင် ပျိုးပါ။ | ၎င်းနည်းဖြင့် အပင်များသည် အလင်းရောင်၊ အာဟာရနှင့် အမြစ်ကြီးထွားရန် ယှဉ်ပြိုင်ခြင်းမရှိဘဲ၊ ပျိုးပင်များကို အမြစ်မနာဘဲ စိုက်နိုင်သည်။ |

| | |
|---|---|
| ၇။ ကောင်းစွာဆွေးနေသော နွားချေး၊ စပါးခွံဖွဲပြာနှင့် အပေါ်ယံ မြေသားတို့ကို ဆတူရောပြီး အမည်းရောင် ပလပ်စတစ်အိတ်တွင် ထည့်ပါ။ ၎င်းအိတ်ကို နေပူ ထဲတွင် ၃ - ၄ နာရီခန့်ထားပါ။ ပိုးရောဂါကင်းသည့် ပျိုးမြေကို ရရှိမည်။ ၎င်းပျိုးမြေကို ပျိုးဗန်းသို့မဟုတ် ပျိုးအိတ်အတွင်းသို့ အသာအယာဖြူးထည့်ပါ။ မဖိသိပ်ပါနှင့်။ ပျိုးဗန်း၊ ပျိုးအိတ်ကိုသာ ၃ - ၄ ကြိမ်ဆောင့်ပြီး မြေကိုသိပ်စေပါ။ ပျိုးဗန်း၊ ပျိုးအိတ်ပြည့်အောင်ထည့်ပါ။ ပျိုးမြေအသင့်ဖြစ်က မျိုးစေ့အရွယ်အစား၏ နှစ်ဆခန့် နက်သော အပေါက်ငယ်ကို တုတ်ချွန်ဖြင့် ဖေါက်ပြီး မျိုးစေ့ ထည့်ကာ ပြန်ဖုံးပါ။ ရေမွှားထွက်သည့် ရေပန်းဖြင့် ပျိုးမြေကို စိုအောင် လောင်းပါ။ ပျိုးအိတ်များကို ထားမည့်နေရာသို့ရွှေ့ပြီး၊ အပေါ်မှ ဓနိလက်၊ တာပေါ်လင်စ သို့မဟုတ် သတင်းစာ စက္ကူဖြင့် အညှောက်ပေါက်လာသည်အထိ အုပ်ပေးပါ။ အညှောက် ပေါက်လာပါက အုပ်ထားသောအရာများကို ဖယ်ပစ်ပါ။ | ပျိုးမြေကောင်းမှပျိုးပင်ကောင်းမည်။မျိုးစေ့ကိုနက်နက်ထည့်မိခြင်း၊ |
| | |
| ၈။ ရာသီပေါ်ဟင်းသီးဟင်းရွက်မှ အပတ်စဉ်ဝင်ငွေရရန် ပျိုးထောင်ခြင်းကို အဆင့်လိုက်ပြုလုပ်ပါ။ ဈေးထဲတွင်တစ်ပြိုင်တည်း၊ တစ်ဈေးတည်းဖြင့် ရောင်းရ ခြင်းထက် ဝင်ငွေအတက်အကျရှိလင့်ကစား ဈေးကွက်ထဲတွင် အသီး အရွက်များ အပြိုင် ပေါ်မနေသောကြောင့် ကာလရှည် ရောင်းချရနိုင်သည်။ | ယခုနည်းအရ တစ်ပတ်ချင်းစီအတွက် လုံလောက်ရုံ ပျိုးထောင် စိုက်ပျိုးခြင်းဖြစ်သည်။ အပင်တိုင်း တစ်ပြိုင်တည်း ဆွတ်ခူး ရောင်းချရန် အသင့်ဖြစ်နေစေခြင်း မဟုတ်။ |
| ၉။ ပျိုးပင်များအမြဲ အစိုဓါတ်ရှိရန် တစ်ရက် ၂-၃ ကြိမ် ရေ နည်းနည်းစီ လောင်းပေးပါ။ ပျိုးပင်များရေများခြင်း၊ နည်းခြင်း မဖြစ်စေဘဲ၊ စွတ်စိုရန်သာ ဆောင်ရွက်ပါ။ ရောဂါနှင့် ပိုးကျသော အပင်အစိတ်အပိုင်းများကို လက်ဖြင့် ကောက်ယူ ဖျက်ဆီးပစ်ပါ။ | အပင်များရေလုံလောက်စွာ လိုအပ်သော်လည်း များလွန်းပါက အမြစ်နှင့် ပင်စည်ပုပ်ပြီး ရောဂါများကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ |
| ၁၀။ ပျိုးပင်များတွင် အရွက်သုံးရွက်သားတွင် ရွှေ့ပြောင်း စိုက်နိုင်သည်။ (အောက်ဆုံး အစေ့ရွက်ကို မရေ တွက်ရ) | အကယ်၍ပျိုးပင်များကို စောစောစိုက်လျှင် ပျိုးပင် အားနည်းပြီး အမြစ် မသန်ပါ။ အသက်ကြီးလွန်းပါကလည်း အမြစ်များ ရှည်ပြီးကြီးထွားမှု မကောင်းပါ။ |
| ၁၁။ မရွှေ့ပြောင်းမီ ၂ရက်အလိုတွင် ရေတစ်ကြိမ်သာလောင်းပြီး အလင်းရောင် ပိုပေးပါ ။ | ပျိုးခင်းအပြင်ဘက်တွင် ပျိုးပင်များကို ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေဖြင့် ကျင့်သားရအောင် ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြစ် သည်။ |

## လုပ်ဆောင်ချက် ၃။ ဘောင်မြင့်ပြုလုပ်ခြင်း။ (၁၅မိနစ်)

**မျက်နှာစုံညီ။**

၁။ ဘောင်မြင့်ပြုလုပ်ရန် အဘယ်ကြောင့်အကြံပြုရသနည်း။ မေးခွန်းကိုမေးပြီး အားလုံးစဉ်းစား အဖြေထုတ်ရန်။ အဖြေကို စာရွက်ပေါ်တွင်ချရေးပြီးဆွေးနွေးပါ။

၂။ ၎င်းတို့၏အဖြေကိုလေ့ကျင့်ခန်းစာအုပ်၏လေ့ကျင့်ခန်း ၃.၃ တွင် ပါသော အဖြေများနှင့် တိုက်ဆိုင်စစ်ဆေးပါ။

## လေ့ကျင့်ခန်း ၃.၃။ စိုက်ဘောင်မြင့်များထားရန် ဘာကြောင့်အကြံပြုထားသလဲ။

**ဘောင်မြင့်များ ထားရသည့် အကြောင်းရင်းများ –**

၁။ ဘောင်မြင့်ပြုလုပ်သည့်အခါ မြေများပွရွသွားပြီး မြေမှုန့်များအကြား လေ ပိုမိုစိုအောင်းလာနိုင်ခြင်းကြောင့် အမြစ်များ လေရှူမှုကို ပိုမိုထိရောက်စေသည်။

၂။ ပိုလျှံသောရေများ အပင်အနီးမှ စီးဆင်းသွားခြင်းကြောင့် ရောဂါနှင့် ရေကြောင့်ဖြစ်နိုင်သော ပြဿနာကို လျော့နည်းစေနိုင်သည်။

၃။ မြောင်းထဲရောက်နေသော ရေပိုများသည် စိုက်ဘောင်အခြေသို့ တဖြည်းဖြည်း စိမ့်ဝင်လာပြီး အပင်အမြစ်သို့ ရောက်နိုင်သောကြောင့် ရေပိုများသည် အလဟဿ မဖြစ်ပါ။

၄။ အမြစ်များသည်လည်း ရေရှိရာမြောင်းထဲဘက်သို့ လျင်မြန်စွာကြီးထွားနိုင်သည်။ ရှည်သောအမြစ်သည် အာဟာရများစုပ်ယူမှု အားကောင်းပြီး အပင်ကြီးထွားစေသည်။

၅။ ---------------------------------------------------------------------------------------------------
---------------------------------------------------------------------------------------------------
၆။ ---------------------------------------------------------------------------------------------------
---------------------------------------------------------------------------------------------------
၇။ ---------------------------------------------------------------------------------------------------
---------------------------------------------------------------------------------------------------
၈။ ---------------------------------------------------------------------------------------------------
---------------------------------------------------------------------------------------------------

**လုပ်ဆောင်ချက် ၄။ မြေဩဇာရွေးချယ်ခြင်း နှင့် ၎င်းတို့၏အသုံးဝင်ပုံ။ (၅၅မိနစ်)**

မျက်နှာစုံညီ။

၁။ အပင်မှအာဟာရစုပ်ယူရာတွင်မည်သည့်အချက်များက အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေရှိလဲဟုဆွေးနွေးစေပါ။ ၎င်းတို့၏ အကြံဉာဏ် များကို စာရွက်ကြီးပေါ်တွင်ရေးပါ။ တောင်သူလက်စွဲစာအုပ်၏လေ့ကျင့်ခန်း ၃.၄ ရှိ အဖြေ ကိုညွှန်းပါ။ (၁၀မိနစ်)

**လေ့ကျင့်ခန်း ၃.၄။ အပင်များအာဟာရစုပ်ယူမှုကို အကျိုးသက်ရောက်စေသောအရာများ။**

| | ပီအိပ်အတိုင်းအတာ | မြေသား | မြေအစိုဓာတ် | အပူချိန် | ဆားပါဝင်မှု |
|---|---|---|---|---|---|
| အပင်အတွက်မကောင်း | မြေချဉ်၊ မြေချဉ်ကိန်း ၅ အောက်။ မြေငံ၊ မြေချဉ်ကိန်း ၈ အထက် | နန်း | မမျှတ | ၃၅ ဒီဂရီ စင်တီဂရိတ် အထက် | ဆားများ |
| အပင်အတွက်ကောင်း | သမ | သဲဆန် - သဲနန်းမြေ | တစ်သမတ် | ၃၀ ဒီဂရီ စင်တီဂရိတ် အောက် | ဆားနည်း |

၂။ အပင်များမှ အာဟာရစုပ်ယူရာတွင် သက်ရောက်မှုရှိနေသော ပြဿနာများကို စုပေါင်းအဖြေရှာခြင်း အဖြေကို စာရွက်ကြီးပေါ်တွင်ရေးရန်နှင့် စာရွက်ကြီးပေါ်မှအချက်များကို လေ့ကျင့်ခန်းစာအုပ်ပါ၊ လေ့ကျင့်ခန်း ၃.၅ ရှိ ကွက်လပ်များတွင် ကူးထည့်ရန်ပြောပါ။ (၅မိနစ်)

**လေ့ကျင့်ခန်း ၃.၅။ စိုက်ပျိုးရန်မကောင်းသောအခြေအနေမှ ကောင်းသောအခြေအနေသို့ ပြောင်းလဲပုံ။**

၁။ ထုံးထည့်ခြင်းဖြင့် မြေအချဉ်ဓာတ်ကို လျော့နည်းစေခြင်း။ ကွင်းလုပ်ငန်းတွင်သုံးသော ထုံးကိုပြပါ။
၂။ မြေဆွေးထည့်ခြင်းဖြင့် မြေဆီလွှာ၏ဖွဲ့စည်းမှုကို တိုးတတ်ကောင်းမွန်စေသည်။
၃။ ပုံမှန်ရေလောင်းခြင်းဖြင့် မြေအစိုဓာတ်ကောင်းစေသည်။ အစိုဓာတ် မများလွန်းမနည်းလွန်း စေရန် သတိပြုပါ။
၄။ မြေကိုဖုံးကာပေးခြင်းဖြင့် မြေအပူချိန်လျော့ကျပေးစေသည်။
၅။ မြေငန်ခြင်းလျော့ကျစေရန် မြေငန်မှုနည်းသောမြေကို ရွေးချယ်ခြင်းနှင့် ငန်သောရေမဖြစ်စေရပါ။
၃။ အပင်အတွက် အဓိကလိုသောအာဟာရများ နှင့် ၎င်းအာဟာရများက အပင်ကြီးထွားမှုကို မည်ကဲ့သို့ အထောက်ကူပြုသည်ကို လက်စွဲစာအုပ်ပါ လေ့ကျင့်ခန်း ၃.၆ တွင် ဖော်ပြထားကြောင်း ရှင်းပြပါ။ (၅ မိနစ်)

**လေ့ကျင့်ခန်း ၃.၆။ အပင်အတွက် လိုအပ်သော အရေးအကြီးဆုံးဓာတ်မြေဩဇာများ။**

**အပင်အတွက် လိုအပ်သော အရေးအကြီးဆုံး အများလိုဓာတ်မြေဩဇာများမှာ**

၁။ နိုက်ထရိုဂျင် (tifef - N) သည် ဒုတိယအလိုအပ်ဆုံးအာဟာရဖြစ်ပြီး အရွက်များအကိုင်းများ အသီးများ ကြီးထွားရန်အတွက် ကောင်း သည်။
၂။ ဖော့စ်ဖရတ် (ပီ - P)သည် အလိုအပ်ဆုံး အာဟာရဖြစ်ပြီး အမြစ်များအပွင့်အသီးများတင်ရန်ကောင်းသည်။
၃။ ပိုတက်ဆီယမ် (ကေ - K) သည် လိုအပ်မှုအနည်းဆုံး အာဟာရဖြစ်သည်။ သို့သော်ကြီးထွားမှု အဆင့်တိုင်းအတွက်ပမာဏ အနည်းငယ်စီကို ပုံမှန်အသုံးပြုရသည်။

ထပ်ဆောင်း အသင့်အတင့်လိုသောမြေဩဇာအဖြစ် အသုံးဝင်မည့် ဓါတ်များမှာ -
၁။ ထုံးဓါတ် - အပင်ကြီးထွားသည့် အပိုင်းအတွက် အသုံးပြုသည်။

၂။ မဂ္ဂနီစီယမ် - အရွက်နှင့်ပင်စည် အစိမ်းရောင်အတွက်လိုအပ်ပြီး အပင်များနေရောင်ခြည်ကို စုပ်ယူ အသုံးပြုနိုင်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးသည်။
၃။ ကန့် - အပင်များ သန်မာရန်အတွက် လိုအပ်သည်။
၄။ အခြားအနည်းငယ်သာ လိုအပ်သော အာဟာရများမှာ ဘိုရွန်၊ ကလိုရင်း၊ ကော့ပါး၊ အိုင်းရွန်း၊ မော်လစ်ဒီနမ်၊ ဇင့်၊ မင်းဂနိစ်၊ ဆီလီကာ၊ နီကယ်၊ စသည်တို့ဖြစ်သည်။

၄။ လယ်သမားများသိသော မြေဩဇာပုံစံ အမျိုးမျိုးကို ဆွေးနွေးပါ။ လယ်သမား များ၏ ဆွေးနွေးချက်ကို စာရွက်ကြီးပေါ်ချရေးပါ။ (ဤနေရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့ အဓိက ထားကြားရမည်ဟု မျှော်လင့်သောတုန့်ပြန်ချက်များမှာ - ဓာတု၊ အော်ဂဲနစ်သဘာဝမြေဩဇာ နှင့် သီးနှံအလှည့်ကျစိုက်ခြင်းဖြစ်သည်)။ ဆွေးနွေးပြီးသောအခါ အောက်ပါခေါင်းစဉ် ၃ ခုကို စာရွက်ကြီးပေါ်တွင်ရေးပါ။

အဖွဲ့ငယ်

၅။ အုပ်စု ၃ စုခွဲပြီး (၁) ဓာတ်မြေဩဇာ (၂) အော်ဂဲနစ်သဘာဝမြေဩဇာ (၃) သီးနှံအလှည့်ကျစိုက်ပျိုးပြီး မြေဩဇာ ထည့်သွင်းနည်း တို့၏ ကောင်းကျိုးဆိုးပြစ်များကို ရေးပြီး ပြန်လည်တင်ပြရန်ပြောပါ။ (၁၀မိနစ်)
၆။ အုပ်စုငယ်၏ခေါင်းဆောင်များကို သင်တန်းသို့၎င်းတို့အဖွဲ့ငယ်၏ဆွေးနွေးရရှိလာသော အဖြေကိုပြန်လည် ဝေမျှရန် ပြောပါ။ ၎င်းအဖြေတို့၏ အားနည်းချက်၊ အားသာချက်ကို စာရွက်ကြီးပေါ်တွင်ချရေးပါ။ (၁၀မိနစ်)

မျက်နှာစုံညီ။

၇။ ထို့နောက် ၎င်းတို့၏လက်စွဲစာအုပ်၊ လေ့ကျင့်ခန်း ၃.၇ ပါ ဇယားကို ကြည့်ခိုင်းပါ။ အထူးသဖြင့် ၎င်းတို့ဆွေးနွေး ရန်ကျန်ခဲ့သော စိုက်ပျိုးရေးအလေ့အကျင့်ကောင်း(ဂျီအေပီ) အချက်အလက်များကို အဓိက ထားဆွေးနွေးပါ။ ဆွေးနွေးရာတွင်ကျန်နေသောအချက်များရှိပါကလည်း လက်စွဲစာအုပ် စာမျက်နှာ အလွတ်တွင် ဖြည့်စွက်ရေးခိုင်းပါ။ (၃၀ မိနစ်)

**လေ့ကျင့်ခန်း ၃.၇။ မြေဩဇာအမျိုးအစား အားသာချက်အားနည်းချက်နှင့် စိုက်ပျိုးရေးအလေ့အကျင့်ကောင်း(ဂျီအေပီ) အရ အသုံးပြုနည်း ထောက်ခံချက်များ။**

| မြေဩဇာအမျိုးအစားများနှင့် အားသာချက် | အားနည်းချက် | ဂျီအေပီ ထောက်ခံချက်များ |
|---|---|---|
| ဓါတ်မြေဩဇာ | | |
| အများအားဖြင့် ဓါတ်မြေဩဇာအမျိုးမျိုးကို လွယ်ကူစွာ ဝယ်၍ရသည်။ | အချို့ဈေးကွက်တွင် အရည်အသွေးကောင်းသော ဓါတ်မြေဩဇာအမျိုး မျိုးကိုမရနိုင်ပါ။ | အရည်အသွေးကောင်းများကို ပေးနိုင်သော သူများနှင့် အဆက်အသွယ်လုပ်ထားခြင်းဖြင့် မိမိ လိုချင်သောမြေဩဇာကိုရနိုင်သည်။ |
| လယ်သမားများ အချိန်ကုန်စံပြီး ဓါတ် မြေဩဇာ ပြုလုပ်ရန်မလိုပါ။ ၎င်းတို့ကို ဝယ်ယူနိုင်သည်။ | အများအားဖြင့် ဈေးကြီးသည်။ | သီးနှံနှင့် မြေအတွက် အနည်းဆုံး လိုအပ်ချက် အရသာသုံးပါ။ ဓါတ်မြေဩဇာအတွက် မလိုအပ် ဘဲ အကုန် မခံပါနှင့်။ |
| မှန်သောအချိန် နှင့် မှန်ကန်သော ပမာဏကို သုံးလျှင် အလွန်ထိရောက် သည်။ | လယ်သမားများသည် ဓါတ်မြေဩဇာ သုံးရမည့် အချိန်နှင့် သုံးရမည့် ပမာဏ ကို မသိကြပါ။ | - အာဟာရစုံပါဝင်သောမြေဩဇာ သို့မဟုတ် အာဟာရတစ်မျိုးတည်းပါသောမြေဩဇာများကို အပင်၏ကြီးထွားမှုလိုအပ်ချက်အလိုက် အချိန် ကိုက်သုံးစွဲပါ။ |
| ရရှိင်မြေသည်အချဉ်ပေါက်သည်။(စံ ၅.၅ ထက် နည်း)၊ ထို့ကြောင့် ထုံးထည့်ရန် လိုအပ် သည်။ | ထုံးဝယ်ရမည်။ | ချဉ်ငန်ဓာတ် (စံ) ၀.၅ ယူနစ် မြင့်တက်ရန်၊ မြေ ၂၅ ကိုက် ပတ်လည် အတွက် ထုံး ၃-၅ ပေါင် ထည့်ရန် လိုအပ်သည်။ |
| ဓါတ်မြေဩဇာများသည် အပင်အတွက်သာ ဖြစ်သည်။ မြေဆီလွှာဖွံ့ဖြိုးရန်အတွက် မဟုတ်ပါ။ | ဓါတ်မြေဩဇာများသည် မြေဆီလွှာ ဖွဲ့စည်းမှု ကောင်းမွန်ရေးအတွက်အထောက် အကူမဖြစ်၊ မြေအောင်း သက်ရှိအကြီးအသေး မျိုးစုံတို့အတွက် မှီခိုရာမဟုတ်သည့်အပြင် ရေရှည်တွင် သဘာဝအလျှောက် မြေဆီဩဇာ ဖြစ်ထွန်းမှုကိုလည်း အထောက်အကူ မဖြစ်ပါ။ ရေရှည်တွင် မြေဆီမြေဩဇာ မတက်ပါ။ | ဓါတ်မြေဩဇာနှင့် မြေဆွေးကိုရော သုံးလျှင် မြေဆီလွှာကောင်းမွန်စေပြီးဓါတ်မြေဩဇာများ၏ အကျိုးသက်ရောက်မှု ပိုကောင်း သည်။ |

