



**USAID**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE



ဝင်ငွေတိုး ငါးမွေးမြူရေး စီမံကိန်း

မိသားစု တစ်ပိုင်တစ်နိုင်ကန်များတွင်  
ငါးမွေးမြူခြင်း နှင့် ကန်ဘောင်တွင်  
စိုက်ပျိုးခြင်းသင်တန်း လက်စွဲစာအုပ်



မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများ



RESEARCH  
PROGRAM ON  
Fish  
Led by WorldFish

ဝင်ငွေတိုး ငါးမွေးမြူရေး စီမံကိန်း

မိသားစုတစ်ပိုင်တစ်နိုင်ကန်များတွင်  
ငါးပြုစုမွေးမြူခြင်း နှင့်  
ကန်ဘောင်တွင် စိုက်ပျိုးခြင်း  
သင်တန်းလက်စွဲစာအုပ်



မူကြမ်း



Country Director  
WorldFish Myanmar  
c/o Department of Fisheries  
Yangon Division  
Yangon  
MYANMAR

<http://www.worldfishcenter.org>

### WorldFish Myanmar ဒါရိုက်တာ၏ အမှာစကား

မြန်မာနိုင်ငံ ရေချိုနှင့် ရေငန်ငါးလုပ်ငန်းများမှ ဖမ်းဆီးထုတ်လုပ်မှုမှာ ကျဆင်းနေသော်လည်း ငါးမွေးမြူထုတ်လုပ်မှုမှာ တိုးတက်လျက်ရှိပါသည်။ မြစ်ဝကျွန်းပေါ်တစ်ဝှမ်း မွေးမြူထုတ်လုပ်သောရေချိုငါးများမှာ ရန်ကုန်မြို့ ပင်မငါးဈေးမှ တဆင့် မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့သို့ နေ့စဉ် ဆက်လက်တင်ပို့လျက်ရှိပါသည်။ ယခုအခါ ကိုဗစ်-၁၉ ကပ်ရောဂါ ပြန့်ပွားမှုအပေါ် ကန့်သတ်မှုများကြောင့် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးတွင် အခက်အခဲများရှိလာပါသည်။ ရိက္ခာထုတ်လုပ်ရရှိမှုကို နေရာဒေသ တစ်ခုတည်းအပေါ် အားထားနေရခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သောသက်ရောက်မှုကို ဖော်ညွှန်းလျက်ရှိပါသည်။ ဤအခြေအနေ တွင် ကျေးလက်များတွင် ငါးမွေးမြူရေးအသေးစားလုပ်ငန်းများ တိုးချဲ့နိုင်ရန် ပံ့ပိုးပေးခြင်းဖြင့် မိသားစုများ၏အသက်မွေး ဝမ်းကြောင်းမှု၊ ရိက္ခာဖူလုံမှုနှင့် အာဟာရဖြည့်ဆည်းမှုကို ပိုမို တိုးတက်လာစေမည်ဖြစ်ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ငါးသည် အဓိက ပရိုတင်း အရင်းအမြစ်ဖြစ်ပြီး လူတစ်ဦး နှစ်စဉ် ပျမ်းမျှငါးစားသုံးမှုမှာ (၃၀) ကီလိုဂရမ် ဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ငါးနှစ်အောက်ကလေးငယ် ၁/၃ မှာ အတော်အတန် ပုညက်လျက်ရှိပြီး ၈% မှာ စံချိန်မီ ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှုမရှိကြောင်း တွေ့ရှိနေရပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ငါးပစ္စုန်မွေးမြူရေးမှာ လွန်ခဲ့သော (၁၀) စုနှစ်များမှ စတင် တိုးတက်လာခဲ့ရာ လက်ရှိ မြန်မာ့ငါးထုတ်လုပ်မှု စုစုပေါင်း၏ ၃၂% မှာ မွေးမြူထုတ်လုပ်သော ငါးများဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင် ပိုမို တိုးတက်လာရန် နှင့် တိုးချဲ့လာရန်အလားအလာများ ရှိနေပါသည်။ အမေရိကန် နိုင်ငံတကာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး အေဂျင်စီ (USAID) မှပံ့ပိုးသော ငါးဖြင့် အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းမှုများ ဖော်ဆောင်ခြင်း - Fish for Livelihoods စီမံကိန်းကို အထူးသဖြင့် ထိရလွယ်သော မိသားစုဝင်အမျိုးသမီးများနှင့် ကလေးငယ်များအတွက် ငါးမွေးမြူရေးအသေးစားလုပ်ငန်း များမှ ငါးပိုမိုထုတ်လုပ်သွားရန်၊ အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းများ ဖြစ်ပေါ်လာစေရန်၊ ငါးစားသုံးမှုမြင့်မားလာစေရန် ရည်ရွယ်ချက်များဖြင့် ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ စီမံကိန်းကို မြန်မာနိုင်ငံ အလယ်ပိုင်း အပူပိုင်းရံ (မန္တလေး၊ မကွေး၊ စစ်ကိုင်း) တိုင်းဒေသကြီးနှင့် တောင်တန်းဒေသ ရှမ်းနှင့် ကချင်ပြည်နယ်တို့တွင် ဖော်ဆောင်သွားပါမည်။ ဤတွင် ငါးမွေးမြူသူများကို ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် စွမ်းဆောင်ရည်မြင့်မားရေးသင်တန်းများနှင့် အသိပညာ တိုးတက်လာစေရန်ဆောင်ရွက်ခြင်းတွင် အသုံးပြုနိုင်ရန် ငါးမွေးမြူရေးအသေးစားလုပ်ငန်းလက်စွဲကို ထုတ်ဝေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

WorldFish ငါးလုပ်ငန်းဦးစီးဌာန၊ Network Activities Group (NAG)၊ PACT Myanmar GRET တို့နှင့် ၂၀၁၅ ခုနှစ် မှစ၍ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခဲ့သော အတွေ့အကြုံများနှင့် ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်အတွင်း သင်တန်းအဖွဲ့၏ဆောင်ရွက်နိုင်မှု များကို စုစည်းပြီး ကျေးလက်သင်တန်းသားများ၏ လုပ်ငန်းခွင်တွေ့ရှိချက်များနှင့် ထင်ဟပ်မှုရှိစေရန် မာတိကာမှစ၍ နည်းစနစ်ကဏ္ဍအထိ အကြိမ်ကြိမ် မွမ်းမံထားသော ဤသင်တန်းလက်စွဲကို ပထမဦးဆုံးအကြိမ်အဖြစ် ငါးဖြင့်အသက်မွေး

ဝမ်းကြောင်းမှုများဖော်ဆောင်ခြင်းစီမံကိန်းမှပို့ချမည့် ငါးမွေးမြူရေးအသေးစားလုပ်ငန်းသင်တန်းနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းများတွင် နည်းပြနှင့် ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူများ အသုံးပြုရန်ရည်ရွယ်ထုတ်ဝေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤသင်တန်းလက်ခွဲသည် စီမံကိန်း ဖော်ဆောင်သွားမည့်နေရာများ၌သာမက မြန်မာနိုင်ငံတွင် ငါးမွေးမြူရေး ရေရှည်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို အထောက်အကူဖြစ်စေမည်ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။

ဤသင်တန်းလက်ခွဲဖြစ်မြောက်ရန် ပါဝင်ကြသူများအားလုံး၏ စွမ်းဆောင်မှုကို မိမိအနေဖြင့် ချီးကျူးဂုဏ်ပြုပါကြောင်း ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖော်ပြအပ်ပါသည်။ ဤသင်တန်းလက်ခွဲသည် မြန်မာနိုင်ငံလယ်ယာစိုက်ပျိုးရေး အသိုက်အဝန်းရှိ ငါးမွေးမြူရေးကဏ္ဍ ပိုမို တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးလာပြီး ဝင်ငွေတိုးတက်ရရှိစေရန်၊ အာဟာရပိုမိုဖြည့်ဆည်းနိုင်ရန်သာမက ထုတ်လုပ်မှုတိုးတက်လာစေရန် အထောက်အပံ့ဖြစ်စေမည် ယုံကြည်ပါကြောင်း ဖော်ပြအပ်ပါသည်။



Mike Akester  
Country Director  
WorldFish Myanmar





Chief of Party  
WorldFish Myanmar  
c/o Department of Fisheries  
Yangon Division  
Yangon  
MYANMAR  
<http://www.worldfishcenter.org>

### Chief of Party ၏ အမှာစကား

ငါးမွေးမြူထုတ်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းသည် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်း ငါးဝယ်လိုအားမြင့်မားလာမှုကို တုံ့ပြန်ကာ တိုးတက်လျက် ရှိပြီး ယခုအခါ ကမ္ဘာအနှံ့ စားနပ်ရိက္ခာထုတ်လုပ်မှုကဏ္ဍမှာလည်း အလျင်အမြန်တိုးတက်လျက်ရှိသည်။

အာရှဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများ၏ စုစုပေါင်း ငါးမွေးမြူထုတ်လုပ်မှု ၈၀% ကျော်ကို ကမ္ဘာ့စားနပ်ရိက္ခာစနစ်သို့ ဖြည့်သွင်းလျက် ရှိသည်။ ၂၀၁၇ ခုနှစ်တွင် လူဦးရေ ၅၃.၂၆ သန်းရှိသော မြန်မာနိုင်ငံသည် နိုင်ငံအနှံ့အပြားရှိ ကျယ်ပြန့်သော ရေအရင်းအမြစ် အပါအဝင် မြေဧရိယာ စတုရန်းကီလိုမီတာ ၆၅၃၂၉၀ အကျယ်အဝန်းကို ပိုင်ဆိုင်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံ၏ ငါးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းလမ်းကြောင်းသည် ယခုအထိ အပြုသဘောဆောင်နေသည်ဟု ဆိုလျှင်ပင် ဤကဏ္ဍ၏တိုးတက်မှုသည် ဝင်ငွေနှင့် အာဟာရတိုးမြှင့်စေရန် ပံ့ပိုးပေးနေသောဒေသနှင့် ဒေသဆိုင်ရာဈေးကွက်များသို့ အသေးစားငါးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းများမှ သိသိသာသာပံ့ပိုးပေးနိုင်သည့် လက်ရှိမြေယာအသုံးချမှုဝါဒအပါအဝင် အချက်များ စွာကြောင့် အချိုးမညီသော ဩဇာလွှမ်းမိုးမှုနှင့် တားဆီးကန့်သတ်မှုကို ခံနေရသည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ငါးမွေးမြူရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုသည် ငါးမွေးမြူရေးနှင့် ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက် မပြည့်စုံခြင်း၊ သင့်လျော်သော ဆန်းသစ်တီထွင်မှုများ တိုးမြှင့်ရေး၊ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှောင့်နှေးသော ပြည်တွင်းဈေးကွက်တို့ ဖြစ်သည်။ ဤအချက်များသည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် သာတူညီမျှ ငါးမွေးမြူရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် အဓိကအဟန့်အတားများ ဖြစ်နေသည်။

စွမ်းဆောင်ရည်တည်ဆောက်ခြင်းနှင့် သတင်းအချက်အလက်ရရှိမှု တိုးတက်အောင်ပြုလုပ်ခြင်းအတွက် အဓိက လက်နက်ကိရိယာသည် သင်တန်းပေးခြင်းဖြစ်သည်။ သင်တန်းပေးခြင်းသည် ပစ်မှတ်ထားသောအကျိုးခံစားခွင့်ရှိသူများ ၏ အသိပညာကျွမ်းကျင်မှုနှင့် အပြုအမူတို့အပြုသဘောဖြင့် ပြောင်းလဲလာစေရာ၌ ထက်မြက်ထိရောက်စေသည်။

ကမ္ဘာ့ငါးအဖွဲ့ (WorldFish) သည် အကောင်အထည်ဖော်မည့် မိတ်ဖက်များနှင့် ပူးပေါင်း၍ စွမ်းရည်မြှင့်တင်ရေး ကဏ္ဍ၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအဖြစ် အထူးသဖြင့် ငါးမွေးမြူရေးနှင့် ရေလုပ်ငန်းတို့နှင့်ပတ်သက်သော အသိပညာနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများရရှိစေရန်နှင့် အာဟာရနှင့် ကျား/မ လိင်ခွဲခြားမှုအပါအဝင် အလွှာစုံအကျိုးဝင်သော အခြားရှုထောင့်များမှ သင်တန်းများပို့ချပေးလျက်ရှိသည်။

ဝင်ငွေတိုးမြှင့်ရေးနှင့် မိသားစုအာဟာရတိုးမြှင့်ရေးတို့အတွက် ပစ်မှတ်ထားသောလူဦးရေတို့သည် ငါးမွေးမြူရေး နည်းပညာကို လေ့လာကျင့်သုံးကြမည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့မျှော်လင့်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အဖွဲ့သည် ရွာသူရွာသားများအား အကြိမ် ကြိမ်တွေ့ဆုံခြင်း အပါအဝင် သင်တန်းနည်းစနစ်များနှင့် အကြောင်းအရာများ၏ အရည်အသွေး တိုးတက်စေရန်အတွက်

များစွာသောမေးခွန်းများမေးမြန်းခြင်းတို့ပြုလုပ်ခဲ့သည့်အပြင် ပါဝင်ပတ်သက်သူများအားသင်တန်းပေးရာ၌ အဓိကစာရွက်စာတမ်းဖြစ်သော ဤဆရာဖြစ်သင်တန်း (TOT) လက်စွဲစာအုပ်ကို ပိုမို၍ ရှင်းလင်းလွယ်ကူစေရန် အစပျိုး ဦးဆောင်မှုများကို ဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။

ဤသင်တန်းလက်စွဲစာအုပ်ကို ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ် နိုင်ငံတွင် ၂၀၁၂ ခုနှစ်၌ USAID မှ ငွေကြေးထောက်ပံ့သော ဝင်ငွေတိုးတိုးငါးမွေးဖွဲ့ (AIN) စီမံကိန်းအတွက် ဦးစွာ ပြုစုခဲ့သည်။ ထို့နောက် မြန်မာနိုင်ငံတွင် ၂၀၁၆ ခုနှစ်၌ LIFT က ငွေကြေးထောက်ပံ့သော MyCulture စီမံကိန်းအဖွဲ့၊ ငါးလုပ်ငန်းဦးစီးဌာနနှင့် မြန်မာနိုင်ငံငါးလုပ်ငန်းအဖွဲ့ချုပ်တို့က ပြုပြင်မွမ်းမံခဲ့သည်။ ထို့နောက် ၂၀၁၈ နှင့် ၂၀၁၉ ခုနှစ်တို့တွင် ဤလက်စွဲစာအုပ်ကို ပြုပြင်မွမ်းမံမှုများ ထပ်မံပြုလုပ်ခဲ့သည်။ USAID မှ ငွေကြေးထောက်ပံ့သော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုစီမံကိန်းအတွက် ငါးမွေးမြူရေးအဖွဲ့သည် ဤလက်စွဲစာအုပ် ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန်နှင့် ရှင်းလင်းလွယ်ကူစေရန်အတွက် ကဏ္ဍသစ်များနှင့် တည်းဖြတ်မှုနည်းလမ်းသစ်များဖြင့် အစပြုလုပ်ဆောင်ခဲ့သည်။

ကျွန်ုပ်အနေဖြင့် ဤသင်တန်းလက်စွဲစာအုပ်သည် မြန်မာနိုင်ငံ၏ ငါးမွေးမြူရေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရန် အထောက်အကူပြုမည့် လေ့ကျင့်ရေးနယ်ပယ်တွင် မှတ်တိုင်တစ်ခုအဖြစ် ဆက်လက်တည်ရှိနေမည်ဟု အခိုင်အမာယုံကြည်ပါသည်။ ဤလက်စွဲစာအုပ်ကို အလေးအနက်တည်းဖြတ်ထားသော်လည်း အချို့သော အကန့်အသတ်များနှင့် အမှားများ ရှိနိုင်သဖြင့် ပိုမိုတိုးတက်ကောင်းမွန်အောင်ပြုလုပ်ရမည့် နေရာများ ရှိပါသေးသည်။

ဤစာအုပ်စာတမ်းကို ပြုစုခြင်းနှင့် တည်းဖြတ်မွမ်းမံခြင်းတို့တွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအားလုံးနှင့် ဝေမျှသူများအားလုံးကို ကျွန်ုပ်က ကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်း စိတ်ရင်းအမှန်ဖြင့် ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

အားလုံးအတွက် ဆန္ဒမွန်ဖြင့်



Dr. Manjurul Karim  
Chief of Party  
Fish for Livelihoods  
WorldFish Myanmar

မိသားစုတစ်ပိုင်တစ်နိုင်ကန်များတွင် ငါးပြုစုမွေးမြူခြင်းနှင့်  
ကန်ဘောင်တွင် စိုက်ပျိုးခြင်းသင်တန်း

မာတိကာ		စာမျက်နှာ
သင်ရိုး - ၁ -	ငါးသားပေါက် စတင်မွေးမြူရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း၊ ငါးသားပေါက်စတင်မွေးမြူခြင်း၊ အစားအစာနှင့် အာဟာရ၊ အစားအစာအမျိုးမျိုး	
အခန်း - ၁ -	ပဏာမရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း (အဖွင့်မိတ်ဆက်၊ စီမံကိန်းပန်းတိုင်၊ ရည်ရွယ်ချက်)	၈
အခန်း - ၂ -	ငါး၏အာဟာရတန်ဖိုးနှင့် အစာအုပ်စုများ	၁၆
အခန်း - ၃ -	ငါးနှင့် ငါးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းအကြောင်း၊ ကန်သစ်တူးဖော်ရန်မြေနေရာရွေးချယ်ခြင်း၊ တည်ဆောက်ခြင်း။	၂၁
အခန်း - ၄ -	ငါးကန်ဘောင်နှင့် ကန်အောက်ခြေပြင်ဆင်ခြင်း၊ မြက်ပင်ဒိုက်ပင်များဖယ်ရှားခြင်း၊ ငါးရိုင်းများကိုရှင်းလင်းခြင်း။	၂၇
အခန်း - ၅ -	ငါးမွေးရန်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရာတွင် ထုံးနှင့် နွားချေး၊ ကြက်ချေးစသော သဘာဝမြေဩဇာ အသုံးပြုခြင်း။	၃၈
အခန်း - ၆ -	ငါးမွေးကန်ရှိ သဘာဝအစာများ၊ ရေအဆိပ်ဖြစ်ခြင်း တိုင်းတာခြင်း၊ ငါးသားပေါက်အမျိုးမျိုး၊ မွေးမြူရန်ငါးသားပေါက်ကောင်ရေ သတ်မှတ်ခြင်း၊ ငါးသားပေါက်များ ရောနှောမွေးမြူရန် အချိုးအဆ။	၄၆
အခန်း - ၇ -	ကျန်းမာသန်စွမ်းသော ငါးသားပေါက်များကို ရွေးချယ်ခြင်း၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ရန် ပိုးသတ်ခြင်း၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်း၊ မွေးမြူမည့် ကန်ရေတွင် ကျင့်သားရစေရန် ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ကန်တွင်းထည့်သွင်း မွေးမြူခြင်း၊ ကန်တွင်းရှင်သန်နှုန်းခန့်မှန်းခြင်း။	၆၀
အခန်း - ၈ -	ကျား/မအခန်းကဏ္ဍ - ငါးမွေးမြူရေးနှင့် အမျိုးသမီးများပါဝင်စွမ်းဆောင်မှု	၆၇
အခန်း - ၉ -	ငါးမွေးမြူရေးတွင် သဘာဝဘေးအန္တရာယ် စီမံခန့်ခွဲမှု	၉၀
အခန်း - ၁၀ -	အနည်းလိုအာဟာရများ	၉၂
အခန်း - ၁၁ -	စွန့်ဦးတီထွင် လုပ်ငန်းရှင်များအတွက် စီးပွားရေးလုပ်ငန်း ပုံစံရေးဆွဲခြင်း လမ်းညွှန် အထူးသင်ကြားခြင်း - သရုပ်ပြခြင်းနှင့် သင်တန်းသားများကိုယ်တိုင် လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ငါးမွေးတောင်သူများ သင်တန်းအစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းနှင့် လုပ်ငန်းအကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်မည့်အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း။	၉၅ ၁၂၉
သင်ရိုး - ၂ -	သားပေါက်ထည့်သွင်းပြီး မွေးမြူစဉ်ကာလ ငါးမွေးမြူကန် စီမံဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် အာဟာရ (ဓာတ်မြေဩဇာထည့်သွင်းခြင်း၊ ထုံးကြဲခြင်း၊ အစာကျွေးခြင်း၊ နမူနာ ကောက်ယူ ခြင်းနှင့် အရေးပါသော အကုအစာဟာရ (အနည်းလိုအာဟာရများ))	
အခန်း - ၁၂ -	ညီညွတ်မျှတသည့် အာဟာရ စီမံမှု	၁၃၀
အခန်း - ၁၃ -	အာဟာရချို့တဲ့မှု သံသရာ ဇာတ်လမ်းတို	၁၃၆



မာတိကာ	စာမျက်နှာ
<p>အခန်း - ၁၄ - ဒေသတိုင်းရင်းင်းငါးမျိုးစိတ် - ငါးငယ်လေးများအားချက်ပြုတ်နည်းအဆင့်ဆင့်</p> <p>အခန်း - ၁၅ - ငါးမွေးမြူထားစဉ်ကန်ရေဩဇာမြင့်မားလာစေရန်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ရေအရည်အသွေးစစ်ဆေးခြင်း။</p> <p>အခန်း - ၁၆ - ဖြည့်စွက်အစာကျွေးခြင်း၊ ကန်အောက်ခြေသမစေရန်ချိန်းကြိုးဖြင့်ဆွဲခြင်း</p> <p>အခန်း - ၁၇ - နမူနာငါးဖမ်းယူခြင်း၊ ကြုံတွေ့လေ့ရှိသောပြဿနာများနှင့်အခက်အခဲများကျော်လွှားရန်နည်းလမ်းများ</p> <p>အခန်း - ၁၈ - အစားမှငါးအသားတိုးပြောင်းလဲခြင်းအချိုး (FCR) နှင့်လိုအပ်သောငါးအစာတွက်ချက်ခြင်း</p> <p>အခန်း - ၁၉ - ငါးမွေးမြူရေးတွင်ငါးရောဂါကာကွယ်ခြင်း၊ သင်တန်းသား၊ မိသားစုအသေးစားငါးမွေးမြူသူများ</p> <p>အထူးသင်ကြားခြင်း - သရုပ်ပြခြင်းနှင့်သင်တန်းသားများကိုယ်တိုင်လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ငါးမွေးတောင်သူများသင်တန်းအစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းနှင့်လုပ်ငန်းအကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်မည့်အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း။</p>	<p>၁၄၂</p> <p>၁၄၅</p> <p>၁၅၃</p> <p>၁၆၄</p> <p>၁၇၁</p> <p>၁၇၅</p> <p>၁၈၁</p>
<p><b>သင်ရိုး-၃- သားပေါက်ထည့်သွင်းပြီးနောက်ငါးမွေးမြူကန်စီမံဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့်အာဟာရ (ငါးပြန်လည်ဖမ်းစီးခြင်း၊ဈေးကွက်တင်ရောင်းချခြင်း၊တိုင်ရင်းငါးငယ်ကလေးများ၏အာဟာရတန်ဖိုး၊ကန်ဘောင်စိုက်ပျိုးခြင်း၊ကလေးများအတွက်ဖြည့်စွက်စာကျွေးမွေးခြင်းနှင့်အမျိုးသမီးများအတွက်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု)</b></p> <p>အခန်း - ၂၀ - ငါးများကိုရွေးချယ်ဖမ်းဆီးခြင်း၊ သားပေါက်ထပ်မံထည့်ခြင်း၊ ဥသုံဖမ်းဆီးခြင်း</p> <p>အခန်း - ၂၁ - ငါးရောင်းချခြင်း၊ အသုံးစရိတ်အကျိုးအမြတ်၊ ငါးမွေးမြူရန်နှစ်ပတ်လည်လုပ်ငန်းအချိန်ဇယားရေးဆွဲခြင်း</p> <p>အခန်း - ၂၂ - ကန်ဘောင်တွင်ရာသီပင်များစိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ခြင်း၊ မြေကျင်းပြုပြင်ခြင်း၊ မြေဩဇာထည့်ခြင်းနှင့်သစ်ဆွေးမြေဩဇာပြုလုပ်ခြင်း</p> <p>အခန်း - ၂၃ - ကန်ဖွန်းဥဝါစိုက်ပျိုးခြင်းနှင့်အာဟာရတန်ဖိုးများ</p> <p>အခန်း - ၂၄ - စိုက်ပျိုးထားသောဟင်းသီးဟင်းရွက်များထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း၊ အပင်ဖျက်ပိုးမွှားများမှကာကွယ်ခြင်းနှင့်ဆွတ်ခူးခြင်း</p> <p>အခန်း - ၂၅ - ကလေးများအတွက်ဖြည့်စွက်စာကျွေးမွေးခြင်းအပိုင်း(၁)</p> <p>အခန်း - ၂၆ - ကလေးများအတွက်ဖြည့်စွက်စာကျွေးမွေးခြင်းအပိုင်း(၂)</p> <p>အခန်း - ၂၇ - အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝစေမည့်အစားအစာစနစ်များအားလက်တွေ့လှုပ်ရှားမှုသင်တန်း</p> <p>အခန်း - ၂၈ - စနစ်တကျလက်ဆေးရန်အရေးကြီးခြင်း၊ လက်ဆေးနည်းအဆင့်ဆင့်နှင့်အမြင့်တင်ရေပုံးစနစ်</p> <p>အခန်း - ၂၉ - ငါးပုစွန်ရေထွက်ပစ္စည်းများပြုပြင်ထုတ်လုပ်ခြင်းနှင့်အရည်အသွေးထိန်းသိမ်းခြင်း</p> <p>အထူးသင်ကြားခြင်း - သရုပ်ပြခြင်းနှင့်သင်တန်းသားများကိုယ်တိုင်လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ငါးမွေးတောင်သူများသင်တန်းအစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းနှင့်လုပ်ငန်းအကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်မည့်အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း။</p>	<p>၁၈၄</p> <p>၁၉၅</p> <p>၂၀၄</p> <p>၂၁၃</p> <p>၂၁၇</p> <p>၂၂၆</p> <p>၂၃၀</p> <p>၂၃၄</p> <p>၂၃၈</p> <p>၂၄၃</p> <p>၂၈၀</p>