| | | |
|---|---|---|
| ဖော့စဖိတ်၊ ထုံး၊ ပိုတက်စီယမ် စသောဓာတ်မြေသြဇာအများစုကို သဘာဝမှရသည်ဖြစ်သဖြင့် အတိုင်းအဆ ထားပြီးသုံးလျှင် မြေဆီလွှာကို တိုက်ရိုက်ဆိုးကျိုး မဖြစ်စေပါ။ | အချို့မြေသြဇာများမှာ သဘာဝအတိုင်း ရရှိသည်မဟုတ်ပါ။ ဥပမာ ယူရီးယားသည် မြေအောက် ဓါတ်ငွေ့ သန့်စင်နည်းဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည့် အတွက်မြေတွင်းရှိ သဘာဝပစ္စည်းများ ရေရှည်တွင် အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်။ ဓါတ်မြေသြဇာများသည် ချောင်းထဲ စီးဝင်ပြီးငါးနှင့် အခြား ရေသတ္တဝါများကို အန္တရာယ် ဖြစ်စေသည်။ | တတ်နိုင်သမျှ သဘာဝပစ္စည်းများမှ ထုတ်လုပ်ခြင်း မဟုတ်သော ဓာတ်မြေသြဇာများကို မသုံးပါနှင့်။ အထူးသဖြင့် မြစ်ချောင်းနှင့် နီးသော နေရာများတွင် ဓါတ်မြေသြဇာ များများမသုံးရ။ |
| သဘာဝမြေသြဇာ | | |
| သဘာဝမြေသြဇာများ သုံးစွဲခြင်းဖြင့် ရေရှည်တွင် မြေဆီမြေသြဇာ ထက်သန်မှု တာရှည်သည်။ | အပင်လိုအပ်ချက်ပြည့်မီရန် လိုအပ်သည့် သဘာဝ မြေဆွေးများများကို ကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်သုံးစွဲရန် အခက်အခဲ ရှိသည်။ | သဘာဝမြေသြဇာများကို တတ်နိုင်သမျှ ထုတ်လုပ်ပြီးလိုအပ်ပါက ဓါတ်မြေသြဇာ နှင့် ရောသုံးပါ။ |
| အပင်အစိတ်အပိုင်းဖြတ်စများကို တိရစ္ဆာန်ချေးများ၊ ရေတို့နှင့် ရောနှောပြီး ကျင်းတစ်ကျင်းထဲတွင် ထည့်သိပ်ခြင်းအားဖြင့် မြေဆွေးကို အကုန်အကျမရှိပဲ ပြုလုပ်နိုင်သည်။ | ပြုလုပ်ရန်အချိန်နှင့် လုပ်အား ကုန်သည်။ (၃ လ မှ ၆ လ) | ကျွမ်းကျင်စွာ (အနံ့ကောင်း၊ မွပြီးခြောက် သွေ့မှုရှိသော)သဘာဝမြေဆွေးပြုလုပ်ရန် ဂျီအေပီ နည်းကိုသုံးပါ။ နွားချေးအစိမ်းနှင့်၊ လူ့မစင်များကို အပင်များအတွက် မသုံးပါနှင့်။ မစင်တွင်လူကို နာမကျန်းဖြစ်စေနိုင်သည့် ဘတ်တီးရီးယားများ ပါဝင်သည်။ အန္တရာယ်များသည်။ |
| စဉ်းထားသော အပင်ဖြတ်စများကို တိရစ္ဆာန်မစင်များနှင့် ရောနှောပြီး လေလုံပုံးတစ်ခုတွင် ရေနှင့်ရောမွှေပြီး အချိန်အတိုင်း အတာတစ်ခုအထိ အချဉ်ဖောက်ထားပါက ရွက်ဖျန်း မြေသြဇာအရည် ရမည်။ အပင် အစိတ်အပိုင်းအရောကို အရည်ရရန် ပုံးကြီးကြီးထဲ အချိန်ကာလ အတိအကျထား၍ အချဉ်ဖောက်ပါ။၎င်းကိုရွက်ဖျန်း မြေသြဇာအဖြစ်အသုံးပြုနိုင်သည်။ | ပြုလုပ်ရန်အချိန်ကြာပြီး လယ်သမားက လေလုံသော ပုံးဝယ်ရမည်။ | သဘာဝမြေသြဇာကို လွယ်ကူစွာပြုလုပ်ရန် ဂျီအေပီ နည်းကိုသုံးပါ။ သဘာဝမြေဆွေးကို ကောင်းစွာ ဆွေးပြီးမှ အသုံးပြုပါ။ |
| သဘာဝမြေသြဇာ အရည်နှင့် သဘာဝမြေသြဇာ အခဲများသည် ရောဂါများ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ | သဘာဝပစ္စည်းများသည် ဆွေးမြေ့စဉ် ကာလတစ်စိတ်တစ်ပိုင်းတွင် အဆိပ် ဖြစ်စေသဖြင့် တစ်ခါတစ်ရံ အဆိပ်ရေများ ဥယျာဉ်တွင်း (သို့မဟုတ်) ချောင်းထဲစီးဝင်သွားနိုင်သည်။ | မြေဆွေးကျင်းကို စိုက်ခင်းနှင့်ဝေးဝေးထားပါ။ လူ့မစင်ကို မြေဆွေးအဖြစ်မသုံးရ။ မြေဆွေးကျင်းကို ကလေးနှင့် တိရစ္ဆာန်များမှ ကာကွယ်ရန် ခြံခတ်ထားပါ။ သဘာဝ မြေသြဇာပြုလုပ်ရာမှ ထွက်လာသည့် အဆိပ်အတောက် စွန့်ပစ်ရည်များကို မြစ်ချောင်းများထဲ မစွန့်ပစ်ပါနှင့်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များပေါ် မဖျန်းပါနှင့်။ |
| အကျိုးပြုအဏုဇီဝများ (အီးအမ်) | | |
| လယ်သမားများ အီးအမ်အပြင်း ကို ဝယ်ယူနိုင်သည်။ အီးအမ်အပြင်းတွင် အကျိုးပြုအဏုဇီဝများဖြစ်သော လက်တစ်အက်စစ်နှင့် တဆေးတို့ ပါဝင်သည်။ | အရပ်ထဲတွင်ဝယ်ယူရန်အခက်အခဲ ရှိနိုင်သည်။ ပြင်ပမှမှာရမည်။ | ထုတ်လုပ်သူနှင့်ချိတ်ဆက်ထားလျှင် ဝယ်ယူရန် လွယ်သည်။ လက်ကားဝယ်လျှင် ဈေးသက်သာသည်။ |
| အီးအမ် အပြင်းကို ရေနှင့် အဆ ၁၀၀ ရောပြီး သုံးပါကလည်း အာနိသင် ရှိဆဲဖြစ်သည်။ | ၎င်းအချိုးထက် ရေပိုရောလျှင် အာနိသင် လျော့နည်းသွားသည်။ | အီးအမ်အသုံးပြုနည်း လမ်းညွှန်ချက်ကို သေချာစွာ လိုက်နာပါ။ |
| စပါးခွံကိုတင်လဲရည်၊ အီးအမ်တို့နှင့် ရောစပ်ပြီး အမည်းရောင်ပလပ်စတစ် အောက်တွင်ထားပြီး အချဉ်ပေါက် စေခြင်းဖြင့် အရည်အသွေးမြင့်သည့် မြေဆွေးပြုလုပ်နိုင်သည်။ ပြုလုပ်ချိန် ၂-၃ ပတ် ကြာမြင့် နိုင်သည်။ | လယ်သမားများသည် ပြုလုပ်နည်း စနစ်တကျ မလိုက်နာလျှင် ထိရောက်မှု မရှိပါ။ | အကျိုးပြုအဏုဇီဝ(အီးအမ်) လမ်းညွှန်ချက်ကို မှန်မှန်ကန်ကန် လိုက်နာပါ။ |

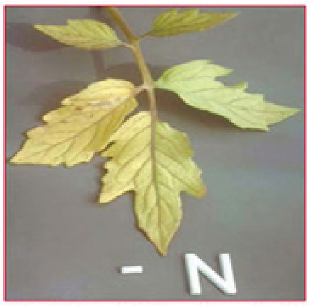
| | | |
|---|---|---|
| လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်စဉ်းထားသော အပင် အစိတ်ပိုင်း ၃ ပိဿာကို အီးအမ် ၅၀၀ စီစီ၊ တင်လဲရည် ၅၀၀ စီစီ နှင့် ရေ ၂၀ လီတာ ကို လေလုံသော အိုးတစ်အိုးတွင်ထည့်ပြီး ၃ ပတ်ခန့် အချဉ်ဖောက်ထားပါ။ ၎င်းအရည်ကို သဘာဝမြေသြဇာအဖြစ်လည်းကောင်းဖျက်ပိုး ကာကွယ်ရေးအဖြစ် လည်းကောင်း သုံးနိုင်သည်။ | လယ်သမားများသည် ပြုလုပ်နည်း စနစ်တကျ မလိုက်နာသဖြင့် ထိရောက်မှု မရှိပါ။ | အကျိုးပြုအဏုဇီဝ(အီးအမ်) အသုံးပြုခြင်း နည်းလမ်းများကို သေချာစွာလိုက်နာပါ။ |
| သီးလှည့်စိုက်ခြင်း | | |
| သီးနှံများကို၁ – ၂နှစ်တစ်ခါသီးလှည့်စိုက်ခြင်းဖြင့် မြေဆီလွှာမှ အာဟာရတစ်မျိုးတည်းနှစ်တိုင်း ဆုံးရှုံးမသွားခြင်းနှင့် သီးနှံကို ရောဂါ တစ်မျိုး တည်း မကျရောက် နိုင်ပါ။ | လယ်သမားများသည် သီးနှံမှတ်တမ်း နှင့်စိုက်ခဲ့သောဧရိယာကို မှတ်ထားလေ့ မရှိကြပါ။ ထို့ကြောင့် သီးလှည့်စိုက်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး သဲသဲ ကွဲကွဲမရှိပါ။ | ဂျီအေပီနည်းစနစ်ဖြင့်သီးနှံကို မှတ်တမ်းထားပြီး ဘယ်အချိန်နှင့် ဘယ်နေရာတွင် စိုက်သည်ကို မှတ်တမ်းထား၍ ၁ – ၂နှစ် တိုင်း သီး လှည့်စိုက်ပါ။ |
| မြေဆီလွှာနှင့် မြေဆီမြေနှစ် တိုးတက် ကောင်းမွန်လာစေရန် ပဲမျိုးရင်းဝင် ပင်များ စိုက်ပါ (မြေပဲ၊ ပဲတီစိမ်း၊ ပဲပုတ်) ၎င်းတို့သည် မြေတွင်း နိုက်ထရိုဂျင် တိုးစေသည်။ | ၎င်းအပင်များစိုက်ရန်အချိန်နှင့် ငွေကုန်သည်။ | မြေပဲနှင့်ပဲ အမျိုးမျိုးကိုစိုက်ခြင်းဖြင့် ဝင်ငွေ အကျိုးအမြတ် ရနိုင်ရုံသာမက မိမိမြေ၏ မြေဆီမြေသြဇာလည်း တက်လာကြောင်းကို စိုက်ပျိုးရေး အလေ့အကျင့်ကောင်း (ဂျီအေပီ)က ထောက်ခံပါသည်။ |
| မြေဖုံးပင်ကို စိုက်ခြင်းဖြင့် အစိုဓါတ်နှင့် မြေ အပူချိန်ကို ထိန်းပေးသည်။ ၎င်းတို့ မရှိမှီ မြေမြှုပ်ပေးလျှင် လအနည်းငယ်အတွင်း ဆွေးမြေ့သွားမည်။ | မြေဖုံးပင်စိုက်ပြီးမြေတွင်း ထယ်ထိုးရန် အချိန်နှင့် ငွေကုန်ပြီး ချက်ချင်းအကျိုးမခံစားရ။ | မြေဖုံးပင်၏ အကျိုးကျေးဇူးကို လတ်တလော တွင်မတွေ့ရသော်လည်း ရေရှည်တွင် မြေဆီလွှာနှင့် သီးနှံအထွက်နှုန်းအတွက် အကျိုးရှိမည် ဖြစ်သည်။ |
| မှတ်တမ်းများထားပါ။ | လယ်သမားများမှတ်တမ်းထားလေ့ မရှိပါ။ | မှတ်တမ်းထားခြင်းဖြင့် မည်သို့သော ဓာတ်မြေသြဇာ၊ မည်သို့သော သဘာဝ မြေသြဇာကို ထည့်သွင်းခဲ့ပြီး မည်သို့သော သီးပင်စားပင် စိုက်ခဲ့သည်ကို သိရှိနိုင် မည်ဖြစ်ပါသည်။ သင်၏ အသီးအရွက် ဝယ်စားသူများကလည်း သင်မည်ကဲ့သို့ စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ် ထားသည်ကို သိလိုပေလိမ့်မည်။ |

**မျက်နှာစုံညီ။**

၈။ သင်တန်းသားများအားအပင်ပေါက်ရောက်ပုံကိုကြည့်ပြီး အပင်အတွက်လိုအပ်သော အာဟာရ မျှတမှုရှိမရှိကို သိနိုင်ကြောင်း ပြောပါ။သူတို့သိသော အာဟာရမမျှတမှု လက္ခဏာများကိုပြောခိုင်းပါ။ လေ့ကျင့်ခန်း ၃.၈ ကိုညွှန်းပြီး အာဟာရမမျှမှုကိုဆွေးနွေးစေပါ။

**လေ့ကျင့်ခန်း ၃.၈။ အာဟာရ မမျှတသော လက္ခဏာများ။**

- အများအားဖြင့်တွေ့ရသော အာဟာရအချိုးအစား မမျှတခြင်း ဥပမာများ၊
- အရွက် များလွန်းပြီး အသီးတင်မှု နည်းခြင်းသည်၊ နိုက်ထရိုဂျင်ဓာတ် လွန်ကဲခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။
- အသီးများလွန်းပြီး အရွယ်အစားသေးငယ်ခြင်းသည်၊ ပိုတက်ဆီယမ်ချို့တဲ့ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။
- အသီးများသော်လည်း အရွယ်အစား မညီညာ (သို့) ပုံသဏ္ဍာန် မမှန်၊ ပိုတက်ဆီယမ် ချို့တဲ့ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။
- အဖိုပွင့်များလွန်းပြီး အမပွင့် နည်းခြင်း၊ အရွက် ဝါခြင်းတို့သည် နိုက်ထရိုဂျင်မမျှတခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။



နိုက်ထရိုဂျင်ဓာတ်ချို့တဲ့သည့် အရွက် - ဝါ

နိုက်ထရိုဂျင်ဓာတ်ပြည့်စုံသည့် အရွက် - စိမ်း

ပိုတက်ဆီယမ်ဓာတ်ချို့တဲ့သည့် သခွားသီးပုံ

၉။ သင်တန်းသားများကို လာမည့်လက်တွေ့လုပ်ငန်းတွင် ၎င်းတို့သည် အပင်ကြီးထွားမှု ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန် အတွက် လိုအပ်သည့် အာဟာရစုံရရှိရန် မစိုက်ခင် အင်န်၊ ပီ နှင့် ကေ တို့ကို မြေခံအဖြစ်ထည့်ပေးရမည် ဟုပြောပါ။

**လုပ်ဆောင်ချက် ၅။ ဆွေးနွေးရန်နှင့် စိုက်ပျိုးရေးအလေ့အကျင့်ကောင်းများကိုလိုက်နာပြီးကွင်း လက်တွေ့ပြုလုပ်ရန်စိုက်ခင်းထဲကိုသွားပါ။ (မိနစ် ၄၅)**

အဖွဲ့ငယ်လေ့ကျင့်ခန်း

၁။ တောင်သူ့လက်စွဲစာအုပ်ပါလေ့ကျင့်ခန်း ၂.၇ နှင့် ၂.၈ တွင်ပါသော စိုက်ခင်းအကွက်ချခြင်းနှင့် စိုက်ပျိုးရေးဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်အတိုင်း ဘောင်မြင့်ပြုလုပ်ပြပါ။

၂။ လက်စွဲစာအုပ်ပါ ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း အီးအမ်မြေဆွေးနှင့် ပိုးနှင်ဆေးရည်ကို ပြုလုပ်ပြပါ။ အသုံးမပြုမီ ၂-၃ပတ်ခန့် သိုလှောင်ထားရမည်။ ၎င်းတို့လက်စွဲစာအုပ်၊ လေ့ကျင့်ခန်း ၂.၁၀ ပါ အီးအမ် နှင့်ပက်သက်သော လမ်းညွှန်ကို ပြန်ကြည့်ပါ။

**လုပ်ဆောင်ချက် ၆။ သင်ခန်းစာကို အကျဉ်းချုံးပါ။ (၁၀ မိနစ်)**

မျက်နှာစုံညီ။

၁။ သင်တန်းသားများကိုယနေ့သင်တန်းတွင်မှတ်သားခဲ့ရသည့်အချက်များမှာမည်သည့်အချက်များဖြစ်ကြောင်း မေးပါ။

**လုပ်ဆောင်ချက် ၇။ သင်ကြားခဲ့သည့် သင်ခန်းစာကို သုံးသပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)**

မျက်နှာစုံညီ။

၁။ သင်တန်းသားများအား အောက်ပါမေးခွန်းများမေးပြီး သင်၏မှတ်စုစာအုပ်တွင် ရေးမှတ်ပါ။ နောက်ပိုင်း ပြန်လည် သုံးသပ်ခြင်းတွင် အသုံးပြုရန်ဖြစ်သည်။

၁။ ဤသင်ခန်းစာတွင်မည်သည့်အပိုင်းတွေက အဆင်ပြေပါသလဲ။

၂။ မည်သည့် အပိုင်းတွေကအဆင်မပြေပါသလဲ နှင့်

၃။ ဤသင်ခန်းစာကို ပိုကောင်းအောင် ဘယ်လိုပြုပြင်သင့်သလဲ။

**လုပ်ဆောင်ချက် ၈။ နောက်တစ်ကြိမ်လုပ်ဆောင်မည့် သင်တန်းအတွက် သင်တန်းခေါင်းစဉ်၊ အချိန်၊ နေရာ နှင့် တက်ရောက်သင့်သူ (ခင်ပွန်း (သို့) ဇနီး) မည်သူ လာမည်ကို အတည်ပြုခြင်း။ (၅မိနစ်)**

နောက်သင်တန်းနေရာ၊ အချိန် နှင့် ခေါင်းစဉ်ကို သတိပေးပါ။ ကိုယ်တိုင်ဆောင်ရွက်မည့်သူ (ခင်ပွန်းသို့မဟုတ်ဇနီး)ကို ဖိတ်ပါ၊ သို့မှသာသူတို့သည် သင်တန်းမှသတင်းအချက်အလက်များကို တစ်ဆင့်ခံမဟုတ်ပဲ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ ရရှိမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။

ဤအခန်းကို အဆုံးသတ်ပြီး အဆင်ပြေလျှင် သရုပ်ပြ အကွက်နှင့်ဆီလျော်သော ပစ္စည်း များကိုပေးပါ။

## သင်ခန်းစာ အခန်း ၄။ အပင်များကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း။

သင်တန်းကြာချိန် (၃ နာရီ)

**ရည်ရွယ်ချက်များ**

၁။ မြေခံမြေဩဇာ နှင့် မြေဆွေးသုံးစွဲနည်းကိုသိရှိရန်။

၂။ အပင်ခြေမြေဖုံးခြင်းအကြောင်းကိုသိရန်

၃။ ပျိုးပင်များစိုက်ပျိုးခြင်းနှင့်တိုက်ရိုက်စိုက်ခြင်းအကြောင်းကိုသိရန်

၄။ အပင်ငယ်များရေလိုအပ်မှုကို သိရှိရန်။

၅။ စင်ပြုလုပ်နည်း အမျိုးမျိုးကို သိရှိရန်။

၆။ ပေါင်းသင်ခြင်း အရေးကြီးပုံသိရှိရန်။

၇။ အပင်များသားခွဲပေးခြင်း၊ မှုန်းပေးခြင်း နည်းပညာသိရှိရန်။

**လိုအပ်သောပစ္စည်းများ** – စာရွက်ကြီး ၊ မာကာပင်၊ တိပ်၊ ကွင်းလုပ်ငန်းသုံးကိရိယာများ။

### လုပ်ဆောင်ချက် ၁။ ယခင်သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်များနှင့်ယခုသင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်ကိုလေ့လာခြင်း။ (၁၀ မိနစ်)

**မျက်နှာစုံညီ။**

၁။ ပြီးခဲ့သောသင်ခန်းစာ မှမည်သည့်အကြောင်းအရာများကိုလေ့လာသိရှိခဲ့ရသလဲမေးပါ။ သူတို့ထင်မြင်ချက်ကို စာရွက်ကြီးပေါ်ရေးချပါ။

၂။ လက်စွဲစာအုပ်မာတိကာတွင်ပါသော အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော လက်ရှိသင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်များကို တောင်သူများအား ဖတ်ခိုင်းပါ။ မာတိကာကို အသုံးပြုတတ်ခြင်းသည် တောင်သူများ အချက်အလက် ရှာဖွေရေးတွင် အထောက်အကူ ဖြစ်စေသည်။

### လုပ်ဆောင်ချက် ၂။ မြေခံဓါတ်မြေဩဇာနှင့် မြေဆွေးထည့်ပေးခြင်း။ (၁၀ မိနစ်)

၁။ မြေခံဓါတ်မြေဩဇာနှင့်မြေဆွေးကို မည်သို့ထည့်ပေးရမည်ကိုဆွေးနွေးပါ။ ၎င်းတို့ထင်မြင်ချက်ကို စာရွက်ကြီး ပေါ်ရေးချပါ။

၂။ တောင်သူ့လက်စွဲစာအုပ်ပါလေ့ကျင့်ခန်း၄(၁)ကိုညွှန်းပါ။ တောင်သူတစ်

### လေ့ကျင့်ခန်း ၄.၁။ မြေဩဇာများထည့်သွင်းခြင်း။

**၁။ မြေခံထည့်ခြင်း။**

မြေခံမြေဩဇာကို အပင်စိုက်မည့်မျက်နှာပြင်၏ ၁၀ လက်မအကျယ် ထယ်မြောင်း၏ ၄ လက်မအနက်တွင် ထည့်သွင်းခြင်း ဖြစ်သည်။ ၎င်းနေရာသည် ရေရောက်ရှိသည့်နေရာ၊ အမြစ်က ရေရှိရာသို့ ဦးတည်ကြီးထွားရာ နေရာဖြစ်သည်။ မြေခံထုံး၊ အင်၊ ပီ၊ ကေ နှင့် မြေဆွေးတို့ကို စိုက်မြောင်းတစ်လျှောက် အပင်မစိုက်မီ ၁ ပတ် သို့မဟုတ် ၂ ပတ် ကြိုထည့်သင့်သည်။ အငွေ့ပျံခြင်းကြောင့် မြေဩဇာများမဆုံးရှုံးစေရန် မြေဩဇာထည့်ပြီးလျှင် မြေပန်ဖုံးပါ။ သင့်တင့်သည့်မြေအစိုရှိရန် အရေးကြီးသည်။ စိုလွန်း၊ ခြောက်လွန်းပါက မြေဩဇာတွင်ပါသော အာဟာရများကို ထုတ်လွှတ်မည် မဟုတ်ပါ။ မြေဩဇာနှင့် အမြစ် တိုက်ရိုက်ထိက လောင်တတ်သောကြောင့် မြေဩဇာထည့်ရာတွင် အပင်၏ အမြစ် ( အထူးသဖြင့် အပင်ငယ်၏ အမြစ်များ) နှင့် ခပ်ခွာခွာ ထည့်သင့်သည်။

**၂။ ထပ်ဖြည့်မြေဩဇာထည့်ခြင်း။**

ထပ်ဖြည့်မြေဩဇာထည့်ခြင်းစနစ်ကို အာဟာရများကို ကောင်းစွာမထိန်းနိုင်သည့် သဲမြေကဲ့သို့မြေများတွင် လည်းကောင်း၊ အပင်များ ထပ်ဆောင်း မြေဩဇာလိုသည့် အချိန်( ဥပမာ ပန်းပွင့်ချိန် ) ထည့်သွင်းရာတွင်လည်းကောင်းသုံးသည်။ ဘေးမှထည့်ခြင်းကို အပင်တန်းကြားအလယ် ၆ လက်မခန့်ကျယ်အောင် ဖော်ထားသည့်မြောင်းငယ်တစ်လျှောက်တွင် လည်းကောင်း၊ အပင် ၂ ပင်အကြား အလယ်တည့်တည့်တွင်လည်းကောင်း ထည့်ပေးနိုင်သည်။ အာဟာရများ မဆုံးရှုံးစေရန် ထည့်ပြီးသောမြေဩဇာများကို ပြန်ဖုံးပါ။ အင်၊ ပီ၊ ကေ ၁၅း၁၅း၁၅ ပတ်လည်မြေဩဇာသည် အသီးယူမည့် အပင်များအတွက် အသုံးများသောမြေဩဇာဖြစ်သည်။တစ်ပင်လျှင် လက်ဘက်ရည်ဇွန်း ၁ ( သို့) ၂ ဇွန်း၊ တစ်နည်းအားဖြင့် ၂၅ ပေ ရှည်သောမြောင်းတွင် ၁ (သို့) ၂ ပေါင် ထည့်ပေးပါ။ အရွက်စားအပင်များအတွက် နိုက်ထရိုဂျင် (N) ပိုပါသောမြေဩဇာ ဥပမာ အင်၊ ပီ၊ ကေ ၂၀း၅း၁၀ ပါသည့်မြေဩဇာကိုသုံးပါ။

**၃။ အရေးကြီးအကြံပြုချက်။**

၃.၁။ မြေဩဇာအနည်းငယ်ထည့်ခြင်းထက်စာလျှင် များများထည့်ခြင်းက ဘေးပိုများသည်။ ပိုနေသောမြေဩဇာများသည် ဆားအဖြစ်မြေတွင်းတွင် စုပုံလာပြီး အပင်၏အမြစ်များကိုပျက်စီးစေသည်။

၃.၂။ ခြောက်သွေ့သောရာသီတွင် စိုက်ကွင်းကိုရေမသွင်းနိုင်က မြေဩဇာမထည့်ပါနှင့်။ မြေတွင်အစိုဓါတ်မလုံလောက်ပါက အမြစ်များက အပင်အာဟာရ ဓာတ်များကို စားသုံးနိုင်မည်မဟုတ်။

### လုပ်ဆောင်ချက် ၃။ မြေဖုံးပေးခြင်း။ (၁၀ မိနစ်)

၁။ သင်တန်းသားများ၏အမြင်နှင့် အကြံကောင်းများကိုမေးရန်။ မြေဖုံးပေးခြင်းဆိုသည်မှာဘာလဲ။ စာရွက်ကြီးပေါ် တွင် ၎င်းတို့၏ ထင်မြင်ချက်ကို ရေးချပါ။

၂။ အဘယ်ကြောင့်မြေဖုံးခြင်းစနစ်ကို ကျင့်သုံးသင့်ကြောင်း အကျေအလည်ဆွေးနွေးပါ။ ၎င်းတို့၏စိတ်ကူးများကို စာရွက်ပေါ်တွင် ချရေးပါ။

၃။ ၎င်းတို့သိသော မြေဖုံးနည်းအမျိုးမျိုးအကြောင်း မေးပါ။ စိတ်ကူးများကို စာရွက်ကြီးပေါ်တွင် ချရေးပါ။

၄။ တောင်သူ့လက်စွဲပါ လေ့ကျင့်ခန်း ၄.၂ ကိုညွှန်းပါ။ သူတို့စိတ်ကူးတွင် မပါသေးသောအချက်များနှင့် မြေဖုံးခြင်း အမျိုးမျိုးပါသည့် ပုံများကို အဓိက ထားပြီး ဆွေးနွေးပါ။

၅။ သင်တန်းမပြီးခင် မြေဖုံးခြင်းကို လက်တွေ့လုပ်ဆောင်မည်ဖြစ်ကြောင်းပြောပါ။

## လေ့ကျင့်ခန်း ၄.၂။ မြေဖုံးခြင်း။

မြေဖုံးခြင်း၏ အဓိပ္ပာယ်

မြေဖုံးခြင်းဆိုသည်မှာ - အပင်များထိခိုက်နာကျင်မှုမရှိအောင် မြေကြီးကို အကာအကွယ်ပေးထားခြင်း ဖြစ်သည်။

မေးခွန်း - လယ်သမားသည် မြေဖုံးနည်းစနစ်ကို ဘာ့ကြောင့်သုံးသင့်ပါသလဲ။

၁။ မြေဆီလွှာအပူချိန်တက်ခြင်းကြောင့် အပင်များထိခိုက်မှုနှင့် အာဟာရစုပ်ယူမှုနည်းသွားခြင်း မရှိစေရန်။

၂။ ရေငွေ့ပျံခြင်းကြောင့် ရေဆုံးရှုံးမှုကိုတားဆီးရန်။

၃။ မြေဆီလွှာကို လေတိုက်စားမှုမှ ကာကွယ်ရန်။

၄။ ---------------------------------------------------------------------

၅။ ---------------------------------------------------------------------

၆။ ---------------------------------------------------------------------

၇။ ---------------------------------------------------------------------

၈။ ---------------------------------------------------------------------

၉။ ---------------------------------------------------------------------

သဘာဝပစ္စည်း(ကောက်ရိုး)ဖြင့် မြေဖုံးနည်း

ပလပ်စတစ်ဖြင့် မြေဖုံးနည်း

မှတ်ချက်။ သဘာဝအလျောက်ရသည့်အရာများ (ကောက်ရိုး စသည်) များဖြင့်မြေဖုံးပါက ကနဦးတွင် ၆ လက်မခန့်အထူ ရှိသင့်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်ရက်အနည်းငယ်အတွင်း ၁ - ၂ လက်မအထိ ချပ်သွားမည်ဖြစ်သော်လည်း အစကတည်းက ခပ်ပါးပါးဖုံးခြင်းထက် ပိုထိရောက်သည်။

## လုပ်ဆောင်ချက် ၄။ ပျိုးပင်များရွှေ့ပြောင်းခြင်းနှင့် တိုက်ရိုက်အစေ့ချစိုက်ပျိုးခြင်း။ (၂၅ မိနစ်)

မျက်နှာစုံညီ။

၁။ သင်တန်းသားများအား တောင်သူ့လက်စွဲစာအုပ်၊လေ့ကျင့်ခန်း ၄.၃ ကိုကြည့်ရှုရန်၊ ရွှေ့ပြောင်းစိုက်ခြင်း နှင့် တိုက်ရိုက်အစေ့ချစိုက်ပျိုးခြင်း ညွှန်ကြားချက်များကို ကြည့်ရန်ပြောပါ။ ၎င်းတို့ ဖေါ်ပြပါနည်းစနစ်များကို သရုပ်ပြကွက်တွင် လက်တွေ့လိုက်နာဖေါ်ဆောင်မည့် အကြောင်းရှင်းပြပါ။ (၅မိနစ်)

## လေ့ကျင့်ခန်း ၄.၃။ စိုက်နည်းစနစ်များ။

ရွှေ့ပြောင်းစိုက်ပျိုးခြင်း

၁။ ရွှေ့ပြောင်းမစိုက်မီ နှစ်ရက်အလိုတွင် စိုက်ဘောင်ကိုရေဝအောင် လောင်း ထားပြီး ထရိုင်ကိုဒါးမားထည့်ပါ။

၂။ ထရိုင်ကိုဒါးမားဖျော်ရည်ပြုလုပ်ရာတွင် ထရိုင်ကိုဒါးမား ၇ ဂရမ်နှင့် ရေ ၁၀ လီတာဖြင့်ရောပါ။ ကျင်းတစ်ကျင်းလျှင် ထရိုင်ကိုဒါးမားအရည် ၄၀ စီစီကို ဖြေးဖြေးလောင်းထည့်ပါ။ စိုက်ကျင်းမှ ဖျော်ရည်မလျှံ သွားပါစေ နှင့်။

၃။ ပျိုးပင်များကို စိုက်ခင်းသို့သေချာစွာသယ်ယူပါ။ ရွှေ့ပြောင်းစိုက်ရန် ကျန်း မာသောအပင်များကိုသာ ရွေးချယ်ပါ။

၄။ မြေဘောင်နှင့်ဖုံးထားသောပစ္စည်းတွင် ၂လက်မအကျယ် ၂လက်မအနက်ကျင်းပြုလုပ်ပါ။ပတ်ဝန်းကျင်မြေမျက်နှာပြင်နှင့် အပင်အကွာအဝေးကို အပင်ကြီး အကွာအဝေး အတိုင်း ခွာပြီးထားပါ။ အကယ်၍ စိပ်စိပ် စိုက်ပါက အပင်များလှိုပြီး ကျဲလွန်း ပါက ပေါင်းပင်များ လျှင်မြန်စွာကြီးထွားလာပြီး အပင်အာဟာရနှင့် အလင်းရောင်ကိုလုယူမည်။

၅။ ပျိုးခွက်အောက်ခြေမှ လက်ဖြင့်ဖျစ်၍ ပျိုးပင်များကို မနာအောင် ပျိုးဗန်းမှ ထုတ်ယူပါ။ အပင်ကို အားစိုက်၍ မဖိရ။ ပျိုးပင်ကို ကျင်းထဲချပါ။ဘေးမြေနှင့်ညီပါစေ။ ပျိုးမြေများကို ရိုးရိုးမြေကြီးဖြင့် သေချာစွာဖုံးပါ။ ပျိုးပင်ကို မြေကြီးထဲသို့

အရမ်းဖိမထည့်ပါနှင့်။ ဖိုလိုက်သော မြေကို လည်း ပျိုးပင်မြေလုံးကွဲသွား သည် အထိမဖိပါနှင့်။ အပင်ခြေရှိမြေကို သိပ်သွားအောင်လုပ်ပေးပါ။ သို့သော် နာနာ မဖိပါနှင့်။ ထိုသို့ဖိပါက အမြစ်ကို လေနှင့်ရေမရောက်နိုင်ပါ။

၆။ ပျိုးပင်များခြောက်သွေ့ခြင်းမရှိစေရန် ညနေ ၃း၃၀ နာရီ နောက်ပိုင်းတွင် ရွှေ့ပြောင်းစိုက်ပါ။

တိုက်ရိုက် အစေ့ချစိုက်ခြင်း

၁။ အတန်းဖြောင့်ရအောင် ကြိုး (သို့မဟုတ်) အခြားနည်းလမ်းသုံးပါ။
၂။ အတန်းအတိုင်း လက်မဝက် အနက်ရအောင် တုတ်ချောင်း ဖြင့် မြေတွင်ဆွဲပါ။
၃။ မျိုးစေ့များကို သေချာ မှန်ကန်သော အကွာအဝေးရအောင် စိုက်ပါ။
၄။ မျိုးစေ့ကို မြေဖြင့် ဖြေညှင်းစွာဖုံးပြီးဖိသိပ်ပေးပါ။

---------------------------------------------------------
---------------------------------------------------------
---------------------------------------------------------
---------------------------------------------------------
---------------------------------------------------------
--------------------------------------------------

**လုပ်ဆောင်ချက် ၅။ အပင်ငယ်များရေလိုအပ်မှု။ (၅ မိနစ်)**

**ရေအသုံးချခြင်းနည်းစနစ်**

**မျက်နှာစုံညီ။**

၁။ လက်စွဲစာအုပ်ပါပြောင်းပင်၏ပုံကိုကြည့်ရန် သင်တန်းသားများကိုပြောပါ။ ထို့နောက်သင်တန်းသားတစ်ဦးအား ၎င်း၏အမြင်ကို အားလုံးသို့ပြောပြစေပါ။ (အဖြေ။ အပင်သက်တမ်းအလိုက် ရေလိုအပ်မှု ကွာခြားသည်။ အစပိုင်းတွင် မြေကို အစိုလုံလောက်ရန် ပြုလုပ်ပေးပြီးနောက် ပျိုးပင်ငယ်များကို စိုက်ခါစတွင် ရေလိုအပ်မှု နည်းသော်လည်း တဖြည်းဖြည်း အပင်ဖူးပွင့်သီးလာသည်နှင့်အမျှ ရေလိုအပ်မှု ပိုလာသည်။ ရိတ်သိမ်းခါနီးတွင် ရေလိုအပ်မှု လျော့သွားသည်။ (၅ မိနစ်)

**လေ့ကျင့်ခန်း ၄.၄။ ကြီးထွားမှု အဆင့်အလိုက် အပင်၏ ရေလိုအပ်ချက်။**

ကြီးထွားမှုအဆင့်အလိုက် အပင်၏ရေလိုအပ်ချက် (တစ်မီတာ။ တစ်ကိုက် ပတ်လည်တွင် တစ်ရက်ပေးရမည့် ရေလီတာ)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ၆၀ | ၅ | ၂၀ | ၆၀ | ၆၅ | ၁၀ |
| မစိုက်မီ၊ | အပင်ပေါက်ချိန်၊ | ကြီးထွားချိန်၊ | ပန်းပွင့်ချိန်၊ | အစေ့ထည့်ချိန်၊ | ရင့်မှည့်ချိန်၊ |

၂။ လေ့ကျင့်ခန်း ၄.၅ ပါ လမ်းညွှန်ချက်များကို အတူတကွဖတ်ရန်သင်တန်းသားများကိုပြောပါ။ တစ်ဆင့်ချင်းစီတွင် မေးခွန်းမေးရန် ရပ်ပါ။ လေ့ကျင့်ခန်း ၄.၆ ပါ မြေအစိုစမ်းသပ်ခြင်းအကြောင်းကိုလည်း ဆွေးနွေးပါ။ (၁၅ မိနစ်)

## လေ့ကျင့်ခန်း ၄.၅။ အပင်ရေပေးသွင်းခြင်း အခြေခံလမ်းညွှန်ချက်များ။

**ရေပမာဏ။**

သီးနှံများရရှိအောင် စုစုပေါင်းလိုအပ်သောရေပမာဏမှာ သီးနှံအမျိုးအစား၊ စိုက်ပျိုးသည့်ရာသီ၊ မြေအမျိုးအစားနှင့် အခြေအနေပေါ်မူတည်ပါသည်။ လိုက်နာကျင့်သုံးရန်နည်းလမ်းများရှိသော်လည်း တောင်သူကိုယ်တိုင်က အပင်နှင့်မြေအခြေအနေကိုလေ့လာပြီး မည်သည့်အချိန်၊ ရေဘယ်လောက် ပေးသွင်းရမည်ကို အဆုံးအဖြတ် ပေးနိုင်ရန်လိုပါသည်။

**အပင်ရေပေးသွင်းရန် လမ်းညွှန်ချက်များ။**

၁။ နံနက်ပိုင်းတွင်ရေပေးခြင်းက အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် နေပူလာသည်နှင့်အမျှ အပင်က ရေကို ပိုမိုစုပ်ယူသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

၂။ ပုံမှန်အချိန်ခြားပြီး စိုက်မြောင်း၏အနက် ၂ လက်မခန့်မှ မြေကို နှိုက်ယူပြီး ဖျစ်ညှစ်ကြည့်ပါ။ ၎င်းဖျစ်သောမြေကို မြေပြင်အထက် ၁၀ လက်မခန့်အမြင့်မှ လွှတ်ချလိုက်ပါ။ မြေလုံးမပျက်ကရေလုံလောက်သည်။ မြေလုံးကွဲသွားပါကရေပိုပေးရန်လိုသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် နေ့ခင်းအခါတွင် အပင်များကိုကြည့်ပါ။ ရေလိုအပ်ပုံပေါက်ပါက ရေပိုပေးပါ။

၃။ သဲမြေများသည်ရွှံ့စေးမြေထက် ရေပိုမို လိုအပ်သည်။

၄။ မျိုးစေ့တိုက်ရိုက်စိုက်က မစိုက်မီ တစ်ညရေစိမ်ပါ။

၅။ ပျိုးပင်ကိုစိုက်သည်ဖြစ်စေ၊ တိုက်ရိုက်အစေ့ချစိုက်သည်ဖြစ်စေ မြေကိုအစိုဓာတ် လုံလောက်အောင်ပြုလုပ်ပါ။

၆။ စိုက်ခါစအပင်ငယ်အခြေပတ်လည်ကို ရေလောင်းပေးခြင်းဖြင့် အပင်အမြစ်နှင့်မြေသားကို ထိကပ်အောင် လုပ်ပါ။

၇။ ၎င်းနောက်၊ယေဘုယျလမ်းညွှန်အဖြစ် အပင်ငယ်များကို ရေပေးရန်လိုအပ်ပါမည်။ သို့သော်ရေမများစေရပါ။ ပထမ ၁-၂ ပတ်အတွင်း ၄ ရက်တစ်ကြိမ်၊ တတိယပတ်တွင် ၃ ရက်လျှင်တစ်ကြိမ်၊ ၄ ပတ်သားတွင် ၂ ရက် တစ်ကြိမ်နှင့် ငါးပတ်သားမှ ဆွတ်ခူးချိန်အထိ နေ့စဉ် ရေပေးရန်လိုပါသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့်အပင်၏ရွက်အုပ်မိုးမှု များလာသည်နှင့်အမျှ ရေလိုအပ်မှု ပိုမိုလာပါသည်။