## “မိသားစုတစ်ပိုင်တစ်နိုင် ကန်များတွင် ငါးမွေးမြူခြင်းနှင့် ကန်ဘောင်တွင်စားပင်များစိုက်ပျိုးခြင်းသင်တန်း”

### ရေရှည်ရည်မှန်းချက်

မိသားစုတစ်ပိုင်တစ်နိုင် ကန်ငယ်များတွင် ငါးမွေးမြူခြင်းနှင့်အတူ ကန်ဘောင်တွင်လည်း စားပင်များစိုက်ပျိုးခြင်းဖြင့် မိသားစုအတွက် အာဟာရဖြည့်ဆည်းမှုနှင့် အပိုဝင်ငွေရရှိနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ နည်းစနစ်တကျ ငါးမွေးမြူခြင်း၊ ကျား/မ တာဝန်ခွဲဝေဆောင်ရွက်ခြင်း၊ အစားအစာအာဟာရနှင့် ကျန်းမာရေး အသိအမြင် တိုးတက်လာခြင်း၊ အမျိုးသမီးများ၏ စွမ်းဆောင်မှုတိုးတက်လာခြင်း၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ကြုံတွေ့သောအခါ ဆောင်ရွက်ရန်များကို သင်တန်းသားများသိရှိ နားလည်ပြီး တစ်ပိုင်တစ်နိုင်ငါးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းများကို အောင်မြင်စွာ ဆောင်ရွက်သွားနိုင်ရန် ရေရှည်ရည်မှန်းချက် ထားရှိပါသည်။

### သင်တန်းရည်ရွယ်ချက်

သင်တန်းပြီးဆုံးသောအခါသင်တန်းသားများအနေဖြင့် အောက်ပါအကြောင်းအရာများကို သိနားလည်လာစေရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

- မိသားစုတစ်ပိုင်တစ်နိုင်ကန်များတွင် ငါးမွေးမြူခြင်း၊ ကန်ဘောင်တွင် စိုက်ပျိုးခြင်းအကျိုးကျေးဇူးကို သိနားလည်လာခြင်း။
- မိသားစုတစ်ပိုင်တစ်နိုင်ကန်များဖြင့်ငါးမွေးမြူခြင်း။
- ကန်ဘောင်များတွင် စိုက်ပျိုးလာကြခြင်း။
- သင်တန်းမှ ပို့ချသော စာတွေ့လက်တွေ့များကို ပြန်လည်သင်ကြားပို့ချနိုင်ခြင်း။
- မိသားစုအတွင်းအာဟာရပြည့်ဝစွာရရှိနိုင်မှု၊ ကျား/မ အခန်းကဏ္ဍနှင့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကြုံတွေ့လာပါက ဆောင်ရွက်ရန်များသိနားလည်လာခြင်း၊ တိုင်းရင်းငါးငယ်မျိုးစိတ်များနှင့် သီးနှံများ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို စားသုံးခြင်းဖြင့် အာဟာရမြင့်မားစွာရရှိနိုင်မှုကို သိရှိပြီး လက်တွေ့ကျင့်သုံးခြင်း။



သင်ကြားဆွေးနွေးခြင်း၊ လက်တွေ့ပြသခြင်း၊ သင်တန်းသားများကိုယ်တိုင်လက်တွေ့  
ဆောင်ရွက်ခြင်း အစီအစဉ်များ  
မိသားစု တစ်ပိုင်တစ်နိုင်ကန်များတွင် ငါးမွေးမြူခြင်းနှင့် စိုက်ပျိုးခြင်း

ဦးဆောင်သင်ပြဆွေးနွေးသူ -  
သင်တန်းကာလ - (၄) ရက်

သင်တန်းနေရာ -  
နေ့စဉ်သင်ကြားချိန် -

သင်ရိုး (၁) ငါးသားပေါက် စတင်မွေးမြူရန်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း၊ ငါးသားပေါက်စတင်မွေးမြူခြင်း၊ အစားအစာနှင့် အာဟာရ အစားအစာအမျိုးမျိုး	ဘာသာရပ်ခေါင်းစဉ်	သင်ကြားမှုပုံစံ	ကြာချိန်
	သင်ရိုး (၁) ငါးသားပေါက် စတင်မွေးမြူရန်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း၊ ငါးသားပေါက်စတင်မွေးမြူခြင်း၊ အစားအစာနှင့် အာဟာရ အစားအစာအမျိုးမျိုး		
	အခန်း(၁) ပဏာမရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း (အဖွင့်မိတ်ဆက်၊ စီမံကိန်းပန်းတိုင်၊ ရည်ရွယ်ချက်)	ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း၊ သရုပ်ပြခြင်း။	၃၀ မိနစ်
	အခန်း (၂) ငါး၏အာဟာရတန်ဖိုးနှင့် အစာအုပ်စုများ	ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း၊ သရုပ်ပြခြင်း။	၄၅ မိနစ်
	အခန်း (၃) ငါးနှင့် ငါးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းအကြောင်း၊ ကန်သစ်တူးဖော်ရန် မြေနေရာရွေးချယ်ခြင်း၊ တည် ဆောက်ခြင်း	အမေးအဖြေလုပ်ခြင်း၊ လက်တွေ့ဆောင် ရွက်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း။	၃၀ မိနစ်
	အခန်း (၄) ငါးကန်ဘောင်နှင့် ကန်အောက်ခြေ ပြင်ဆင်ခြင်း၊ မြက်ပင် ဒိုက်ပင်များဖယ်ရှားခြင်း၊ ငါးရိုင်းများကိုရှင်းလင်းခြင်း	အမေး အဖြေလုပ်ခြင်း၊ လက်တွေ့ဆောင် ရွက်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း။	၃၀ မိနစ်
	အခန်း (၅) ငါးမွေးရန်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရာတွင် ထုံးနှင့် နွားချီး၊ ကြက်ချီးစသော သဘာဝမြေဩဇာ၊ ဓာတုမြေဩဇာအသုံးပြုခြင်း	အမေး အဖြေလုပ်ခြင်း၊ လက်တွေ့ဆောင် ရွက်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း။	၃၀ မိနစ်
	အခန်း (၆) ငါးမွေးကန်ရှိ သဘာဝအစာများ၊ ရေ အဆိပ်ဖြစ်ခြင်းတိုင်းတာခြင်း၊ ငါးသားပေါက်အမျိုးမျိုး၊ မွေးမြူရန်ငါးသားပေါက်ကောင်ရေ သတ်မှတ်ခြင်း၊ ငါးသားပေါက်များ ရောနှောမွေးမြူရန် အချိုးအဆ	အမေး အဖြေလုပ်ခြင်း၊ လက်တွေ့ဆောင် ရွက်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း။	၃၀ မိနစ်



သင်ရိုး (၁) ငါးသားပေါက် စတင်မွေးမြူရန်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း၊  
ငါးသားပေါက်စတင်မွေးမြူခြင်း၊ အစားအစာနှင့် အာဟာရ အစားအစာအမျိုးမျိုး

ဘာသာရပ်ခေါင်းစဉ်	သင်ကြားမှုပုံစံ	ကြာချိန်
<b>အခန်း (၇)</b> ကျန်းမာသန်စွမ်းသော ငါးသားပေါက်များကို ရွေးချယ်ခြင်း၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ရန် ပိုးသတ်ခြင်း၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်း၊ မွေးမြူမည့် ကန်ရေတွင် ကျင့်သားရစေရန်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ကန်တွင်းထည့်သွင်းမွေးမြူခြင်း၊ ကန်တွင်းရှင်သန်နှုန်းခန့်မှန်းခြင်း	အမေးအဖြေလုပ်ခြင်း၊ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း။	၃၀ မိနစ်
<b>အခန်း (၈)</b> ကျား/မ အခန်းကဏ္ဍ - ငါးမွေးမြူရေးနှင့် အမျိုးသမီးများပါဝင်စွမ်းဆောင်မှု	သင်တန်းသားများ ကိုယ်တိုင် ဆောင်ရွက်ခြင်း။	၁ နာရီ ၃၀ မိနစ်
<b>အခန်း (၉)</b> ငါးမွေးမြူရေးတွင် သဘာဝဘေးအန္တရာယ် စီမံခန့်ခွဲမှု	အမေးအဖြေလုပ်ခြင်း၊ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း။	၃၀ မိနစ်
<b>အခန်း (၁၀)</b> အနည်းလိုအာဟာရများ	အမေးအဖြေလုပ်ခြင်း၊ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း။	၃၀ မိနစ်
<b>အခန်း (၁၁)</b> စွန့်ဦးတီထွင်လုပ်ငန်းရှင်များ အတွက် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းပုံစံ ရေးဆွဲခြင်း လမ်းညွှန်	အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ရှင်းပြခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း။	၃ နာရီ
<b>အထူးသင်ကြားခြင်း</b> သရုပ်ပြခြင်းနှင့် သင်တန်းသားများ ကိုယ်တိုင်လက်တွေ့ ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ငါးမွေးတောင်သူများသင်တန်း အစီအစဉ် ရေးဆွဲခြင်းနှင့် လုပ်ငန်းအကောင်အထည် ဖော်ဆောင်ရွက်မည့်အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း	သင်တန်းသားများ ကိုယ်တိုင် ဆောင်ရွက်ခြင်း။	၁ နာရီ

သင်ရိုး (၂) - သားထည့်သွင်းပြီးနောက် ငါးမွေးကန်စီမံဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် အာဟာရ (မြေဩဇာထည့်သွင်းခြင်း၊ အစာကျွေးခြင်း၊ အစာကျွေးကောက်ယူခြင်းနှင့် အရေးပါသော အကုအစာဟာရ (အနည်းလိုအာဟာရများ))

ဘာသာရပ်ခေါင်းစဉ်	သင်ကြားမှုပုံစံ	ကြာချိန်
<b>အခန်း (၁၂)</b> ညီညွတ်မျှတသည့် အာဟာရစီမံမှု	အမေးအဖြေလုပ်ခြင်း၊ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ပုံပြကားချက်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ ဆွေးနွေးအမှတ်ပေး အစီအစဉ်ဖြင့် ဦးစားပေးရွေးချယ်ခြင်း။	၄၅ မိနစ်
<b>အခန်း (၁၃)</b> အာဟာရချို့တဲ့မှု သံသရာဇာတ်လမ်းတို	အမေးအဖြေလုပ်ခြင်း၊ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ပုံပြကားချက်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း။	၁ နာရီ
<b>အခန်း (၁၄)</b> ဒေသတိုင်းရင်း ငါးမျိုးစိတ် - ငါးငယ်ကလေးများအား ချက်ပြုတ်နည်း အဆင့်ဆင့်	အမေးအဖြေလုပ်ခြင်း၊ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ပုံပြကားချက်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း။	၃၀ မိနစ်
<b>အခန်း (၁၅)</b> ကန်ရေဩဇာဓာတ် မြင့်မားရန်ဆောင်ရွက်ခြင်း	ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း၊ သရုပ်ပြခြင်း။	၃၀ မိနစ်
<b>အခန်း (၁၆)</b> ဖြည့်စွက်အစာကျွေးခြင်း၊ ကန်အောက်ခြေသမစေရန် ချိန်းကြိုးဖြင့်ဆွဲခြင်း	ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း၊ သရုပ်ပြခြင်း။	၃၀ မိနစ်
<b>အခန်း (၁၇)</b> နမူနာငါးဖမ်းယူခြင်း၊ ကြုံတွေ့လေ့ရှိသော ပြဿနာများနှင့် အခက်အခဲများအား ကျော်လွှားရန်နည်းလမ်းများ	အမေးအဖြေလုပ်ခြင်း၊ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ပုံပြကားချက်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း။	၃၀ မိနစ်
<b>အခန်း (၁၈)</b> အစာမှ ငါးအသားတိုးပြောင်းလဲခြင်းအချိုး FCR နှင့် လိုအပ်သော ငါးအစာတွက်ချက်ခြင်း	အမေးအဖြေလုပ်ခြင်း၊ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ပုံပြကားချက်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း။	၃၀ မိနစ်
<b>အခန်း (၁၉)</b> ငါးမွေးမြူရာတွင် ငါးရောဂါကာကွယ်ခြင်း၊ သင်တန်းသား မိသားစုအသေးစား ငါးမွေးမြူသူများ	အမေးအဖြေလုပ်ခြင်း၊ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ပုံပြကားချက်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း။	၃၀ မိနစ်
<b>အခန်း (၂၀)</b> ငါးများကို ရွေးချယ်ဖမ်းဆီးခြင်း၊ သားပေါက် ထပ်မံထည့်ခြင်း၊ ဥသုံဖမ်းဆီးခြင်း	အမေးအဖြေလုပ်ခြင်း၊ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ပုံပြကားချက်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း။	၃၀ မိနစ်



သင်္ဃန်း(၂) - သားထည့်သွင်းပြီးနောက် ငါးမွေးကန် စီမံဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် အာဟာရ (မြေဩဇာထည့်သွင်းခြင်း၊ ထုံးကြခြင်း၊ အစာကျွေးခြင်း၊ နမူနာကောက်ယူခြင်းနှင့် အရေးပါသော အဓိကအာဟာရများ)

ဘာသာရပ်ခေါင်းစဉ်	သင်ကြားမှုပုံစံ	ကြာချိန်
<b>အခန်း (၂၁)</b> ငါးရောင်းချခြင်း၊ အသုံးစရိတ်အကျိုးအမြတ်၊ ငါးမွေးမြူရန် နှစ်ပတ်လည်လုပ်ငန်းအချိန်ဇယား ရေးဆွဲခြင်း	အမေးအဖြေလုပ်ခြင်း၊ လက်တွေ့ ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း။	၃၀ မိနစ်
<b>အခန်း (၂၂)</b> ကန်ဘောင်တွင် ရာသီပင်များစိုက်ပျိုးထုတ် လုပ်ခြင်း မြေကျင်းပြုပြင်ခြင်း၊ မြေဩဇာထည့်ခြင်းနှင့် သစ်ဆွေးမြေဩဇာပြုလုပ်ခြင်း	အမေးအဖြေလုပ်ခြင်း၊ လက်တွေ့ ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း။	၃၀ မိနစ်
<b>အခန်း (၂၃)</b> ကန်စွန်းဥစိုက်ပျိုးခြင်းနှင့် အာဟာရတန်ဖိုးများ	ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း၊ သရုပ်ပြခြင်း။	၁ နာရီ
<b>အခန်း (၂၄)</b> စိုက်ပျိုးထားသော ဟင်းသီး ဟင်းရွက်များ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း၊ အပင်ဖျက်ပိုးမွှားများမှ ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ခူးဆွတ်ခြင်း	အမေးအဖြေလုပ်ခြင်း၊ လက်တွေ့ ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း။	၁ နာရီ
<b>အခန်း (၂၅)</b> ကလေးများအတွက် ဖြည့်စွက်အစာကျွေးမွေးခြင်းအပိုင်း (၁)	ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း၊ သရုပ်ပြခြင်း။	၅၀ မိနစ်
<b>အခန်း (၂၆)</b> ကလေးများအတွက် ဖြည့်စွက်အစာကျွေးမွေးခြင်း အပိုင်း (၂)	ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း၊ သရုပ်ပြခြင်း။	၃၅ မိနစ်



သင်ရိုး (၂) - သားထည့်သွင်းပြီးနောက် ငါးမွေးကန် စီမံဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် အာဟာရ (မြေဩဇာထည့်သွင်းခြင်း၊ ထုံးကြဲခြင်း၊ အစာကျွေးခြင်း၊ နမူနာကောက်ယူခြင်းနှင့် အရေးပါသော အရာအာဟာရ)	ဘာသာရပ်ခေါင်းစဉ်	သင်ကြားမှုပုံစံ	ကြာချိန်
	<b>အခန်း (၂၇) အာဟာရပြည့်ဝစေမည့် အစားအစာများအား လက်တွေ့လှုပ်ရှားမှုသင်တန်း</b>	အမေးအဖြေလုပ်ခြင်း၊ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း။	၃၀ မိနစ်
	<b>အခန်း (၂၈) စနစ်တကျလက်ဆေးရန်</b>	အမေးအဖြေလုပ်ခြင်း၊ အာဟာရနှင့် အစားအစာပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ သင်တန်းသားများအား အုပ်စုဖွဲ့ရှင်းလင်းခြင်း။	၃၀ မိနစ်
	<b>အခန်း (၂၉) ငါးပုစွန် ရေထွက်ပစ္စည်းပြုပြင် ထုတ်လုပ်ခြင်းနှင့် အရည်အသွေးထိန်းသိမ်းခြင်း</b>	စာတွေ့သင်ကြားခြင်း၊ လက်တွေ့သင်ကြားခြင်း။	၃ နာရီ
	<b>အထူးသင်ကြားခြင်း</b> သရုပ်ပြခြင်းနှင့် သင်တန်းသားများကိုယ်တိုင် လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ငါးမွေးတောင်သူများ သင်တန်းအစီအစဉ် ရေးဆွဲခြင်းနှင့် လုပ်ငန်းအကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်မည့်အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း	သင်တန်းသားများကိုယ်တိုင် ဆောင်ရွက်ခြင်း။	၁ နာရီ



# ဝင်ငွေတိုး ငါးမွေးမြူရေး စီမံကိန်း



သင်ရိုး (၁)    ငါးသားပေါက် စတင်မွေးမြူရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း၊  
ငါးသားပေါက် စတင်မွေးမြူခြင်း၊  
အစားအစာနှင့် အာဟာရ၊ အစားအစာအမျိုးမျိုး။

ငါးသားပေါက်မွေးမြူရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း၊  
ငါးသားပေါက်စတင်မွေးမြူခြင်း၊ အစားအစာနှင့်အာဟာရ၊ အစားအစာအမျိုးမျိုး

သင်တန်းပြုလုပ်သည့်နေ့ -

ကြာမြင့်ချိန် -

သင်ရိုးရည်မှန်းချက်

သင်တန်းသားများအနေဖြင့် ငါးသားပေါက် စတင်ထည့်သွင်းမွေးမြူရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းစနစ် အဆင့်ဆင့်ကို ပိုမို နားလည်သိရှိလာခြင်းဖြင့် ငါးမွေးမြူခြင်းကို ငါးသားပေါက် စတင်မွေးမြူခြင်းမှ အစပြု၍ ကျွမ်းကျင်ထိရောက်စွာ ဆောင်ရွက်လာနိုင်ရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

သင်ရိုးရည်ရွယ်ချက်

- သင်တန်းပြီးဆုံးသောအခါ သင်တန်းသားများအနေဖြင့် အောက်ပါအကြောင်းအရာများကိုသိရှိလာစေရန်။
- ငါးမွေးမြူရေးကို စနစ်တကျစတင်ဆောင်ရွက်နိုင်ပြီး လက်ရှိဆောင်ရွက်ဆဲအခြေအနေကိုလည်း သိရှိနိုင်ခြင်း။
- ငါးသားပေါက်များစတင်မွေးမြူရန် နည်းစနစ်ကျနစွာဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ပိုမို အကျိုးဖြစ်ထွန်းမှုကိုသိရှိခြင်း။
- ငါးမွေးမြူရန်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းကို စနစ်တကျဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း။ ရှင်းပြနိုင်ခြင်း။
- ငါးသားပေါက်စတင်မွေးမြူရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းအဆင့်ဆင့်ကို ကျွမ်းကျင်စွာ လက်တွေ့သရုပ်ပြ ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း။



# ငါးသားပေါက်မွေးမြူရန်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

## သင်ကြားမှုအစီအစဉ်

သင်တန်းဦးဆောင်သူ -  
ဇနီး -

သင်တန်းသား - မိသားစုတစ်ပိုင်တစ်နိုင်ငံငါးမွေးသူများ  
ဇနီး -

အချိန်	အကြောင်းအရာ	သင်ကြားနည်းစနစ်
	သင်ရိုးအမှတ် (၀၁) ငါးသားပေါက်စတင်မွေးမြူရန်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း၊ ငါးသားပေါက်စတင်မွေးမြူခြင်း၊ အစားအစာနှင့်အာဟာရ၊ အစားအစာအမျိုးမျိုး။	
၃၀ မိနစ်	အခန်း (၁) ပဏာမရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း၊ ● မှတ်ပုံတင်ပြခန်း၊ သင်တန်းအကြောင်းရှင်းပြခြင်း၊ သင်တန်းသားများရင်းနှီးစွာသင်ကြားနိုင်ရန် ဆောင်ရွက်ခြင်း။ ● အမှာစကားပြောခြင်း သင်တန်းရည်မှန်းချက်နှင့် ရည်ရွယ်ချက်ကိုရှင်းပြခြင်း။ ● သင်တန်းအပေါ်မျှော်မှန်းချက်နှင့် သင်တန်းစည်းကမ်း။	အမှာစကားပြောကြားခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း၊ စုပေါင်းကစားခြင်း။
၄၅ မိနစ်	အခန်း (၂) ငါး၏အာဟာရတန်ဖိုးနှင့်အစာအုပ်စုများ	ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း၊ သရုပ်ပြခြင်း။
၃၀ မိနစ်	အခန်း (၃) ငါးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းအကြောင်း၊ ● ကန်သစ်တူးဖော်ရန် မြေနေရာရွေးချယ်ခြင်း၊ တည်ဆောက်ခြင်း။	အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ နမူနာသရုပ်ပြခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း။
၃၀ မိနစ်	အခန်း (၄) ငါးကန်ဘောင်နှင့်ကန်အောက်ခြေ ပြင်ဆင်ခြင်း၊ ငါးရိုင်းရှင်းလင်းခြင်း။ ● ကန်အောက်ခြေနှင့် ကန်ဘောင်ပြုပြင်ခြင်း၊ ဒိုက်ပင်များရှင်းခြင်း။ ● သားစားငါးများနှင့် ငါးရိုင်းများရှင်းလင်းခြင်း။	အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ နမူနာသရုပ်ပြခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း။

အချိန်	အကြောင်းအရာ	သင်ကြားနည်းစနစ်
၃၀ မိနစ်	<b>အခန်း (၅)</b> သဘာဝမြေဩဇာအသုံးပြုခြင်း။ <ul style="list-style-type: none"><li>ထုံးထည့်ရန်အချိုးအဆတွက်ချက်ခြင်းနှင့် ထုံးထည့်နည်းစနစ်၊</li><li>သဘာဝမြေဩဇာထည့်ရန်အချိုးအဆတွက်ချက်ခြင်းနှင့် သဘာဝမြေဩဇာထည့်ခြင်းနည်းစနစ်။</li></ul>	အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ နမူနာသရုပ်ပြခြင်း၊ ပုံပြကားချပ် များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း။
၃၀ မိနစ်	<b>အခန်း (၆)</b> ငါးမွေးကန်ရှိသဘာဝအစာများ၊ ရေအဆိပ်ဖြစ်ခြင်းတိုင်းတာခြင်း၊ ငါးသားပေါက်အမျိုးမျိုး၊ မွေးမြူရန်ငါးသားပေါက်ကောင်ရေသတ်မှတ်ခြင်း၊ ငါးသားပေါက်များရောနှောမွေးမြူရန်အချိုးအဆ။	
၃၀ မိနစ်	<b>အခန်း (၇)</b> ကျန်းမာသန်စွမ်းသောငါးသားပေါက်များကိုရွေးချယ်ခြင်း၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ရန်ပိုးသတ်ခြင်း၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်း၊ မွေးမြူမည့်ကန်ရေတွင် ကျင့်သားရစေရန်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ကန်တွင်းထည့်သွင်းမွေးမြူခြင်း၊ ကန်တွင်းရှင်သန်နှုန်းခန့်မှန်းခြင်း။	
၁၀ မိနစ်	<b>အခန်း (၈)</b> ကျား/မ အခန်းကဏ္ဍ - ငါးမွေးမြူရေးနှင့် အမျိုးသမီးများပါဝင်စွမ်းဆောင်မှု	
၃၀ မိနစ်	<b>အခန်း (၉)</b> ငါးမွေးမြူရေးတွင် သဘာဝဘေးအန္တရာယ် စီမံခန့်ခွဲမှု	အမေးအဖြေလုပ်ခြင်း၊ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း ဆွေးနွေးခြင်း
၃၀ မိနစ်	<b>အခန်း (၁၀)</b> အနည်းလိုအာဟာရများ	အမေးအဖြေလုပ်ခြင်း၊ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း။
၃ နာရီ	<b>အခန်း (၁၁)</b> စွန့်ဦးတီထွင်လုပ်ငန်းရှင်များအတွက် စီးပွားရေးလုပ်ငန်း ပုံစံရေးဆွဲခြင်းလမ်းညွှန်	အမေးအဖြေလုပ်ခြင်း၊ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း။
၁ နာရီ	<b>အထူးသင်ကြားခြင်း။ ။</b> သရုပ်ပြခြင်းနှင့် သင်တန်းသားများကိုယ်တိုင် လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း။ ငါးမွေးမြူတောင်သူများ သင်တန်းအစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းနှင့် လုပ်ငန်းအကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်မည့်အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း။	သင်တန်းသားများကိုယ်တိုင် လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း။

ကွင်းဆင်းလုပ်ငန်းခွင်လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ရန်နှင့် သင်တန်းတွင်သရုပ်ပြဆောင်ရွက်ရန် အထောက်အကူပြုပစ္စည်းကိရိယာများ

စီမံကိန်းမှပံ့ပိုးမည့် ပစ္စည်းများ	သင်တန်းဦးဆောင် သူယူဆောင်လာမည့် ပစ္စည်း	ကိုယ်တိုင်ဆောင်ရွက်ခြင်း
(၁) ကားချပ်များ၊ ဓာတ်ပုံများ ချိတ်ဆွဲပြနိုင်သောနောက်ခံပြား (သို့) သင်ပုန်း (၂) ချိတ်ဆွဲပြသရန်ကားချပ်များ (၃) ရေးရန်ကပ်ပြားငယ်များ (၄) ပေးကြိုး (၅) ငါးရိုင်းသတ်ဆေး (၆) ပုဝါစ (၇) pH တိုင်းရန် လစ်တမတ်စက္ကူ (၈) ပလပ်စတစ်ရေဖလား (၉) ယူရီးယား (၁၀) တီဆူပါ (၁၁) သဘာဝမြေဩဇာ	(၁) သရုပ်ပြကန် (၂) ဖယောင်းတိုင် (၃) မီးခြစ် (၄) ဗေဒပင်များ (၅) ကြားပင်များ (၆) ဗေဒပင်ပေါက် (၇) ဗေဒပင်ငယ် (၈) ကန်တွင် ပေါက်သောအပင်များ (၉) ထုံးအမျိုးမျိုး (၁၀) မြေအိုး (၁၁) သဘာဝ မြေဩဇာများ (၁၂) မတ်ခွက် (၁၃) ပလပ်စတစ် ရေဇလုံ	(၁) သရုပ်ပြကန် (၂) လုံး (၂) အသုံးကျသောရေပေါက်ပင်များနှင့် အန္တရာယ်ရှိသောရေပေါက်ပင်များခွဲခြားပြသခြင်း (၃) ကန်ဧရိယာတိုင်းတာခြင်း၊ ငါးရိုင်းသတ်ဆေးမှုန့်ကို ပြသခြင်း၊ အသုံးချရန်ပမာဏတွက်ချက်ခြင်း၊ ငါးရိုင်းသတ်ဆေးဖျော်ခြင်း၊ ငါးရိုင်းသတ်ခြင်း (၄) ထုံးအရည်အသွေးများကိုခွဲခြားပြသခြင်း၊ အရည်အသွေးကောင်းသောထုံးကိုရေဖျော်ခြင်း၊ ကန်တွင်အသုံးချခြင်း (၅) ထုံးဖြင့် pH ပြောင်းလဲမှုကို လစ်တမတ်စက္ကူဖြင့် လက်တွေ့ပြသခြင်း (၆) သဘာဝမြေဩဇာအရည်အသွေးစစ်ဆေးခြင်း၊ ကန်တွင်အသုံးချခြင်းနည်းစနစ်
(၁) စက္ကူကပ်ပြားများ (၂) ဆော့ပင် (၃) စာရွက်ကြီး (၄) ချိန်ခွင် (၅) ကလစ်ကြီး (၆) ကြိုး		သင်တန်းသားများကိုယ်တိုင်ဆောင်ရွက်ခြင်း။