၈။ အပင်ရင်းရှိမြေကို ပွမွအောင်ပြုလုပ်ပေးထားခြင်းဖြင့် အပင်၏ရေစုပ်ယူမှု လွယ်ကူစေသည်။

၉။ အသီးအနှံကို အခြောက်ရိတ်သိမ်းသော သီးနှံများအတွက်မူ ရိတ်သိမ်းခါနီးတွင် ရေမပေးပါနှင့်။

၁၀။ အသီးများသီးချိန်တွင် ရေပေးများပါက အသီးများ ကွဲအက်တတ်သည်။

၁၁။ အပင်၏အရွက်များပေါ်ရေလောင်းပါက (ဥပမာ - ရုံးပတီ) အရွက်ပုပ်တတ်သည်။

၁၂။ ဘောင်အတွင်းမြောင်းဖော်စိုက်ပါက ဘောင်အလွန်မကျယ်စေနှင့်။ ဘောင်ကျယ်က အပင်ခြေရေ မရောက်နိုင်။

၁၃။ ခြောက်သွေ့လွန်းက အရွက်များညှိုးတတ်ပြီး ရေရကမြန်မြန်ဆန်ဆန် ပြန်လည်လန်းလာသည်။

၁၄။ ရေလောင်းများပြီး အရွက်များညှိုးသွားသည်မှာ အပင်၏အမြစ်များ ပုပ်သွားသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ရေများများ လောင်းခြင်းကိုရှောင်ပါ။

၁၅။ မိုးရာသီတွင်မူ ရေလောင်းခြင်းထက် ရေနုတ်ပေးခြင်းက ပိုပြီးအရေးပါသည်။ ရေမဝပ်သောမြေ၊ တောင်စောင်းမြေငံ့တွင် ဘောင်မြင့်ဖြင့်စိုက်သော စိုက်ခင်းများတွင် ဘောင်ခြေမှရေများလွယ်ကူစွာ စီးဆင်းသွားသည်။

၃။ သင်တန်းသားများအား တောင်သူလက်စွဲစာအုပ်၊ လေ့ကျင့်ခန်း ၄.၆ မှ မြေအစိုဓါတ်စမ်းသပ်ခြင်း (စာ - ၂၉) ကို ကြည့်စေပါ။

## လေ့ကျင့်ခန်း ၄.၆။ မြေအစိုဓါတ်စမ်းသပ်ခြင်း။

**မြေအစိုဓါတ်စမ်းသပ်ခြင်း**

က။ အနည်းဆုံး၆နေရာ (မြောင်းအမျိုးမျိုး) မှမြေအစိုဓါတ်စမ်းသပ်ရန် ကျပန်းနမူနာယူပါ။

ခ။ အပင်နှစ်ပင်ကြား၊အပင်မှ၈လက်မအကွာအပင်တန်းမှရွေးယူပါ။

ဂ။ ၄ လက်မအနက် ကျင်းတူးပြီး လက်ချောင်းတွင်းနမူနာကိုယူပါ။

ဃ။ မြေနမူနာကို နာနာဖိညှစ်ပါ။ (မပွတ်ပါနှင့်)

င။ အခြားလက်ပေါ်သို့ ၄ လက်မ အမြင့်မှချလိုက်ပါ။ အကယ်၍နမူနာသည် -

- အမှုန့်ကဲ့သို့ကွဲသွားလျှင် ချက်ခြင်း ရေပေးရန်လိုသည်။
- အတုံးငယ်များကဲ့သို့ကွဲသွားလျှင် ၄ နာရီ အတွင်း ရေပေးရန်လိုမည်။
- မကွဲဘဲအလုံးလိုက်ကျလျှင် နောက် ၂၄ နာရီ အထိ ရေလုံလောက်သည်။

၄။ မိုးရာသီ မိုးများခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ပလပ်စတစ်တဲထိုးခြင်းနည်းလမ်း။

၁) သင်တန်းသားများကို မိုးရာသီတွင် တစ်ခါတစ်ရံ မိုးများခြင်း၊ မိုးကြီးခြင်းတို့ကြောင့် အပင်စိုက်ရန်ခက်ခဲတတ်ကြောင်း ပြောပါ။ နံနံပင် နှင့် တန်ဖိုးမြင့်သည့် ခရမ်းချဉ်ကဲ့သို့သော ရေများခြင်းကိုမကြိုက်သည့်အပင်များ။ လေ့ကျင့်ခန်း ၄.၇ တွင် ပါသော ပုံကိုညွှန်းပြီး ပလပ်စတစ်တဲ၏ အားသာချက်၊ အားနည်းချက်တို့ကို ဆွေးနွေးစေပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း ၄.၇။ ပလပ်စတစ်တဲများ၏ အားသာချက်နှင့်အားနည်းချက်။

နည်းလမ်း (၁)။ အလုံပိတ်ပလပ်စတစ်တဲ ( လေကွယ်ရှိသောနေရာများနှင့်သင့်လျော်သည်။ အလုံပိတ် ဆောက်လုပ်ခြင်းကြောင့် လေပြင်းတိုက်ခြင်းဒဏ်ကို မခံနိုင်။)

နည်းလမ်း (၂)။ ဘေးဖွင့် ပလပ်စတစ်တဲ။ (လေများအလွယ်တကူဖြတ်သန်းတိုက်ခတ်နိုင်သည်။)

| အားသာချက်များ | အားနည်းချက်များ |
|---|---|
| ၁။ သီးနှံအမျိုးမျိုးအတွက်အဆင်ပြေသည်။ | ၁။ တန်ဖိုး - ပေ ၂၀ပတ်လည်အဆောက်အအုံအတွက် ခန့်မှန်းကုန်ကျငွေ၊ ၅၀၀၀၀ ကျပ်။ |
| ၂။ ဈေးကောင်းရသီးနှံမှ အမြတ်များများရနိုင်သည်။ | ၂။ တစ်ခါတစ်ရံ ဆောက်ရန်အခက်အခဲရှိနိုင်သည်။ |
| ၃။ ကောင်းစွာထိန်းသိမ်းပါက ၂-၃ နှစ် သုံးနိုင်သည်။ | ၃။ ကောင်းစွာမထိန်းသိမ်းက တစ်နှစ်သာခံသည်။ |
| | ၄။ လေနှင့်အမိုးပေါ်တွင် တင်ကျန်နေသောမိုးရေကြောင့် အမိုး ပျက်စီးနိုင်သည်။ ခိုင်ခိုင်ခန့်ခန့်ဆောက်လုပ်၊ထိန်းသိမ်းရန်လိုသည်။ |
| | ၅။ အကျိုးအမြတ်အများဆုံးရရန် ဈေးကောင်းရသည့်သီးနှံကို စိုက်ရန်လိုသည်။ |
| | ၆။ အချိန်ပေးနိုင်ပြီး တစ်စိုက်မတ်မတ်လုပ်ကိုင်တတ်သည့် တောင်သူ ကောင်းများနှင့်သာ သင့်လျော်သည်။ |

## လုပ်ဆောင်ချက် ၆။ စင်တင်ခြင်း။ (၂၀ မိနစ်)

**မျက်နှာစုံညီ။**

၁။ သင်တန်းသားများအား အကြံသစ်ဉာဏ်သစ်မေးခွန်းများမေးရန်၊ အချို့သီးနှံများအတွက် စင်တင်ခြင်းသည် ဘာကြောင့် အရေးကြီးသလဲ၊ မည်သည့် သီးနှံများသည် စင်တင်ရန် သင့်လျော်သလဲ၊ ၎င်းတို့ ထင်မြင်ချက်များ ကိုစာရွက်ကြီးပေါ်တွင်ရေးသားရန်။

၂။ စင်အမျိုးအစားဘယ်နှစ်မျိုး ရှိပါသလဲဟုမေးပါ။ ၎င်းတို့ထင်မြင်ချက်ကို စာရွက်ကြီးပေါ်တွင် ရေးသားပါ။

**အုပ်စုငယ်များ။**

၃။ အုပ်စုများခွဲ၍ အုပ်စုတစ်စုခြင်းကို စင်တစ်မျိုးစီ၏ အားသာချက်၊ အားနည်းချက်များကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

၄။ အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်ကို အုပ်စုကြီးတွင် ပြန်လည်တင်ပြစေပါ။

**မျက်နှာစုံညီ။**

၅။ တောင်သူ့လက်စွဲ စာအုပ်၊လေ့ကျင့်ခန်း ၄.၈ မှ စင်အမျိုးမျိုးပြုလုပ်ထားသည့် ဓါတ်ပုံများကို ညွှန်ပြပြီးဆွေးနွေးပါ။ ယခင်ဖေါ်မပြထားသော နည်းများ၏ အားသာချက်၊ အားနည်းချက်များကို လေ့လာစေပါ။ ယခုသင်ခန်းစာ နောက်ပိုင်းတွင်သရုပ်ပြကွက်၌ စင်တင်ခြင်းလုပ်ငန်းကို လုပ်တွေ့ပြုလုပ်ရမည် ဖြစ်ကြောင်းပြောပါ။

**လေ့ကျင့်ခန်း ၄.၈။ စင်တင်ခြင်းပုံစံအမျိုးမျိုး။**

| မတ်တပ်ဝါးစင် | ပိုက်ကွန်စင် | ကြိုးတန်းဆွဲစင် | ပြင်ညီစင် |
|---|---|---|---|
| | | | |
| ဝါးအလွယ်တကူရပါက ကုန်ကျသက်သာသည်။ လုပ်အားပိုကုန်သည်။ နှစ်စဉ်ဝါးအသစ်လိုသည်။ | တပ်ဆင်ရန်နှင့် ကိုင်တွယ်ရန် လွယ်ကူပြီး ဝါးဝယ်မရလျှင် အစားထိုး အသုံးပြုနိုင်သည်။ | တပ်ဆင်ရန်နှင့် ကိုင်တွယ် ရန်လွယ်ပြီး စရိတ်နည်း သည်။ | နေရာလုံလောက်စွာရှိလျှင် အထွက်နှုန်း ကောင်းသည်။ လေဝင် လေထွက် ကောင်းသည်။ |

### လုပ်ဆောင်ချက် ၇။ ပေါင်းနှိမ်နင်းခြင်း။ (၁၅ မိနစ်)

**မျက်နှာစုံညီ။**

၁။ သင်တန်းသားများအားပေါင်းပင်ဆိုတာ ဘာလဲဟုမေးပါ၊ ၎င်းတို့ထင်မြင်ချက်ကို စာရွက်ကြီး ပေါ်ရေးချပါ။

၂။ တောင်သူ့လက်စွဲစာအုပ်၊လေ့ကျင့်ခန်း ၄.၉ ပါ အမှတ် (၁) ဖွင့်ဆိုချက်ကိုညွှန်းပါ။

၃။ ပေါင်းရှင်းခြင်းသည် ဘာကြောင့် အရေးကြီးသလဲ ဆိုသည်ကို မေးပါ။

၄။ တောင်သူ့လက်စွဲ စာအုပ်၊လေ့ကျင့်ခန်း ၄.၉ တွင်ဖော်ပြထားသော အခြားအဓိက ပေါင်းသင်ခြင်း အကြံပေးချက် နှင့် အကြောင်းပြချက်များကို လေ့လာစေပါ။ သင်တန်းသားများအား ၎င်းတို့ ထင်မြင်ချက်များကို စာရင်း မရှိသေးလျှင် ကွက်လပ်တွင် ထပ်ရေးခိုင်းပါ။

၅။ သင်ခန်းစာ နောက်ပိုင်းတွင် ၎င်းတို့သည် စိုက်ခင်းထဲသွားပြီး ပေါင်းရှင်းနည်းကို ပေါင်းရှင်း ကိရိယာများ အသုံးပြုပြီး လက်တွေ့ပြုလုပ်ရမည်ကို ပြောပြပါ။

၆။ လက်ဖြင့်ပေါင်းလိုက်ခြင်းသည် မြေကြီးတွင် လေဝင်လေထွက်ကောင်းစေသောကြောင့် ပိုကောင်းကြောင်းပြောပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် ဓါတုပေါင်း သတ်ဆေးများ အသုံးပြုခြင်းကို ရှောင်ရှားသင့်ကြောင်းပြောပါ။ ဓါတုပေါင်းသတ်ဆေး များသည် ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

**လေ့ကျင့်ခန်း ၄.၉။ ပေါင်းနှိမ်နင်းခြင်း။**

| အကြံပေးချက်များ | အကြောင်းပြချက်များ |
|---|---|
| ၁။ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက် ။ ပေါင်းပင်သည် မရှိသင့် သော နေရာ၌ မရှိသင့်သော အချိန်တွင် ပေါက်သော အပင်။ | အကယ်၍ သင့်သီးနှံရောင်းလျှင် သီးနှံတစ်မျိုးတည်းကို သာ ဝယ်သူမှလိုချင်သည်။အခြားသီးနှံများနှင့်ရောမနေရပါ။ ထို့ကြောင့် ပေါင်းပင်ကို မလိုအပ်သော အချိန်တွင် မလိုအပ်သောနေရာမှ ဖယ် ရှားပစ်ရမည်။ |
| ၂။ အဘယ်ကြောင့် ပေါင်းနှုတ်ခြင်းသည် အရေးကြီး သနည်း။ | ပေါင်းပင်သည် အလင်းရောင်နှင့် အာဟာရကို ယှဉ်ပြိုင်ပြီး ရောဂါနှင့် ပိုးလက်ခံပင် ဖြစ်နိုင်သည်။ |

| | |
|---|---|
| ၃။ ပေါင်းပင်ကို လက်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ ပေါက်ပြား သို့မဟုတ် အခြားကိရိယာဖြင့် ဖယ်ရှားပါ။ | လက်ဖြင့်နုတ်ခြင်းသည် မြေကို ပွစေပြီး လေဝင်လေထွက် ကောင်းစေကာအပင်သန်စေသည်။ ပေါင်းသင်ခြင်းဖြင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် ပင်များအလင်းရောင်နှင့် အာဟာရကို ယှဉ်ပြိုင်မှုမှ လျော့နည်း စေသည်။ |
| ၄။ ပေါင်းပင်သည် အပင်ငယ်နှင့် တွယ်ကပ် မနေ စေရန် သတိပြုပါ။ | ပေါင်းပင်နုတ်လျှင် အပင်ငယ်လေးပါ ပါလာနိုင်သည်။ |
| ၅။ အစေ့မတည်သေးသော ပေါင်းပင်ကို မြေပေါ်တွင် ချထားပြီး အစေ့ရှိသော အပင်ကို ဖယ်ရှားပြီး မီးရှို့ပစ်ပါ။ | နေရောင်ဖြင့် ပေါင်းကိုသတ်ခြင်းသည် မြေကြီးကို ရေဆုံးရှုံးခြင်းမှ ကာကွယ်ခြင်းနှင့်အပူချိန်တက်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးသည်။ အချိန် ကြာလျှင် ပေါင်းပင်ဆွေးပြီး မြေသြဇာဖြစ်သွားမည်။ |
| ၆။ အန္တရာယ်ပြင်းသော ပေါင်းပင်အချို့ကို ချန်ထားပြီး စဉ်း၍သဘာဝ အီးအမ်ပိုးနှင့် ဆေးပြုလုပ်ရန်။ | အန္တရာယ်ပြင်းသော ပေါင်းပင်သည် ပိုးနှင်ဆေးဖော်ရန်ပစ္စည်း ကောင်းဖြစ်သည်။ |
| ၇။ ဓါတုဆေးသုံးခြင်း၊ အခြားနည်းများဖြင့် မကာကွယ်နိုင်လျှင် ရွေးချယ်ပေါင်းသတ်ဆေး ကို သုံးပါ။ | ကျယ်ပြန့်သော ဧရိယာတွင် လက်ပေါင်းလိုက်ရန် မလွယ်ပါ။ ဓါတုဆေးသုံးနည်းနှင့် စပ်နည်းကို ပုလင်း ပေါ်မှာပါသော အညွှန်းအတိုင်း အန္တရာယ်ကင်းအောင် သုံးပါ။ |
| ၈။ | |
| ၉။ | |

ပေါင်းလိုက်ကိရိယာများ

**လုပ်ဆောင်ချက် ၈။ အပင်မှုန်းပေးခြင်း။ (၁၅ မိနစ်)**

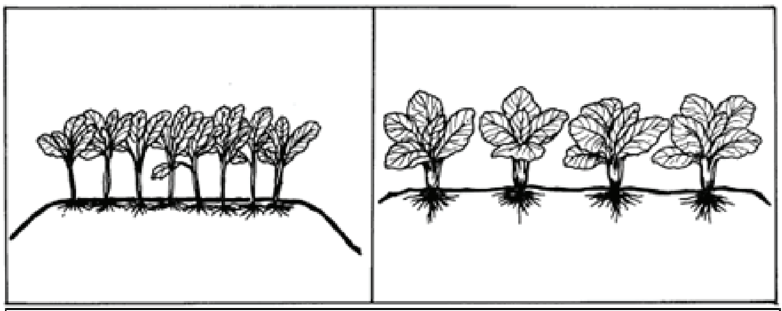
**မျက်နှာစုံညီ။**

၁။ သင်တန်းသားကိုမေးရန် ။ အပင်မှုန်းခြင်းသည် ဘာကြောင့် အရေးကြီးသလဲ၊ ၎င်းတို့အဖြေများကို စာရွက်ကြီး ပေါ်တွင် ရေးချပါ။ (၅ မိနစ်)

၂။ တောင်သူ့လက်စွဲ စာအုပ်၊လေ့ကျင့်ခန်း ၄.၁၀ တွင် အပင်မှုန်းပေးခြင်း အကြံပြုချက်များကို ပြန်လေ့လာပါ။ ၎င်းတို့ အဖြေများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပြီး လက်စွဲထဲမှာ မပါသေးသော အကြံပြုချက်များကို စာရွက်ကြီးပေါ်တွင် ချရေးခိုင်းပါ။ (၁၀ မိနစ်)

**လေ့ကျင့်ခန်း ၄.၁၀။ အပင်မှုန်းခြင်း ပြုလုပ်ရသော အကြောင်းများ။**

| အကြံပြုချက်များ | အကြောင်းပြချက်များ |
|---|---|
| ၁။ သေးငယ်သောအစေ့များကို စိုက်လျှင် သဲ နှင့် ရောစိုက်ပါ။ | မျိုးစေ့ကုန်ကျမှုနည်းပြီး အပင်သားခွဲရန်သက်သာစေသည်။ |
| ၂။ အကွာအဝေးမမှန်သော အပင်များကို သေချာစွာ နုတ်ပါ။ ကျန်ခဲ့သော အပင်ကို မထိခိုက်စေပါနှင့်။ | အပင်များထူလွန်းပါက သေးပြီးလှီမည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အလင်းရောင်၊ အာဟာရနှင့် ရေကို ယှဉ်ပြိုင်ရသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ |
| ၃။ အပင်ကြီးအကွာအဝေးအတိုင်းရှိသော အပင်များကို ချန်ထားပါ။ | အပင်ကြီးထွားရန်အတွက် အလင်းရောင်၊ အာဟာရနှင့် ရေကို လုံလောက်စွာ ရစေနိုင်သည်။ အပင်ဦးရေများလာသည်နှင့် အမှုအထွက်နှုန်းမြင့်လာပြီး ဝင်ငွေတိုးလာမည်။ |
| ၄။ | |
| ၅။ | |



အပင်ထူထပ်သဖြင့် သေးလှီနေသော အပင်များ ပုံ　　　အကွာအဝေးမှန်သဖြင့် အပင်သန်မာပုံ

## လုပ်ဆောင်ချက် ၉။ ကွင်းလုပ်ငန်း။ (၃၀ မိနစ်)

**အဖွဲ့ငယ်။**

၁။ စိုက်ပျိုးရေးအလေ့အကျင့်ကောင်း (ဂျီအေပီ) ကိုလိုက်နာဖော်ဆောင်ခြင်းအပါအဝင် အခြားကွင်းလုပ်ငန်းများ ဖော်ဆောင်ရန် တောင်သူ၏သရုပ်ပြ စိုက်ကွက်သို့ သွားပါ။

၁၊(၁) မြေခံဓါတ်မြေသြဇာနှင့် မြေဆွေးထည့်ခြင်း။ လက်စွဲစာအုပ်ပါ ဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းကိုညွှန်းပါ။

၁၊(၂) မြေကိုဖုံးပေးခြင်း။ လက်စွဲစာအုပ်ပါ ဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းကိုညွှန်းပါ။

၁၊(၃) ပျိုးပင်များရွှေ့ပြောင်းခြင်း နှင့် တိုက်ရိုက်အစေ့ချစိုက်ခြင်း။ လက်စွဲစာအုပ်ပါ ဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းကိုညွှန်းပါ။

၁၊(၄) အပင်များကိုရေပေးခြင်း။ မြေအစိုဓါတ်စမ်းသပ်ခြင်း နှင့်ပတ်သက်ပြီး လက်စွဲစာအုပ်ပါ ဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းကို ညွှန်းပါ။

၁၊(၅) လက်စွဲစာအုပ်တွင်ပါသော ဓါတ်ပုံများကို နမူနာကြည့်ပြီး စင်အချို့ပြုလုပ်ပါ။

## လုပ်ဆောင်ချက် ၁၀။ ဤအခန်းကိုအကျဉ်းချုံး ဆွေးနွေးပါ။ (၅ မိနစ်)

**မျက်နှာစုံညီ။**

၁။ ဤသင်ခန်းစာမှ အဓိကကျသော အချက်များကို ဖော်ပြပြီး၊ အကျဉ်းချုံးပါ။ မေးစရာ ရှိ၊ မရှိ မေးပါ။

## လုပ်ဆောင်ချက် ၁၁။ သင်ကြားခဲ့သည့် သင်ခန်းစာကိုအကဲဖြတ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

**မျက်နှာစုံညီ။**

၁။ ဤသင်ခန်းစာတွင် မည်သည့်အပိုင်းတွေက အဆင်ပြေပါသလဲ။

၂။ မည်သည့်အပိုင်းတွေက အဆင်မပြေပါသလဲ နှင့်

၃။ ဤသင်ခန်းစာကိုပိုကောင်းအောင်ဘယ်လိုပြုပြင်သင့်သလဲ။

**လုပ်ဆောင်ချက် ၁၂။ နောက်တစ်ကြိမ်လုပ်ဆောင်မည့် သင်တန်းအတွက် သင်တန်းခေါင်းစဉ်၊ အချိန်၊ နေရာ နှင့် တက်ရောက်သင့်သူ (ခင်ပွန်း (သို့) ဇနီး) မည်သူလာမည်ကို အတည်ပြုခြင်း။ (၅မိနစ်)**

နောက်သင်တန်းနေရာ ခေါင်းစဉ်၊ အချိန် နှင့် နေရာကို သတိပေးပါ။ ဆောင်ရွက်မည့်သူ (ခင်ပွန်း၊ (သို့) ဇနီး) ကိုယ်တိုင်တက်ရောက်ရန်ဖိတ်ပါ။ သို့မှသာ သူတို့သည် သတင်းအချက်အလက်များကို တိုက်ရိုက်ရရှိလိမ့်မည်။ နောက်သင်တန်းချိန်ကို ကြိုသိထားမည်။ ဤအခန်းကို အဆုံးသတ်ပြီး အဆင်ပြေလျှင် သရုပ်ပြကွက်နှင့် သက်ဆိုင်သော ပစ္စည်းများကို ပေးပါ။

## သင်ခန်းစာ အခန်း ၅။ ပိုးနှင့်ရောဂါကာကွယ်နှိမ်နင်းပုံ နှင့် ရေအသုံးချနည်းစနစ်

သင်တန်းကြာချိန် (၃ နာရီ)

**ရည်ရွယ်ချက်များ**

၁။ အဓိကထားသော သီးနှံများတွင်ကျရောက်ဖြစ်ပွားတတ်သည့် ပိုး နှင့် ရောဂါ များကိုသိရန်။

၂။ ပိုးနှင့် ရောဂါကာကွယ်နှိမ်နင်းခြင်း နည်းလမ်း ၅ သွယ်ကိုသိရန်။

၃။ ဓာတုပိုးသတ်ဆေးများကို စနစ်တကျ ဖျော်စပ် ပက်ဖျန်းပုံသိရန်။

၄။ သီးနှံစိုက်ပျိုးရေးလမ်းညွှန်ပါ မြေဩဇာ နှင့် ရေလိုအပ်ချက် အကြောင်းကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးရန်။

လိုအပ်သောပစ္စည်းများ - စာရွက်ကြီး၊ မာကာပင်များ၊ တိပ်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ရောဂါပိုးကာကွယ်ရေး စာအုပ်များ၊ လေ့ကျင့်ခန်းသုံး စာရွက်များ၊ စာရွက်ကြီး ၃ ရွက်၊ ရောဂါပိုးမွှားကာကွယ်ရေးနည်းလမ်း၅သွယ် ပါစာရွက်ကြီး ၁ ချပ်၊ အကာအကွယ်ဝတ်စုံများ၊ ရခိုင်ဆောင်သီးနှံစီမံကိန်း၏ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့်ကွင်း သီးနှံစိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ခြင်း နည်းစနစ် လမ်းညွှန်ချက်များ စာအုပ်များ။ (ခေါင်းဆောင်တောင်သူများအတွက်)။

## လုပ်ဆောင်ချက် ၁။ ယခင်သင်ခန်းစာ နှင့် လက်ရှိသင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်ကို ပြန်လေ့လာရန်။ (၁၀ မိနစ်)

**မျက်နှာစုံညီ ။**

၁။ ယခင်သင်ခန်းစာမှ ၎င်းတို့ဘာတွေလေ့လာခဲ့သည်ကို ပြောစေပါ။ ၎င်းတို့ထင်မြင်ယူဆချက်များကို စာရွက်ကြီး ပေါ်ရေးချပါ။ လက်စွဲစာအုပ်ပါ မာတိကာကိုညွှန်းပြီး ယခုသင်ခန်းစာ၏ခေါင်းစဉ်များကို တောင်သူတစ်ဦးချင်း သို့မဟုတ် အဖွဲ့လိုက်ဖတ်စေခြင်းဖြင့် မာတိကာကိုသုံးပြီး အချက် အလက်ရှာတတ်ရန် လေ့ကျင့်ပေးပါ။

## လုပ်ဆောင်ချက် ၂။ ရောဂါနှင့် ပိုး သိရှိခွဲခြားခြင်း။ (၁၅ မိနစ်)

**မျက်နှာစုံညီ။**

၁။ ရောဂါ နှင့် ပိုး သိရှိခွဲခြားခြင်းစာအုပ်ငယ်များ (ရှိပါက) ဝေပေးပါ။ (စိုက်ပျိုးရေးဦးစီးဌာနတွင် ဈေးနှုန်း အသင့်အတင့်ဖြင့် အဖွဲ့အစည်းများသို့ ရောင်းချသည့် ပိုး၊ ရောဂါစာအုပ်ငယ်များ ရှိတတ်သည်။ အချို့အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများက ထုတ်ဝေသည့်စာစောင်ငယ်များလည်း ရှိသည်။)

၂။ ပိုး၊ ရောဂါပါအကြောင်းအရာကို အတူတကွကြည့်ကြပါ။ ၎င်းစာအုပ်ကို ကွင်းတွင်ကြုံလာရသောပြဿနာများနှင့် ဖြေရှင်းနည်းများအတွက် သုံးသွားမည့် အကြောင်း ပြောပါ။

## လုပ်ဆောင်ချက် ၃။ ရောဂါနှင့် ပိုးကာကွယ်ရေး။ (၄၀ မိနစ်)

**အဖွဲ့ငယ်များ။**

၁။ စာရွက်ကြီးပေါ်တွင် ရောဂါနှင့်ပိုး ကာကွယ်နည်း ၅ မျိုးကို ရေးချပါ။ (၁) ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း (၂) မိတ်ဖက် ပင်များ စိုက်ပျိုးခြင်း၊ (၃) လက်ဖြင့် ကာကွယ်နှိမ်နင်းခြင်း (၄) သဘာဝပိုးသတ်ဆေး အသုံးပြုခြင်း၊ (၅) ဓါတုဆေးဖြင့် ကာကွယ်ခြင်း။

၂။ အုပ်စုငယ်ငါးစုဖွဲ့ပြီး အုပ်စုတစ်ခုချင်း ၎င်းတို့ကာကွယ်နည်း တစ်ခုစီအကြောင်း သိရှိမှုကို ဆွေးနွေးရန်။ (၁၅ မိနစ်)

**မျက်နှာစုံညီ။**

၃။ အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်များကို ၎င်းတို့၏ဆွေးနွေးရရှိချက် များကို သင်တန်းသို့ပြန်လည်တင်ပြစေပါ။ (၁၅မိနစ်) ၎င်းတို့ အဓိကထင်မြင်ချက်များကို စာရွက်ကြီးပေါ် တွင်ရေးချပါ။

၄။ တောင်သူ့လက်စွဲစာအုပ်၊ လေ့ကျင့်ခန်း ၅.၁ ရှိ ဇယားကို ညွှန်းပြီး ၎င်းတို့၏ ရှိပြီးသားထင်မြင်ချက်များကို အသိအမှတ် ပြုပါရန်နှင့် ၎င်းတို့မဖော်ပြသေးသော အချက်များအပေါ် ဆက်လက်ဆွေးနွေးပေးပါ။

## လေ့ကျင့်ခန်း ၅.၁။ ရောဂါနှင့် ပိုးကာကွယ်နည်းများ

**သင်တန်းသားများအတွက် အရေးကြီးအချက်များ**

၁။ တတ်နိုင်သမျှ သဘာဝကာကွယ်နည်းများကိုသုံးပါ။ သဘာဝနည်းများဖြင့် မရမှသာ ဓါတုဆေးများ သုံးပါ။ ဓါတု ဆေးများသည် လယ်သမားကျန်းမာရေး၊ စားသုံးသူကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်အတွက် အန္တရာယ်များဖြစ်စေ သည်။

၂။ မိတ်ဆွေပိုးနှင့် ဖျက်ပိုးအကြောင်းလေ့လာပါ။ ဖျက်ပိုးများကိုသာနှိမ်နင်းပါ။

၃။ ရောဂါနှင့် ပိုးမွှားကာကွယ်ရေးလက်စွဲစာအုပ်ကို လက်စွဲပြုပြီး သီးနှံတွင် ကျရောက်သောရောဂါနှင့် ပိုးမွှားများကို စောစောသိရှိအောင် ဆောင်ရွက်ပြီး ကာကွယ်ပါ။

| အကြံပြုချက်များ | အကြောင်းပြချက်များ |
| --- | --- |
| ၁။ ကာကွယ်ခြင်း။ ရောဂါနှင့်ပိုးမွှားကျရောက်ခြင်းမှ အကောင်းဆုံးကာကွယ်နည်းများမှာ – (၁) သီးလှည့်စိုက်ပျိုးခြင်း (၂) မြေပေါ်စပါးခွံကို မီးရှို့ပြီးမြေကြီးကို ပိုးသန့်ခြင်း (၃) ဟင်းသီး ဟင်းရွက်များပေါ်တွင် အစိုဓါတ်များနေလျှင်ရောဂါကျတတ်သဖြင့် ခြောက်သွေ့စေရန်အတွက် လေဝင်လေထွက် ကောင်းအောင် ပြုပြင်ပေးပါ။ (၄) မျိုးစေ့များကို ရောဂါများမှ ကာကွယ်ရန်၊ ရေနွေးစိမ်ခြင်း သို့မဟုတ် အီးအမ်ဖြင့် စိမ်ခြင်း (အီးအမ်ကို ၁ း ၁၀၀၀ ရေဖြင့်ဖျော်ပြီး ၎င်းပျော်ရည်တွင် မျိုးစေ့များကို ၂ နာရီ၊ ၃ နာရီစိမ်ခြင်း) သို့မဟုတ် ဆေးစီရင်ထားသောမျိုးစေ့ကို သုံးပါ။ (၅) ရောဂါခံနိုင်သော မျိုးစေ့နှင့်မျိုးများ သုံးပါ။ (၆) ရောဂါကျလေ့ ရှိသော အချိန်ကိုရှောင်ပြီး ရာသီပြောင်း စိုက်ပျိုးပါ။ (၇) သန်မာသော ပျိုးပင်များကိုစိုက်ပါ။ သို့မှသာ ရောဂါပိုး တိုက်ခိုက်ခြင်းကို ခံနိုင်ရည်ရှိမည်။ (၈) အပင်များကို ခြောက်သွေ့လွန်းခြင်း စိုလွန်း ခြင်း နှင့် တိရစ္ဆာန်များ ဖျက်ဆီးခြင်းမှ ကာကွယ်ပါ။ (၉) ပြဿနာ များကို စောစောသိရှိပြီး ကာကွယ်နိုင်ရန် သီးနှံများကို ပုံမှန်ကြည့် ရှုစစ်ဆေးပေးပါ။ နောက်ကျမှ မပြုလုပ်ပါနှင့် (၁၀) ပေါင်းများကို ရှင်းပါ။ ၎င်းတို့မှာ ရောဂါပိုးများ၏ လက်ခံပင် ဖြစ်နိုင်သည်။ (၁၁) မစိုက်မီစိုက်ခင်းကို ရေလွှမ်းပြီး ပိုးကောင်များအား နှိမ်နင်းပါ။ (၁၂) မြေမပြုပြင်ခင် တစ်ပတ်ကြာခန့် မြေခြောက်အောင်နေလှန်းပြီး ရောဂါပိုးများကို သတ်ပါ။ | ကာကွယ်ခြင်းသည် ကုသခြင်း ထက်လွယ်ကူပြီး ကုန်ကျမှုနည်းပြီး သီးနှံအချို့ဆုံးရှုံးခြင်းမှ သက်သာ စေသည်။ |
| ၂။ မိတ်ဖက်ပင်နှင့်တွဲစိုက်ပါ။ အချို့အပင်အမြစ်နှင့် ပန်းပွင့်များတွင် သဘာဝအလျောက် ပိုးများကို ဆွဲဆောင် သို့မဟုတ် နှင်သောအရာများ ရှိသည်။ ၎င်းတို့သည် အပင်အတွက် အာဟာရလည်း ပေးနိုင်သည်။ ဥပမာ – နေကြာပင် (ဆွဲဆောင်)၊ ထပ်တစ်ရာပန်းပင်(ပိုးနှင်)။ | ဤနည်းသည်အပင်များကို ပိုးရောဂါများမှ ကာကွယ်ပေးသည့် သဘာဝ နည်းလမ်း ကောင်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ပတ်ဝန်းကျင်ကို သဘာဝ ညီမျှခြေ ဖန်တီးပေးပြီး သင့်သီးနှံများကို အရသာပိုမို ကောင်း မွန်စေနိုင်သည်။ |
| ၃။ လက်ဖြင့်ကာကွယ်နှိမ်နင်းနည်း။ (၁) ဥယျာဉ်ခြံငယ် တွင် အပင်များကို ကြည့်ပြီးပိုးကောင်များကို လက်ဖြင့် ဖယ်ရှားနိုင် သည်၊ မိတ်ဆွေပိုးများကို ချန်ထားရန် မမေ့ပါနှင့်။ (၂) ရောဂါရ အပင်များကို နုတ်ယူပြီး မီးရှို့ပစ်ပါ။ (၃) မီးနှင့်ရေပုံး ထောင်ချောက်ဖြင့် ပိုးကာကွယ် ပါ။ | ၎င်းနည်းများသည် ပတ်ဝန်းကျင်ကို မထိခိုက်စေဘဲ၊ ကုန်ကျ စရိတ် လည်းနည်းသည်။ |
| ၄။ သဘာဝကာကွယ်နည်း။ သေးငယ်သောဥယျာဉ်တွင် သဘာဝ နည်းဖြင့် ကာကွယ်ခြင်းသာ ပိုကောင်းပါသည်။ (ဥပမာ အချို့မှာ တမာပိုးသတ်ဆေး၊ ဆေးရွက်ကြီး၊ ဆပ်ပြာရည်၊ အီးအမ် – ၅ ၊ အချဉ်ဖောက် အသီးဆေးရည်၊ အချဉ်ဖောက် အပင်ဆေးရည်။) | သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ညီမျှခြေကို မပျက်စီး စေဘဲ၊ ကုန်ကျစရိတ်နည်းပြီး စနစ်တကျ သုံးပါက မိသားစု ကျန်းမာရေး မထိခိုက်စေပါ။ |

| | |
|---|---|
| ၅။ ဓါတုကာကွယ်နည်း။ ရောဂါပိုးကို ဆိုးဝါးစွာကျပြီး အခြားကာကွယ်နည်းများဖြင့် မနိမ်နင်းနိုင်မှ အသုံးပြုပါ။ ဓါတုဆေး များသည် ဖျက်ပိုးနှင့် မိတ်ဆွေပိုးပါသေစေသည်ကို သတိပြုပါ။ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် မိမိမိသားစု ကျန်းမာရေးကိုပါထိခိုက်စေသည်။ အဓိက ကာကွယ်နည်း များမှာ (၁) ရောဂါ သို့မဟုတ် ပိုးအမျိုး အစားကို စစ်ဆေးပြီး ၎င်းကိုကာကွယ်ရန်ဆေးကိုရွေးချယ်ပါ။ (၂) ဆေးကို လိုသလောက်သာဝယ်ပါ။ အိမ်တွင် အဆိပ် ဖြစ်သော ဆေးများသိုလှောင်လျှင် အန္တရာယ်ရှိသည်။ (၃) ဆေးအညွှန်း ကိုသေချာလိုက်နာပါ။ အကယ်၍ ဆေးများများသုံးလျှင် ပိုက်ဆံပိုကုန်ပြီး ပတ်ဝန်းကျင်အတွက် မကောင်းပါ။ နည်းနည်းသုံးပါက မထိရောက်ပါ။ (၄) မှတ်ပုံတင်ထားသော။ /ခွင့်ပြုထားသောဆေးများကိုသာသုံးပါ။ (၅) ရက်လွန်ပျက်စီးနေသော ဆေးများကို မသုံးရ။ (၆) ကလေးနှင့်ကိုယ်ဝန်ဆောင်များအနီးဆေးများ မထားရ။ (၇) စိုက်ပျိုးဆေးများသုံးလျှင် အကာအကွယ် ဝတ်စုံကိုဝတ်ပါ။ (၈) ဆေးဖျန်းပြီးရေချိုးခြင်း၊ ဆေးပုံးများကို ဆေးကြောခြင်းလုပ်ပါ။ (၉) အချိန်မှီ စောင့်ကြည့်ပြီး ကာကွယ်လျှင် ဓါတုဆေးအသုံးပြုရန် အနည်းငယ်သာ လိုသည်။ (၁၀) ဆေးဖျန်းပြီးမခူးရသော ကာလသတ်မှတ်ချက် ကို ဂရုစိုက်ပါ (၁၁) ဆေးဖျန်းပြီးစ စိုက်ခင်းထဲသို့ ချက်ချင်း မဝင်ရပါ။ (၁၂) ဆေးလက်ကျန်ကို လုံခြုံသော ပုလင်းတွင် ထည့်ပြီး ကလေး နှင့် တိရစ္ဆာန်များအနီးတွင် မထားရ။ ဆေးပမာဏ အများကို သီးသန့်သော ခတ်နိုင်ပြီး လေဝင်လေထွက် ကောင်းသောနေရာတွင် အန္တရာယ်ရှိ သတိပေး စာတမ်းရေးပြီး သိမ်းဆည်းပါ။ (၁၃) ဓါတုဆေးများကိုမြေဩဇာ စသည့်အခြားသွင်းအားစုများနှင့် ရောမထားရ။ (၁၄)သုံးစွဲပြီးဘူးများကိုသုံးကြိမ်ဆေးပြီး အပေါက်ဖေါက်ကာ အခြားသူများမသုံးနိုင်ရန်ပြုလုပ်ပါ။ (၁၅) ပိုးသတ်ဆေးဘူးခွံများကို တွင်းနက်နက်ထဲသို့ဖြစ်စေ၊ သတ်မှတ်ထားသောနေရာတွင်ဖြစ်စေ စွန့်ပစ်ပါ။ | ရောဂါနှင့်ပိုးမွှားသိပ်များသောအခါ ဓါတုဆေးကို သုံးရမည်။ မသုံးပါက သီးနှံများ ဆုံးရှုံးသည်။ သို့သော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့သည် လယ်သမား၊ စားသုံး သူများ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကာ ကွယ်ရမည်။ |
| ထပ်ဆောင်းအမှာ။ မှတ်တမ်းပြုစုပါ။ မှတ်တမ်းစာအုပ်တွင် သဘာဝဆေး၊ ဓါတု ဆေးအသုံးပြုသည့် နေ့စွဲကို ရေးသားထားပါ။ | သို့မှသာ မိသားစု သို့မဟုတ် ဝယ်ယူသည့် သင့် သီးနှံကို ဘာဆေး သုံးထားသလဲနှင့် သီးနှံကို စားသုံး ရန် သင့်။မသင့် သိနိုင် မည်။ စားသုံးရန် ဘေးကင်း လုံခြုံမှုရှိအောင် ဆောင်ရွက် ထားခြင်းဖြင့် သီးနှံ ထုတ်ကုန်ပေါ် ဝယ်သူမှ ဈေးပိုပေးနိုင်သည်။ |