အခန်း (၁)

ပဏာမရှင်းပြဆွေးနွေးခြင်း (စီမံကိန်းနှင့်အကြောင်းအသိပေးရှင်းပြခြင်း)

သင်ကြားသည့်နေ့ -

ကြာမြင့်ချိန် -

ရည်မှန်းချက်

အိမ်ခြံဝင်းအတွင်းတစ်ပိုင်တစ်နိုင်ငံမွေးမြူသူများအနေဖြင့် ငါးမွေးရန် ငါးကန်ဘောင်နှင့်ကန်အောက်ခြေကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီး ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်စွာ စုပေါင်းဆွေးနွေးခြင်း၊ အတွေ့အကြုံဖလှယ်ခြင်းများပြုလုပ်သွားနိုင်ရန် ရည်မှန်းပါသည်။

ရည်ရွယ်ချက်

သင်တန်းပြီးဆုံးသောအခါ သင်တန်းသားများအနေဖြင့် အောက်ပါတို့ကိုသဘောပေါက်နားလည်လာကြရန်။

- (က) မိသားစုတစ်ပိုင်တစ်နိုင်ငံ ငါးမွေးမြူသူမှတ်တမ်းပုံစံများတွင် ပါဝင်ဖြည့်စွက်ခြင်း။
- (ခ) သင်တန်းဖွင့်လှစ်ပေးခြင်းအကြောင်းအရင်းကို သိနားလည်ခြင်း။
- (ဂ) တစ်ပိုင်တစ်နိုင်ငံမွေးမြူသူအချင်းချင်းရင်းနှီးကျွမ်းဝင်လာခြင်း။
- (ဃ) သင်တန်းသားများအနေဖြင့် တစ်ပိုင်တစ်နိုင်ငံမွေးမြူရေးအပေါ်ထားရှိသော မျှော်လင့်ချက်ကိုသိရှိနိုင်ပြီး သင်တန်းတွင်ဖြည့်စွက်သင်ကြားပေးနိုင်ခြင်း။
- (င) သင်တန်းသားတစ်ဦးချင်း၏ တစ်ပိုင်တစ်နိုင်ငံမွေးမြူခြင်းအတွေ့အကြုံများနှင့် အကြံဉာဏ်များကို သင်တန်းသားအားလုံးပါဝင်၍ သုံးသပ်တိုင်းတာပေးနိုင်ခြင်း။
- (စ) သင်တန်းကာလအတွင်း သင်တန်းစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းကိုလိုက်နာရန်။

နိဒါန်း - (၁) သင်တန်းသားများအပြန်အလှန် နှုတ်ဆက်ခြင်း၊ မိတ်ဆက်ခြင်း။

(၂) သင်တန်း၏ရည်မှန်းချက်နှင့် ရည်ရွယ်ချက်ကိုရှင်းပြခြင်း။

(၃) သင်ကြားဆွေးနွေးမည့်ခေါင်းစဉ်ကိုရှင်းပြခြင်း။

ခေါင်းစဉ်များ

- (၁) သတ်မှတ်ထားသောပုံစံတွင် ဖြည့်စွက်စာရင်းသွင်းခြင်း။ (သတ်မှတ်ပုံစံအသုံးပြုရန်)
- (၂) သင်တန်းအဖွင့်အမှာစကားနှင့် ကြိုဆိုနှုတ်ခွန်းဆက်စကားပြောကြားခြင်း။ (နိဒါန်းနှင့် ဆွေးနွေးခြင်း)
- (၃) သင်တန်းစတင်ခြင်းနှင့် သင်တန်းသားများလွတ်လပ်ပေါ့ပါးစွာရှိရန်ဆောင်ရွက်ခြင်း။  
(ဇာတ်လမ်း၊ ဥပမာများရှင်းပြခြင်း)
- (၄) သင်ရိုးအမှတ်စဉ် (၁၁) ၏ ရည်မှန်းချက်နှင့် ရည်ရွယ်ချက်။  
(စာရွက်ကြီးများနှင့် ကပ်ပြားများဖြင့် ရေးသားပြသဆွေးနွေးခြင်း)
- (၅) သုံးသပ်တိုင်းတာခြင်းတွင် ပါဝင်ဆွေးနွေးခြင်း။ (အမေးအဖြေ)
- (၆) သင်တန်းဖွင့်လှစ်ရသော အခြေခံသဘောတရားနှင့် သင်တန်းအပေါ်မျှော်မှန်းချက်။  
(စာရွက်ကြီးများ ပေါ်တွင် သင်တန်းသားကိုယ်တိုင် ရေးသားပါဝင်ဆွေးနွေးခြင်း)

အကျဉ်းချုပ် - (၁) အဓိကဘာသာရပ်သင်ကြားမှုအပေါ်သုံးသပ်ခြင်း။ (အမေး၊ အဖြေ)  
(၂) ဆက်လက်ပို့ချသည့်သင်ခန်းစာများနှင့် ချိတ်ဆက်ခြင်း။

သင်တန်းအထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ။ ။ စာရွက်ကြီးများ၊ ဘော့ပင် (မင်တန်)၊ ရေးသားရန်ကပ်ပြားရောင်စုံများ၊  
ညှပ်ကလစ်များ၊ ကြိုးများ။

### သင်တန်းစတင်ခြင်း -

### ကြာမြင့်ချိန် - (၅) မိနစ်

#### သင်ကြားမည့်နည်းလမ်း

သင်တန်းသားများလွတ်လပ်ပေါ့ပါးစွာရှိစေရန်ဆောင်ရွက်ခြင်း။

#### ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း

ဇာတ်လမ်းဥပမာများဖြင့် ရှင်းပြခြင်း။ သင်တန်းသားများ ပါဝင်၍ အဖွဲ့လိုက်ကစားခြင်း။ ဆွေးနွေးခြင်း။ သင်တန်းဦးဆောင်သူမှ ကြိုဆိုနှုတ်ခွန်းဆက်စကားပြောကြားပြီး ယခုကဲ့သို့ သင်တန်းတက်ရောက်လာကြသဖြင့် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာရှိကြောင်း ပြောကြားခြင်း။ နမူနာပုံစံဖြည့်ထားသည့်အတိုင်း သင်တန်းသားများမှတ်ပုံတင်ပုံစံတွင် ဖြည့်စွက်နိုင်ရန် ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း။

သင်တန်းဦးဆောင်သူအနေဖြင့် မိသားစုတစ်ပိုင်တစ်နိုင် ငါးမွေးမြူခြင်းနည်းစနစ်များအကြောင်းကို ပြောကြားပြီး သင်တန်းသားများအနေဖြင့် သင်တန်းအပေါ်ကျေနပ်မှုရှိစေခြင်း။ ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူမှ အတွေ့အကြုံများ သင်ခန်းစာများကို ရှင်းလင်းသင်ကြားခြင်း။ သင်တန်းဦးဆောင်သူမှ မိမိအကြောင်း၊ မိသားစုအကြောင်း၊ သား၊ သမီးအကြောင်းတို့ကို ပြောပြခြင်းဖြင့် သင်တန်းသားများနှင့် ရင်းနှီးမှုရစေရန် ဆောင်ရွက်ခြင်း။ ထိုအတူ သင်တန်းသားတစ်ဦးချင်းကိုလည်း မိမိကိုယ်တိုင်၏ အကြောင်းအရာများကို ရှင်းလင်းပြောကြားပြီး အချင်းချင်းပိုမိုရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှုရှိစေခြင်း။ ဤနည်းအားဖြင့် သင်တန်းသားများသည် လွတ်လပ်ပေါ့ပါးစွာရှိစေခြင်း။

သင်တန်း၏ ရည်မှန်းချက်နှင့် ရည်ရွယ်ချက်

ကြာမြင့်ချိန် ၃ - ၅ မိနစ်

သင်ကြားမည့်နည်းလမ်း

စာရွက်ကြီးများကပ်ပြားများဖြင့် ရေးသားဖော်ပြခြင်း။ သင်တန်းသားများကိုယ်တိုင် ပါဝင်ဆွေးနွေးခြင်း။

ကြာမြင့်ချိန် (၅) မိနစ် ရှေးဦးရှင်းပြဆွေးနွေးခြင်း

သင်တန်းဦးဆောင်သူက သင်တန်း၏ရည်မှန်းချက်နှင့် ရည်ရွယ်ချက်ကို သင်တန်းသားများနားလည်လာစေရန် ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း။ သင်တန်းသားများက ပြန်လည် ဆွေးနွေးသောအကြောင်းအရာများကို အခြေပြု၍ ဝါးမွေးမြူရေး အတွေ့အကြုံနှင့် ကျင့်သုံးလျက်ရှိသောနည်းစနစ်များကို အကဲဖြတ်ခြင်း။ ထို့နောက် သင်တန်းသားများက သိရှိလိုသည် များကို စက္ကူကပ်ပြားတွင်ရေးသားမေးမြန်းခြင်း ဆွေးနွေးခြင်း။

ခေါင်းဆောင်ရွေးချယ်ခြင်းနှင့် သင်တန်းဖွင့်လှစ်ခြင်း။

ကြာမြင့်ချိန် - (၁၀) မိနစ်

နည်းလမ်း - သင်တန်းသားများ ပါဝင်ဆွေးနွေး ရွေးချယ်ခြင်း။

သင်တန်း ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးကို သင်တန်းသားများ သဘောတူရွေးချယ်ရန်။ ရွေးချယ်ခံရသော သင်တန်း ခေါင်းဆောင်အား သင်တန်းဖွင့်လှစ်ကြောင်း ကြေညာပေးရန် ဖိတ်ကြားခြင်း။ သင်တန်းခေါင်းဆောင်မှ သင်တန်း အောင်မြင်စွာဖော်ဆောင်နိုင်ရန် အမှာစကားပြောကြားခြင်းနှင့်အတူ သင်တန်းကိုဖွင့်လှစ်ကြောင်းကြေငြာရန် သင်တန်း ဦးဆောင်သူက သင်တန်းဖွင့်လှစ်ခြင်း အစီအစဉ်ပြီးဆုံးကြောင်း ကြော်ငြာရန်၊ သင်တန်းသားခေါင်းဆောင်နှင့် သင်တန်း သားများအား ကျေးဇူးတင်စကားပြောကြားရန်၊ သင်တန်းဖွင့်လှစ်ခြင်းအခမ်းအနား မပြီးဆုံးမီ သင်တန်း ဦးဆောင် ဆွေးနွေးသူက (နောက်ဆက်တွဲ-၁) ဖြင့် ဖော်ပြထားသော သင်တန်းစည်းကမ်းများကို ရှင်းလင်းပြောကြားရန်။



သင်တန်းသားမှတ်ပုံတင်ခြင်း သင်တန်းသားမှတ်ပုံတင်ပုံစံ (နမူနာ)

သင်တန်းသားမှတ်ပုံတင် ----- သင်တန်းပြုလုပ်သောနေရာ -----  
 သင်တန်းအမည် ----- ကြာမြင့်ချိန် -----  
 တိုင်း/ခရိုင် ----- ကျေးရွာအုပ်စု -----  
 မြို့နယ် ----- ကျေးရွာ -----

စဉ်	အမည်	အဘအမည်	မှတ်ပုံတင်အမှတ်	လက်မှတ်

သင်တန်းဦးဆောင်သူလက်မှတ် ----- သင်တန်းဦးဆောင်သူအမည် -----

နောက်ဆက်တွဲ (၁) သင်တန်းစည်းကမ်းများ

ရေးဦးအနေဖြင့် သင်တန်းနည်းပြများက သင်တန်းစည်းမျဉ်း၊ စည်းကမ်းများကို ရှင်းလင်းပြောပြမည် ဖြစ်ပါသည်။ သင်ခန်းစာတိုင်းတွင် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်း သတ်မှတ်ချက်များ ရှိနေပြီး အချို့သော စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို သင်တန်းသားများကလိုက်နာမှု ရှိ/မရှိ ကြပ်မတ်နေသည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့နောက်စာရွက်ပေါ်တွင် ပြထားသော စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများမှာ လိုအပ်မှု ရှိ/မရှိ သင်တန်းသားများက မှတ်ချက်မပြုသော စည်းကမ်းချက်များကို သင်တန်းဦးဆောင်သူက ရေးမှတ်သွားမည် ဖြစ်ပါသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် သင်တန်းစည်းကမ်းများမှာ အောက်ပါတို့ဖြစ်ပါသည်။

- အချိန်ကိုလေးစားရမည်။ သင်တန်းအချိန်မီလာရောက်ရမည်။
- သင်ကြားချက်များကိုနားလည်သည်အထိ ရင်းနှီးပွင့်လင်းစွာမေးမြန်းရန်နှင့် မလိုလားအပ်သော အမူအရာများကို မပြုလုပ်ရန်။
- သင်တန်းသားအားလုံး ညီညွတ်စွာသင်ကြားနိုင်ရေး ရေးရှုရန်။
- ပျော်ရွှင်နှစ်သက်လိုဘွယ်ရာ ပြုမူဆောင်ရွက်ရန်။
- အခက်အခဲ၊ ပြဿနာများရှိခဲ့ပါက သင်တန်းနည်းပြများထံအကြောင်းကြားရန်။
- သင်တန်းသားအချင်းချင်း အပြန်အလှန်လေးစားမှုရှိရန်၊ ပွင့်လင်းမှု ရှိရန်။
- တယ်လီဖုန်းကြောင့် အနှောက်အယှက်မဖြစ်စေရန်၊ တယ်လီဖုန်းခေါ်သံများကို ပိတ်ထားရန်။
- သင်ကြားချိန်အတွင်း မလိုအပ်ဘဲ သင်တန်းအခန်းမှ အပြင်သို့ထွက်နေခြင်း။
- သင်ကြားမှုနှင့် ပတ်သက်မှုမရှိသော ပြောဆိုဆွေးနွေးခြင်းများ ပြုလုပ်ခြင်းကိုမပြုလုပ်ရန်။
- သင်တန်းသားများပါဝင်ဆောင်ရွက်သော လက်တွေ့လုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရန်။

သင်တန်းစည်းမျဉ်း စည်းကမ်းများသည် မလိုအပ်ကြောင်းပြောဆိုလာပါက သင်တန်းဦးဆောင်သူ အနေဖြင့် ဤကဲ့သို့ စည်းကမ်းသတ်မှတ်ရသောအကြောင်းအရင်းကို နားလည်သဘောပေါက်လာစေရန် ရှင်းလင်း ပြောပြရပါမည်။ ထို့နောက် သင်တန်းသားများအနေဖြင့် စည်းကမ်းကိုလိုက်နာကြရန် အသိပေးပြောကြားပြီး ယခု သင်တန်းသို့ တက်ရောက်လာကြခြင်းကို ကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်း ပြောကြားရပါမည်။

အခန်း (၂)

ငါး၏အာဟာရတန်ဖိုး

သင်ကြားမည့်နေ့ -

ကြာချိန် - ၄၅ မိနစ်

ငါးသည် မြန်မာအစားအစာများတွင် မပါမဖြစ် အရေးကြီးပြီး တိရိစ္ဆာန်မှရသော အရည်အသွေးပြည့်သည့် အသားဓာတ်ကို ပေးနိုင်ပါသည်။ ငါးတွင် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားမှုအတွက် အရေးပါသည့် ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များ ကြွယ်ဝစွာ ပါရှိပါသည်။ ထိုဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များ ခန္ဓာကိုယ်တွင် လုံလောက်စွာမရှိပါက အာဟာရချို့တဲ့မှုနှင့် ရောဂါများ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။

အစားအသောက်အခါ ငါးနှင့်တွဲဖက် စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် အစားအစာများတွင်ပါရှိသော အာဟာရဓာတ်များကို ခန္ဓာကိုယ်က ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ စုပ်ယူနိုင်စေပါသည်။ ငါးအသေးများကို ခေါင်းနှင့်အရိုး အပါအဝင် တစ်ကောင်လုံး စားသုံးခြင်းဖြင့် ကယ်လ်စီယမ် (ထုံးဓာတ်)၊ ဗီတာမင်အေ၊ သံဓာတ်နှင့် သွပ်ဓာတ်များ ကြွယ်ဝစွာ ရရှိနိုင်ပါသည်။

လူတို့အတွက် အာဟာရတန်ဖိုးမြှင့်တင်ပေးလိုသောကြောင့် ဤစီမံကိန်းသည် ငါး နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ စားသုံးခြင်းကို အားပေးပါသည်။ လူအများစုသည် ငါး နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို စားသုံးနေကြဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် အရေးကြီးသည့်အချက်မှာ စားသုံးသည့်အကြိမ်အရေအတွက် စားသုံးသည့်ပမာဏနှင့် အစားအစာ၏ အရည်အသွေးကိုတိုးမြှင့်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ ငါးအသေးများသည် ကြီးထွားမှုမြန်သောကြောင့် ငါးအကြီးများထက် ပို၍ အကြိမ်များများ တစ်ချို့တစ်ဝက် ဖမ်းဆီးစားသုံးနိုင်ပါသည်။ ငါးအသေးများကို ငါးအကြီးများနှင့် အတူတွဲ၍ ကန်ထဲတွင် မွေးမြူနိုင်ပါသည်။ ငါးစားသုံးမှု မြှင့်တင်နိုင်ရန်အတွက် ငါးအသေးများကို တစ်ချို့တစ်ဝက်ဖမ်းဆီးဖော်ထုတ်စားသုံးကြရန် တောင်သူလယ်သမားများအား တိုက်တွန်းရပါမည်။



အခန်း (၂)

အစာအုပ်စုများ

ရည်ရွယ်ချက်

အဓိကအစာအုပ်စုမှအစားအစာအမျိုးမျိုးကိုသင်တန်းသားများခွဲခြားသိရှိနိုင်စေရန်။

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ -

စက္ကူကားချပ်ကြီး၊ ရောင်စုံမင်ချောင်းများ၊ တိပ်၊ စက္ကူအပိုင်းအစပေါင်း (၆၀) ခန့် (တစ်ဦးလျှင် နှစ်ရွက် သို့မဟုတ် နှစ်ရွက်ထက် ပိုပေးရန်)၊ အာဟာရအုပ်စုများကို ရေးဆွဲဖော်ပြထားသည့်ပုံ

လမ်းညွှန်ချက်များ

အဆင့် (၁) - အာဟာရဓာတ်များနှင့် အစာအုပ်စုများ (ပံ့ပိုးသူလုပ်ဆောင်ရန်)

ကြာမြင့်ချိန် - (၁၅) မိနစ်

- ၁။ အစားအစာကို ကိုယ်ခန္ဓာကိုယ်မှ မည်သို့အသုံးပြုကြောင်းစဉ်းစားသည့်အခါ ချက်ပြုတ်ရန်အတွက် လိုအပ်သည့်မီးကို ဥပမာထားရှင်းပြနိုင်သည်။ မီးမွှေးမည်ဆိုပါက မီးစာ၊ မီးခြစ်၊ ထင်းနှင့် လေကဲ့သို့လောင်စာများ လိုအပ်သည်။ ၎င်းပစ္စည်းများမပါဘဲမီးမမွှေးနိုင်ပါ။ မီးအတွက်လိုအပ်သည့်ထင်းခြောက်များ လုံလောက်ပါက ချက်ပြုတ်ရန်အတွက် ကောင်းစွာလောင်ကျွမ်း၍ မီးသွေးကောင်းများကိုလည်း ရရှိစေသည်။ ထင်းများများ ထိုးနိုင်လေ၊ မီးအားကောင်း၍ အပူရှိန်ပြင်းလေဖြစ်ပြီး ထင်းပြတ်သွားသည်နှင့် မီးလည်း ငြိမ်းသွားမည်။
- ၂။ ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာသည်လည်း မီးနှင့် အလားသဏ္ဌာန်တူကြောင်းရှင်းပြပါ။ စွမ်းအင်ပြည့်ရန်နှင့် ကျန်းမာသန်စွမ်းရန် လောင်စာအမျိုးမျိုးရှိရန် လိုအပ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့စားသုံးသည့် အစားအစာများ၌ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားရန်၊ စွမ်းအင်အလုံအလောက်ရရှိရန်နှင့် ကျန်းမာသန်စွမ်းစေရန်အတွက် လိုအပ်သောအာဟာရဓာတ်အမျိုးမျိုးပါဝင်သည်။ မှန်ကန်သည့် အစားအစာ၊ လုံလောက်သည့်ပမာဏကို ဝတ်လင်လင် မစားသုံးပါက အားနည်း၍ ဖျားနာနိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် လောင်စာသည် ကျွန်ုပ်တို့စားသုံးသည့် အစာပါ အာဟာရဓာတ်များ ဖြစ်သည်။
- ၃။ ကျန်းကျန်းမာမာဖြင့် စွမ်းအင်ပြည့်ပြည့်ဝဝ ကြီးထွားလာနိုင်ရန်အတွက် မတူညီသည့် အာဟာရဓာတ်အမျိုးမျိုး ရရှိရန် လိုအပ်ကြောင်းအလေးပေးပြောပါ။ အစားအစာတွင် မတူညီသည့် အာဟာရဓာတ်များ ပမာဏအမျိုးမျိုး ဖြင့် ပါဝင်နေသည်။ ပါဝင်သည့် အာဟာရဓာတ်များပေါ်မူတည်၍ အစာအုပ်စုများ ခွဲခြားနိုင်သည်။ အဆိုပါ အစာအုပ်စုများသည် အာဟာရပြည့်ဝသည့် အစားအစာများကို ရွေးချယ်စားသုံးနိုင်ရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ကို အထောက်အကူပြုသည်။

- ၄။ အဓိကအားဖြင့် အစာအုပ်စုသုံးမျိုးခွဲလေ့ရှိသည်။ အင်အားဖြစ်စေသော အစာများ၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစေသော အစာများ၊ ရောဂါကာကွယ်စေသော အစာများဖြစ်သည်။
- (က) အားအင်ဖြစ်စေသောအစားအစာ - ကစီဓာတ် နှင့် အဆီဓာတ်များ ကြွယ်ဝသည့် အစားအစာများဖြစ်ပြီး ကိုယ်ခန္ဓာလည်ပတ်ဆောင်ရွက်ရန်၊ ရွေ့လျားရန်နှင့် အလုပ်လုပ်ရန်အတွက် လိုအပ်သောစွမ်းအင်များကို ထောက်ပံ့ပေးသည့်အပြင် ကိုယ်ခန္ဓာအန္တရာတ်ကိုလည်း ပေးသည်။ ဥပမာ - ဆန်၊ ပြောင်း၊ ပေါင်မုန့်၊ အားလူး၊ ကန်စွန်းဥ၊ သကာရည်၊ သကြား၊ ဆီ၊ ထောပတ်၊ အဆီ၊ ပျားရည်၊ သီစကွက်၊ အခွံမာသော အစေ့အဆံ၊ အုန်းသီး။
- (ခ) ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစေသောအစားအစာ - ပရိုတင်း (အသားဓာတ်) ကြွယ်ဝသည့် အစားအစာများ ဖြစ်ပြီး၊ ကြွက်သားများအပါအဝင် ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို တည်ဆောက်ပေးသည်။ ဥပမာ - အပင်မှရရှိသောပဲတောင့်ရည်မျိုးစိတ်များ၊ အခွံမာသီးနှင့် ဆီထွက်သီးနှံများ၊ တိရစ္ဆာန်မှရရှိသောငါး၊ ဒေသတိုင်းငါးငယ်ကလေးများ၊ ငါးခြောက်၊ ကြက်၊ သဲ၊ ဥ၊ ဝက်၊ အသဲ၊ နို့။
- (ဂ) ရောဂါကာကွယ်စေသောအစားအစာ - ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များ ကြွယ်ဝသည့် အစားအစာများဖြစ်ပြီး၊ ကိုယ်ခန္ဓာကောင်းစွာလည်ပတ်နိုင်ရန်အတွက် အထောက်အကူပြုသည့်အပြင် ရောဂါသယအမျိုးမျိုးမှ ခံနိုင်ရည်ရှိစေရန်အတွက် ကိုယ်ခန္ဓာကိုအားဖြည့်ပေးသည်။ ဥပမာ အစိမ်းရင့်ရောင်နှင့် အနီရောင်ရှိသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်အမျိုးမျိုး၊ ဒဏ်ခံလွန်၊ ချဉ်ပေါင်ရွက်၊ ဟင်းနုနွယ်ရွက်၊ ဖရုံသီး၊ မုန်လာဥနီ၊ အသီးများဖြစ်သော သရက်သီးမှည့်၊ သင်္ဘောသီးမှည့်၊ ပိန္နဲသီးမှည့်၊ နာနတ်သီး၊ မာလကာသီး၊ ငှက်ပျောသီး၊ ရှောက်သီး။





အဆင့် (၂) - အစာအုပ်စုခွဲသည့်ကစားနည်း (သင်တန်းသားများလုပ်ဆောင်ရန်)