**လုပ်ဆောင်ချက် ၄။ ဓါတုဆေးများဘေးကင်းစွာ အသုံးပြုခြင်း။ (၃၀ မိနစ်)**

**မျက်နှာစုံညီ။**

၁။ တက်ရောက်သူများကို ဖိတ်ခေါ်ပြီး ၎င်းတို့တွေ့ကြုံခဲ့ရသော သို့မဟုတ် ကြားဖူးခဲ့သော ပိုးသတ်ဆေးကို မိမိတို့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ခင်းတွင် အသုံးပြုခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သော ကျန်းမာရေး ပြဿနာများကို ဆွေးနွေးစေပါ။

**အဖွဲ့ငယ်များ။**

၂။ အဖွဲ့ငယ်များကို မိမိတို့ ဓါတုဆေးများသုံးသောအခါ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်မှုနည်းအောင် ဝတ်ဆင် အသုံးပြု သင့်သည့် ပစ္စည်းများ၏ ပုံများဆွဲခိုင်းပြီး အမည်တပ်ခိုင်းပါ။ (လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်းအတွက် စက္ကူများ ပေးပါ။)

**မျက်နှာစုံညီ။**

၃။ ၎င်းတို့ဆွဲသောပုံနှင့်တောင်သူ့လက်စွဲစာအုပ် မှ ဓါတ်ပုံများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပြီး အဓိကအချက်များကို ဆွေးနွေးပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း ၅.၂။ ပိုးသတ်ဆေးများကို ဘေးကင်းစွာအသုံးပြုခြင်း။

ပိုးနှင့်ရောဂါကျရောက်မှုသည် စီးပွားရေးထိခိုက်မည့်အခြေရောက်မှသာ ဆေးကိုသုံးသင့်ကြောင်းပြောပါ။ ဆိုလိုသည်မှာ ဆေးဘိုးသည် အပျက်အစီးဘိုးထက် နည်းရမည်။ ဥပမာ – သီးနှံ တစ်သိန်းဘိုးပျက်စီးခြင်းကို ကာကွယ်ရန်အလို့ငှာ ဆေးနှစ်သောင်းဘိုးကုန်ကျခြင်းမျိုး ဖြစ်သည်။ အသားတင်ရှစ်သောင်းဘိုးရလိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ အပင်အနည်းငယ်တွင်သာ ပိုးကျရောက်ပါက တစ်ကွင်းလုံးဆေးဖျန်းစရာမလိုပဲ ပိုးကျနေသည့်အပင်များကိုသာဖျန်းပါ။ ထိုကဲ့သို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ငွေကုန်ခြင်း၊ သင်၏ကျန်းမာရေးထိခိုက်ခြင်းနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းမှုဖြစ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရာရောက်သည်။

## လုပ်ဆောင်ချက် ၅။ ရေလိုအပ်မှုများ။ (၅ မိနစ်)

### မျက်နှာစုံညီ။

၁။ ရေလိုအပ်မှုအတွက် လေ့ကျင့်ခန်း ၄.၅ နှင့် ၄.၆ တို့ကို ကြည့်ပါ။

**လုပ်ဆောင်ချက် ၆။ ကွင်းလုပ်ငန်း။ (၆၀ မိနစ်)**

**အဖွဲ့ငယ်များ။**

ပိုမိုဆွေးနွေးရန်နှင့် ကွင်းလုပ်ငန်းဖော်ဆောင်ရန် စိုက်ပျိုးရေးအလေ့အကျင့်ကောင်း (ဂျီအေပီ) သရုပ်ပြကွက်သို့ သွားပါ။

(၁) ပိုးနှင့်ရောဂါစာအုပ်ငယ်ကိုအသုံးပြုပြီး စိုက်ပျိုးရေးအလေ့အကျင့်ကောင်းများကိုလိုက်နာဖော်ဆောင်နေသည့် ကွင်းအတွင်း ပိုး နှင့် ရောဂါများ ကို စစ်ဆေးပါ။

(၂) လက်စွဲစာအုပ်ပါ လမ်းညွှန်ချက်များနှင့်အညီ ကြုံနေရသည့်ပြဿနာကိုမည်ကဲ့သို့ဖြေရှင်းမည်ကိုကြည့်နိုင်းပါ။

(၃) အကာအကွယ်ဝတ်စုံကို နည်းမှန်လမ်းမှန်ဝတ်ဆင်ပုံကိုသရုပ်ပြပါ။

(၄) သရုပ်ပြကွက်တွင် လိုအပ်သောဆေးပမာဏတွက်ချက်ခြင်းနှင့် ဆေးပုံးအတွင်းရောစပ်ပုံကို အဖွဲ့ငယ်များအလိုက် ဆောင်ရွက်စေပါ။

(၅) သဘာဝပိုးသတ်ဆေးကိုဖျန်းပါ။လိုအပ်ပါကဓါတုပိုးသတ်ဆေးကို ဖျန်းပါ။

**လုပ်ဆောင်ချက် ၇။ သင်ခန်းစာကို အကျဉ်းချုံးပြောပါ။ (၁၀ မိနစ်)**

**မျက်နှာစုံညီ။**

၁။ သင်ခန်းစာ၏ အရေးပါသောအချက်များကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးပါ။

**လုပ်ဆောင်ချက် ၈။ သင်ခန်းစာကို အကဲဖြတ်ပါ။ (၅ မိနစ်)**

**မျက်နှာစုံညီ။**

၁။ သင်ခန်းစာထဲမှ ဘာတွေလေ့လာခဲ့ရသလဲ၊

၂။ မည်သည့်အချက်များက အားနည်းသလဲ၊ နှင့်

၃။ သင်ခန်းစာကိုပိုကောင်းအောင်မည်ကဲ့သို့ ပြုပြင်နိုင်မလဲ။။

**လုပ်ဆောင်ချက် ၉။ နောက်တစ်ကြိမ်လုပ်ဆောင်မည့် သင်တန်းအတွက် သင်တန်းခေါင်းစဉ်၊ အချိန်၊ နေရာ နှင့် တက်ရောက်သင့်သူ (ခင်ပွန်း (သို့) ဇနီး) မည်သူ**

**လာမည်ကို အတည်ပြုခြင်း။ (၅မိနစ်)**

နောက်သင်တန်းတွင် ပြောဆိုဆွေးနွေးမည့်ခေါင်းစဉ်၊ အချိန် နှင့် နေရာကို အသိပေးပါ။ အမှန်တကယ်ဆောင်ရွက် မည့် သူကိုယ်တိုင် (ယောကျာ်း သို့မဟုတ် မိန်းမ) နောက်သင်တန်းသို့ လာနိုင်အောင် ကြိုးစားရန်မှာကြားပါ။ သို့မှသာ သင်တန်းပို့ချချက်များကို တိုက်ရိုက်သိရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

### သင်ခန်းစာ အခန်း ၆။ သီးနှံမရိတ်သိမ်းမီနှင့် ရိတ်သိမ်းအပြီး သတိထားရမည့်အချက်များ

သင်တန်းကြာချိန် (၃ နာရီ)

**ရည်ရွယ်ချက်များ**

၁။ သီးနှံမရိတ်သိမ်းမီနှင့် ရိတ်သိမ်းအပြီး ဂရုတစိုက်ဆောင်ရွက်ခြင်း၏အဓိပ္ပာယ်ကို သိရှိရန်။

၂။ မဆွတ်ခူးမီ နှင့် ဆွတ်ခူးပြီး ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်လုပ်ငန်းစဉ်များကို သိရှိရန်။

၃။ နောက်နှစ်အတွက် မျိုးစေ့အား မည်ကဲ့သို့သိုလှောင် သိမ်းဆည်းရမည်ကို သိရှိရန်။

လိုအပ်သောပစ္စည်းများ - စာရွက်ကြီး၊ မာကာပင်များ၊ စက္ကူတိပ်၊

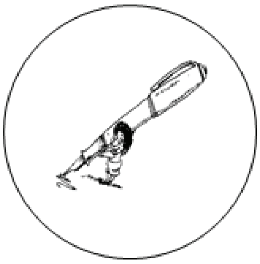
### လုပ်ဆောင်ချက် ၁။ ယခင်အပတ်ကသင်ခန်းစာအကြောင်း နှင့်ယခုသင်ခန်းစာအကြောင်း။ (၁၀ မိနစ်)

**မျက်နှာစုံညီ။**

၁။ သင်တန်းသားများအား လွန်ခဲ့သော သင်ခန်းစာမှ ဘာတွေလေ့လာခဲ့သလဲ ဆိုတာကို ပြန်စဉ်းစားခိုင်းပါ။ စဉ်းစား၍ ရသောအကြောင်းအရာများကို စာရွက်ကြီးပေါ်တွင် ချရေးပါ။

၂။ သင်တန်းသားများအား ၎င်းတို့လက်တွေ့စာအုပ်၊ မာတိကာအရ အခန်း ၆ ၏ ခေါင်းစဉ်များကို ကြည့်ခိုင်းပါ။ သင်တန်းသားတစ်ဦး (သို့မဟုတ်) သင်တန်းသားများကို အခန်း ၆ ၏ ခေါင်းစဉ်များကို ဖတ်ခိုင်းပါ။

ပံ့ပိုးသူများအတွက်အမှာ။



သင်တန်းသားများကို မာတိကာကိုအသုံးပြုရန် သင်ပေးခြင်းသည် တောင်သူ လက်စွဲ စာအုပ်မှ အချက်အလက်များကို ၎င်းတို့အိမ်တွင်ရှိစဉ် လွယ်ကူစွာ ရှာဖွေတတ်အောင် ကူညီခြင်းဖြစ်သည်။

### လုပ်ဆောင်ချက် ၂။ မရိတ်သိမ်းရသေးသော သီးနှံနှင့် ရိတ်သိမ်းပြီးသောသီးနှံများကို ဂရုစိုက်ခြင်း စကားစု၏အဓိပ္ပာယ်။ (၅၅ မိနစ်)

**မျက်နှာစုံညီ။**

၁။ အုပ်စုလိုက် အဖြေဖော်ထုတ်ရန်မေးခွန်း။ မရိတ်သိမ်းမီနှင့် ရိတ်သိမ်းပြီး သီးနှံကို ဂရုစိုက်ခြင်း၏ အဓိပ္ပါယ်ကို မေးပါ။ သင်တန်းသားများအား ဥပမာများပေးခိုင်းပါ။ အဖြေများကို စာရွက်ကြီးပေါ်ရေးချပါ။ (၅ မိနစ်)

**အဖွဲ့ငယ်များ။**

၂။ သင်တန်းသားများကို ၆ ဖွဲ့ခွဲပါ။ အဖွဲ့ (၁) သီးနှံအရည်အသွေးစံချိန်စံညွှန်းများ (၂) ရိတ်သိမ်းခြင်း (၃) သန့်စင်ခြင်း နှင့် အဆင့်ခွဲခြင်း (၄) ထုပ်ပိုးခြင်း (၅) သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်း (၆) သိုလှောင်ခြင်း ခေါင်းစဉ်များပေး၍ ၎င်းတို့ ခေါင်းစဉ်အောက်ရှိ ပြုလုပ်သည့် နည်းများကို ဆွေးနွေးရန်ပြောပါ။ အဖွဲ့၏အဖြေနှင့် အကြံဉာဏ်များကို စာရွက်ပေါ်တွင် ရေးချစေပါ။ (၁၅ မိနစ်)

၃။ အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်အား ၎င်းတို့ထင်မြင်ချက်များကို တင်ပြရန်ဖိတ်ခေါ်ပါ။ အဓိကအချက်များကို စာရွက်ကြီးပေါ်တွင် ရေးချပါ။ (၁၀ မိနစ်)

**မျက်နှာစုံညီ။**

၄။ ထို့နောက်၎င်းတို့၏ တောင်သူလက်စွဲစာအုပ် (စာမျက်နှာ - ၃၆) မှ ဇယားတွင်ပါသော အချက်များနှင့် ၎င်းတို့၏ အဖြေများတွင် ပါဝင်သောအချက်များ တိုက်ဆိုင်ပါက ချီးမွမ်း၍ ဆွေးနွေးသည့်အထဲ မပါသေးသော အချက်များကို အထူးပြုဆွေးနွေးပါ။ တောင်သူလက်စွဲစာအုပ်တွင် မပါသေးသည့် ကောင်းမွန်သော အခြားဆွေးနွေးချက်များ ရှိပါက ဇယားရှိပေးထားသော စာကြောင်းအလွတ်များ တွင်ရေးရန်ပြောပါ။ (၂၅ မိနစ်)

### လေ့ကျင့်ခန်း ၆.၁။ သီးနှံမရိတ်သိမ်းမီ နှင့် ရိတ်သိမ်းပြီး ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်များ။

| စိုက်ပျိုးရေးအလေ့အကျင့်ကောင်း(ဂျီအေပီ) အကြံပြုချက်များ | အကြောင်းပြချက်များ |
|---|---|
| **၁။ အရည်အသွေးအဆင့်အတန်းများ** | |
| ၁.၁။ သီးနှံများသည် ဈေးရောင်းသူနှင့် စားသုံးသူတို့ တောင်းဆိုသော အရည်အသွေးကို မီသင့်သည်။ ၎င်း အရည် အသွေးများက ဘာလဲဆိုတာ စုံစမ်းပါ။ မိမိ၏သီးနှံသည် ၎င်းအရည်အသွေးကို မီအောင် ထုတ်နိုင်ရမည်။ | အရည်အသွေးကောင်းသော ထုတ်ကုန်သည် ဝယ်လိုအား ကောင်းပြီး ဈေးကောင်း ရသည်။ |

| | |
|---|---|
| ၁.၂။ မဆွတ်ခူးမီကြားကာလ။ အကယ်၍ မဆွတ်ခူးမီ ဓါတုဆေးဖျန်းခြင်း (သို့မဟုတ်) တိရစ္ဆာန် အညစ်အကြေး မြေဩဇာများကို အသုံးပြုထားခြင်းများ ရှိလျှင် သီးနှံများကို အနည်းဆုံး ၁-၂ ပတ်ကြာပြီးမှ ဆွတ်ခူးပါ။ ဓါတုဆေးတစ်မျိုးစီအတွက် သတ်မှတ်ထားသော မရိတ်သိမ်း မီကြားကာလ သတ်မှတ်ချက်ကို စစ်ကြည့်ပါ။ | ဓါတုဆေး(သို့မဟုတ်) တိရစ္ဆာန် အညစ်အကြေး၏ အဆိပ် အာနိသင်ပြယ်ပြီး အန္တရာယ်မဖြစ်နိုင်သော အခြေအနေရောက်မှ ခူးဆွတ်ရောင်းချခြင်းဖြင့် စားသုံးသူအား ဘေး ကင်းစေသည်။ |
| ၁.၃။ စိုက်ပျိုးရေးအလေ့အကျင့်ကောင်း မှတ်တမ်းဖြစ်သော မြေဩဇာ (သဘာဝ နှင့် ဓါတု) ထည့်ခြင်းနှင့် ထည့်ချိန် မှတ်တမ်းများကို သီးနှံတစ်မျိုးစီအတွက် ထားသင့်သည်။ | မှတ်တမ်းများသည် ဝယ်သူ (သို့မဟုတ်) စားသုံးသူကို သီးနှံအား ဘကြိ ဘယ်အချိန်တွင် အသုံးပြုထားသည်ကို သိရှိစေသည်။ သင်၏စိုက်ခင်း၌ ဓါတုနှင့် သဘာဝ သွင်းအားစုများ အသုံးပြုရာတွင် စိုက်ပျိုးရေး အလေ့ အကျင့်ကောင်း စံချိန်စံညွှန်းများနှင့် ကိုက်ညီမှုရှိပါက ၎င်းတို့မှ ဈေးကောင်းပေး၍ပင် ဝယ်နိုင်ပါသည်။ |
| | |
| ၂။ ရိတ်သိမ်းခြင်း | |
| ၂.၁။ သီးနှံများကို သေချာစွာကိုင်တွယ်ပါ။ ပစ်ပေးခြင်း၊ ပစ်ချခြင်းမလုပ်ရ။ | ဒဏ်ရာအနာတရဖြစ်ခြင်းနှင့် ထိခိုက်ပျက်စီးခြင်းများ မဖြစ်စေပါ။ |
| ၂.၂။ အေးသော နံနက်ခင်းအချိန်တွင် ရိတ်သိမ်းပါ။ | သီးနှံများ လတ်ဆတ်ပြီး တောင့်တင်းနေမည်။ |
| ၂.၃။ နေ့လည်နှင့်ညနေပိုင်းတွင် မရိတ်သိမ်းပါနှင့်။ | နေပူရှိန်ကြောင့်သီးနှံများညှိုးလျော် ခြောက်သွေ့သွားမည်။ |
| ၂.၄။ အညှာကို အသီးမှတစ်လက်မ၏ လေးပုံတစ်ပုံခန့်ချန်၍ ဓါး (သို့) ကတ်ကြေးဖြင့် ဖြတ်ပါ။ | အသီး၏ အညှာအရင်းမှခူးလျှင် အညှာအရင်းမှ ကျန်ခဲ့သော အပေါက်မှ ရောဂါဝင်နိုင်သည်။ |
| ၂.၅။ အကယ်၍ စိုနေလျှင် (သို့မဟုတ်) အစိုဓါတ်များ နေလျှင် သီးနှံထုတ်ကုန်ကို အရိပ်ထဲတွင် လေသလပ် ခံထားပါ။ | အစိုဓါတ်များလျှင် ရောဂါကျလွယ်ပြီး သီးနှံထုတ်ကုန်ကို ပျက်စီးစေသည်။ |
| | |
| ၃။ သန့်စင်ခြင်းနှင့် ရွေးချယ်ခြင်း | |
| ၃.၁။ ဆွတ်ခူးသူ၏ လက်သည် သန့်ရှင်းပြီး၊ ရောဂါကင်း ရမည်။ | သီးနှံမှတစ်ဆင့် စားသုံးသူသို့ ရောဂါကူးစက်နိုင်သည်။ |
| ၃.၂။ မြေကြီးပေါ်မှာထားသော သီးနံ့ကို ဆေးကြော သန့်စင်ခြင်း မပြုဘဲ ကောက်ယူပြီး မထုပ်ပိုးပါနှင့်။ | မြေကြီးပေါ်မှာထားသော သီးနှံသည် ညစ်ပတ်နိုင်သည် ဖြစ်၍ သိုလှောင်ထားစဉ် ရောဂါကျ၍ ကူးစက်နိုင်သည်။ |
| ၃.၃။ သီးနံ့ကိုမထုပ်ပိုးမီ ညီညာသော မျက်နှာပြင်ပေါ် တွင် ဖြန့်ထားခြင်းဖြင့် အပူဓါတ်ထွက်စေသည်။ (အပူမလောင်ပါစေနှင့် ) | အပူဓါတ်သည် ရေဓါတ်ဆုံးရှုံးစေပြီး အရည်အသွေး ကျဆင်းစေသည်။ |
| ၃.၄။ အရွက်များ၊ရှည်သောရိုးတံများ၊ ပန်းပွင့်များနှင့် ရောဂါနှင့် ဒါဏ်ရာရှိသော သီးနံ့များကို ဖယ်ရှားပါ။ | သန့်ရှင်းပြီး ရောဂါကင်းသော ပစ္စည်းများသည် ဆွဲဆောင် မှုကောင်းပြီး ၊ ဈေးကောင်းကောင်းဖြင့် ရောင်းချနိုင်သည်။ |
| ၃.၅။ ဈေးကွက်အပေါ်မူတည်ပြီး အတန်းအစားခွဲပါ။ | ဤကဲ့သို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ဈေးကောင်းပိုရနိုင်သည်။ |
| ၃.၆။ အကယ်၍ရေဆေးပါက မထုပ်ပိုးမီ အခြောက်ခံထား ပါ။ | အစိုဓါတ်သည် ရောဂါဖြစ်စေသည်။ |

| | |
|---|---|
| | |
| ၄။ ထုပ်ပိုးခြင်း | |
| ၄.၁။ သီးနှံများကို လေဝင်လေထွက်ကောင်းသော တောင်း (သို့မဟုတ်) ပုံးထဲတွင် ၄က်ပျောရွက် (သို့မဟုတ်) စက္ကူ ခင်းပြီး ထားပါ။ | သယ်ယူရာတွင်နှင့် သိုလှောင်ရာတွင် ထုတ်ကုန်သည် ထိခိုက်မှုရှိနိုင်ပြီး ရောဂါကြောင့် ပျက်စီးပါက ဈေးကျ သွားနိုင်သည်။ |
| ၄.၂။ တောင်း (သို့) သေတ္တာကို မောက်အောင်မထည့်ရ။ တစ်ခုပေါ်တစ်ခု အံမကျလျှင် ထပ်မထားရ။ | ပွန်းပဲ့ခြင်း၊ ရောဂါရခြင်း၊ အပူလွန်ကဲခြင်း ဖြစ်နိုင်ပြီး အစို ဓါတ်လျော့ပြီး တာရှည်သိုလှောင်နိုင်မှု သက်တမ်း လျော့ သွားနိုင်သည်။ |
| ၄.၃။ လေဝင်လေထွက်ညံ့သော မိုးကာစလနှင့် ပလပ်စတစ် အိတ်များကို အသုံးပြုခြင်းမှ ရှောင်ပါ။ ယက်လုပ်ထားသော ထည့်စရာခြင်းကြီးများသည် လေဝင်လေထွက် ကောင်းသည်။ | လေဝင်လေထွက်မရှိသော ထည့်စရာများသည် ထုတ်ကုန် ကိုပူနွေးလာစေပြီး လျှင်မြန်စွာပျက်စီးစေနိုင်သည်။ |
| | |
| ၅။ သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်း | |
| ၅.၁။ သယ်ပို့ရာတွင် အသုံးပြုသော ယာဉ်သည် အမိုးပါရမည် (သို့မဟုတ်) သီးနှံကို မိုးထားပေးရမည်။ | အရိပ်ရစေသည်။ |
| ၅.၂။ သယ်ပို့ရာတွင် အသုံးပြုသော ယာဉ်တွင် စင်များ အဆင့်ဆင့် ပါရမည်။ သို့မှသာ သီးနှံများကို ထိခိုက်မှုမရှိဘဲ သယ်ယူနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ | စင်များတပ်ထားခြင်းမရှိပဲ သီးနှံတစ်ခုနှင့်တစ်ခု ထပ်ထားပါက အနာတရဖြစ်စေပြီး တန်ဖိုးလျော့ကျ သွားမည်။ |
| ၅.၃။ သယ်ယူသူများသည် ထုတ်ကုန်များကို ညင်သာစွာ ကိုင်တွယ်ရမည်။ | ပွန်းပဲ့ခြင်းနှင့် အနာတရမဖြစ်စေရန်။ |
| ၅.၄။ ဖြစ်နိုင်ပါက ဆွတ်ခူးပြီးလျှင်ပြီးချင်း အေးသော အချိန် (သို့မဟုတ်) ညအချိန် တွင် လျင်မြန်စွာ သယ်ယူ ပို့ဆောင်ပါ။ | အစိုဓါတ်ဆုံးရှုံးခြင်းနှင့် သီးနှံပျက်စီးခြင်းမှ သက်သာစေ ရန်။ |
| ၅.၅။ သီးနှံထုတ်ကုန်များကို အခြားကုန်များဖြစ်သော ဓာတ်မြေဩဇာ၊ ပိုးသတ်ဆေး၊ တိရစ္ဆာန်များနှင့် ရောမထားရ။ | သင်၏ သီးနှံများကြောင့် စားသုံးမည့်သူများကို အဆိပ် အတောက် မဖြစ်စေလိုပါ။ |
| | |
| ၆။ သိုလှောင်ခြင်း။ | |
| ၆.၁။ အဝတ်အစိုဖြင့် သီးနှံများအပေါ် အုပ်ပေးထားလျှင် အပူချိန်လျော့နည်းစေသည်။ | ရေဓာတ်ဆုံးရှုံးမှု ကာကွယ်ပေးသည်။ |

| | |
|---|---|
| | |

လုပ်ဆောင်ချက် ၃။ နောက်ရာသီအတွက်မျိုးစေ့စုဆောင်းခြင်း။ (၂၅ မိနစ်)

**မျက်နှာစုံညီ။**

၁။ သင်တန်းသားများ နောက်ရာသီအတွက် မျိုးစေ့ဘယ်ကရနိုင်သနည်းမေးပါ။ (မိမိကိုယ်ပိုင်မျိုးလား၊ မျိုးစေ့လဲလှယ်ခြင်းလား၊ (သို့မဟုတ်) မျိုးစေ့ထုပ်။ သံပူးစသည်တို့ကို ဈေးမှဝယ်မည်လား။) ၎င်းတို့သဘောထားကို စာရွက်ပေါ်သို့ရေးချပါ။

၂။ ဈေးမှဝယ်သော ဘူးနှင့်မျိုးစေ့ (သို့မဟုတ်) အထုပ်၊ မိမိတို့စုဆောင်းထားသော မျိုးနှင့် မိမိတို့ စိုက်ပျိုးထားသော မျိုးစေ့များသည် မည်ကဲ့သို့ ကွာခြားသနည်း။

၃။ သင်ပုန်းပေါ်တွင် သဘာဝအလျောက်ဝတ်မှုန်ကူးခြင်းနှင့် မျိုးစပ်ခြင်း ခြားနားမှုကို ပုံဆွဲပြပါ။ စပ်မျိုးများကို သိပ္ပံပညာရှင်များ ဓါတ်ခွဲခန်းတွင်ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်ပြီး ၎င်းလက္ခဏာများပါအောင် သဘာဝအလျောက် မရနိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် စပ်မျိုးမှရသောအစေ့များကို မျိုးအလို့ငှါ သိမ်းမထားပါနှင့်။

၄။ သင်တန်းသားများကို လက်စွဲစာအုပ်ပါ လေ့ကျင့်ခန်း ၆.၂ ပါ သဘာဝအလျောက်ဝတ်မှုန်ကူးခြင်းနှင့် စပ်မျိုး ခြားနားချက်ကို ကြည့်ခိုင်းပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း ၆.၂။ သဘာဝအလျောက် ဝတ်မှုံကူးမျိုး နှင့် စပ်မျိုးခြားနားချက်။

| သဘာဝအလျောက် ပင်တည်း (သို့မဟုတ်) ပင်ခြားဝတ်မှုံကူးပင် | စပ်မျိုး မျိုးစေ့ထုပ် |
|---|---|
| | <br> |
| ပင်တည်း။ပင်ခြားဝတ်မှုံကူးပင် မျိုးစေ့သည် မိဘဗီဇကို သယ်ဆောင်သည်။ ကလေးငယ်သည် အမိ အဘ လက္ခဏာ များပါသကဲ့သို့ ဖြစ်သည်။ | သိပ္ပံပညာရှင်များက ဓါတ်ခွဲခန်းတွင် ဖန်တီး ထုတ်လုပ်သည်။ လယ်သမားများ ၎င်းတို့လက္ခဏာပါအောင် မပြုလုပ်နိုင်ပါ။ နှစ်တိုင်း မျိုးစေ့အသစ် ဝယ်ရမည်။ |
| တစ်နှစ်တစ်ခါ မျိုးစေ့သိမ်းထားနိုင်သည်။ သို့သော် ၂-၃ နှစ်ကြာလျှင် ၎င်းတို့လက္ခဏာများသည် မိဘလက္ခဏာ အတိုင်းမဟုတ်တော့ပါ။ | လယ်သမားက မျိုးယူပြီး စိုက်လျှင် နောင်နှစ်တွင် လက္ခဏာတူအပင် မရနိုင်ပါ။ အပင်ပေါက်နှုန်း ညံ့ခြင်း၊ အထွက် နည်းခြင်း၊ ရောဂါဒဏ် ခံနိုင်မှု နည်းခြင်းတို့ ဖြစ်မည်။ စပ်မျိုးစေ့များကို နောင်နှစ်အတွက် မျိုးမခံပါနှင့်။ |

၅။ သင်တန်းသားများကို သဘာဝအလျောက်ဝတ်မှုန်ကူးခြင်းနှင့် စပ်မျိုးတို့၏အားသာချက်၊ အားနည်းချက်အကြောင်း မေးပါ။

၆။ သင်တန်းသားများကို လက်စွဲစာအုပ်ပါ လေ့ကျင့်ခန်း ၆.၃ ကိုညွှန်းပြီး အဖြေများကို ကြည့်စေပါ။

**လေ့ကျင့်ခန်း ၆.၃။ သဘာဝဝတ်မှုံကူးမျိုးနှင့် စပ်မျိုးတို့၏ အားနည်းချက် အားသာချက်များ။**

| မျိုးစေ့ အမျိုးအစား | အားသာချက်များ | အားနည်းချက်များ |
|---|---|---|
| ပင်တည်း။ပင်ခြား ဝတ်မှုံကူးမျိုးစေ့ | ၁။ ဒေသရောဂါများကို ခံနိုင်ရည်ရှိ။<br>၂။ လယ်သမားကိုယ်တိုင် မျိုးထုတ်နိုင်။ | ၁။ အခြားမှလာသော ရောဂါများကို ခံနိုင်မှု နည်း။<br>၂။ အထွက်နှုန်းနှင့် အရည်အသွေးနည်း။ |
| စပ်မျိုး မျိုးစေ့များ | ၁။ အထွက်နှုန်းနှင့်အရည်အသွေး ကောင်း | ၁။ ရောင်းသူများလွယ်ကူစွာမရနိုင်နှင့်ဈေးကြီး။<br>၂။ လယ်သမားကိုယ်တိုင် နောက်နှစ်အတွက် မျိုးမထိန်းနိုင်။ |

၇။ သင်တန်းသားများကို သင်တန်းကာလအတွင်း စိုက်သည့်အပင်များမှ မျိုးစေ့ယူနိုင်သလား၊ အဘယ့်ကြောင့် နှင့် ယူရန်မဖြစ်နိုင်လျှင်၊ အဘယ့်ကြောင့် မဖြစ်နိုင်ဆိုသည်ကို မေးပါ။

**မှတ်ချက်။** ပံ့ပိုးသူသည် သဘာဝအတိုင်းရသည့်မျိုးစေ့များနှင့် စပ်မျိုးစေ့အထုပ်များကို ယူလာသင့်သည်။ ၎င်းအထုပ်များကို သင်တန်းသားများအား ကြည့်စေရန်ဝေပေးပြီး ခြားနားချက်ကို ဆွေးနွေးစေပါ။

၈။ အကယ်၍ မျိုးစေ့ခံလျှင် မည်ကဲ့သို့ ဆွတ်ခူးသိုလှောင်မည်ကို မေးပါ။ စာရွက်ပေါ်တွင် ၎င်းတို့၏ ထင်မြင်ချက်များကို ရေးပါ။

၉။ ၎င်းတို့ လက်စွဲစာအုပ်၊ လေ့ကျင့်ခန်း ၆.၄ ရှိ စိုက်ပျိုးရေးအလေ့အကျင့်ကောင်း (ဂျီအေပီ) ဆိုင်ရာ မျိုးစေ့စုဆောင်းခြင်းနှင့် သိုလှောင်ခြင်းကို ပြပါ။

**လေ့ကျင့်ခန်း ၆.၄။ မျိုးစေ့စုဆောင်းခြင်းအကြံပြုချက်များ။**

| စိုက်ပျိုးရေး အလေ့အကျင့်ကောင်း (ဂျီအေပီ) အရ မျိုးစေ့ စုဆောင်းခြင်း အကြံပြုချက်များ | အကြောင်းပြချက်များ |
|---|---|
| မျိုးစေ့ထုတ်ရန် အသီးများသည် ရောဂါကင်းပြီး၊ ပုံပန်းသဏ္ဍာန် ကောင်းရမည်။ ရင့်ရမည်။ သို့သော် အသီးအများ စုကိုကွင်းထဲတွင် ကြာကြာမထားရပါ။ | ကောင်းသော အမိ၊ အဘ လက္ခဏာပါသော အသီးမှ မျိုးစေ့သည် ကောင်းသော လက္ခဏာများ ကို သယ်ဆောင်လာနိုင်သည်။ |
| ကျောက်ဖရုံနှင့် ရွှေဖရုံသီးများပေါ်တွင် အဖြူရောင်အမှုန့်များ ပေါ်လာလျှင် မျိုးစေ့ အတွက် ခူးနိုင်သည်။ ခူးပြီးတစ်ပတ် အကြာမျိုးစေ့များကို ထုတ်ပြီးရေတွင် တစ်ညစိမ်ပါ။ ကောင်း စွာရေဆေးပြီး ၂-၃ ရက် နေလှန်းအခြောက်ခံပါ။ အလွန်ပူ သောနေတွင်မဟုတ်ပါ။ | |
| ခရမ်းသီး၊ သခွား၊ ကြက်ဟင်းခါး၊ ခရမ်းချဉ်နှင့် ငရုတ်သီး များကို အနီရောင် (သို့မဟုတ်) အဝါရောင်ပြောင်းလျှင် ခူးနိုင်သည်။ ခူးပြီး ချက်ခြင်း မျိုးစေ့ထုတ်ပြီး ရေတစ် ညစိမ်၊ ကောင်းစွာဆေးပြီး ၂-၃ ရက် နေလှန်းပြီးသိမ်း ဆည်းပါ။ | |
| မုန်ညင်းထုပ်၊ မုန်ညင်းစိမ်း၊ ဆလပ်၊ ပဲတောင့်ရှည်အစေ့တို့သည် ဆွတ်ခူး ချိန်တွင် အနည်းငယ်ခြောက်သွေ့နေပြီး ဖြစ်သည်။ ဆွတ်ခူးပြီးသီး တောင့်များကို နေ ၁-၂ ရက်ထပ် လှန်းပါ။ မျိုးစေ့ထုတ်ယူပြီးသော အခါအစေ့အပိန်အဖျင်းများကို ဖယ်ပစ်ပြီး အောင်သောအစေ့များကို နောက်ထပ် ၂-၃ ရက်ဆက် နေလှန်းပြီး မှ သိမ်းဆည်းပါ။ | |
| ပဲစောင်းလျား၊ သပွတ်သီး၊ ခဝဲသီး၊ ဘူးသီးတို့သည် အစေ့ယူရန် အလွန်ရင့်မှ ခူးရမည်။ အသီးလိုက် ၂-၃ရက် အခြောက်ခံပြီး အစေ့ မထုတ်ဘဲ အသီးထဲတွင်ထားပါ။ | |
| ပျက်စီးနေသော မျိုးစေ့ (ပိုးနှင့်မျိုးစေ့ဆောင်ရောဂါ) များကို မျက်စေ့နှင့် သို့မဟုတ် (၁၅)ဆ ချဲ့အားရှိသောမှန်ဘီလူးနှင့် ကြည့်ပြီးဖယ်ရှားပါ။ ဆန့်ကျင် ဘက်အရောင်ရှိသော စက္ကူပေါ်ဖြန့်ပြီး မီးခိုးရောင်၊ အဖြူရောင် စသည်တို့ကို အစေ့ ပေါ်မှာတွေ့လျှင် မှိုရောဂါ ကျရောက်နေသဖြင့် ၎င်းမျိုးစေ့ များကိုဖယ်ရှားပါ။ | |
| သေးရှုံ့ပြီးပုံမမှန်သော မျိုးစေ့နှင့်အခြားအရောင်ဖြစ်နေသော အစေ့များ ကို ဖယ်ရှား ပါ။ ၎င်းတို့သည် မတူညီသောမျိုးကွဲ ဖြစ် နိုင်သည်။ | |

## လုပ်ဆောင်ချက် ၄။ မျိုးစေ့သိုလှောင်ခြင်း။ (၁၀ မိနစ်)

**မျက်နှာစုံညီ။**

၁။ မျိုးစေ့သိုလှောင်နည်းများ ဆိုတာဘာလဲသိသလား မေးပြီး သိုလှောင်ခြင်းအကြောင်းဆွေးနွေးပါ။

၂။ မျိုးစေ့သိုလှောင်ရာတွင် မျိုးစေ့အရည်အသွေးကို ညှံ့စေသော အကြောင်းအရာများသည် မည်သည့်အရာများ ဖြစ်သနည်း။

၃။ ၎င်းတို့လက်စွဲစာအုပ်၊လေ့ကျင့်ခန်း ၆.၅ ရှိဇယားတွင် သိုလှောင်နည်းများကို ညွှန်းပါ။ အားနည်းချက်၊ အားသာချက်များကို လေ့လာပါ။

## လေ့ကျင့်ခန်း ၆.၅။ မျိုးစေ့သိုလှောင်ခြင်း။

လေလုံအောင်မပိတ်နိုင်သောအိတ်များကို မသုံးမီ နှင့် လတ်တလော ရရှိလာသော အစေ့များကို မသိမ်းဆည်းခင် နေပြပါ။ နေပြခြင်းဖြင့် အစိုဓါတ်ကြောင့် မျိုးစေ့ကို ပျက်စီးခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။

မျိုးစေ့များကို နိမ့်သော အပူချိန် (၁၅ ဒီဂရီ စင်တီဂရိတ်၊ အောက်) အစိုဓါတ် (၈%) သာ ရှိသော လေလုံဘူးတွင် သိမ်းပါ။ သိမ်းဆည်း ထားသောရက်စွဲ ရေးထားပါ။ မှောင်သောနေရာ ဥပမာ – မြေအိုး (သို့မဟုတ်) အဖုံးပါသော တောင်းတွင်ထည့်သိုပါ။

သိုလှောင်သော ဘူးအနေအထားအလိုက် မျိုးစေ့အပင်ပေါက်မှုအပေါ် သက်ရောက်သော အကြောင်း အချက်များ

| | အမှောင် | အလင်းရောင် | အစိုဓါတ် | အပူချိန် |
|---|---|---|---|---|
| လေမလုံသောဘူးတွင် ထည့်သောမျိုးစေ့များ | အပင်ပေါက်ကောင်း | အပင်ပေါက်နည်း | အပင်ပေါက်နှုန်း အလွန်ကျ | အပင်ပေါက်နှုန်းကျ |
| လေလုံသောဘူးတွင် ထည့်သောမျိုးစေ့များ | အပင်ပေါက် အလွန် ကောင်း | ဘူးအကြည်တွင် အပင်ပေါက်နှုန်းကျ | အပင်ပေါက်နှုန်း မထိခိုက် | အပင်ပေါက်နှုန်းကျ |

အထက်ပါဇယားအရ မျိုးစေ့များကို အပင်ပေါက်နှုန်းကောင်းရန် လေလုံပြီး အလင်းရောင် မဝင်သော ဘူးတွင် လှောင်ခြင်းသည် လေမလုံသော အိတ်၊ ဘူးများတွင် သိုလှောင်ထားသည်ထက် ပိုကောင်းပါသည်။

လေမလုံသောသိုလှောင်နည်း

လေလုံသောသိုလှောင်နည်း

**လုပ်ဆောင်ချက် ၅။ စိုက်ပျိုးရေးဆိုင်ရာအလေ့အကျင့်ကောင်း(ဂျီအေပီ)လိုက်နာဖော်ဆောင်ခြင်း နှင့်ပတ်သက်ပြီး ပိုမိုဆွေးနွေးဖော်ဆောင်ရန်**

**စိုက်ကွင်းများသို့သွားပါ။ (၆၀ မိနစ်)**

၄။ သရုပ်ပြကွက်နှင့် အခြားလယ်သမားအကွက်များကို လမ်းလျှောက်စကားပြောရင်း စိတ်ပါဝင်စားကြသော ခေါင်းစဉ်များကို ဆွေးနွေးပါ။

**လုပ်ဆောင်ချက် ၆။ သင်ခန်းစာကို အကျဉ်းချုံးပါ။ (၁၀မိနစ်)**

**မျက်နှာစုံညီ။**

သင်ခန်းစာ၏အရေးပါသောအချက်များကိုပြန်လည်ဆွေးနွေးပါ။

**လုပ်ဆောင်ချက် ၇။ သင်ခန်းစာကို အကဲဖြတ်ပါ။ (၅မိနစ်)**

**မျက်နှာစုံညီ။**

၁။ မည်သည့် သင်ခန်းစာကအဆင်ပြေသနည်း။

၂။ မည်သည့်အရာက အဆင်မပြေသလဲနှင့်

၃။ သင်ခန်းစာကို မည်ကဲ့သို့ ကောင်းအောင်ပြုပြင်နိုင်သနည်း။

**လုပ်ဆောင်ချက် ၈။ နောက်တစ်ကြိမ်လုပ်ဆောင်မည့် သင်တန်းအတွက် သင်ခန်းခေါင်းစဉ်၊ အချိန်၊ နေရာ နှင့် တက်ရောက်သင့်သူ (ခင်ပွန်း (သို့) ဇနီး) မည်သူလာမည်ကို အတည်ပြုခြင်း။ (၅မိနစ်)**

နောက်သင်တန်းတွင် ဆွေးနွေးမည့်ခေါင်းစဉ် အချိန်နှင့် နေရာကို အတည်ပြုပါ။ အမှန်တကယ်လုပ်ဆောင်မည့်သူ (ယောကျ်ား(သို့မဟုတ်) မိန်းမ) ကိုယ်တိုင် သင်တန်းတက်ရောက်ရန် နှင့်သို့မှသာ သတင်းအချက်လက်များကို ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ ရရှိမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ။ သင်တန်း နိဂုံးချုပ်ရန် နှင့် ပေးဝေရမည့် သရုပ်ပြပစ္စည်းများရှိပါက ပေးရန်ဖြစ်သည်။