ကြာမြင့်ချိန် - (၂၀) မိနစ်

- ၁။ သင်တန်းသားတစ်ဦးစီအား စာရွက်ပိုင်းအလွတ်နှစ်ရွက် သို့မဟုတ် ထိုထက်ပို၍ ဝေပေးပါ။
- ၂။ စာရွက်ပိုင်းအသီးသီးပေါ်၌ မိမိတို့နေ့စဉ်စားသုံးလေ့ရှိသည့် ဒေသထွက်အစားအစာပါ အမည်များကို ချရေးရန် သို့မဟုတ် ပုံဆွဲရန် ပြောပါ။
- ၃။ ဥပမာ မုန့်ဟင်းခါးကဲ့သို့ အဆာပလာများစွာပါဝင်သည့် အစားအစာများကို ချရေးရန် မလိုကြောင်း ရှင်းပြပါ။ သို့သော် မုန့်ဟင်းခါးတွင် ပါဝင်သည့် မုန့်ဖတ်နှင့် ငါးကဲ့သို့ အဆာပလာများကို သီးခြားစီချရေးနိုင်သည်။
- ၄။ ရေးပြီး စာရွက်ပိုင်းအားလုံးကို ပြန်လည်စုဆောင်း၍ ဖလားတစ်ခု၌ ထည့်ပြီး မွှေလိုက်ပါ။ စက္ကူကားချပ်တစ်ခုစီပေါ်တွင် အစာအုပ်စုနာမည်တစ်ခုစီကို ချရေးထားပါ။
- ၅။ စက္ကူကားချပ်များကို ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့မဟုတ် သီးခြားစားပွဲတစ်ခုပေါ်တွင် တင်ထားပါ။ ဖလားအတွင်းမှ စာရွက်များကို တစ်ယောက်နှစ်ရွက်၊ သုံးရွက်စီ နှိုက်ယူရန် ပြောပါ။
- ၆။ သင်တန်းသူ/သားများအား မိမိတို့ရရှိသည့် စာရွက် (အစားအစာအမည်) များကို သက်ဆိုင်ရာ အစာအုပ်စု အလိုက် နေရာချရန် ပြောပါ။ နေရာချထားရာ၌ မုန့်ကန်မှုရုံ/မရုံ ကျန်သင်တန်းသူ/သားများအား မေးမြန်းပါ။
- ၇။ အစာအုပ်စု (၃) မျိုး ပိုစတာကိုပြ၍ ဆွေးနွေးစေပါ။ မြန်မာနိုင်ငံ၌ အဓိကအားဖြင့် အစာအုပ်စုသုံးမျိုး ခွဲလေ့ရှိသည်။ အားအင်ဖြစ်စေသော အစာများ၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစေသော အစာများ၊ ရောဂါကာကွယ်စေသော အစာများ ဖြစ်သည်။
- ၈။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစေသော အစာအုပ်စုကို တိရိစ္ဆာန်ထွက် (ဥပမာ - အသား၊ ငါး၊ ဥ၊ နို့) နှင့် အပင်မှရသော (ပဲအမျိုးမျိုး) အစာများဟု ထပ်မံခွဲခြား၍ ရကြောင်း ရှင်းပြပါ။ တိရိစ္ဆာန်ထွက် အစာများကို ပထမတန်းစား အသားဓာတ်၊ ပဲအမျိုးမျိုးကို ဒုတိယတန်းစား အသားဓာတ်ဟုလည်း ခေါ်ဆိုကြသည်။



အခန်း (၃)

ငါးနှင့် ငါးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းအကြောင်း၊ ကန်သစ်တူးဖော်ရန်မြေနေရာရွေးချယ်ခြင်း၊ တည်ဆောက်ခြင်း

သင်ကြားမည်နေ့ -

ကြာမြင့်ချိန် - (၃၀) မိနစ်

ရည်မှန်းချက်

ငါးနှင့် ငါးမွေးမြူရေးပုံစံအမျိုးမျိုး၊ ငါးမွေးမြူရာတွင် မြေနေရာရွေးချယ်မှု အရေးကြီးပုံ၊ မွေးမြူကန်၏ ဒီဇိုင်း၊ ကန်ဘောင် အမျိုးအစား၊ ကန်အနက်စသည်တို့ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိရှိနားလည်လာစေရန်။

ရည်ရွယ်ချက်

သင်ခန်းစာပြီးဆုံးချိန်တွင် သင်တန်းသားများသည် ငါးမွေးမြူရေးအတွက် မြေနေရာရွေးချယ်ခြင်း၊ ဒေသနှင့် သင့်တော်သောငါးမွေးရေးစနစ်ကို ရွေးချယ်တတ်လာပြီး၊ သင့်တော်သောငါးမွေးမြူရေးကန် ပုံစံ၊ ကန်ဘောင်ဆင်ခြေ လျှော့အမျိုးအစား၊ ကန်ရေအနက်စသည်တို့ကို သိရှိပြီးကောင်းစွာအသုံးပြုလာနိုင်ရန်။

နိဒါန်း - ယခုသင်ခန်းစာ၏ ရည်မှန်းချက်နှင့် ရည်ရွယ်ချက်ကို ပင်မသင်တန်းနှင့် ဆက်စပ်ရှင်းပြခြင်း။

သင်ကြားမှုကဏ္ဍများ

- (၁) ငါးနှင့်ငါးမွေးမြူရေးပုံစံအမျိုးမျိုး၊ နေထိုင်ကျက်စားသည့်အလေ့အထ၊ မျိုးစိပ်၊ မွေးမြူသည့်အရေအတွက်၊ စီမံခန့်ခွဲမှုပုံစံ စသည်တို့ကို မူတည်၍ ငါးမွေးမြူရေးစနစ်ကွဲပြားပုံ ( အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ သင်တန်းပုံကားချပ်များဖြင့်ရှင်းပြခြင်း၊ သင်တန်းသားများ ပါဝင်ဆွေးနွေးခြင်း)
- (၂) ငါးမွေးမြူရန် သင့်တော်သောမြေအမျိုးအစားကို စမ်းသပ်ရွေးချယ်ခြင်း၊ ရေရရှိမှုအခြေအနေ၊ ဈေးကွက်နှင့် လက်လှမ်းမှီမှု၊ လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေးအဆင်ပြေမှု၊ ညစ်ညမ်းသော ရေဝင်ရောက်ခြင်း ကင်းသောနေရာစသည့် ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်သောအချက်များ၊ ( အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ သင်တန်းသားများပါဝင်ဆွေးနွေးခြင်း)
- (၃) သင့်တော်သောမွေးမြူသည့်ကန်ပုံစံ (ဥပမာ - အလျားရှည်၍ အနံတိုသောစတုရန်းပုံ) ကန်ဧရိယာ တွက်ချက်ခြင်း၊ ကန်ဘောင်တည်ဆောက်ရာတွင် သင့်လျော်သောဆင်ခြေလျှော့အမျိုးအစား တွက်ချက်ခြင်း။ ( အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ သင်တန်းသားများပါဝင်ဆွေးနွေးခြင်း၊ တိုင်းတာတွက်ချက်စေခြင်း။)

အကျဉ်းချုပ်

- (၁) သင်ကြားမှုကိုပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း။ ( အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း)
- (၂) ဆက်လက်ဖို့ချမည့်ဘာသာရပ်နှင့် ချိတ်ဆက်ခြင်း။

သင်ဆောက်ကူပစ္စည်းများ

ဇော့ပြားသင်ပုံး၊ ပြသရန်ပုံပြကပ်ပြားများ၊ ကန်ပုံစံ၊ ပေကြိုး၊ ငါးလုံး၊ ပလပ်စတစ်ကြိုး၊ လစ်တစ်မတ်စက္ကူ။

## သင်ကြားဆွေးနွေးခြင်းများ

ငါးနှင့် ငါးမွေးမြူရေးပုံစံအမျိုးမျိုး -

ကြာမြင့်ချိန် - (၅) မိနစ်

သင်ကြားမှုနည်းလမ်း

အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ သင်တန်းသားများကိုပါဝင်ဆွေးနွေးစေခြင်း။

သင်ကြားပို့ချခြင်း

- သင်တန်းဦးဆောင်သူက သင်တန်းသားများစုံညီစွာတက်ရောက်လာခြင်းကို ကျေးဇူးတင်ဝမ်းမြောက်ကြောင်း ပြောကြားခြင်း၊ သင်တန်းသားများအနေဖြင့် လက်တွေ့လုပ်ငန်းတွင်ပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် သင်ကြားဆွေးနွေးမှုများကို ဂရုစိုက်နားထောင်ကြရန် အားပေးတိုက်တွန်းခြင်း။
- သင်တန်းဦးဆောင်သူမှ ငါးပုံစံကဗျာများပြု၍ ပုံပါငါးများ၏ အမည်များအား သင်တန်းသားများအား မေးမြန်းခြင်း၊ အတည်ပြုခြင်း။
- သင်တန်းဦးဆောင်သူမှ သင်တန်းသားများအား ၎င်းတို့၏ ဒေသဗဟုသုတ၊ ပြင်ပပတ်ဝန်းကျင်ဗဟုသုတ ပေါ်မူတည်၍ ၎င်းတို့သိရှိသော ငါးအမျိုးအစားများ၊ ငါးမွေးမြူရေးပုံစံများကို ဖော်ထုတ်မေးမြန်းခြင်း။
- နောက်ဆုံးတွင် သင်ကြားမှုအကြောင်းအရာများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပြီး သင်တန်းသားများမှ ပါဝင်ဆွေးနွေးကြရန်ဖြစ်သည်။

ကန်သစ်တူးဖော်ရန်မြေနေရာရွေးချယ်ခြင်း -

ကြာမြင့်ချိန် - (၅) မိနစ်

သင်ကြားမှုနည်းလမ်း

အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ သင်တန်းသားများကိုပါဝင်ဆွေးနွေးစေခြင်း။

သင်ကြားပို့ချခြင်း

- ပထမဦးစွာ သင်တန်းဦးဆောင်သူမှ ငါးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းတွင် သင့်လျော်သောမြေနေရာရွေးချယ်ခြင်းသည် အဓိကအခန်းကဏ္ဍမှပါဝင်ကြောင်းရှင်းလင်းပြောပြရမည်။ မြေနေရာရွေးချယ်မှုမှန်ကန်ပါက လုပ်ငန်း၏ (၅၀) ရာခိုင်နှုန်း လုပ်ငန်းအောင်မြင်ရန်သေချာကြောင်း ပြောပြရမည်။
- သင်တန်းဦးဆောင်သူမှ ငါးမွေးမြူရေးအတွက်သင့်လျော်သော မြေနေရာရွေးချယ်ရာတွင် ထည့်သွင်း စဉ်းစားသင့်သောအချက်များကို သင်တန်းသားများအား ဖော်ထုတ်ဆွေးနွေးစေမည်။
- သင်တန်းသားများမှ ဆွေးနွေးချက်များကို သင်ပုန်းစက္ကူချက်ပေါ်တွင် မှတ်တမ်းတင်၍ လိုအပ်သောအချက် များကို သင်တန်းဦးဆောင်သူမှ ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးရမည်။
- နောက်ဆုံးတွင် သင်ကြားမှုအကြောင်းအရာများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပြီး သင်တန်းသားများမှ ပါဝင်ဆွေးနွေးကြရန်ဖြစ်သည်။

ကန်သစ်တူးခြင်းနှင့် ကန်ပုံစံ၊ ကန်ဘောင်အမျိုးအစား

ကြာမြင့်ချိန် - ၁၀ မိနစ်

သင်ကြားမှုနည်းလမ်း

အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ သင်တန်းသားများပါဝင်ဆွေးနွေးစေခြင်း။

သင်ကြားပို့ချခြင်း

- ကန်မတူးမီ မြေနေရာသတ်မှတ်၍ ပန္နက်ရိုက်ရန်လိုကြောင်းရှင်းပြရမည်။ ဝါးလုံးတုတ်ချောင်းများသုံး၍ ကန်ဘောင်အကျယ်၊ စောက်အခြေစသည်တို့ကို ပုံဖောက်၍ ပန္နက်ရိုက်ရမည့် ပုံစံကို သင်ပုန်းစက္ကူချက်ပေါ်တွင် ပုံဆွဲ၍ပြရန်၊ လက်တွေ့သရုပ်ပြခြင်း။
- ကန်တူးဖော်ရာတွင် အလျားရှည်၍ အနံတိုသော ထောင့်မှန်စတုရန်းပုံ တူးဖော်သင့်ကြောင်းရှင်းပြရမည်။ အလျားအနံညီသော စတုရန်းပုံသည် ငါးများကူးခတ်ရန်နေရာကျဉ်းကြောင်း၊ ကန်ဖော်ရာတွင်အခက်အခဲရှိကြောင်း၊ ထောင့်မှန်စတုရန်းပုံသည် စတုရန်းပုံကန်ထက်နေရောင်ခြည်ရရှိမှု၊ လေထဲမှအောက်ဆီဂျင် ကန်ထဲသို့ပျော်ဝင်ရန် သင့်လျော်သောအနေအထားဖြစ်ကြောင်း ရှင်းလင်းပြောပြရမည်။ ကန်ဖော်ရာတွင်လည်းလွယ်ကူကြောင်း၊ ဧရိယာကျဉ်းသောကန်များတွင် စတုရန်းပုံတူးခြင်းဖြင့် ငါးများကူးခတ်သွားလာရန်အဆင်ပြေကြောင်းရှင်းပြရမည်။
- ကန်ဘောင်ဆင်ခြေလျှော အမျိုးအစားတွက်ချက်ရာတွင် မြေအမျိုးအစားပေါ်မူတည်၍ သင့်လျော်သည့် အမျိုးအစားထားသင့် သည်။ (ဥပမာ - ရွှံ့စေးမြေ အမျိုးအစားသည် သဲနှုန်းမြေထက် ပိုမိုခိုင်မာသဖြင့် တစ်အချိုးတစ် (၁:၁) ခန့်ထားသင့်ကြောင်း၊ သဲနှုန်းမြေဖြစ်ပါက (၁:၁.၅) ခန့်ထားသင့်ကြောင်း ရှင်းပြရမည်။)
- နောက်ဆုံးတွင် သင်ကြားမှုအကြောင်းအရာများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပြီး သင်တန်းသားများမှ ပါဝင်ဆွေးနွေးကြရန်ဖြစ်သည်။



ပံ့ပိုးသူမှတ်စု

ငါးနှင့် ငါးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းအကြောင်း၊ ကန်သစ်တူးဖော်ရန်မြေနေရာရွေးချယ်ခြင်း၊ တည်ဆောက်ခြင်း။

ငါးနှင့် ငါးမွေးမြူရေးပုံစံအမျိုးမျိုး

ငါးမွေးမြူရေးတွင် အရေးပါသောငါးမျိုးစိတ် အမျိုးမျိုးရှိပါသည်။ ၎င်းတို့တွင် ရေချို/ငံ ငါးအမျိုးမျိုး၊ ပုလွန်အမျိုးမျိုး၊ ဂဏန်းနှင့် အခြားတွားသွားသတ္တဝါများလည်း ပါဝင်သည်။ အဓိကမွေးမြူသော ရေချိုငါးများမှာ - ငါးကြင်း၊ ငါးမြစ်ချင်း၊ ငါးခေါင်းပွ၊ မြက်စားငါးကြင်း၊ ရွှေဝါငါးကြင်း၊ ငါးဒန်၊ တီလားပီးယားစသည်တို့ဖြစ်သည်။

ငါးများနေထိုင်ကျက်စားသည့် အလေ့အထ၊ ရေအခြေအနေ၊ ငါးအမျိုးအစား၊ မွေးမြူသည့်အရေအတွက်၊ မွေးမြူသည့်စနစ် စသည့်တို့အပေါ်မူတည်၍ ငါးမွေးမြူရေးပုံစံ အမျိုးမျိုးကွဲပြားသွားသည်။ ကန်ဖြင့် မွေးမြူခြင်း၊ လှောင်အိမ်ဖြင့် မွေးမြူခြင်း၊ ခြံခတ်မွေးမြူခြင်း၊ ကွန်ကရစ်ကန်ဖြင့်မွေးမြူခြင်း၊ ခြံမြောင်းဖြင့်မွေးမြူခြင်း၊ တာပေါလင်ဖြင့်မွေးမြူခြင်း စသည်ဖြင့် ကွဲပြားကြသည်။

ကန်သစ်တူးဖော်ရန်မြေနေရာရွေးချယ်ခြင်း

၁။ မိမိတို့၏ နေအိမ်အနီးအနားရှိ မြေလွတ်၊ မြေရိုင်းများတွင် ကောင်းမွန်သင့်တော်သော နေရာကို ရွေးချယ်ပါ။

၂။ ငါးမွေးမြူသည့်နေရာသည် အခြားသီးနှံစိုက်ပျိုးသောနေရာ မဖြစ်ရန်သတိပြုပါ။

၃။ ပြေပြစ်သော လျှောစောက်ရှိသည့် မြေမျိုးသည် ကောင်းမွန်ပါသည်။

၄။ မြေအလွန်နိမ့်နေခြင်းနှင့် မိုးတွင်းကာလရေကျော်သော၊ ရေလွှမ်းသောနေရာ မဖြစ်စေရပါ။

၅။ တောင်ကုန်းပေါ်ရှိမြေနှင့် လှေခါးထစ်ကဲ့သို့သော မြေမျိုး မဖြစ်စေရပါ။

၆။ မိမိရွေးချယ်ထားသော ငါးကန်မြေနေရာသည် သင်၏ နေထိုင်ရာ အိမ်နှင့် နီးစပ်မှုရှိရမည်။

သို့မှသာ မိမိငါးကန်ကို စောင့်ရှောက်နိုင်မည်။

ရေရရှိမှု

မိမိ ငါးမွေးကန်သည် ရေရရှိနိုင်သော၊ ရေသွယ်၍ လွယ်ကူနိုင်သော မြစ်၊ ချောင်းများ၊ ရေသွယ်မြောင်းများမှ တစ်နှစ်ပတ်လုံး ရေရရှိနိုင်ရမည့်အပြင်၊ ၎င်းနေရာများတွင် ရေပေါများစွာရှိသောနေရာနှင့် နီးစပ်သောနေရာဖြစ်ရမည်။

၁။ မိမိငါးကန် ရေလိုအပ်သောအချိန်တွင် ရေသွင်းနိုင်သောနေရာ ဖြစ်ရမည်။

၂။ မိုးရေကိုအသုံးပြုပြီး ရေရရှိခြင်းဆောင်ရွက်မှု မဖြစ်စေရ၊ မိုးရေမရရှိသောအချိန်တွင် ငါးမွေးကန်အတွင်း ရေရရှိမှု နည်းပါးပြီး ငါးများသေဆုံးနိုင်သည်။

၃။ ရေသွင်းယူခြင်း လွယ်ကူပြီး ကန်ရေပြန်ထုတ်သောအချိန်တွင်လည်း လွယ်ကူရမည်။

ရေစစ်ကန် တူးဖော်ပြီး ၎င်းရေစစ်ကန်မှ ရေကို ငါးကန်သို့ လွှဲပြောင်းရယူခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ သို့မှသာ ငါးရိုင်းများပါဝင်မှုမရှိသည့်အပြင် ရွံ့နစ်ရေများလည်း မပါဝင်နိုင်ပါ။

**မြေအရည်အသွေးနှင့် မြေစမ်းသပ်ခြင်း**

ငါးမွေးကန်တည်ဆောက်ရန်အတွက် မြေ၏အရည်အချင်းကို အောက်ပါအတိုင်းစမ်းသပ်ကြည့်ရှုရမည်။

စမ်းသပ်မှု(၁) အလွယ်ကူဆုံးစမ်းသပ်ခြင်း

- (၁) မြေသားကိုလက်ဖြင့်ယူပြီး ဆုပ်နယ်ခြင်း၊ ဖိနှိပ်ခြင်းနှင့် လောက်စာလုံးပုံစံ ဘောလုံးငယ်ပုံစံ ပြုလုပ်ပါ။
- (၂) လောက်စာလုံးပုံစံ၊ ဘောလုံးပုံစံပြုလုပ်ထားသော မြေသားအားလုံးကို အပေါ်သို့ပြစ်တင်ပြီး၊ အောက်သို့အကျတွင် ပြန်လည် ဖမ်းယူပါ။
- (၃) သဲမြေ၊ ဂံကျောက်မြေပါရှိလျှင် မြေသားတစ်ခုနှင့် တစ်ခု စီးကပ်မှုမရှိဘဲ၊ မြေသားဘောလုံးသည် ကွဲကျမွှာသွားလိမ့်မည်။ ၎င်းမြေမျိုး မကောင်းပါ။ လောက်စာလုံးပုံစံ၊ ဘောလုံးပုံစံမြေသားသည် ကွဲဖြာကျခြင်းမရှိဘဲ စည်းစည်းလုံးလုံးရှိနေပါက ၎င်းမြေသားသည် ကောင်းမွန်ပါသည်။ ရွှံ့မြေပါဝင်မှုများသည် ဟု ပြောနိုင်ပါသည်။

သို့သော် ၎င်းမြေမျိုးကိုသုံးရန် သင့်/မသင့်ကို ဒုတိယနည်းဖြင့် ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရမည်။ အောက်ပါအတိုင်း ဒုတိယနည်းကို စမ်းသပ်ပါ။

စမ်းသပ်မှု(၂)

- ငါးကန်တူးမည့်နေရာတွင် အကျယ်(၁) တောင် (၁၈ လက်မ)၊ အနက် နှစ်တောင်ခွဲ (၃ ပေ ၉ လက်မ) လူတစ်ယောက်၏ ခါးအနက်ခန့် အနက်ကို တူးဖော်ပါ။
- မနက်ပိုင်းနေထွက်ချိန်တွင် တူးထားသောကျင်းထဲသို့ ရေပြည့်အောင်ဖြည့်ပါ။ ညနေပိုင်းတွင် တွင်းထဲမှရေများသည် မြေကြီးထဲသို့ စိမ့်ဝင်သွားလိမ့်မည်။
- နောက်တစ်ကြိမ် တူးထားသောတွင်းထဲသို့ ရေပြည့်အောင်ထည့်ပါ။ တွင်းအပေါ်မှ တစ်ခုခုဖုံးအုပ်ထားပေးပါ။
- နောက်တစ်နေ့မနက်ပိုင်းတွင် တွင်းထဲတွင် ရေရှိနေလျှင် ၎င်းမြေမျိုးသည် ရေကို လုံလောက်စွာထိန်းသိမ်းထားနိုင်ကြောင်းသိနိုင်သည်။ ၎င်းနေရာတွင် ငါးကန်တူးဖော်နိုင်သည်။

**ကန်သစ်တူးခြင်းနှင့် ကန်ပုံစံ၊ ကန်ဘောင်အမျိုးအစား**

မြေနေရာရွေးချယ်ပြီး ငါးမွေးမြူရန် ကန်တူးဖော်ရပါမည်။ ငါးလုပ်ငန်းဦးစီးဌာန ငါးမွေးမြူရေးဥပဒေတွင် မိသားစုတစ်ပိုင်တစ်နိုင်ငံမွေးမြူနိုင်ရန်အတွက် (၅၀ × ၂၅) ပေထက် မကျော်လွန်သော ရေပြင်တွင်ငါးမွေးမြူခြင်းကို လိုင်စင်ကင်းလွတ်ခွင့် ပြုထားပါသည်။ ထို့ကြောင့် (၅၀ × ၂၅) ပေထက် ရေပြင်မကျယ်သော ငါးမွေးကန်အား တူးဖော်စေလိုပါသည်။ ၎င်းကန်တူးဖော်ရန်အတွက် -

- (၁) ပန္နက်ရိုက် မှတ်သားပါ။
- (၂) အကျယ်၏ အပြင်ဘက် ပတ်ပတ်လည် (၂) ပေခွာတွင်၊ ကန်ဖိနပ်အတွက် ထပ်မံပန္နက်ရိုက်ပါ။
- (၃) ပေ (၅၀ × ၂၅) ပန္နက်တွင်းမှ မြေကိုတူးပြီး ကန်ဖိနပ်အတွက်ထားသော (၂) ပေအကျယ်၏ အပြင်ဘက်သို့ မြေဖို့ပေးပါ။ ကန်ဘောင်ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

- (၄) ကန်ဘောင်ပြုလုပ်ရာတွင်၊ ကန်ဘောင်၏ လျှောစောက် (ခြေဆင်း) ကို အောက်ပါအတိုင်းပြုလုပ်မည်။  
ကန်ဘောင်၏ လျှောစောက် (ခြေဆင်း) သည် မတ်စောက်မှုလိုပါက (၁:၁) အတိုင်းဆောင်ရွက်ရမည်။
- (၅) ကန်၏အနက်သည် အနည်းဆုံး (၃) ပေ တူးဖော်ရမည်။ အများဆုံး (၄) ပေထက် မကျော်စေရပါ။ ကန်၏ အနက်ကို တူးဖော်ရာတွင် ရေသွယ်မြောင်း၏ ရေဝင်ရောက်မှု အမြင့်ဆုံးနှင့် အနိမ့်ဆုံးအခြေနေကို မှန်းဆပြီး ဒေသအခေါ်ရေချိန်ချပြီးတူးဖော်လျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။
- (၆) ကန်တူးဖော်ပြီးလျှင် ရေဝင်/ရေထွက်ကောင်းစေရန် ရေတံခါး၊ ရေသွင်း/ရေထုတ်ပိုက် (PVC) ပိုက်ကို ပိုက်ခေါက် (ခေါ်) ပိုက်ဆက်ဖြင့် တပ်ဆင်ပြီးအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

မှတ်ချက်။ ။ သင်ထောက်ကူရုပ်ပုံကားချပ်များအားအသုံးပြုရန်နှင့် သင်တန်းတစ်ခုပြီးဆုံးပြီးသည့် အချိန်တွင် Festoon ဗီနိုင်းအားအသုံးပြုပြီး အနှစ်ချုပ်ဆွေးနွေးရမည်ဖြစ်သည်။



အခန်း (၄)

ကန်ဘောင်နှင့် ကန်အောက်ခြေပြင်ဆင်ခြင်း၊  
ရေမှော်၊ မြက်ပင်၊ ဒိုက်ပင်များရှင်းလင်းခြင်း၊ သားစားငါးရိုင်းများနှင့် အခြားငါးများဖယ်ရှားခြင်း

သင်ကြားမည်နေ့ -

ကြာမြင့်ချိန် - (၃၀) မိနစ်

ရည်မှန်းချက်

ငါးမွေးမြူရာတွင် ကန်ဘောင်နှင့်ကန်အောက်ခြေပြုပြင်ခြင်း၊ မြက်ခင်း၊ ဒိုက်ဖတ်များရှင်းလင်းခြင်း၊ ငါးရိုင်းများကို ဖယ်ရှားခြင်း၊ အခြေခံအကြောင်းအရာများကိုသိနားလည်လာပြီး လက်တွေ့လုပ်ငန်းစဉ်တွင် အသုံးပြုနိုင်ရန်။

ရည်ရွယ်ချက်

သင်တန်းပြီးဆုံးသောအခါ သင်တန်းသားများအနေဖြင့် အောက်ပါအကြောင်းအရာများကို ကောင်းစွာနားလည်သဘောပေါက်ပြီး လုပ်ငန်းတွင်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်။

- ငါးကန်ဘောင်နှင့် ကန်အောက်ခြေပြုပြင်ရန်အရေးကြီးခြင်း
- ရေတွင်ပေါက်သောမြက်ပင်၊ ဒိုက်ပင်များအကြောင်း
- ကန်ဘောင်နှင့် ကန်အောက်ခြေပြုပြင်ခြင်း
- ငါးရိုင်းများနှင့် မွေးမြူရန်မဟုတ်သောငါးများကိုခွဲခြားသိရှိခြင်း
- မြက်ပင်၊ ဒိုက်ပင်များနှင့် ငါးရိုင်းများကြောင့် ငါးမွေးမြူရေးကိုထိခိုက်နှစ်နာစေခြင်း
- ငါးရိုင်းသတ်ဆေးအကြောင်း
- ငါးရိုင်းသတ်ဆေးကို စနစ်တကျ “ပို့ချခြင်း”၊ ငါးရိုင်းသတ်ဆေးကို စနစ်တကျကိုင်တွယ်ခြင်း

နိဒါန်း - ယခုသင်ခန်းစာ၏ ရည်မှန်းချက်နှင့် ရည်ရွယ်ချက်ကို ပင်မသင်တန်းနှင့် ဆက်စပ်ရှင်းပြခြင်း။

သင်ကြားမှုကဏ္ဍများ

- ငါးကန်ဘောင်နှင့် ကန်အောက်ခြေပြုပြင်ရန်အရေးကြီးကြောင်း၊ ကန်ဘောင်ပေါ်ရှိမြက်ပင်ချုပ်များကြောင့် ကြုံတွေ့လာနိုင်သောပြဿနာများ၊ ကန်ဘောင်ပြုပြင်နည်းအဆင့်ဆင့်၊ ကန်ဘောင်နှင့် ကန်အောက်ခြေပြုပြင်ရမည့်အချိန်နှင့် လုပ်ငန်းစဉ်များ။  
(အမေးအဖြေလုပ်ခြင်း၊ သင်တန်းပုံကားချပ်များဖြင့်ရှင်းပြခြင်း၊ သင်တန်းသားများပါဝင်ဆွေးနွေးခြင်း)
- ကန်တွင်းရှိမြက်ပင်၊ ဒိုက်ပင်၊ ရေမှော်ပင်အမျိုးမျိုး၊ ထိုမြက်ပင်၊ ဒိုက်ပင်များ၏ အန္တရာယ်။  
(အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့်ရှင်းပြခြင်း၊ သင်တန်းသားများပါဝင်ဆွေးနွေးခြင်း)
- ကန်တွင်းရှိမြက်ပင်၊ ရေမှော်ပင်များကို အလွယ်တကူ ထိန်းသိမ်းနည်း၊ ငါးမွေးကန်ကို အကျိုးပြုသော ရေမှော်ပင်များနှင့် အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေခြင်း။
- ကန်တွင်း သားစားငါးရိုင်းများနှင့် အခြားငါးများ၏ အန္တရာယ်ရှိမှု။  
(အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့်ရှင်းပြခြင်း၊ သင်တန်းသားများပါဝင်ဆွေးနွေးခြင်း)

- ကန်တွင်းငါးရိုင်းများနှင့် အခြားငါးများကိုရှင်းလင်းခြင်းနည်းစနစ်၊  
(အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်ဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ သင်တန်းသားများပါဝင်ဆွေးနွေးခြင်း)
- ငါးရိုင်းသတ်ဆေးအသုံးပြုရန် ရွေးချယ်ခြင်း၊ ငါးကန်အရွယ်အစားတိုင်းတာခြင်းနှင့် ငါးရိုင်းသတ်ဆေးဖျော်ခြင်း၊  
ငါးရိုင်းသတ်ဆေးဖြင့် ငါးရိုင်းသတ်ခြင်းနှင့် အချိန်၊  
(အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ် များဖြင့်ရှင်းပြခြင်း၊ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း)
- ငါးရိုင်းသတ်ဆေးအသုံးပြုရာတွင် သတိပြုရမည့်အချက်အလက်များ။  
(အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့်ရှင်းပြခြင်း)

**အကျဉ်းချုပ်** - သင်ကြားမှုကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း (အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း)။  
သင်ကြားမှုထိရောက်မှု ရှိ/မရှိ တိုင်းတာခြင်း။  
ဆက်လက်ပို့ချမည့်ဘာသာရပ်နှင့် ချိတ်ဆက်ခြင်း။

### သင်တန်းအထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ

ဖော့ပြားသင်ပုံး၊ ပြသရန်ပုံပြကပ်ပြားများ၊ ကန်ပုံစံ၊ ပေကြိုး၊ ငါးရိုင်းသတ်ဆေး၊ တဘက်၊ ဗေဒါပင်များ၊ ဘဲစာပင်၊  
ကညွတ်ပင်စသော ရေတွင်ပေါက်သည့်အပင်များ၊ ပလပ်စတစ်ရေဇလုံ၊ ရေခွက်။

အခန်း(၄)

သင်ကြားဆွေးနွေးခြင်းများ

ကန်ဘောင်နှင့် ကန်အောက်ခြေပြင်ဆင်ခြင်း -

ကြာမြင့်ချိန် - (၁၀) မိနစ်

သင်ကြားမှုနည်းလမ်း

အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ သရုပ်ပြကန်တွင်လက်တွေ့ပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံစံကားချပ်များဖြင့်ရှင်းပြခြင်း၊ သင်တန်းသားများ ပါဝင်ဆွေးနွေးခြင်း။

သင်ကြားပို့ချခြင်း

- သင်တန်းဦးဆောင်သူက သင်တန်းသားများ စုံညီစွာတက်ရောက်လာခြင်းကို ကျေးဇူးတင်ဝမ်းမြောက်ကြောင်း ပြောကြားခြင်း၊ သင်တန်းသားများအနေဖြင့် လက်တွေ့လုပ်ငန်းတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် သင်ကြားဆွေးနွေးမှု များကို ဂရုစိုက်နားထောင် ကြရန် အားပေးတိုက်တွန်းခြင်း။
- ထို့နောက် သင်တန်းဦးဆောင်သူက ငါးကန်ဘောင်နှင့် ကန်အောက်ခြေပြင်ခြင်း ပုံပြကားချပ်များကို ချိတ်ဆွဲ ပြသရပါမည်။ ဤကဲ့သို့ ပြသရာတွင် ချုံငုံဖော်ပြထားသောပုံကို ရှေးဦးပြသပြီးမှ အခြားဆက်စပ်ပုံများကို အစဉ်လိုက် တစ်ချဦးတစ်ချဦး ပြသရန်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ပြသစဉ် သင်တန်းသားများအား ပုံတွင်ဖော်ပြထားသော အကြောင်းအရာများကို မေးမြန်းရပါသည်။
- ဆက်လက်၍ သရုပ်ပြကန်သို့ သွားရောက်ပြီး ပုံပြကားချပ်များတွင် ဖော်ပြချက်အရ ကန်ဘောင်ပြုပြင်ရာတွင် မည်သည့်နေရာသည် အရေးကြီးသည်၊ လိုအပ်သည်များကို မေးမြန်းရန်။ ထို့နောက် ကန်ဘောင်ပေါ်ရှိ မြက်ခင်း၊ ချုံပင်များကို ပြသပြီး မည်ကဲ့သို့ အန္တရာယ်ရှိနိုင်ကြောင်း သင်တန်းသားများ၏ အယူအဆကို မေးမြန်း၍ ဖြေကြားစေရန်။
- ဆက်လက်၍ ပုံပြကားချပ်များပြသပြီး ကန်ဘောင်ရှိ မြက်ခင်း၊ ချုံပင်များကိုရှင်းလင်းခြင်းနှင့် ကန်ဘောင်ပြုပြင်ခြင်း နည်းစနစ်ကို မေးမြန်းရန်။ ထို့နောက် သင်တန်းဦးဆောင်သူက ကန်ဘောင်ရှိ ချုံပင်၊ မြက်ပင်များကို ရှင်းလင်း ဖယ်ရှားရမည့်အချိန်နှင့် ကန်အောက်ခြေကိုပြုပြင်ရန် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးသနည်းကို မေးမြန်းရန်၊ သင်တန်းဦးဆောင်သူက သင်တန်းသားများ၏အဖြေကို သေချာစွာနားထောင်ပြီး ပိုမိုရှင်းလင်းစွာသိနားလည် နိုင်ရန်ရှင်းပြရပါမည်။
- နောက်ဆုံးတွင် သင်ကြားမှုများကို ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ပြန်လည်သုံးသပ်ပြီး သင်တန်းသားများက ပါဝင် ဆွေးနွေးကြရန် ဖြစ်ပါသည်။



အခန်း(၄)

ရေမှော်နှင့်မြက်ပင်များကို ထိန်းသိမ်းခြင်း -

ကြာမြင့်ချိန် - (၁၀)မိနစ်

သင်ကြားမှုနည်းလမ်း။

အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ လက်တွေ့ပြုလုပ်ခြင်း၊ သရုပ်ပြကန်တွင်လက်တွေ့ကြည့်ရှုခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့်ရှင်းပြခြင်း၊ သင်တန်းသားများနှင့်ဆွေးနွေးခြင်း။

သင်ကြားဖို့ချခြင်း

- ရေမှော်ပင်များ၊ မြက်ပင်၊ ကိုင်းပင်အမျိုးအစားများကို သင်တန်းဦးဆောင်သူက သင်တန်းသားများနှင့် အမေးအဖြေပြုလုပ်ရန်။
- သင်တန်းဦးဆောင်သူက မိမိစုဆောင်းထားသော ရေမှော်ပင်၊ ကိုင်းပင်၊ မြက်ခင်းပြင်များနှင့်အတူ ပုံပြကားချပ်များကိုပြသခြင်း သင်တန်းသားများက ဖြည့်စွက်ဖော်ပြသော အမျိုးအစားများကို ထည့်သွင်းခြင်း။
- သင်တန်းဦးဆောင်သူက ရေမှော်ပင်၊ ကိုင်းပင်များအကြောင်း အသေးစိတ်ရှင်းပြပြီး ၎င်းအပင်များ၏ အန္တရာယ်ပေးနိုင်မှုနှင့် ထိန်းသိမ်းခြင်းနည်းလမ်းများကို ရှင်းပြခြင်း။
- သင်တန်းသားများ၏ တုံ့ပြန်ပြောကြားမှုများ ဖြည့်စွက်ရှင်းပြမှုများကို စုစည်းပြီး အပြန်အလှန် ဆွေးနွေးကြရန် ဖြစ်ပါသည်။
- ဆက်လက်၍ ငါးမွေးမြူရေးကို အကျိုးပြုသော ရေမှော်ပင်၊ ကိုင်းပင်များနှင့် ၎င်းတို့၏ အကျိုးပြုပုံကို ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းလင်းပြသပြီး သင်တန်းသားများနှင့် ဆွေးနွေးပြောဆိုရန် ဖြစ်ပါသည်။
- နောက်ဆုံးတွင် ပုံပြကားချပ်များပြသသင်ကြားခြင်း၊ လက်တွေ့ကန်တွင်ပြုလုပ်ခြင်းများသည် သင်ကြားမှုအပေါ် ထိရောက်မှုကို တိုင်းတာရန် ဖြစ်ပါသည်။ သင်တန်းသားများပါဝင်ဆွေးနွေးရန်ဖြစ်ပါသည်။

ငါးရိုင်းများနှင့် အခြားငါးများ ရှင်းလင်းခြင်း

ကြာမြင့်ချိန် - (၁၀)မိနစ်

သင်ကြားမှုနည်းလမ်း

အမေးအဖြေလုပ်ခြင်း၊ လက်တွေ့ပြုလုပ်ခြင်း၊ သရုပ်ပြကန်တွင်လက်တွေ့ကြည့်ရှုခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့်ရှင်းပြခြင်း၊ သင်တန်းသားများပါဝင်ဆွေးနွေးခြင်း။

သင်ကြားဖို့ချခြင်း

- သင်တန်းသားများအနေဖြင့် အသားစား ငါးရိုင်းနှင့် မွေးမြူရန်မဟုတ်သောငါးများကို ခွဲခြားသိရှိနိုင်မှုကို မေးမြန်းခြင်း။
- အဆိုပါ ငါးများမှ အန္တရာယ်ပြုနိုင်မှု၊ အဆိုပါငါးများကို ရှင်းလင်းဖယ်ရှားနည်းစနစ်စသည်များကို မေးမြန်းခြင်း ပြုလုပ်ရန်။ ပုံပြကားချပ်များ ပြသရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း၊ သင်တန်းသားများပါဝင်ဆွေးနွေးခြင်းပြုလုပ်ခြင်း။

- ငါးရိုင်းသတ်ဆေးမှုန့်များကို ပြသပြီးရှင်းပြခြင်း၊ ငါးရိုင်းသတ်ဆေးအသုံးပြုရန် တွက်ချက်ခြင်းကို ပုံပြကားချပ်ဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ ကန်ဇရိယာ တိုင်းတာနည်းများကို ရှင်းပြခြင်း၊ ငါးရိုင်းသတ်ဆေးဖျော်ခြင်းနှင့် အသုံးချနည်း၊ အသုံးပြု ရမည့်အချိန်နှင့် သတိပြုရမည့်အချိန်နှင့် သတိပြုရမည့်အချက်များကို ရှင်းပြခြင်း။ သရုပ်ပြကန် (သို့) အနီးရှိ ကန်သို့သွားရောက်ပြီး ကန်ဇရိယာ လက်တွေ့တိုင်းတာခြင်း၊ ငါးရိုင်းသတ်ဆေး အသုံးပြုရန် ဆေးလိုအပ်ချက် တွက်ချက်ခြင်းကို လက်တွေ့တွက် ချက်ခြင်း၊ ငါးရိုင်းသတ်ဆေးမှုန့်များကို ရေဖျော်ပြီး လက်တွေ့အသုံးပြုခြင်း၊ သတိပြုရန်အချက်များနှင့် ပြသခြင်းကို သင်တန်းသားများနှင့်အတူဆောင်ရွက်ခြင်း။
- နောက်ဆုံးတွင် ပုံပြကားချပ်များကိုပြသရန် သင်တန်းသားများနှင့် အမေးအဖြေပြုလုပ်ပြီး သင်ကြားခြင်း ထိရောက်မှုကို အကဲဖြတ်ခြင်း။

## ပံ့ပိုးသူမှတ်စု

### ကန်ဘောင်နှင့် ကန်အောက်ခြေပြင်ဆင်ခြင်း

ရေမှော်၊ မြက်ပင်၊ ကိုင်းပင်များရှင်းလင်းခြင်း၊ သားစားငါးရိုင်းများနှင့် အခြားငါးများဖယ်ရှားခြင်း

### ကန်ဘောင်နှင့် ကန်အောက်ခြေပြင်ဆင်ခြင်း

#### (၁) ကန်ဘောင်နှင့် ကန်အောက်ခြေပြင်ဆင်ရန်အရေးကြီးပါသည်။

ကန်ဘောင်ကျိုးလျက်ရှိပါက မိုးရွာချိန်၊ ကန်ရေလျှံချိန်တွင် ကန်အတွင်းရွှေ့ထားသောငါးများသည် ထိုတာဘောင် ကျိုးမှ အပြင်သို့ထွက်သွားမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင်မွေးမြူထားသောငါးများကို အန္တရာယ်ပေးနိုင်သည့် သားစားငါးရိုင်း များနှင့် အခြားငါး များကန်တွင်း ဝင်ရောက်လာနိုင်ပါသည်။ ပြင်ပမှညစ်ညမ်းသော ရေများနှင့် ကန်ရေကိုပျက်စီးစေနိုင်သော အရာများကန်တွင်း ဝင်ရောက်လာနိုင်ပါသည်။ ကန်ဘောင်တွင် ကြွက်တွင်းမှစ၍ ထူးပေါက်ဖြစ်ပြီးတာဘောင်ကျိုးပျက်နိုင် ပါသည်။ ကဏန်း၊ ဖား၊ မြွေစသော တိရိစ္ဆာန်များ ခိုအောင်းပြီးမွေးမြူထားသောငါးများကို အန္တရာယ်ပြုနိုင်ပါသည်။

#### ကန်ဘောင်တွင် ချုံပင်များနှင့် သစ်ပင်ကြီးများပေါက်ရောက်လျက်ရှိခြင်းကြောင့် ဆုံးရှုံးမှုများ

ထိုအပင်များကြောင့် ကန်ရေထုသည် နေရောင်ခြည်ရရှိမှု အားနည်းခြင်း၊ ကန်ဘောင်တွင် လျှောက်သွားကွပ်ကဲရန် မလွယ်ကူခြင်း၊ မွေးမြူထားသောငါးများကို အန္တရာယ်ပြုမည့် မြွေ၊ ဖား၊ ဖျံ စသော သတ္တဝါများနှင့် ဗိုင်း၊ ဒင်ကျီး စသော ငှက်များ ခိုနားနေနိုင်ခြင်း။



**တာဘောင်ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် ချုံပင်များ၊ သစ်ပင်များရှင်းလင်းခြင်းနည်းလမ်း**

- တာဘောင်ကို ခိုင်ခန့်စွာတည်ဆောက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ တာဘောင်ခိုင်ခန့်မှုမရှိခြင်း၊ တူးပေါက်များရှိခြင်းကြောင့် အလွယ်တကူကျိုးပဲ့နိုင်ပါသည်။ တာဘောင်ကျိုးပါက ကန်တွင်းမှဖြစ်စေ၊ ပြင်ပမှဖြစ်စေ၊ မြေကြီးကို ယူပြီး ဖြည့်စွက်ပြင်ဆင်ပါ။
- ကြွက်တွင်းများ၊ တူးပေါက်များကို ရှာဖွေပြီး မြေကြီးဖို့ခြင်း၊ မြေများ၊ ကြွက်များမရှိစေရန် ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် တာဘောင်ကျိုးခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။
- ကန်တူးဖော်သောနေရာတွင် သဲဆန်သော မြေဖြစ်ပါက ကန်ဘောင်ကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်နှင့် ကန်စောင်းအလျှောက် ပိုမိုပြုလုပ်ရပါမည်။
- ကန်ဘောင်ပေါ်ရှိ ချုံပင်၊ သစ်ပင်များကို ခုတ်ထွင်ရှင်းလင်းခြင်း၊ မြက်ပင်၊ ဒိုက်ပင်များကို ဖယ်ရှားခြင်း ပြုလုပ်ရပါမည်။
- သစ်ပင်ကြီးများမှ အကိုင်းအခက်များသည် ငါးကန်ပေါ်တွင် အုပ်ဆိုင်းလျက်ရှိပါက ထိုအကိုင်းကြီးများကို ခုတ်ရပါမည်။

**ကန်ဘောင်ပြုပြင်ရမည့်အချိန်ကာလ**

ကန်ဘောင်ပြုပြင်ခြင်း၊ သစ်ပင်ချုံပင် ခုတ်ထွင်ရှင်းလင်းခြင်းကို မိုးရာသီကုန်ပြီး ဆောင်းတွင်းကာလတွင်ပြုလုပ်ရန် ပိုမို သင့်တော်ပါသည်။ (အောက်တိုဘာလ မှ ဒီဇင်ဘာလအတွင်း) ထိုအချိန်တွင် ငါးကန်တာဘောင်မှာ မိုးကာလအတွင်း မိုးရေကြောင့် ပျော့ပြောင်းလျက်ရှိသောကြောင့် မြေသားများတူးဖော်ရွှေ့ပြောင်းရန် လွယ်ကူပါသည်။ ထိုနည်းတူ သစ်ပင်ချုံပင်များကိုရှင်းလင်းသင့်သောအချိန်ဖြစ်ပါသည်။

**ကန်ဘောင်မြေပြင်ဆင်ခြင်း**

ကန်အောက်ခြေမြေသားသည် အမည်းရောင်ဖြစ်လာပြီး အနံ့ဆိုးများထွက်ပေါ်လာပါက ချက်ခြင်း ပြုပြင်ရပါမည်။ အောက်ခြေတွင် အဆိုပါအမည်းရောင်မြေများသည် (၆) လက်မအထက်ကျော်လွန်နေပါက ကန်အောက်ခြေတပြင်လုံးမှ မြေများကို ဖယ်ရှားရပါမည်။ ကန်ရေကို မြေနိမ့်ဘက်တွင်စုစည်းထားပြီး ကုန်းပေါ်နေရာမှမြေဆိုးများကို ဖယ်ရှားပါက မြေပျော့ဖြစ်ရန် လွယ်ကူစွာရှင်းလင်းနိုင်ပါသည်။ ငါးကန်များ၏ မြေအမျိုးအစားအလိုက် နှစ်စဉ် ကန်ကိုအခြောက်လှမ်းသင့်ပါသည်။ မြေကြီးခြောက်ပါက ထွန်တံဖြင့် ထွန်ယက်ခြင်းဖြင့် မြေဩဇာဓာတ်တိုးပွားစေရန် ဆောင်ရွက်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

**ရေမှော်နှင့် မြက်ပင်၊ ကိုင်းပင်များရှင်းလင်းခြင်း**

ကန်အတွင်းပေါက်ပွားလျက်ရှိသော ရေမှော်၊ မြက်ပင်၊ ကိုင်းပင်များကြောင့် ငါးကန်များတွင် ငါးကြီးထွားမှုကို နှောင့်နှေးစေပြီး ထုတ်လုပ်မှုရည်မှန်းချက်ကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ သို့ရာတွင် အချို့သောရေမှော်နှင့် မြက်ပင်များမှ ငါးမွေးမြူရေးကို အကျိုးပြုခြင်းများရှိပါသည်။



**(၂) ရေမှော်မြက်ပင် ကိုင်းပင်အမျိုးအစားများ**

ငါးမွေးကန်တွင်းရှိ ရေမှော်ပင်များစွာ ပေါက်ပွားလာနိုင်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ဗေဒါ၊ ပကန်၊ ကညွတ်၊ ကန်စွန်း စသည်တို့ဖြစ်ပါသည်။

**ကန်တွင်းပေါက်ပွားသောရေမှော်ပင်များကြောင့် ငါးကန်တွင်ပြဿနာများဖြစ်ပေါ်ခြင်း**

- ရေမှော်များသည် ကန်တွင်းရှိ ရေဩဇာဓာတ်များကို အသုံးပြုခြင်း။
- နေရောင်ခြည်ဖောက်ထွင်းမှုကို တားဆီးထားသောကြောင့် ကန်အတွင်း သဘာဝအစာဖြစ်သော ရုက္ခမျောလှေများ ပေါက်ပွားမှုကို ဟန့်တားထားခြင်း။
- မွေးမြူထားသော ငါးများကို အန္တရာယ်ပြုနိုင်သော မြွေ၊ ငါးစသောသတ္တဝါများ ခိုအောင်းနေနိုင်ခြင်း။
- ကန်အတွင်း ရေမှော်အပုပ်အဆွေးများကြောင့် မွေးမြူထားသော ငါးများကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေသည့် အဆိပ်ဓာတ်ငွေ့များ ပေါ်ထွက်လာခြင်း၊ ရေအရည်အသွေး ပျက်ပြားလာပြီး ငါးရောဂါများ ကူးစက်လာနိုင်ခြင်း။
- ငါးကန်အတွင်း သဘာဝအစာ ပေါက်ပွားမှုဖြစ်စဉ်ကို အဟန့်အတားပြုခြင်း၊ ကန်အတွင်း ငါးများလှုပ်ရှား သွားလာရန် နေရာကျဉ်းမြောင်းလာစေခြင်း။

**(၃) ရေမှော်ပင်များကို အလွယ်တကူ ရှင်းလင်းရန် နည်းလမ်း**

လူအားဖြင့် ဖယ်ရှားခြင်း၊ တံစဉ်ရည်ဖြင့် ရိတ်သိမ်းခြင်းမှာ စရိတ်ကျဉ်းကျဉ်းဖြင့် ထိရောက်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်သော နည်းလမ်း ဖြစ်ပါသည်။

**ငါးမွေးကန်တွင် အကျိုးပြုသော ရေမှော်ပင်များနှင့် အကျိုးပြုဖြစ်ထွန်းမှု**

- ဘဲစာပင်များ၊ မြက်နုများ၊ ငှက်ပျောပင်အရွက်များသည် မြက်စားငါးကြင်းကဲ့သို့ ငါးများအတွက် အစာအဖြစ် အသုံးပြုပါသည်။
- ပကန်ပင်၊ ရေမှော်ပင်များ၊ မြက်နုများကို ငါးစာတွင် ရောကျွေးစေနိုင်ပါသည်။
- ဗေဒါပင်သည် ရွှေဝါငါးကြင်းကဲ့သို့သော ငါးများကို သဘာဝကန်များတွင် သားပေါက်ရာ၌ ဥတွယ်ကပ်ရန်အဖြစ် အသုံးပြုပါသည်။
- ငါးကန်အတွက် ရေအနက်မလုံလောက်သောအခါ ရေမှော်ပင်များသည် ငါးများခိုအောင်းရန် နေရာဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ကန်ရေပြင်ဖုံးလွှမ်းသည်အထိ ပေါက်ပွားမှုမရှိစေရန် ထိန်းသိမ်းရပါမည်။

**(၄) သားစားငါးနှင့် ငါးရိုင်းများ**

ငါးမွေးမြူထားသော ရေပြင်တွင် သားစားငါးများနှင့် ငါးရိုင်းများကြောင့် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးမှုများ ရှိပါသည်။ မွေးမြူထားသော ငါးသားပေါက်များကို ငါးရိုင်းများက စားခြင်း၊ အခြားငါးရိုင်းများက မွေးမြူရေး ငါးများ၏ အစာနှင့် နေရာများကို အသုံးပြုခြင်းကြောင့် မွေးမြူရေးငါးများ၏ ပုံမှန်ရှင်သန်ကြီးထွားမှုကို အတားအဆီးဖြစ်စေပါသည်။ ထို့ကြောင့် ငါးမွေးကန်အတွင်း အသားစားငါးနှင့် မွေးမြူရေးငါးများ ရောနှောရှိနေခြင်းကို ရှောင်ရှားရပါသည်။ တနည်းအားဖြင့် ငါးမွေးကန်အတွင်းရှိ မွေးမြူထားသော ငါးမှအပ အခြားသောငါးရိုင်းနှင့် သားစားငါးများ မရှိစေရန် ကြိုတင်ဆောင်ရွက်ပြီးမှ မွေးမြူရန် ငါးများကို ငါးမွေးကန်သို့ ထည့်မွေးရပါသည်။

**အသားစားငါးများ**

အခြားငါးများကို စားသောငါးကို သားစားငါးများဟု ခေါ်နိုင်ပါသည်။ ငါးရဲ့၊ ငါးရူး၊ ကကတစ်၊ ငါးဖယ်၊ ငါးဘတ်စသည် တို့မှာ သားစားငါးများ ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းငါးများသည် ငါးမွေးကန်မှ ငါးများကို စားသုံးမည်ဖြစ်ပါသည်။