# သင်ခန်းစာ အခန်း ၇။ တောင်သူကွင်းသင်တန်းကျောင်း ကို အကဲဖြတ်ခြင်းအစီအစဉ်

**ရည်ရွယ်ချက်များ**

၁။ တောင်သူကွင်းသင်တန်းကျောင်းသင်တန်းမှ လယ်သမားများ သင်ယူရရှိခဲ့သည်များကို သူတို့ မူလမျှော်လင့်ခဲ့သည်များနှင့် နှိုင်းယှဉ် တိုင်းတာရန်။

၂။ လယ်သမားများတောင်သူကွင်းသင်တန်းကျောင်း ရလဒ်များကို ရခိုင်ဆောင်းသီးနှံ စီမံကိန်းအညွှန်းများဖြင့် နှိုင်းယှဉ်တိုင်းတာရန်။

၃။ လယ်သမားများအား ရခိုင်ဆောင်းသီးနှံစီမံကိန်း၏ လာမည့် အစီအစဉ်များနှင့် လှုပ်ရှားမှုများကို သတိမူမိစေရန် နှင့် လက်ရှိပါဝင်သူများအနေဖြင့် ကျေးရွာများအရေးများတွင် မည်ကဲ့သို့ ပါဝင် အကျိုးပြုနိုင်သည်ကို သိစေရန်။

၄။ လာမည့်မိုး (သို့မဟုတ်) ဆောင်းရာသီ၊ လယ်သမားများ လုပ်ကိုင်မည့် အစီအစဉ်ကို သိရှိရန်။

လိုအပ်သောပစ္စည်းများ - စာရွက်ကြီး၊ မာကာပင်၊ ပူးတွဲ # ၇.၁။ လယ်သမားများ ထားရှိခဲ့သည့် မျှော်မှန်းချက်များနှင့် ၎င်းမျှော်မှန်းချက်များ ပြည့်ဝမှုအတိုင်းအတာ ။ ပူးတွဲ # ၇.၂။ ရခိုင်ဆောင်းသီးနှံစီမံကိန်းကထားရှိခဲ့သော မျှော်မှန်းချက်များဖြင့် တိုင်းတာခြင်းရလဒ်။ ပူးတွဲ # ၇.၃။ ရာသီအလိုက် စိုက်ပျိုးရေးပြက္ခဒိန်။

## လုပ်ဆောင်ချက် ၁။ အမှာစကားပြောခြင်း။ (၁၅ မိနစ်)

**မျက်နှာစုံညီ။**

၁။ တောင်သူကွင်းသင်တန်းကျောင်း နောက်ဆုံး အကြိမ်သင်တန်းသို့ တက်လာသူသင်တန်းသားများအား ကြိုဆိုခြင်း။

၂။ သင်တန်းချိန်၈၀% နှင့်အထက်တက်ရောက်ခဲ့သဖြင့်သင်တန်းပြီးမြောက်ခြင်းလက်မှတ်ချီးမြှင့်ခံရမည့် သင်တန်းသားများကိုဝမ်းသာဂုဏ်ယူကြောင်းပြောပါ။

၃။ စာရွက်ကြီးပေါ်တွင်ရေးထားသော တောင်သူကွင်းသင်တန်းလုပ်ငန်းစဉ်အရ ပါဝင်သူရွေးချယ်ခြင်းမှအစ (လေ့လာရေးခရီးနှင့် စိုက်ကွင်းနေ့အပါအဝင်) သင်တန်းချိန် (၇)ကြိမ် အစည်းအဝေးပြုလုပ်ခဲ့ခြင်းကို အတိုချုံးပြောပါ။ သွင်းအားစုများဝေပေးခြင်း အကြောင်းကိုလည်း ထည့် ပြောပြပါ။

၄။ စီမံကိန်းက တောင်သူများ မိမိတို့ကနဦးကထားခဲ့သော မျှော်မှန်းချက်များကို လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ လက်တွေ့လုပ်ငန်းများ မှတစ်ဆင့် မည်မျှအတိုင်းအတာ အထိရရှိပြည့်ဝခဲ့သည်ကိုသိလိုကြောင်းနှင့် အနာဂါတ်တွင်ပံ့ပိုးသူများပိုမိုထိရောက်စွာ သင်တန်းဖော်ဆောင်နိုင်စေရေးအတွက် အကြံပေးချက်များရလိုကြောင်း ပြောပါ။

## လုပ်ဆောင်ချက် ၂။ လယ်သမားကွင်းသင်တန်း၏ရလဒ်တောင်သူတစ်ဦးချင်း၏အကဲဖြတ်ချက်။ (၄၀ မိနစ်)

**တစ်ဦးချင်းလေ့ကျင့်ခန်း**

၁။ သင်တန်းများအား ၎င်းတို့လက်တွေ့လုပ်ငန်းစာအုပ်ပါ လေ့ကျင့်ခန်း ၁(၁) ကို ညွှန်းပြီး၊ တောင်သူကွင်း သင်တန်း ကျောင်းအစတွင် ၎င်းတို့မျှော်မှန်းထားသည့် အရာများကို ပြန်ကြည့်လေ့လာစေပါ။ ၎င်းတို့၏မျှော်မှန်းချက်ပြည့်ဝမှုအလိုက် ကိန်းဂဏန်း ၁ မှ ၁၀ အတွင်း ကိန်းတစ်ခုကို ဝိုင်းစေပါ။ မျှော်မှန်းချက်အနည်းငယ်သာပြည့်ပါက ၁ သို့မဟုတ် ၂ ၊ အသင့်အတင့်ပြည့်ပါက ၄ မှ ၆ ဝန်းကျင် ၊ အပြည့်ရက ၉၊၁၀ စသည်ဖြင့်ဝိုင်းရန်ပြောပါ။ပံ့ပိုးသူက သင်တန်းသားများကြားသွားပြီး ဆိုလိုရင်းကိုသဘောပေါက်၊မပေါက် နှင့် ၎င်းတို့မျှော်လင့်ချက်အဆင့်ကိုမှန်မှန်ကန်ကန်ဖြည့်နိုင်ရန် ကူညီပါ။

**မျက်နှာစုံညီ။**

၂။ ၁၀ မိနစ်ကြာပြီးနောက် တောင်သူများကို ၎င်းတို့မျှော်မှန်းချက်ပြည့်၊မပြည့်နှင့် အဘယ်ကြောင့်ဆိုသည်ကို သင်တန်းသားအားလုံးနှင့် မျက်နှာစုံညီ ဆွေးနွေးစေပါ။

၃။ လိုအပ်ပါက၊

(၁) စီမံကိန်းက တောင်သူများမျှော်မှန်းချက်ဆန်းစစ်မှုမှတ်တမ်းကို ရယူထားလိုပါက မျှော်မှန်းချက်ဆန်းစစ်မှု စာရွက်များကို သီးခြားဝေပေးပါ။ နောက်ဆက်တွဲ ၇.၁ တောင်သူများ၏မျှော်မှန်းချက်ပြည့်ဝမှုဆန်းစစ်ချက်။

(၂) တောင်သူများကို ၎င်းတို့၏ မျှော်မှန်းချက်နှင့်ပြည့်ဝမှုအဆင့်အမှတ်များကို ပေးထားသောစာရွက်ပုံစံတွင် ရေးဖြည့်စေပါ။ ပြီးပါက စုယူလိုက်ပါ။

**အုပ်စုငယ်များ။**

၄။ သင်တန်းသားများကို အုပ်စုငယ်ဖွဲ့ပြီး နောက်အောက်ပါမေးခွန်းများအား ဖြေဆိုခိုင်းပါ။

(၁) ၎င်းတို့အမှတ်မီဆုံးအရေးကြီးခေါင်းစဉ်များမှာအဘယ်ခေါင်းစဉ်များဖြစ်သနည်းနှင့်အဘယ့်ကြောင့် သည်ကိုမေးပါ ။

(၂) နောင်သင်တန်းများတွင် ချန်လုပ်ထားခဲ့လိုသော ခေါင်းစဉ်များမှာ အဘယ်ခေါင်းစဉ်များဖြစ်သည်ကိုမေးပါ။ ချန်လုပ်ထားခဲ့လိုသော အကြောင်းကိုလည်း မေးပါ။

(၃) တောင်သူကွင်းသင်တန်းကျောင်း ကို ပိုမိုထိရောက်ရန် ဘယ်လိုအပြောင်းလဲ ပြုလုပ် နိုင်မည်ကို အကြံပေးစေပါ။

၅။ ခေါင်းဆောင်များအား ၎င်းတို့အကြံပြုချက်များကို တင်ပြစေပါ။ ပံ့ပိုးသူများသည် တောင်သူတို့ပေးသော အကြံဉာဏ်များကို နောင်အချိန်အတွက် သင်ခန်းစာအဖြစ်မှတ်ထားသင့်သည်။

### လုပ်ဆောင်ချက် ၃။ စီမံကိန်း ၏သတ်မှတ်ချက်အညွှန်းအရရရှိသော အောင်မြင်မှုရလဒ်များ။ (၁၀မိနစ်)

**တစ်ဦးချင်း။**

၁။ စီမံကိန်းကို ရံပုံငွေထောက်ပံ့သောသူတို့သည် မိမိတို့တောင်သူကွင်းသင်တန်းကျောင်းမှရရှိသော အောင်မြင်မှုရလဒ်များကို အဓိကတိုင်းတာသည့် အညွှန်းများနှင့် ယှဉ်၍ပြရန် တောင်းဆိုထားကြောင်း သင်တန်းသား များအားပြောပြပါ။

၂။ (ပူးတွဲ ၇.၂ စီမံကိန်း သတ်မှတ်ချက်အညွှန်းဖြင့် ရရှိသော အောင်မြင်မှု ရလဒ်များ) ကိုဝေပါ။ တောင်သူများ ၎င်းတို့၏အဖြေ ကိုရေးခိုင်းပါ။
မှတ်ချက် - ဖြစ်နိုင်လျှင် တောင်သူများအား ၎င်းတို့၏အဖြေကို တိတိကျကျ ဖြေခိုင်းပါ။ ဥပမာ- သီးနှံအထွက်သည် ၄၅ တင်းမှ ၆၅ တင်းအထိ တိုးလာသည်ဟုလည်းကောင်း၊ ကုမ္ပဏီများက လာရောက်ပညာပေးမှု အကြိမ်မည်မျှ (သို့) အစာရေစာ ရှားပါးသွားရခြင်းမှာ ရေကြီးခြင်းကြောင့်သာ (စီမံကိန်းကြောင့်မဟုတ်)

၃။ လိုအပ်လျှင် အခန်းတွင်းလှည့်ပြီး သင်တန်းသားများအား အကူအညီပေးပါ။

၄။ တစ်ဦးချင်းထံမှ စာရွက်များကို နောင်တွင်စိစစ်ရန်နှင့်အစီရင်ခံစာရေးရန်အတွက် သိမ်းဆည်းပါ။

### လုပ်ဆောင်ချက် ၄။ စီမံကိန်း ၏ရှေ့လုပ်ငန်းစဉ်များ ရှင်းလင်းချက်။ (မိနစ် ၃၀)

**မျက်နှာစုံညီ။**

စီမံကိန်း၏ရှေ့လုပ်ငန်းစဉ်များကို အားလုံးမြင်ရန် စာရွက်ကြီးပေါ်မှာရေးပါ။ သင်တန်းသားများသည် စီမံကိန်းကာလ တစ်လျှောက် မည်သို့ပါဝင် နိုင်သည်ကိုရှင်းပြပါ။ (ယခုကဲ့သို့ရှင်းပြခြင်းဖြင့် စီမံကိန်းက သင်တန်းအပြီးတွင် ၎င်းတို့ကို ချန်ပစ်ခဲ့မည်မဟုတ်ပဲ လာမည့်လုပ်ငန်းစဉ်များတွင်လည်း ပါဝင်ရန်ဖိတ်ခေါ်နိုင်လိမ့်မည်ဖြစ်ကြောင်း။)

### လုပ်ဆောင်ချက် ၅။ လက်ရှိ တောင်သူကွင်းသင်တန်းကျောင်း သင်တန်းသားများ၏ အနာဂါတ် အစီအစဉ်မှာ ဘာလဲ (၁၀ မိနစ်)

၁။ လက်စွဲစာအုပ်၊ လေ့ကျင့်ခန်း ၇.၃ ပါ ရာသီအလိုက်စိုက်ပျိုးရေးပြက္ခဒိန်ကို ညွှန်းပါ။ သင်တန်းသားများကို သူတို့ စိုက်ပျိုးလိုသည့်သီးနှံများကို ကွင်းဝိုင်းခိုင်းပါ။ အချိန်ရပါက အချို့တောင်သူများကို မည်သည့်အတွက် ထိုသီးနှံများကို အဘယ်ကြောင့် ရွေးချယ်သည်ကို မေးပါ။

### လုပ်ဆောင်ချက် ၆။ အကျဉ်းချုပ်ခြင်းနှင့် အမေးအဖြေကဏ္ဍ (၁၅ မိနစ် )။

၁။ သင်ခန်းစာကိုအကျဉ်းချုပ်ပါ။

၂။ သင်တန်းသားများကိုမေးစရာရှိသေးလားမေးပြီးတတ်နိုင်သမျှအဖြေပေးပါ။

၃။ သင်တန်းတက်ရောက်သူများကို သင်တန်းပါဝင်တက်ရောက်ခြင်းအတွက် ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြောပါ။ အဆင်ပြေလျှင် သင်တန်းဆင်းလက်မှတ်များ ချီးမြှင့်ပါ။

အနာဂါတ်တွင် တိုးတက်အောင်မြင်ပါစေကြောင်း ဆုတောင်းပေးပြီး သင်တန်းကိုပိတ်ပါ။

**ပုံးတွဲ # ၇.၁။ ရရှိသောလယ်သမားများ၏ မျှော်မှန်းချက်များ။**

| ဦးဆောင်လယ်သမား၏ လယ်သမားကွင်းသင်တန်းကျောင်းမှ ရရှိလိမ့်မည်ဟု ထားရှိခဲ့သော မျှော်မှန်းချက်များ | မျှော်မှန်းချက်များ၏ ပြည့်ဝမှု အဆင့် | | |
| --- | --- | --- | --- |
| | ကွင်းဝိုင်းပါ | ကွင်းဝိုင်းပါ | ကွင်းဝိုင်းပါ |
| ၁ ---------------------------------------- | ၁း၂း၃<br>နည်း | ၄း၅း၆း၇<br>သင့် | ၈း၉း၁၀<br>များ |
| ၂ ---------------------------------------- | ၁း၂း၃<br>နည်း | ၄း၅း၆း၇<br>သင့် | ၈း၉း၁၀<br>များ |
| ၃ ---------------------------------------- | ၁း၂း၃<br>နည်း | ၄း၅း၆း၇<br>သင့် | ၈း၉း၁၀<br>များ |
| ၄ ---------------------------------------- | ၁း၂း၃<br>နည်း | ၄း၅း၆း၇<br>သင့် | ၈း၉း၁၀<br>များ |
| ၅ ---------------------------------------- | ၁း၂း၃<br>နည်း | ၄း၅း၆း၇<br>သင့် | ၈း၉း၁၀<br>များ |
| ၆ ---------------------------------------- | ၁း၂း၃<br>နည်း | ၄း၅း၆း၇<br>သင့် | ၈း၉း၁၀<br>များ |
| ၇ ---------------------------------------- | ၁း၂း၃<br>နည်း | ၄း၅း၆း၇<br>သင့် | ၈း၉း၁၀<br>များ |
| ၈ ---------------------------------------- | ၁း၂း၃<br>နည်း | ၄း၅း၆း၇<br>သင့် | ၈း၉း၁၀<br>များ |
| ၉ ---------------------------------------- | ၁း၂း၃<br>နည်း | ၄း၅း၆း၇<br>သင့် | ၈း၉း၁၀<br>များ |
| ၁၀ ---------------------------------------- | ၁း၂း၃<br>နည်း | ၄း၅း၆း၇<br>သင့် | ၈း၉း၁၀<br>များ |

**ပုံးတွဲ # ၇.၂။ စီမံကိန်းသတ်မှတ်ချက် အညွှန်းနှင့် ရရှိသော မျှော်မှန်းချက်များ။**

| သတ်မှတ်အညွှန်း | ပြောင်းလဲခြင်း (ကွင်းဝိုင်းပါ) | ဖြစ်နိုင်ပါကတိတိကျကျ ဘယ်လောက်လဲ (သို့မဟုတ်) အဖြေကိုရှင်းပြပါ။ ဥပမာ ၄၅ တင်းမှ ၆၅ တင်း (သို့မဟုတ်) စီမံ ကိန်းဝန်ထမ်းသည် ပုဂ္ဂလိက တိုးချဲ့ပညာ ပေးကဲ့သို့ မိမိတို့ပိုသည်။ |
| --- | --- | --- |
| ၁။ လယ်ယာဝင်ငွေ၊ စရိတ်နုတ်ပြီး | နည်း တူ များ | |
| ၂။ အာဟာရရှိသော အစားအစာ ဖူလုံသော လများ | နည်း တူ များ | |
| ၃။ စိုက်ပျိုးသော သီးနှံအရေအတွက် (သို့မဟုတ်) သီးထပ်။ | နည်း တူ များ | |
| ၄။ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်အား လိုအပ်ချက် | နည်း တူ များ | |
| ၅။ စိုက်ပျိုးမြေ ဧရိယာ အပြောင်းအလဲ | နည်း တူ များ | |
| ၆။ ရောင်းချသောသီးနှံပမာဏ | နည်း တူ များ | |

| | | |
|---|---|---|
| ၇။ သီးနှံအထွက်နှုန်း | နည်း တူ များ | |
| ၈။ အသုံးပြုသော စိုက်ပျိုးနည်းပညာ အရေအတွက် | နည်း တူ များ | |
| ၉။ပုဂ္ဂလိကအဖွဲ့လာရောက်မှု - (သွင်းအားစုဖြန့်ဖြူးခြင်း၊ စိုက်ပျိုးရေးပညာပေးခြင်း၊ ငွေကြေးပံ့ပိုးခြင်း။ | နည်း တူ များ | |
| ၁၀။ အစိုးရ (ဌာနဆိုင်ရာ) ပညာပေးအဖွဲ့ လာရောက် အကြံပေးမှု | နည်း တူ များ | |

**လေ့ကျင့်ခန်း # ၇.၁။ လာမည့် ရာသီများအတွက် သီးနှံပြက္ခဒိန်။**

| သီးနှံ | လများ | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | အောက် | နို | ဒီ | ဇန် | ဖေ | မတ် | ဧပြီ | မေ | ဇွန် | ဇူ | ဩ | စက် |
| | သီ | တန် | နတ် | ပြာ | ပို့ | ပေါင်း | ခူး | ဆုန် | ယုန် | ဝါ | ဝါ | တော် |
| အုပ်စု - ၁ | | | | | | | | | | | | |
| ၁။ တိုင်ထောင်ပဲ | | | | | | | | | | | | |
| ၂။ရုံးပတီ | | | | | | | | | | | | |
| ၃။ကြက်သွန်နီ | | | | | | | | | | | | |
| ၄။မုန်လာဥနီ | | | | | | | | | | | | |
| အုပ်စု - ၂ | | | | | | | | | | | | |
| ၅။ ငရုတ် | | | | | | | | | | | | |
| ၆။ ခရမ်းချဉ် | | | | | | | | | | | | |
| ၇။ ခရမ်းသီး | | | | | | | | | | | | |
| ၈။ ခရမ်းကြွပ်သီး | | | | | | | | | | | | |
| ၉။ နံနံပင် | | | | | | | | | | | | |
| အုပ်စု - ၃ | | | | | | | | | | | | |
| ၁၀။ ဂေါ်ဖီထုပ် | | | | | | | | | | | | |
| ၁၁။ ပန်းဂေါ်ဖီ | | | | | | | | | | | | |
| ၁၂။ ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း | | | | | | | | | | | | |
| ၁၃။ မုန်လာဥဖြူ | | | | | | | | | | | | |
| ၁၄။ ကန်စွန်း | | | | | | | | | | | | |
| ၁၅။ ပြောင်းဖူး | | | | | | | | | | | | |
| ၁၆။ မုန်ညင်း | | | | | | | | | | | | |
| အုပ်စု - ၄ | | | | | | | | | | | | |
| ၁၇။ ဘူးသီး | | | | | | | | | | | | |
| ၁၈။ ဖုံလုံ(ပဲလင်းမြွေ) | | | | | | | | | | | | |
| ၁၉။ ခဝဲ | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ၂၀။ ကြက်ဟင်းခါး | | | | | | | | | | | | |
| ၂၁။ သခွား | | | | | | | | | | | | |
| ၂၂။ ဖရဲ | | | | | | | | | | | | |
| ၂၃။ ဖရုံ | | | | | | | | | | | | |

မှတ်ချက်။ စိုက်ပျိုးရန်ကောင်းသောကာလ။ (colored box)
စိုက်ပျိုးရန်ခက်ခဲသောကာလ။ (white box)

RAKHINE WINTER
CROPS PROJECT

NEW ZEALAND
FOREIGN AFFAIRS & TRADE
Aid Programme