**ငါးရိုင်းများ**

ရည်ရွယ်မွေးမြူထားသောငါးမဟုတ်ပါ။ သို့သော် ငါးမွေးကန်အတွင်း နည်းမျိုးစုံဖြင့် ရောက်ရှိလာသောငါးများ ဖြစ်ပါသည်။ မွေးမြူထားသော ငါးများအစာကိုစားသုံးပြီး ကန်ရေတွင် ပျော်ဝင်အောက်ဆီဂျင်ကို အသုံးချခြင်းကြောင့် မွေးမြူရေးငါးများ အသက်ရှင်ကြီးထွားမှုကို နှောင့်နှေးဆုံးရှုံးစေနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ ငါးပြေမ၊ ငါးခုံးမ၊ ငါးဖန်းမ၊ ငါးဒေါင်ဖင်း၊ ကသပိုးစသော ငါးများဖြစ်ပါသည်။

**သားစားငါးနှင့် ငါးရိုင်းများကြောင့် ငါးမွေးကန်တွင်ထိခိုက်နစ်နာနိုင်ခြင်း**

သားစားငါးများသည် မွေးမြူထားသော ငါးများ၏ ဥများ၊ ငါးပုံများ၊ ငါးသန်များကို စားသုံးခြင်းဖြင့် ငါးမွေးမြူခြင်းကို ထိခိုက်နစ်နာစေပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် သားစားငါးများသည် တစ်ကီလိုဂရမ်အရွယ် ကြီးထွားလာရန် မွေးမြူထားသော ငါးသားပေါက် ၁၀ မှ ၁၂ ကီလိုဂရမ် (၁၀ မှ ၁၂ ပိဿာ) အထိ စားသုံးကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။ အထူးသဖြင့် သားစားငါးနှင့် ငါးရိုင်းများသည် ငါးမွေးကန်တွင် အောက်ပါထိခိုက် ဆုံးရှုံးမှုများကို အဓိက ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

- မွေးမြူထားသောငါးများ၏ နေရာနှင့် အောက်ဆီဂျင်အသုံးချမှုတွင် ခွဲဝေရယူခြင်း။
- ရောဂါဖြစ်ပွားစေသော အကုဇီဝပိုးများနှင့် ကပ်ပါးကောင်များသည် သားစားငါးရိုင်းများတွင် ပါဝင်လာနိုင်ခြင်း။
- ငါးရိုင်းနှင့် သားစားငါးများသည် ကန်အတွင်းဝင်ရောက်လာပြီး အရွယ်အစား တစ် ကီလိုဂရမ်ကြီးထွားရန် ကန်အတွင်း ကန်အတွင်းရှိ အစာ သို့မဟုတ် ငါးသားပေါက် ၁၀ မှ ၁၂ ကီလိုဂရမ် (၁၀ မှ ၁၂ ပိဿာ) အထိ စားသုံးပါသည်။
- ထို့ကြောင့် ငါးရိုင်းများနှင့် သားစားငါးများကြောင့် မွေးမြူရေးကန်မှ ငါးထုတ်လုပ်မှုကို ကျဆင်းစေပါသည်။

**သားစားငါးများနှင့် ငါးရိုင်းများကို ရှင်းလင်းခြင်းနည်းလမ်း**

နည်းလမ်း (၃) မျိုးဖြင့် ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ

- (က) ပိုက်စိပ်ဖြင့် ဖမ်းယူရှင်းလင်းခြင်း
- (ခ) ကန်အခြောက်ခံခြင်း
- (ဂ) ငါးရိုင်းသတ်ဆေး အသုံးချခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

**(က) ပိုက်စိပ်ဖြင့် ဖမ်းယူရှင်းလင်းခြင်း**

ပိုက်ကွပ်စိပ်ဖြင့် ဂျမ်းတိုက်ဖမ်းဆီးရှင်းလင်းသော နည်းလမ်းမှာ ငါးရိုင်းများကို ကုန်စင်သည်အထိ အစွမ်းကောင်းနိုင် ပါသည်။ ငါးရူး၊ ငါးရုံစသော သားစားငါးများမှာ ကျင်းဖွဲ့၍ ကန်အောက်ခြေနှင့် ကန်ဘောင်တွင် ခိုအောင်းနေနိုင်သဖြင့် ပိုက် စိပ်ဖြင့် ဖမ်းယူခြင်းကို ရှောင်ရှားနိုင်ကြပါသည်။ သို့ရာတွင် ကန်သစ်များနှင့် ရေကျော်မှု မရှိသော ကန်များတွင် ပိုက်စိပ်ဖြင့် ငါးရိုင်းများကို ရှင်းလင်းနိုင်ပါသည်။

**ဂျမ်းတိုက်ပိုက်ဆွဲငါးရိုင်းရှင်းလင်းခြင်း**

ထိုပြင် ပိုက်ဖြင့် ကန်ဘောင်တစ်ဖက်မှ အခြားတစ်ဖက်စွန်းအထိ ဂျမ်းတိုက်ဖမ်းယူရမည်ဖြစ်ပါသည်။



**အားသာချက်နှင့် အားနည်းချက်**

- ရေ၏သဘာဝ အခြေအနေကို မထိခိုက်ပါ။
- ငါးရိုင်း၊ သားစားငါးများကို ရာနှုန်းပြည့်ဖယ်ရှားနိုင်ခြင်းမရှိပါ။
- သို့ရာတွင် သားစားငါးများနှင့် ငါးရိုင်းများ ကန်အတွင်း လျော့နည်းရန်ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။
- အခြားငါးရိုင်းရှင်းလင်းခြင်း နည်းလမ်းများနှင့် တွဲဘက်အသုံးပြုသင့်ပါသည်။

**သတိပြုရန်**

ကန်ဘောင်တစ်ဖက်စီမှ ပိုက်စိပ်ဖြင့် ဂျမ်းတိုက်ဖမ်းယူစဉ် ငါးဖမ်းပိုက်ကို ကျော်လွှား၍ ငါးများ လွတ်ထွက်မှုမရှိစေရန် ဂျမ်းတိုက် ပိုက်ဆွဲရာတွင် ငါးဖမ်းပိုက်အောက်ခြေသည် ကန်အောက်ခြေတွင် ရောက်ရှိစေရန် အရေးကြီးပါသည်။ ပိုက်ဆွဲရာတွင် ကန်အရွယ်အစားကို မူတည်၍ကန်အလယ်ရှိ လူ (၁-၂) ဦးအထိ ငါးဖမ်းပိုက်ကို ထိန်းပေးရပါသည်။ ငါးဖမ်းပိုက် အပေါ်ပိုင်း ရေပေါ်၌ ရှိနေစေရန် ဘော့သီးများ တပ်ဆင်ပေးထားရပါသည်။

**(ခ) ကန်အခြောက်ခံခြင်း၊ ရေထုတ်ခြင်း**

ငါးကန်ကို အခြောက်ခံပြီး ငါးရိုင်းဖမ်းဆီးခြင်းမှာ အလွန်ထိရောက်သော နည်းလမ်းဖြစ်ပါသည်။ ကန်တွင်းရှိသမျှ ငါးအားလုံးကို ဖမ်းယူနိုင်ပါသည်။ ကန်ရေခန်းခြောက်နေစဉ် အင်းဆက်ပိုးများ အောက်ခြေရှိ ခရုနှင့်ယောက်သွား၊ ဂုံးကောင်များကိုလည်း ဖယ်ရှားနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ကန်အောက်ခြေမြေပြင်သည် နေရောင်ခြည်တိုက်ရိုက်ရရှိသောကြောင့် အန္တရာယ်ရှိသော ဓာတ်ငွေ့များကို ဓာတ်ပျယ်စေပါသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုကန်မှ ငါးမွေးမြူထုတ်လုပ်မှု ပိုမိုကောင်းမွန်လာမည် ဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ရေသွင်းရေထုတ်စနစ်မရှိသော ငါးကန်များတွင် ကန်စနစ်ကို အသုံးပြုရာတွင် အချိန်ကာလကြာမြင့်နိုင်ပါသည်။ ငွေကုန်ကျမှုလည်းရှိနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဤနည်းစနစ်ကို ငါးမွေးကန်အငယ်စားနှင့် အလတ်စားများတွင် အသုံးပြုရန် ပိုမိုသင့်တော်ပါသည်။ ရေနက်သော ငါးမွေးကန်ကြီးများတွင် ဤနည်းကို အသုံးပြုရန်မှာ အချိန်ကြာမြင့်ပြီး ငွေကုန်ကြေးကျများမည်ဖြစ်ပါသည်။

**လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း**

ရေစုပ်စက်ဖြင့် ငါးကန်ရေကို စုပ်ယူရပါမည်။ ရေခန်းသောအခါ ငါးများကို ဖမ်းယူရန် ဖြစ်ပါသည်။

**အားသာချက်နှင့် အားနည်းချက်**

- ကန်အခြောက်ခံထားစဉ် ကန်မြေပြင်နှင့် တာဘောင်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိမြေပြင်ကို ထယ်ဖြင့် ထွန်ပေးခြင်းဖြင့် ငါးကန်တွင် ဩဇာဓာတ်မြင့်မားလာစေရန် အထောက်အကူပြုပါသည်။
- ကန်ရေခန်း၍ ငါးရှင်းလင်းပြီးပါက (၇) ရက်မှ (၂၁) ရက်အထိ မြေကြီးပတ်ကြားအက်ကွဲလာသည်အထိ နေလှမ်းထားရပါမည်။
- ထိုအခါ မြေကြီးအတွင်း ခိုအောင်းလျက်ရှိသော ဓာတ်ငွေ့များ ပျက်ပြယ်သွားမည်ဖြစ်ပါသည်။
- ထိုအစီအစဉ်များပြီးသောအခါ ကန်ရေပြန်လည်ဖြည့်သွင်းရပါမည်။
- ရေယူရန်နေရာမရှိပါက မိုးရာသီကိုစောင့်ဆိုင်းပြီး မိုးရေဖြင့် ရေဖြည့်ရပါမည်။



### သတိပြုရန်

ငါးကန်ကို ပြန်လည် ရေဖြည့်သွင်းရာတွင် အခြားသောငါးကန်မှရေကိုသော်လည်းကောင်း၊ အခြားနည်းလမ်းဖြင့် အသုံးပြုထားသောရေကိုလည်းကောင်း အသုံးပြုပါက အင်းဆက်များ၊ ငါးရိုင်းဥများ၊ သားပေါက်များမပါစေရန် ရေစစ်ဖြင့် ခံယူ ရေသွင်းရပါသည်။ ဤအချိန်တွင် အထူးသတိထားဆောင်ရွက်ခြင်း မရှိပါက လုပ်ငန်းစဉ်တစ်လျှောက်လုံး အလဟဿဖြစ်ပါမည်။

### ငါးရိုင်းသတ်ဆေးအသုံးပြုခြင်း

#### ငါးရိုင်းသတ်ဆေးဖျော်စပ်ခြင်းနှင့် အသုံးပြုခြင်း

ငါးမွေးမြူကန်ဧရိယာနှင့် ကန်ရေအနက်ကို တိုင်းတာပြီးလျှင် အသုံးပြုရန်လိုအပ်သော ငါးရိုင်းသတ်ဆေးကိုတွက်ချက်ရပါမည်။ ငါးရိုင်းသတ်ဆေးမှုန့်ကို (၃) ပုံခွဲခြားပြီး တစ်ပုံကို ဂေါ်လီလုံးကဲ့သို့ အလုံးငယ်များအဖြစ် ရေနှင့် ဂျုံမှုန့်ရောသမ ပြီး ကန်ရေပြင်အနှံ့ ဖြန့်ကျဲပေးရပါမည်။ ကျန်သော (၂) ပုံကို ရေဖျော်ပြီး ကန်ရေပြင်အနှံ့ ပက်ဖြန်းပေးရပါမည်။ (၂၀) မှ (၂၅) မိနစ်အတွင်း ငါးရိုင်းများကို ကုန်စင်ဖမ်းယူရပါမည်။

#### ငါးရိုင်းသတ်ဆေးအသုံးပြုရန် သင့်တော်သောအချိန်

နေသာသောနေ့ နံနက် (၁၀ မှ ၁၁) နာရီအတွင်း အသုံးပြုပါက ပိုမိုထိရောက်ပါသည်။

### ငါးရိုင်းသတ်ဆေးအသုံးပြုရာတွင် အထူးသတိပြုရန်

- ငါးရိုင်းသတ်ဆေးကို ကိုင်တွယ်အသုံးပြုရာတွင် လက်အိတ်နှင့် နှာခေါင်းဖုံး (မျက်နှာဖုံး) ကို အသုံးပြုပါ။
- လေစုံ အရပ်မှ ပက်ဖျန်းပါ။
- ငါးရိုင်းသတ်ဆေး ဖျော်စပ်ရာတွင်လည်းကောင်း၊ အသုံးပြုရာတွင်လည်းကောင်း အသုံးပြုထားသောပစ္စည်း၊ ခွက်အားလုံးကို စနစ် တကျဆေးကြောပါ။ မိမိလက်ကိုလည်း ဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်စွာဆေးကြောပါ။
- ငါးရိုင်းသတ်ဆေးမှုန့်ကို ကလေးများလက်လှမ်းမမှီသောနေရာတွင် ထားရှိရန်။

### မှတ်ချက်

ငါးကန်သန့်ရှင်းရေးနှင့် ရောဂါကာကွယ်ရန် အသုံးပြုသော ပိုတက်ဆီယမ်ပါမင်းဂရိတ် (ခရမ်းရောင်ဆေးမှုန့်) နှင့် ဖော်မလင်စသည်များကို အသုံးပြုရာတွင် အညွှန်းကိုရာခိုင်နှုန်း (အပုံတစ်သန်းလျှင် တစ်ပုံ) ppm ဖြင့် ဖော်ပြလေ့ရှိပါသည်။ သို့ရာတွင် ကျေးလက်တောင်သူများအနေဖြင့် ထိုအညွှန်းကို တွက်ချက်ရန် အခက်အခဲရှိသောကြောင့် တစ် လီတာ သို့မဟုတ် တစ် ကီလိုဂရမ်လျှင် မည်သည့်အချိုးအဆဖြင့် ထည့်ရမည်ကို ဖော်ပြပါက ပိုမိုလွယ်ကူပါမည်။ ထို့ကြောင့်တွက်ချက်နည်း (၂) မျိုးကို အောက်ပါအတိုင်းဖော်ပြထားပါသည်။

### လေးထောင့်စတုရန်းပုံကန်များ ဓာတုဆေးအသုံးချရန် တွက်ချက်နည်း (ကီလိုဂရမ်/ ကန်ရေထုထည်)

ရေမျက်နှာပြင် (အလျား × အကျယ် × ပျမ်းမျှရေအနက်) × ဆေးအဆ (ppm) / ၁၀၀၀

အတိုင်းအတာများကို မီတာဖြင့် တိုင်းရန်ဖြစ်ပါသည်။

လေးထောင့်ကန် စတုရန်း မဟုတ်သော ကန်များတွင် ဓာတုဗေဒဆေး အသုံးပြုရန် တွက်ချက်ခြင်း  
(ကီလိုဂရမ်/ ကန်ရေထု ထည်)

$၃.၁၄ \times \text{ကန်အချင်းဝက်နှစ်ထပ်ကိန်း} \times \text{ပျမ်းမျှရေအနက်} \times \text{ဆေးအဆ (ppm)} / ၁၀၀၀$   
အတိုင်းအတာများကို မိတာဖြင့် တိုင်းရန် ဖြစ်ပါသည်။

ဥပမာတွက်ချက်ခြင်း

ကန်အလျား - ၂၀.၀ မီတာ (၆၆ ပေ)  
ကန်အကျယ် - ၁၀.၀ မီတာ (၃၃ ပေ)  
ပျမ်းမျှအနက် - ၁.၅ မီတာ (၄.၉၅ ပေ)

ဥပမာတွက်ချက်ခြင်း

အလျားမီတာ ၂၀ (၆၆ ပေ)၊ အကျယ် ၁၀ မီတာ (၃၃ ပေ) ပျမ်းမျှရေအနက် ၁.၅ မီတာ (၄.၉၅ ပေ) ရှိသော ကန်တွင် ငါးများတွင် စွဲကပ်သော “အက်တိုင်လိုဂိုင်းရပ်” ဟု ခေါ်သည့် ကပ်ပါးကောင်များ စွဲကပ်လျက်ရှိမည့် ထိုကပ်ပါးပိုးများကို ရှင်းလင်းရန် ဖော်မလင်း (၂) ppm ကန်ရေ တွင် ထည့်ပေးရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဖော်မလင်း မည်မျှသုံးရမည်ကို တွက်ချက်ပါ။

ဖော်မလင်း လိုအပ်ချက် =  $၂၀ (၆၆ \text{ ပေ}) \times ၁၀ (၃၃ \text{ ပေ}) \times ၁.၅ (၄.၉၅ \text{ ပေ}) \text{ မီတာ} \times ၂ / ၁၀၀၀$   
= ၀.၆ လီတာ (၆၀၀ စီစီ)

ငါးမွေးကန်၏ ဧရိယာနှင့် ကန်ရေအနက်ကို ပေဖြင့် တိုင်းတာထားပါက ၎င်းတို့ကို မီတာသို့ ပြောင်းလဲပေးရမည်။  
(၁ ပေ = ၀.၃ မီတာ) (၁ မီတာ = ၃.၃ ပေ)

မှတ်ချက်။ ။ သင်ထောက်ကူရှင်ပုံကားချပ်များအား အသုံးပြုရန် သင်တန်းတစ်ခုပြီးဆုံးပြီးသည့်အချိန်တွင် Festoon စီနိုင်းအားအသုံးပြုပြီး အနှစ်ချုပ် ဆွေးနွေးရမည်ဖြစ်သည်။

## အခန်း (၅)

## ငါးမွေးမြူရန်ကန်အသင့်ပြင်ဆင်ခြင်းတွင် ထုံးနှင့် မြေဩဇာအသုံးပြုခြင်း

သင်ကြားမည်နေ့ -

ကြာမြင့်ချိန် - (၃၀) မိနစ်

## ရည်မှန်းချက်

သင်တန်းသားများအနေဖြင့် ငါးကန်တွင် ထုံးနှင့် မြေဩဇာအသုံးပြုခြင်း၊ အသုံးပြုပုံနည်းလမ်းများကို သိနားလည် စေရန်ရည်မှန်းပါသည်။

## ရည်ရွယ်ချက်

သင်တန်းပြီးဆုံးသောအခါ သင်တန်းသားများအနေဖြင့် အောက်ပါအကြောင်းအရာများကို သိရှိနားလည်လာမည် ဖြစ်ပါသည်။

(က) ထုံးအမျိုးအစား

(ခ) ထုံးအရည်အသွေးခွဲခြားခြင်း

(ဂ) ထုံးမှုန့်အသုံးပြုခြင်းအကျိုးကျေးဇူး

(ဃ) ထုံးအသုံးပြုခြင်းအကျိုးကျေးဇူး

(င) အသုံးပြုပုံနည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်နှင့် သတိပြုရန်

(စ) မြေဩဇာအမျိုးမျိုးအကြောင်း

(ဆ) ငါးမွေးရန်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရာတွင် မြေဩဇာအသုံးပြုရန်လိုအပ်ခြင်း

(ဇ) မြေဩဇာအသုံးပြုခြင်းအမျိုးအစားအသုံးပြုပုံနည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်၊ အသုံးပြုရန်အချိန်နှင့် မြေဩဇာအသုံးပြုရာတွင် သတိပြုရန်အကြောင်းများ

## နိဒါန်း

(၁) ရှေ့ပိုင်းတွင် သင်ကြားခဲ့သောသင်ခန်းစာများပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

(၂) ယခုပို့ချမည့်ဘာသာရပ်၏ ရည်ရွယ်ချက်နှင့် ရည်မှန်းချက်ကို ရှင်းပြခြင်း

(၃) ယခုပို့ချမည့်ဘာသာရပ်ကို ရှင်းပြခြင်း



### သင်ကြားမှုကဏ္ဍများ

- ထုံးနှင့် ထုံးအမျိုးအစားများ၊ အရည်အသွေးကောင်းသော ထုံးနှင့် ထုံးအသုံးပြုခြင်း၏ ကောင်းကျိုး (အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့်ပြသခြင်း၊ သင်တန်းသားများပါဝင်ဆွေးနွေးခြင်း)
- ငါးမွေးရန်ကန်အသင့်ပြုပြင်ခြင်းတွင် ထုံးအသုံးပြုရန် အချိုးအဆ၊ ထုံးရေဖျော်ခြင်း၊ ထုံးရေအသုံးပြုခြင်း အဆင့်ဆင့်နှင့် အသုံးပြုရန်အချိန် (အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့်ပြသခြင်း၊ သင်တန်းသားများ ပါဝင်ဆွေးနွေးခြင်း)
- ထုံးအသုံးပြုရာတွင် သတိပြုရန်အချက်များ (အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့်ပြသခြင်း၊ သင်တန်းသားများပါဝင်ဆွေးနွေးခြင်း)
- မြေဩဇာနှင့် မြေဩဇာအမျိုးမျိုး၊ ငါးမွေးကန်တွင် မြေဩဇာအသုံးပြုရန်လိုအပ်ခြင်း (အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်ဖြင့်ပြသခြင်း၊ သင်တန်းသားများပါဝင်ဆွေးနွေးခြင်း)
- ငါးမွေးရန် ကန်အသင့်ပြုပြင်ခြင်းတွင် မြေဩဇာအသုံးပြုရန် အချိုးအဆ၊ မြေဩဇာရေဖျော်ခြင်း၊
- မြေဩဇာအသုံးပြုရာတွင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန်အချက်များ (အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ပြသခြင်း၊ သင်တန်းသားများပါဝင်ဆွေးနွေးခြင်း)

### အကျဉ်းချုပ်

- (၁) အဓိက သင်ကြားမှုကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း (အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့်ပြသခြင်း)
- (၂) ယခုသင်ကြားမှု၏ ရည်မှန်းချက်ပေါက်ရောက်မှုကို တိုင်းတာခြင်း (အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း)
- (၃) နောက်ဆက်လက်သင်ကြားမည့် ဘာသာရပ်နှင့် ချိတ်ဆက်ဆွေးနွေးခြင်း။

### သင်တန်းအထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ

ဖော့ပြားသင်ပုံး၊ သရုပ်ပြကန်ငယ်၊ ထုံးမှုန့်အမျိုးမျိုး၊ pH တိုင်းတာလစ်တမတ်စက္ကူ၊ မြေအိုး၊ ဂုန်နီအိတ်၊ ပလပ်စတစ် ရေလုံနှင့် ရေပုံ၊ တဘက်၊ ဓာတုမြေဩဇာများ (ယူရီးယား၊ တီဆူပါ)၊ သဘာဝမြေဩဇာများ (သစ်ဆွေးမြေဩဇာများ၊ ပဲဖတ်၊ နှမ်းဖတ်) စသည်တို့ရှိနေပါသည်။

## အခန်း (၅)

### သင်ကြားမှုကဏ္ဍ

ငါးမွေးရန်ကန်အသင့်ပြုပြင်ခြင်းတွင်  
ထုံးအသုံးပြုရန်အချိုးအဆနှင့် ထုံးထည့်ခြင်းနည်းလမ်း

ကြာမြင့်ချိန် (၃၀) မိနစ်

#### သင်ကြားမှုနည်းလမ်း

အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ သရုပ်ပြကန်တွင်ပြသခြင်း၊ ပစ္စည်းများကိုလက်တွေ့ပြသခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့်ရှင်းပြခြင်း၊ သင်တန်းသားများကပါဝင်ဆွေးနွေးခြင်း။

#### သင်ကြားဖို့ချခြင်း

- ထုံးအမျိုးအစား၊ ထုံးအရည်အသွေး၊ ဈေးတွင်ရရှိနိုင်သောထုံး၊ လုပ်ငန်းသုံးထုံးနှင့် စားထုံးကွာခြားမှုနှင့် ထုံး၏အကျိုးကျေးဇူးစသည်များကို သင်တန်းဦးဆောင်သူက သင်တန်းသားများအား မေးမြန်းရန် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့နောက် ထုံးရေဖျော်ခြင်း၊ အသုံးပြုခြင်းနှင့် အသုံးချရန်အချိန်များကို သင်တန်းသားများအား ဆက်လက် မေးမြန်းရန် ဖြစ်ပါသည်။
- သင်တန်းဦးဆောင်သူက ထုံးမှုန့်များကို သင်တန်းသားများကို ပြသပြီး ထုံးအရည်အသွေးခွဲခြားနည်းကို ရှင်းပြရပါမည်။ ဆက်လက်၍ ထုံးများကို ဖန်ခွက်တွင် ရေဖျော်ပြီး ဖြစ်စဉ်ကို လက်တွေ့ပြသရပါမည်။
- သင်တန်းဦးဆောင်သူက ထုံးရေဖျော်ခြင်းကို လက်တွေ့ပြသခြင်း ပြကားချပ်များဖြင့် ပြသခြင်းပြုလုပ်ပြီး သင်တန်းသားများ ပါဝင်ဆွေးနွေးရပါမည်။
- ထုံးကြောင့် ရေ၏ pH ပြောင်းလဲမှုဖြစ်ခြင်းကို သင်တန်းဦးဆောင်သူက လက်တွေ့ပြသပါမည်။ ထို့နောက် သင်တန်းဦးဆောင်သူက ထုံးကိုအသုံးပြုရာတွင် သတိထားရမည့်အချက်များကို သင်တန်းသားများအား မေးမြန်းပါမည်။ ဆက်လက်၍ ထုံးရေ ဖျော်စဉ်နှင့် အသုံးပြုစဉ်အခါတွင် ဖြစ်နိုင်သော ပြဿနာအခက်အခဲများကို ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြပြီး သင်တန်းသားများ ပါဝင် ဆွေးနွေးရန် ဖြစ်ပါသည်။
- နောက်ဆုံးတွင် သင်တန်းဦးဆောင်သူက ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ပြသပြီး သင်ကြားမှုကို ပြန်လည်သုံးသပ်မည် ဖြစ်ပါသည်။

သရုပ်ပြကန်နှင့် မြေဩဇာများကိုပြသခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ သင်တန်းသားများ ပါဝင်ဆွေးနွေးခြင်း။

ကြာမြင့်ချိန် - (၃၀)မိနစ်

သင်ကြားပို့ချခြင်း

- မြေဩဇာအကြောင်း၊ မြေဩဇာအမျိုးမျိုးနှင့် ဈေးတွင်ဝယ်ယူရရှိနိုင်သော မြေဩဇာများကို သင်တန်းသားများအား မေးမြန်းရန်။ ထို့အတူ ငါးကန်အဆင့်ပြုလုပ်တွင် မြေဩဇာထည့်ရန် အချိုးအဆနှင့် မြေဩဇာအရည်ဖျော်ရာတွင် စံထားရန်အချက်များ မြေဩဇာအသုံးချမှုနည်းလမ်းများနှင့် အသုံးချခြင်းကို သင်တန်းသားများအားမေးမြန်းရန်။
- ယူရီးယားနှင့် တီဆူပါဓာတ်မြေဩဇာများကို ရှင်းပြပြီး မြေဩဇာမျိုးကွဲများနှင့် ဝယ်ယူရရှိနိုင်မှုကိုရှင်းပြရန်။ ဆက်လက်၍ တီဆူပါဓာတ်မြေဩဇာကို အသုံးပြုလုပ်ပြီး ခွဲခြားခြင်းကို လက်တွေ့ပြသရန်။
- သင်တန်းဦးဆောင်သူက ငါးကန်များတွင် မြေဩဇာထည့်ရန်လိုအပ်ကြောင်းရှင်းပြပြီး အသုံးပြုရန်အချိုးအဆကို ဆွေးနွေးရန်။
- ထို့နောက်မြေဩဇာများကို ရေတွေပျော်ဝင်စေပြီး အသုံးပြုပုံအဆင့်ဆင့်ကို ပုံပြကားချပ်ဖြင့် ရှင်းလင်းပြမည် ဖြစ်ပါသည်။ ကန်တွင်အဓိကခြုံငုံဖော်ပြသောပုံကို အလယ်တွင်ထားပြီး အခြားပုံများကို ရှင်းပြခြင်းနှင့်အတူ ဆက်လက်ချိတ်ဆွဲသွားရန် ဖြစ်ပါသည်။ လက်တွေ့ပြသရာတွင် တီဆူပါဓာတ်ဆိပ် မြေဩဇာမှာ ရေတွင်ချက်ခြင်း ပျော်ဝင်မှုမရှိသဖြင့် တစ်ညထားပြီး နောက်တစ်နေ့တွင် ရေပျော်ပြီးသောအခါတွင် အသုံးချရန်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြရပါမည်။ သင်တန်းဦးဆောင် သူက တီဆူပါဓာတ်မြေဩဇာကို ညသိပ်ရေ ဖျော်ပုံးတစ်ခုဖြင့် သီးခြားထားရှိ ရပါမည်။ ထို့နောက် ယူရီးယား ဓာတ်မြေဩဇာကန်တွင်းပက်ဖျန်းခြင်းကို သင်တန်းသားများနှင့်အတူ သရုပ်ပြ ဆောင်ရွက်ရပါမည်။ ထိုနည်းတူစွာ သစ်ရွက်ဆွေးမြေဩဇာနှင့် နွားချေးတို့ကိုဖျော်ပြီး ကန့်အနံ့ပက်ဖျန်းခြင်းကို ပြသရမည်ဖြစ်ပါသည်။
- မြေဩဇာအသုံးချခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးဖြစ်ထွန်းမှုကို သင်တန်းသားများလက်တွေ့သိရှိနိုင်ရန် ရေပုံးအတွင်း ရေနှင့် ယူရီးယား၊ တီဆူပါဓာတ်မြေဩဇာထည့်ခြင်းကို လွန်ခဲ့သော (၂) ရက်က ဆောင်ရွက်ထားခြင်းအား ပြသရပါမည်။ အဆိုပါရေပုံးရှိရေမှာ သာမန်ရေအနေဖြင့်သာရှိသော်လည်း သင်တန်းပြီးဆုံးသောအချိန် ၅ရက် မှ ၇ရက်တွင် အဆိုပါပုံးအတွင်းမှ ရေများမှာ အစိမ်းရောင်သို့ပြောင်းလဲလျက်ရှိကြောင်းရှင်းလင်းပြသရန်။
- ထို့နောက်သင်တန်းသားများအား ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ဆက်လက်ရှင်းလင်းပြသပြီး လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ရာမှ ကိုယ်တိုင်တွေ့ရှိချက်များဖြင့် သင်တန်းသားများကပါဝင်ဆွေးနွေးရန်။
- နောက်ဆုံးတွင် ပုံပြကားချပ်များကိုပြသ၍ သင်တန်းသားများနှင့် အမေးအဖြေပြုလုပ်ပြီး သင်ကြားခြင်း ထိရောက်မှုအခြေအနေကို တိုင်းတာရန်ဖြစ်ပါသည်။



ပံ့ပိုးသူမှတ်စု

ငါးမွေးမြူရန်ကန်အသင့်ပြင်ဆင်ခြင်းတွင် ထုံးနှင့် မြေဩဇာအသုံးပြုခြင်း

(၁) ကန်အသင့်ပြင်ပြုပြင်ခြင်းတွင် ထုံးထည့်ရန်အမျိုးအစားနှင့် အသုံးချခြင်း

(က) ထုံးနှင့် ထုံးအမျိုးအစားများ

ကွမ်းစားထုံးမှာ ဖောက်ထုံးအစစ်ဖြစ်ပါသည်။ အဖြူရောင်ရှိပြီး ကယ်ဘီယမ်ဒြပ်ပေါင်းဖြစ်ပါသည်။ ပါဝင်သော ပစ္စည်းအမျိုးမျိုးမှာ ခရစ်  $\text{Ca}(\text{OH})_2$ ၊ မဖောက်ထုံး  $(\text{CaO})$ ၊ လယ်ယာသုံးထုံး  $(\text{CaCO}_3)$ ၊ ဒိုလိုမိုက်ထုံး  $\text{CaMg}(\text{CO}_3)_2$  စသည်တို့ ဖြစ်ပါသည်။ ထုံးအမျိုးမျိုးရှိသည့်အနက် မဖောက်ထုံးမှာ ငါးမွေးကန်အတွက် အသုံးဝင်သောထုံး ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းထုံးမှာ ကျောက်တုံးကဲ့သို့မာကျောပါသည်။ ငါးကန်တွင် အကျိုးရှိစွာ အသုံးချနိုင်ပါသည်။

(ခ) ထုံးအရည်အသွေးခွဲခြားခြင်း

ထုံးအနည်းငယ်ကို ဖန်ခွက် (သို့မဟုတ်) သတ္တုခွက်အတွင်း ထည့်၍ ထုံးအရည်အသွေးကို စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။ သုံးမည့်ရေနှင့်ဓာတ်ပြုပြီး ဓာတ်ငွေ့များထွက်သောကြောင့် ရေဗူဘောင်းများပေါ်ထွက်လာခြင်း၊ အပူဓာတ်ပေါ်ထွက်လာခြင်း ရှိပါက အရည်အသွေးကောင်းသောထုံး ဖြစ်ပါသည်။ ထုံးအရည်အသွေး ကောင်း/မကောင်းကို ဝယ်ယူရာတွင် ဤနည်းဖြင့် စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။

(ဂ) ထုံးအသုံးဝင်ပုံ

- ရေကိုကြည်လင်စေခြင်း
- ရေတွင်အနည်များကိုထိုင်စေခြင်း
- ကန်ရေနှင့်ကန်ခြေတွင် အက်ဆစ်ဓာတ်များကိုလျော့နည်းစေခြင်း
- ငါးကန်အတွက် အန္တရာယ်ရှိသောဓာတ်ငွေ့များကို ဖယ်ရှားပေးခြင်း
- pH တန်ဖိုးမြင့်မားစေခြင်း
- မြေဩဇာဓာတ်များ၏ အာနိသင်ကို တိုးပွားစေခြင်း
- သဘာဝအစာမျှောလှေးများ ကန်တွင်းပေါက်ပွားမှုများပြားလာစေရန် အထောက်အကူပြုခြင်း
- ထုံးဓာတ်ကိုဖြည့်ဆည်းပေးခြင်း
- ဩဇာနစ်ဒြပ်ပေါင်းများ လျင်မြန်စွာပြိုကွဲစေရန် ပံ့ပိုးပေးခြင်း
- ကန်ရေအတွင်းရှိကပ်ပါးကောင်းများ၊ ရောဂါပိုးများကိုသုတ်သင်ပေးနိုင်ခြင်း

pH နှင့် အသုံးချခြင်း

pH တန်ဖိုးသည် (၇) ဖြစ်ပါက ရေသည် မျှခြေသဘာဝတွင် ရှိပါသည်။

pH တန်ဖိုးသည် (၇) အောက်ဖြစ်ပါက ရေသည် အက်စစ်သဘာဝ အသွင်ဆောင်ပါသည်။

pH သည် (၇) အထက်ဖြစ်ပါက ရေသည် အယ်လ်ကာလီ အသွင်ဆောင်ပါသည်။

၁	၂	၃	၄	၅	၆	၇	၈	၉	၁၀	၁၁	၁၂	၁၃	၁၄
အက်စစ်သဘာဝ						မျှခြေသဘာဝ	အက်ကာလီသဘာဝ						

(၂) ရေသတ္တဝါမွေးမြူရေးတွင် ထုံးအသုံးပြုသောအချိုးအစာ

(က) မွေးမြူရန်ကန်အသင့်ပြုပြင်ထုံးထည့်ခြင်း

ရေပြင်တစ်ဧကတွင် မဖောက်ထုံး ကီလို ၁၀၀ (၆၂ ပိဿာ ၅ ကျပ်သား) လိုအပ်ပါသည်။

(ခ) မဖောက်ထုံးကိုအသုံးပြုရန်ပြင်ဆင်ခြင်း

ကန်အတွင်းအသုံးပြုရန် လိုအပ်သော မဖောက်ထုံးပမာဏကို ချိန်တွယ်ပြီး မြေအိုး သို့မဟုတ် စတီးပုံး၊ သတ္တုပုံးတွင် ထည့်၍ ဂုံနီအိတ်ဖြင့် အပေါ်မှဖုံးထားပါ။ ထို့နောက် အပေါ်မှရေလောင်းထားပါ။ ထုံးနှင့် ရေဓာတ်ပြုသဖြင့် ဓာတ်ငွေ့များထွက်ခြင်း၊ အပူဓာတ်ထွက်ခြင်းမှာ ရေထည့်သည်နှင့်ချက်ခြင်း ဓာတ်ပြုပါသည်။ ထို့ကြောင့်ဓာတ်ပြုနေစဉ် ထုံးစများနှင့် ရေပူများ မျက်နှာနှင့် မျက်စိကိုမထိခိုက်ရန် ကာကွယ်ထားရပါမည်။ ပထမအကြိမ် ဓာတ်ပြုပြီးနောက် ရေထပ် ထည့်ပါ။ သုံးကြိမ်အထိပြုလုပ်ပြီးလျှင် ထုံးများအမှုန်ဖြစ်သွားပါမည်။ ဓာတ်ပြုဖြစ်စဉ်မှာ (၁၀မှ၁၅) နာရီစောင့်ဆိုင်းရပါမည်။

(ဂ) ထုံးမှုန့်အသုံးချခြင်း

- အခြောက်ခံထားသော ကန်များအတွင်း ရေထိတွေ့မည့်နေရာအားလုံးကို ထုံးများဖြူး ပေးရပါမည်။
- ရေပြည့်နေသော ကန်များတွင် မြေဩဇာမထည့်မီ ၃ ရက် ၄ ရက် ကြိုတင်ထုံးထည့်ရပါမည်။ ထုံးမှုန့်များသမ၍ ရေဖျော်ပြီး ကန်တာဘောင်များအပါအဝင် ကန်အနှံ့ ခွက်ဖြင့် ပက်ဖျန်းပေးရပါမည်။

(ဃ) ထုံးထည့်ရမည့်အချိန်

- နေသာသောနံနက်ပိုင်းအချိန်တွင် ငါးကန်အတွင်းထုံးထည့်ရပါမည်။

(၃) ထုံးအသုံးပြုရာတွင်ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း

ငါးကန်အတွင်း ထုံးထည့်ရန် ဆောင်ရွက်စဉ်နှင့် ထုံးထည့်နေစဉ်အတွင်း အောက်ပါတို့ကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ဆောင်ရွက်ခြင်းပြု လုပ်ရပါမည်။

- (က) မျက်စိနှင့် နှာခေါင်းကို လုံခြုံသောမျက်နှာဖုံး ဝတ်ဆင်ထားရပါမည်။
- (ခ) လေဆုန်မှ ပက်ဖျန်းရပါမည်။
- (ဂ) ထုံးရေဖျော်ရာတွင် ပလပ်စတစ်ပုံး၊ ခွက် လုံးဝ အသုံးမပြုရပါ။
- (ဃ) မဖောက်ထုံးများ ဓာတ်ပြုပြီးစ အပူဓာတ်ရှိနေစဉ် အသုံးမပြုရပါ။
- (င) မိုးရွာနေစဉ် တိမ်ထူထပ်နေစဉ် ထုံးဖြူးခြင်း မလုပ်ရပါ။
- (စ) ကန်ရေမြင့်မားနေပါက ထုံး မထည့်ရပါ။
- (ဆ) နေသာသော နံနက်အချိန်များ၌သာ ကန်အတွင်း ထုံးထည့်ပါ။
- (ဇ) ထုံးကို ကလေးသူငယ်များ လက်လှမ်းမမှီသောနေရာတွင် သိမ်းဆည်းပါ။



**(၄) မြေဩဇာနှင့် မြေဩဇာအမျိုးမျိုး**

ရေသို့မဟုတ် မြေကြီး၏ မြေဩဇာဓာတ်မြင့်မားလာစေရန် အသုံးပြုသောပစ္စည်းများမှာ မြေဩဇာဖြစ်ပါသည်။  
မြေဩဇာ (၂) မျိုးရှိပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ သဘာဝမြေဩဇာနှင့် ဓာတ်မြေဩဇာတို့ဖြစ်ပါသည်။  
သဘာဝမြေဩဇာ - ပဲဖတ်၊ နှမ်းဖတ်၊ သစ်ဆွေးမြေဩဇာ  
ဓာတ်မြေဩဇာ - ယူရီးယား၊ တီဆူပါ၊ ပိုတက်ဆီယမ် စသည်တို့ဖြစ်ပါသည်။

**(၅) ငါးမွေးကန်တွင် မြေဩဇာထည့်ရန် လိုအပ်ခြင်း**

သဘာဝငါးအစာများဖြစ်သော မျှောလှေများ၊ အင်းဆက်ပိုးကောင်များ၊ တီကောင်များသည် ကန်အတွင်း မြေဩဇာ ဖြည့်စွက်ခြင်းဖြင့် ပိုမို ပေါက်ပွားလာမည် ဖြစ်ပါသည်။ ကန်ရေပြင်နေရောင်ခြည် ကောင်းစွာရရှိပြီး ရေတွင်ဩဇာဓာတ် ပြည့်ဝမည်ဖြစ်ပါက ငါးကန်အတွင်း သဘာဝငါးအစာပေါက်ပွားမှု ပိုမိုကောင်းမွန်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအခါ မွေးမြူထားသော ငါးများသည် သဘာဝအစာဖြင့် ကောင်းစွာကြီးထွားနိုင်ပြီး ဖြည့်စွက်အစာကို လျော့ကျွေးနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

**(က) ငါးမွေးရန် ကန်အသင့်ပြုပြင်ချိန်တွင် မြေဩဇာထည့်ရန် အမျိုးအစ**

ကန်အတွင်း ထုံးထည့်ပြီး (၃-၄) ရက်အကြာ ငါးစတင်မဖမ်းမီ (၄-၅) ရက်အလိုတွင် မြေဩဇာထည့်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် ကန်ရေပြင် (၁) ဧကနှုန်းတွင် အောက်ပါအတိုင်းမြေဩဇာ ထည့်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

- |               |  |
|---------------|--|
| သစ်ဆွေးမြေဩဇာ | - (၆၀ မှ ၁၀၀) ကီလိုဂရမ် ( ၃၇ပိဿာ၅ကျပ်သားမှ ၆၂ပိဿာ၅ကျပ်သား) |
| ယူရီးယား      | - (၁၅ မှ ၂၀) ကီလိုဂရမ် (၉ပိဿာ၃၀ကျပ်သားမှ ၁၂ပိဿာ၅ကျပ်သား)   |
| တီဆူပါ        | - (၇.၅ မှ ၁၀ ) ကီလိုဂရမ် (၄ပိဿာ၇ကျပ်သားမှ ၆ပိဿာ၂၅ကျပ်သား)  |
| ပိုတက်ဆီယမ်   | - (၂.၅) ကီလိုဂရမ် (၁ပိဿာ၅ကျပ်သား)                          |

အထူးသဖြင့် ငါးမွေးကန်၊ ပုစွန်မွေးကန်များတွင် ကြက်ချေးလုံးဝမသုံးရန် ဖြစ်ပါသည်။

**ထုံးထည့်ခြင်း၊ မြေဩဇာထည့်ခြင်းနှင့် ငါးသားပေါက်လွှတ်ခြင်း**

ထုံးထည့် (၃-၅) ရက်၊ မြေဩဇာထည့် (၄-၅) ရက်၊ ငါးသားပေါက်ထည့်။

**(ခ) မြေဩဇာပျော်ဝင်ခြင်းနှင့် မြေဩဇာထည့်ခြင်း**

- တီဆူပါနှင့် ပိုတက်ဆီယမ်မြေဩဇာကို သီးခြားခွဲ၍ တစ်ညကြိုတင်ရေစိမ်ပြီး ပျော်ဝင်စေရပါမည်။  
နောက်တစ်နေ့တွင် ယူရီးယားနှင့်ရော၍ နံနက် (၁၀ - ၁၁) နာရီအတွင်း ကန်စပ်မှအနံ့ ပက်ဖျန်းပေးရပါမည်။
- အခြောက်ခံထားသော ကန်ဖြစ်ပါက ကန်မြေပြင်အနှံ့နှင့် ရေထိတွေ့သည့်ကန်ဘောင်အထိ ပက်ဖျန်းပေးရပါမည်။
- တီဆူပါနှင့် ယူရီးယားမထည့်မီ တစ်ရက်ကြိုတင်၍သော်လည်းကောင်း အဆိုပါဓာတ်မြေဩဇာများထည့်သော နေ့တွင်သော်လည်းကောင်း သစ်ရွက်ဆွေးမြေဩဇာကို ရေဖျော်ပြီး ကန်အနှံ့ ပက်ဖျန်းပေးရပါမည်။

**(ဂ) မြေဩဇာထည့်ရန်အချိန်**

မြေဩဇာများ ကန်တွင်ထည့်ရန် သင့်တော်သောအချိန်မှာ နေသာသောနံနက် ၉ မှ ၁၀ နာရီအတွင်း ဖြစ်ပါသည်။



(၆) ငါးကန်အတွင်းမြေဩဇာထည့်ရာတွင်သတိပြုရန်အချက်များ

- မိုးရွာသောအခါသို့မဟုတ် တိမ်အုံ့ဆိုင်းလျက်ရှိသောနေ့များတွင် မြေဩဇာထည့်ခြင်းမပြုရန်။
- ကန်ရေပြင်သည် အစိမ်းရင့်အရောင်ဖြစ်နေပါက မြေဩဇာထည့်ခြင်းမပြုရန်။
- နေ့တာတိုသောဆောင်းကာလများတွင် မြေဩဇာအသုံးပြုခြင်းကို နွေရာသီတွင် အသုံးချသောပမာဏ၏ ထက်ဝက် ထက်မပိုသော အချိုးအစားဖြင့် အသုံးပြုရန်။
- နောက်ကျသောရေတွင် မြေဩဇာ အသုံးမပြုရန်။
- ငါးများကိုပိုက်ဆွဲဖမ်းယူပြီးသော ကန်တွင် (၂ - ၃) ရက်ကြာမှသာ မြေဩဇာထည့်ရပါမည်။
- မြေဩဇာများရေတွင် ကောင်းစွာပျော်ဝင်ပြီးမှသာလျှင် ကန်အနှံ့ ပက်ဖျန်းရပါမည်။

**မှတ်ချက်။** ။ သင်ထောက်ကူ ရုပ်ပုံကားချပ်များအားအသုံးပြုရန်နှင့် သင်တန်းတစ်ခုပြီးဆုံးပြီးသည့်အချိန်တွင် Festoon ဗီဒီယိုအားအသုံးပြုပြီး အနှစ်ချုပ်ဆွေးနွေးရမည်ဖြစ်သည်။

ငါးမွေးကန်ရှိသဘာဝအစာများ၊ ရေအဆိပ်ဖြစ်ခြင်းတိုင်းတာခြင်း၊ ငါးသားပေါက်အမျိုးမျိုး၊  
မွေးမြူရန် ငါးသားပေါက်ကောင်ရေသတ်မှတ်ခြင်း၊ ငါးသားပေါက်များ ရောနှောမွေးမြူရန်အချိုးအဆ

သင်ကြားမည်နေ့ -

ကြာမြင့်ချိန် - (၃၀) မိနစ်

### ရည်မှန်းချက်

ကန်အတွင်း သဘာဝအစာ ကြွယ်ဝမှု စစ်ဆေးသည့်နည်းအမျိုးမျိုး၊ မွေးမြူကန် ရေ အရည်အသွေး၊ သင့်တော်မှု ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးခြင်း၊ သင့်တော်သည့် ငါးမျိုးစိတ် အမျိုးမျိုးရွေးချယ်ခြင်း၊ မွေးမြူမည့် ငါးအကောင်ရေနှင့် အမျိုးအစားများကို သိရှိပြီး လိုအပ်သော နည်းပညာ အဆင့်ဆင့်ကို ကြိုတင်လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် သင်တန်းသားများအား လက်တွေ့အသိပညာ ဗဟုသုတ ပေးရန်ရည်မှန်းပါသည်။

### ရည်ရွယ်ချက်

ငါးကန်အတွင်းပေါက်ပွားလျက်ရှိသောသဘာဝအစာများ ငါးမွေးရန်ရေသင့်တော်မှု ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးခြင်း၊ မွေးမြူရန် ငါးမျိုးစိတ်များ ရွေးချယ်ခြင်း၊ မွေးမြူရမည့် ငါးကောင်ရေနှင့် ငါးရွေးရန် အချိုးအစားများကို သင်တန်းသားများ သိရှိနားလည် ပြီး လက်တွေ့တွင်နည်းစနစ်တကျ ဆောင်ရွက်လာနိုင်ရန်၊ သင်တန်းပြီးဆုံးသောအခါ သင်တန်းသားများကနားလည်သိရှိပြီး လက်တွေ့ဆောင်ရွက်သွားနိုင်ရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

### နိဒါန်း

- (၁) သင်တန်းသားများအပြန်အလှန်နှုတ်ဆက်ခြင်း။
- (၂) ပြီးခဲ့သော သင်ကြားဆွေးနွေးမှုများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း။
- (၃) သင်တန်းသားများက သင်တန်းအပေါ်အကဲဖြတ်တိုင်းတာခြင်းတွင် ပါဝင်ဆွေးနွေးခြင်း။
- (၄) သင်ကြားဆွေးနွေးခြင်းသည် သင်တန်းတစ်ခုလုံး၏ ရည်မှန်းချက်နှင့် ရည်ရွယ်နှင့် အကျိုးဝင်မှု ရှိ/မရှိ။

## သင်ကြားမှုကဏ္ဍ

- (၁) ငါးကန်ရှိ သဘာဝအစာ  
(အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့်ရှင်းပြခြင်း၊ သင်တန်းသားများပါဝင်ဆွေးနွေးခြင်း)
- (၂) ကန်အတွင်း သဘာဝအစာပေါက်ပွားမှုကို တိုင်းတာခန့်မှန်းခြင်း  
(အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့်ရှင်းပြခြင်း၊ သင်တန်းသားများပါဝင်ဆွေးနွေးခြင်း)
- (၃) ကန်ရေတွင် ငါးမွေးရန် သင့်/မသင့် စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း  
(အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့်ရှင်းပြခြင်း၊ သင်တန်းသားများပါဝင်ဆွေးနွေးခြင်း)
- (၄) မွေးမြူရန် ငါးမျိုးစိတ်များရွေးချယ်ခြင်း  
(အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့်ရှင်းပြခြင်း၊ သင်တန်းသားများပါဝင်ဆွေးနွေးခြင်း)
- (၅) ငါးကန်ရေလွှာအသီးသီးနှင့် နေရာအသီးသီးတွင် ငါးများအတွက် အစာနှင့် နေရာရရှိခြင်း  
(အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များပြသခြင်း၊ သင်တန်းသားများပါဝင်ဆွေးနွေးခြင်း၊  
သင်တန်းသားများ၏သဘောဆန္ဒဖော်ပြခြင်း)
- (၆) မွေးမြူရေးတွင် အရေးကြီးသော မှန်ကန်သော ငါးမျိုးစိတ်ရွေးချယ်ခြင်း၊ ရွေးချယ်ရန် အခြေခံချက်များ  
(အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ သင်တန်းသားများပါဝင်ဆွေးနွေးခြင်း၊ သင်တန်းသားများ၏သဘောဆန္ဒဖော်ပြခြင်း)
- (၇) ငါးကန်တွင် ထည့်သွင်းမွေးမြူရန် ကောင်ရေတွက်ချက်ရာ၌ ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန်အချက်များ
- (၈) စတင်မွေးမြူရန် ငါးသားပေါက် အရွယ်အစား၊ ကောင်ရေနှင့် ငါးမျိုးစိတ်များ ရောနှောမွေးမြူရန်အချိုးအဆ  
(အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့်ရှင်းပြခြင်း၊ သင်တန်းသားများပါဝင်ဆွေးနွေးခြင်း)

## အကျဉ်းချုပ်

- (၁) သင်တန်း၏ အဓိကဘာသာရပ်ကို ဆွေးနွေးသုံးသပ်ခြင်း  
(အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့်ရှင်းပြခြင်း)
- (၂) လက်ရှိပို့ချဆွေးနွေးသော ဘာသာရပ်၏ရည်ရွယ်ချက်ကို ပေါက်ရောက်မှုရှိ/မရှိ ဆုံးဖြတ်ခြင်း  
(အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း)
- (၃) ဆက်လက်ပို့ချမည့် ဘာသာရပ်နှင့် ချိတ်ဆက်ပေးခြင်း သင်တန်းအထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ ဖွဲ့စည်းသင်ပုန်း၊ ပုံပြကားချပ်များ၊ ကန်အောက်ခြေမြေမာကို စစ်ဆေးရန် ဇယား၊ ရေကြည်နှုန်း တိုင်းတာကိရိယာ၊ ဇကာပါသောဖန်ခွက်၊ တဘက်လက်ကိုင် မှန်ဘီလူး၊ ဖန်ခွက်၊ ဗေဒါပင်။



ငါးကန်ရှိသဘာဝအစာ -

ကြာမြင့်ချိန် - (၁၀) မိနစ်

သင်ကြားမှုနည်းလမ်း

အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ သင်တန်းသားများပါဝင်ဆွေးနွေးခြင်း။

သင်ကြားပို့ချခြင်း

- သင်တန်းဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူက နှုတ်ဆက်စကားပြောကြားခြင်း။
- သင်တန်းသားများအား ကန်ရှိသဘာဝအစာနှင့် ပတ်သက်၍ မည်ကဲ့သို့ သိနားလည်ထားကြောင်း မေးမြန်းခြင်း။ အဘယ်ကြောင့် ကန်အတွင်းပေါက်ပွားလျက်ရှိသော သက်ရှိအစာများအကြောင်းကို နားလည်ရန်လိုအပ်ကြောင်း ရှင်းပြခြင်း။ အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း။ သင်တန်းဦးဆောင်သူက ဖန်ခွက်တစ်ခွက်စီတွင် ကြည်လင်သောရေနှင့် အစိမ်းရောင်ရှိသောရေကိုထည့်ပြပြီး သဘာဝအစာ၏ သဘာဝကိုရှင်းပြခြင်း။
- သင်တန်းဦးဆောင်သူက သင်တန်းသားများအား ကန်ရေတွင်သက်ရှိအစာများပွားများနေမှုကို မည်ကဲ့သို့ တိုင်းတာရမည်အား မေးမြန်းခြင်း။ သဘာဝအစာပေါက်ပွားမှုကို သိရှိရန်နည်းလမ်း(၄) မျိုးအား ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း။
- ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ပြသပြီးသင်တန်းသားများနှင့် အမေးအဖြေပြုလုပ်ပြီး သင်ကြားခြင်းကိုပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း။

ကန်ရေသည်ငါးမွေးရန် သင့်/မသင့်ကို စမ်းသပ်ခြင်း

ကြာမြင့်ချိန် - (၁၀) မိနစ်

သင်ကြားမှုနည်းလမ်း

အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ သင်တန်းသားများပါဝင်ဆွေးနွေးခြင်း။

သင်ကြားပို့ချခြင်း

- ကန်ရေအရည်အသွေးကိုသိရှိရန် ဇယားတိုင်းတာသော အချက်အလက်များနှင့် ရေအရည်အသွေးတိုင်းတာ ရခြင်းအကြောင်းကို သင်တန်းသားများအား မေးမြန်းဖြေဆိုစေပါမည်။ ထို့နောက်သင်တန်းဦးဆောင်သူက ကန်အရည်အသွေးတိုင်းတာရန်လိုအပ်ချက်များကို သင်တန်းသားများအား သေသေချာချာရှင်းပြခြင်း။
- ကန်ရေအရည်အသွေးတိုင်းတာခြင်းနှင့် တိုင်းတာနည်းစနစ်များကို သင်တန်းသားများနှင့် အမေးအဖြေပြုလုပ် ရပါမည်။ သင်တန်းဦးဆောင်သူက ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရေအရည်အသွေးတိုင်းတာရန် အရေးကြီးကြောင်းကို သင်တန်းဦးဆောင်သူကရှင်းပြခြင်း။
- ပုံပြကားချပ်များဖြင့် သင်တန်းသားများအား အမေးအဖြေပြုလုပ်ပြီး သင်ကြားခြင်းကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း။

**မွေးမြူရန် ငါးမျိုးစိတ်များရွေးချယ်ခြင်း၊ မွေးမြူရမည့်ကောင်ရေနှင့် ငါးသားပေါက်များမွေးမြူရန် အချိုးအစား**

**ကြာမြင့်ချိန် - (၁၀) မိနစ်**

**သင်ကြားမှုနည်းလမ်း**

အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ သင်တန်းသားများပါဝင်ဆွေးနွေးခြင်း၊ ဦးစားပေးရွေးချယ်ခြင်းကို သင်တန်းသားများအားမေးခြင်း။

**သင်ကြားပို့ချခြင်း**

- ကန်တွင် မွေးမြူထားသော ငါးမျိုးစိတ်များကို သင်တန်းသားများအား မေးမြန်းပြီး မွေးမြူရန်သင့်တော်သော ငါးများ အကြောင်းကို သင်တန်းသားများအားရှင်းပြရန်။
- ကန်ရေလွှာအသီးသီးတွင် ငါးများနေထိုင်ခြင်း၊ အစာစားခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ သင်တန်းသားများ၏ အတွေ့အကြုံကိုမေးမြန်းရန် သင်တန်းဦးဆောင်သူက ရေလွှာအသီးသီးတွင် ငါးများနေထိုင်ခြင်း အစာစားခြင်းကို ပုံပြကားချပ်များဖြင့်ရှင်းပြရန် သင်တန်းသားများကပါဝင်ဆွေးနွေးပြီး ဆွေးနွေးခြင်းအပေါ် ဆန္ဒပြုရန်။
- မွေးမြူရန် ငါးမျိုးစိတ်ရွေးချယ်ခြင်း၊ ရွေးချယ်ရန် အခြေခံအချက်အလက်များ မွေးမြူရမည့်ကောင်ရေ စသည် တို့အား သင်တန်းသားများ၏ အတွေ့အကြုံကို မေးမြန်းခြင်း၊ တွဲဘက်မွေးမြူသော ငါးအမျိုးအစားအလိုက် စတင် မွေးမြူရန်အရွယ်အစား၊ ကောင်ရေနှင့် တွဲဘက်မွေးသော ငါးကောင်ရေအချိုးအစားကိုလည်း သင်တန်းသားများ၏ အတွေ့အကြုံကိုမေးမြန်းရန် သင်တန်းဦးဆောင်သူက ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ပြန်လည်ရှင်းပြရန် သင်တန်းသားများက ပါဝင်ဆွေးနွေးရန်။
- ပုံပြကားချပ်များပြသ၍ အမေးအဖြေပြုလုပ်ပြီး သင်ကြားခြင်းထိရောက်မှုကို သင်တန်းသားများပါဝင်ဆွေးနွေး သုံးသပ်ခြင်း။

ပံ့ပိုးသူမှတ်စု

ငါးမွေးကန်ရှိသဘာဝအစာများ၊ ရေအဆိပ်ဖြစ်ခြင်းတိုင်းတာခြင်း၊ ငါးသားပေါက်အမျိုးမျိုး၊ မွေးမြူရန် ငါးသားပေါက်ကောင်ရေသတ်မှတ်ခြင်း၊ ငါးသားပေါက်များ ရောနှောမွေးမြူရန်အချိုးအဆ

(၁) ငါးကန်ရှိသဘာဝအစာနှင့် ငါးမွေးရန်ကန်ရေစစ်ဆေးခြင်း

(က) သဘာဝအစာ

ကန်အတွင်းမြေဩဇာများထည့်ခြင်းနှင့် ပေါက်ပွားလာသော သဘာဝအစာကို (၂) မျိုး ခွဲခြားနိုင်ပါသည်။

- အပင်မျိုးနွယ် (ရက္ခမျောလေး)
- သတ္တဝါမျိုးနွယ် (သတ္တမျောလေးနှင့် အင်းဆက်များ)

(ခ) ငါးကန်တွင်သဘာဝအစာပေါက်ပွားမှုတိုင်းတာခြင်း

- မျက်မြင်စစ်ဆေးမှုတိုင်းတာနည်း
- လက်ဖြင့်တိုင်းတာနည်း
- ရေကြည်တိုင်းကိရိယာဖြင့် တိုင်းတာနည်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

(ဂ) ငါးမွေးရန်ရေစမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း

- ကန်အတွင်းမွေးမြူသည့်ငါးများမထည့်မီ (၄ - ၅) နာရီ ကြိုတင်၍ ကန်အတွင်း လှောင်အိမ်ငယ်ဖြင့် ငါး (၁၀) ကောင်ခန့် ထည့်ထားရပါမည်။
- ထိုလှောင်အိမ်ငယ်အတွင်း ငါးသေပျောက်မှုမရှိပါက ကန်ရေသည် ငါးမွေးရန် သင့်တော်ပါသည်။
- ထိုအခါ မွေးမြူရန် ငါးများကို ဆက်ထည့်သွားရန် ဖြစ်ပါသည်။
- စမ်းသပ်ထားသော လှောင်အိမ်အတွင်း ငါးသေပျောက်မှုရှိပါက ရက်အနည်းငယ် စောင့်ဆိုင်းပြီး ယခင်နည်းအတိုင်း ကန်ရေကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးပြီးမှ မွေးမြူရန် ငါးများကိုထည့်ရပါမည်။
- ကန်အောက်ခြေကို သံကြိုးဖြင့် ကြမ်းတိုက်ဆွဲခြင်း၊ ငါးဖမ်းပိုက်ဖြင့် အကြိမ်ကြိမ် ဆွဲပေးခြင်းဖြင့် ရေအဆိပ်ဖြစ်ခြင်းကို လျင်မြန်စွာ ပျက်ပြယ်စေနိုင်ပါသည်။

(ဃ) ငါးမျိုးစိတ်ရွေးချယ်ခြင်း၊ မွေးမြူရန်ကောင်ရေနှင့် ရောနှောမွေးမြူမည့်အချိုးအဆ

ကန်ဖြင့် မွေးမြူနိုင်သော ငါးမျိုးစိတ်ဖြစ်ရပါမည်။ တိုင်းရင်းငါးမျိုးဖြစ်ရပါမည်။ (ငါးမြစ်ချင်း၊ ငါးခေါင်းပွ၊ ငါးနက်ပြာ၊ ငါးကြင်း၊ ရွှေဝါငါးချင်း၊ ငါးတန်၊ ငါးခုံးမကြီး၊ တီလားပီးယား၊ ငါးပြေမ)



**(င) ငါးကန်ရေလွှာအသီးသီးတွင် ငါးများအရွယ်အစားနှင့် နေရာယူခြင်း**

ငွေရောင်ငါးကြင်း၊ ခေါင်းကြီးငါးကြင်း	-	ရေပေါ်လွှာ
ငါးခေါင်းပွ	-	ရေပေါ်လွှာ၊ ရေအလယ်လွှာ
ငါးမြစ်ချင်း	-	ရေအလယ်လွှာ၊ ရေအောက်လွှာ
ငါးခု	-	ရေအောက်လွှာ
ရွှေဝါငါးကြင်း	-	ရေအောက်လွှာ
မြက်စားငါးကြင်း	-	ရေပေါ်၊ ရေလယ်၊ ရေအောက်
ငါးကြင်း	-	ရေအောက်လွှာ
ထိုင်းငါးခုံးမ	-	ရေပေါ်လွှာ၊ ရေအလယ်လွှာ
ငါးပြေမ	-	ရေအောက်လွှာ

**(စ) ငါးမွေးမြူရေးတွင် အရေးကြီးသော မှန်ကန်သော ငါးမျိုးစိတ်ရွေးချယ်ခြင်း**

ငါးမွေးမြူရာတွင် မိမိကန်၏အခြေအနေနှင့် လျော်ညီသောငါးမျိုးစိတ်များကို ရွေးချယ်မွေးမြူရန် အရေးကြီးပါသည်။ ငါးများ အစာစားသော အလေ့အထပေါ်မူတည်၍ ရေပေါ်၊ ရေအလယ်၊ ရေအောက်အလွှာများတွင် ကျက်စားသော ငါးမျိုးစိတ်များကို အချိုးကျစနစ်တကျ ရွေးချယ်မွေးမြူခြင်းဖြင့် အကျိုးပိုမိုဖြစ်ထွန်းစေပါမည်။ ကန်အတွင်းရေလွှာ (၃) နေရာတွင် ရှိနေသော သဘာဝအစာများကို စားသုံးကြီးထွားနိုင်ရန် ငါးမျိုးစိတ်ရွေးချယ်ရပါမည်။ ဥပမာ ရေပေါ်ငါးဖြစ်သော ငွေရောင်ငါးကြင်းကိုသာ သီးသန့်မွေးမြူက ရေလယ်လွှာနှင့် ရေအောက်လွှာရှိ သဘာဝအစာများမှာ အလဟဿ လေလွင့်မှု ဖြစ်ပြီး အကျိုးအမြတ်ရရှိမှု နည်းပါးမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကန်ရေလွှာ (၃) ခုအတွက် ငါးများကို အချိုးကျမွေးမြူရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

**(ဆ) မွေးမြူရန် ငါးမျိုးစိတ်ရွေးချယ်ရန် အခြေခံအချက်များ**

- လျင်မြန်စွာကြီးထွားခြင်း
- ဈေးကွက်ရှိခြင်း
- ရောဂါခံနိုင်ရည်ရှိခြင်း
- အခြားငါးများနှင့်အတူနေနိုင်ခြင်း
- အသားစားငါးမဟုတ်ခြင်း

**(ဇ) မွေးမြူရန်ကောင်ရေသတ်မှတ်ခြင်းတွင် အခြေခံအချက်များ**

- သားပေါက်အလွယ်တကူရနိုင်ခြင်း
- ကန်ရေတွင် ဩဇာဓာတ်ကြွယ်ဝခြင်း
- ကန်အရွယ်အစား၊ ရေအနက်၊ ကန်အတွင်းရေရရှိမှုကာလ

ကန်၏သက်တမ်းနှင့် အသုံးပြုမည့်မွေးနည်းစနစ် စသည်တို့ကိုအခြေခံပြီး အောက်ပါအချက်များကိုသိရှိထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

- ကန်အသစ်ဖြစ်ပါကရေပေါ်လွှာကျက်စားသော ငါးများထည့်ရန်။
- ကန်အဟောင်းဖြစ်ပါက အောက်ခြေအစာများကို စားသောရေအောက်လွှာ ကျက်စားသည့် ငါးမျိုးများကိုထည့်ရပါမည်။
- ရေတိမ်ပြီး (၅-၆) ပေခန့်သာ ရေရှိသောကန်များတွင် ထိုင်းငါးခုံးမ၊ တီလားပီးယား၊ ငါးပြေမ စသော အသေးစားမျိုးများနှင့် ငွေရောင်ငါးကြင်း၊ ရွှေဝါငါးကြင်း စသောငါးများကို ရွေးချယ်မွေးမြူရန်။
- သဲဆန်သောကန်များတွင် ထိုင်းငါးခုံးမနှင့် ငွေရောင်ငါးကြင်းမှာပိုမိုကြီးထွားနိုင်သဖြင့် ရွေးချယ်မွေးမြူသင့်ပါသည်။

(ဈ) ငါးမျိုးစိတ်အလိုက် ရွေးချယ်ရန်အရွယ်အစား၊ မွေးမြူရန်ကောင်ရေနှင့်

မျိုးစိတ်များရောနှောမွေးမြူရန် အချိုးအဆအရွယ်အစား

ငါးမျိုးစိတ်အလိုက် စတင်မွေးမြူသင့်သော အရွယ်အစား၊ မွေးမြူရန်ကောင်ရေနှုန်းထားနှင့် မျိုးစိတ်များရောနှောမွေးမြူရန် အချိုးအဆကို ဇယား(၁)ဖြင့် ရှင်းပြထားပါသည်။ သို့သော် ကန်အခြေအနေအရ မွေးမြူသောကောင်ရေနှုန်းထားကို အနည်းနှင့်အများ ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။

ဇယား(၁) ငါးမျိုးစိတ်များရောနှောမွေးမြူခြင်း

မြဲမြောင်း (ငါးမျိုးစိတ်အရေအတွက် / ၀.၀၁ဧက) (fish seed/decimal)

#	စမ်းသပ်ချက်	အဓိကငါးမျိုးစိတ်	တိလားစီးယား	ငါးမြစ်ချင်း	ငါးခေါင်းပွ	ငါးကြွင်း	ငါးဘဲဖြူ	ဂျာနန်	ငါးပြေမ	ငါးနို့	ငါးကုန်း	ငါးထည့်သွင်းကောင်ရေ (ငါးမျိုးစိတ်အရေအတွက် / ၀.၀၁ဧက) (Fish seed/decimal)
၁	T1	Tilapia (တိလားစီးယား)	၁၅၀		၂	၄	၅၀					၂၀၆
၂	T2	Tilapia (တိလားစီးယား)	၁၅၀		၂	၄		၅၀				၂၀၆
၃	T3	ငါးကြွင်းအုပ်စုဝင်		၅၀	၂	၁၀	၅၀					၁၁၂
၄	T4	ငါးကြွင်းအုပ်စုဝင်		၅၀	၂	၁၀		၅၀				၁၁၂
၅	T5	ငါးပြေမ			၂	၂			၃၀၀			၃၀၄
၆	T6	ငါးနို့			၂	၂				၁၀၀		၁၀၄
၇	T7	ငါးရူ		၂	၂		၅၀			၃၀၀		၃၅၄
၈	T8	ငါးကုန်း		၂	၂		၅၀				၃၀၀	၃၅၄



ကန်(ငါးချိုးစိတ်အရေအတွက်/၀.၀၁ဧက) (fish seed/ decimal)

ကန်အရွယ်အစား	စမ်းသပ်ချက်	အဓိကငါးချိုးစိတ်	တီလာဗီးယား	ငါးမြစ်ချင်း	ငါးခေါင်းပွ	ငါးကြင်းဖြူ	ငါးဘဲဖြူ	ဂျဗန်	ငါးပြေမ	ငါးရံ	ငါးရူ	ငါးကျိုး	ငါးဆိုးမ (Sliver barb)	ငါးဒန်
upto 0.03	T1	တီလာဗီးယား	၁၅၀			၁၀	၁၀၀							
	T2	တီလာဗီးယား	၁၅၀			၁၀		၈၀						
	T3	ငါးကြင်းအုပ်စုဝင်		၄၀	၁၀	၁၅	၁၀၀							
	T4	ငါးကြင်းအုပ်စုဝင်		၄၀	၁၀	၁၅		၈၀						
	T5	ငါးပြေမ			၁	၂			၅၀၀					
	T6	ငါးနို့			၁	၂				၁၀၀				

ကန်(ငါးမျိုးစိတ်အရေအတွက်/၀.၀၀၈က) (fish seed/ decimal)

ကန်အ ရွယ်အစား	စမ်းသပ် ချက်	အဓိကငါးမျိုးစိတ်	တိလားပီး ယား	ငါးမြစ် ချင်း	ငါးခေါင်း ပွ	ငါးကြင်း ဖြူ	ငါးဘဲဖြူ	ဂျပန်	ငါးအပြေမ	ငါးနို့	ငါးရူ	ငါးကျီး	ငါးခိုးမ (Sliver barb	ငါးဒန်
	T7	ငါးရူ		၄	၂		၁၀၀				၅၀၀			
	T8	ငါးကျီး		၄	၂		၁၀၀					၅၀၀		
	T9	ငါးခိုးမ		၇	၅	၈		၈၀					၁၀၀	
> 0.03 - 0.15	T1	တိလားပီးယား	၁၅၀			၄	၁၀၀							
	T2	တိလားပီးယား	၁၅၀			၄		၈၀						
	T3	ငါးကြင်းအုပ်စုဝင်		၅၀	၁၀	၅	၁၀၀							
	T4	ငါးအပြေမ			၁	၂			၅၀၀					
	T5	ငါးနို့			၁	၂				၁၀၀				
	T6	ငါးရူ		၄	၂		၁၀၀				၅၀၀			
	T7	ငါးကျီး		၄	၂		၁၀၀					၅၀၀		
	T8	ငါးဒန်		၂	၂						၂၀	၂၀		၁၀၀

ကျေးရွာစုပေါင်းကန်

#	စမ်းသပ်ချက်	အဓိကငါးမျိုးစိတ်	Tilapia (တီလာပီးယား)	ငါးမြစ် ချင်း	ငါးခေါင်းပွ	ငါးကြွင်း	ငွေရောင်ငါးကြွင်း (Silver carp)	ငါးဘဲဖြူ	ငါးငြေမ (Climbing Perch)	ငါးထည့်သွင်းကောင်ရေ (ငါးမျိုးစိတ်အရေအတွက် / ၀.၀၁ ဧက) (fish seed / decimal)
၁	T1	Tilapia (တီလာပီးယား)	၁၅၀		၅	၄		၁၀၀		၂၅၉
၂	T2	ငါးကြွင်းအုပ်စု		၁၅	၁၀	၈		၁၀၀		၁၃၃
၃	T3	ငါးငြေမ (Climbing perch)			၁	၁	၂		၅၀၀	၅၀၄

၃ T<sub>၃</sub> ငါးငြေမ  
(Climbing perch)

တာပေါ်လင်ကန်

#	စမ်းသပ်ချက်	အဓိကငါးမျိုးစိတ်	တီလာပီးယား	ငါးငြေမ Climbing Perch	ငါးရဲ့	ငါးရူ	ငါးကျီး	ငါးထည့်သွင်းကောင်ရေ (ငါးမျိုးစိတ်အရေအတွက် / ၀.၀၁ ဧက) (fish seed / decimal)
၁	T1	Tilapia (တီလာပီးယား)	၃၀၀					၃၀၀
၂	T2	ငါးငြေမ(Climbing perch)		၈၀၀				၈၀၀
၃	T3	ငါးရဲ့			၃၀၀			၃၀၀
၄	T4	ငါးရူ				၈၀၀		၈၀၀
၅	T5	ငါးကျီး					၈၀၀	၈၀၀



ဇယား (၂) ကန်အတွင်းထည့်ရမည့် ငါးပုံပမာဏနှင့် ကျက်စားရာနေရာ

ငါး မျိုး စိတ် များ	ကန် တွင်း ရေ အ မြင့် (အ ဆင့်)	အ ရွယ် အ စား	ပုံစံ-၁ (ငါး ကြင်း နှင့် ရော မွေး)	ပုံစံ-၂ (ငါး မြစ် ချင်း နှင့် ရော မွေး)	ပုံစံ-၃ (ထိုင်း ပွန် တီ နှင့် ငါး ကြင်း ရော မွေး)	ပုံစံ-၄ (တီ လား ဝီ ယား နှင့် ငါး ကြင်း ရော မွေး)	ပုံစံ-၅ (ငါး ခူ နှင့် ရော မွေး)	ပုံစံ-၆ (ငါး မြစ် ချင်း သီး သန့်)	ပုံစံ-၇ (ရွှေဝါ ငါး ကြင်း/ ငါး ကြင်း ဖြူ သီး သန့် မွေး)	ပုံစံ-၈ (ရွှေ ဝါ ငါး ကြင်း/ ငါး ကြင်း ဖြူ)	ပုံစံ-၉ (ငါး မြစ် ချင်း နှင့် ရွှေဝါ ငါး ကြင်း ရော မွေး)	ပုံစံ-၁၀ (ငါး မြစ် ချင်း နှင့် ရွှေဝါ ငါး ကြင်း ရော မွေး)
ငါး သိုင်း နှင့် ရွှေဝါ ငါး ကြင်း	အ မြင့် (အ ဆင့်)	၅-၆	၈	၈	၈	၈	၈					
ငါး မြစ် ချင်း	အ လယ် နှင့် အနိမ့်	၆-၈	၁၂	၂၅	၆	၂						
ငါး မြစ် ချင်း	အ လယ် နှင့် အနိမ့်	၄-၇						၃၅				
ငါး မြစ် ချင်း	အ လယ် နှင့် အနိမ့်	၂-၃									၄၀	၅

ဇယား (၂) ကန်အတွင်းထည့်ရမည့် ငါးပုံစံမာကာ နှင့် ကျက်စားရာနေရာ

ငါးမျိုးစိတ်များ	ကန်တွင်းရေအမြင့် (အဆင့်)	အရွယ်အစား	ပုံစံ-၁ (ငါးကြင်းနှင့်ရောမွေး)	ပုံစံ-၂ (ငါးမြစ်ချင်းနှင့်ရောမွေး)	ပုံစံ-၃ (ထိုင်းပွန်တီနှင့်ငါးကြင်းရောမွေး)	ပုံစံ-၄ (တီလားပီယားနှင့်ငါးကြင်းရောမွေး)	ပုံစံ-၅ (ငါးခူနှင့်ရောမွေး)	ပုံစံ-၆ (ငါးမြစ်ချင်းသီးသန့်)	ပုံစံ-၇ (ရွှေဝါငါးကြင်း/ငါးကြင်းဖြူသီးသန့်မွေး)	ပုံစံ-၈ (ရွှေဝါငါးကြင်း/ငါးကြင်းဖြူ)	ပုံစံ-၉ (ငါးမြစ်ချင်းနှင့်ရွှေဝါငါးကြင်းရောမွေး)	ပုံစံ-၁၀ (ငါးမြစ်ချင်းနှင့်ရွှေဝါငါးကြင်းရောမွေး)
ငါးကြင်းဖြူနှင့်ရွှေဝါငါးကြင်း	အနီနီ (အဆင့်)	၂-၃							၅၀		၂၀	၃၀
ငါးကြင်းဖြူနှင့်ရွှေဝါငါးကြင်း	အနီနီ (အဆင့်)	၆-၈	၄	၄	၆							
ငါးကြင်းဖြူနှင့်ရွှေဝါငါးကြင်း	အနီနီ (အဆင့်)	၆-၈								၃၅		

ငါး မျိုး စိတ် များ	ကန် တွင်း ရေ အ မြင့် (အ ဆင့်)	အ ရွယ် အ စား	ပုံစံ-၁ (ငါး ကြင်း နှင့် ရော မွေး)	ပုံစံ-၂ (ငါး မြစ် ချင်း နှင့် ရော မွေး)	ပုံစံ-၃ (ထိုင်း ပွန် တီ နှင့် ငါး ကြင်း ရော မွေး)	ပုံစံ-၄ (တီ လား ဝီ ယား နှင့် ငါး ကြင်း ရော မွေး)	ပုံစံ-၅ (ငါး ရူ နှင့် ရော မွေး)	ပုံစံ-၆ (ငါး မြစ် ချင်း သီး သန့်)	ပုံစံ-၇ (ရွှေဝါ ငါး ကြင်း/ ငါး ကြင်း ဖြူ သီး သန့် မွေး)	ပုံစံ-၈ (ရွှေ ဝါ ငါး ကြင်း/ ငါး ကြင်း ဖြူ)	ပုံစံ-၉ (ငါး မြစ် ချင်း နှင့် ရွှေဝါ ငါး ကြင်း ရော မွေး)	ပုံစံ-၁၀ (ငါး မြစ် ချင်း နှင့် ရွှေဝါ ငါး ကြင်း ရော မွေး)
မြက် စား ငါး ကြင်း	အ ဆင့် အား လုံး	၆-၉	၄		၄							
ထိုင်း ပွန် တီ	အ မြင့် နှင့် အလယ်	၂-၃	၁၅	၄၀								
ငါးရူ /ငါး ကျည်း	အနိမ့် (အ ဆင့်)	၅-၆					၂၂					
လိင်တူ တီ လား ဝီ ယား	အ ဆင့် အား လုံး	၃-၄				၁၀၀						
ငါးတန်	အ ဆင့် အား လုံး	၄-၅					၈၀					
စုစု ပေါင်း			၄၃	၃၇	၆၀	၁၁၄	၁၁၀	၃၅	၅၀	၃၅	၆၀	၃၅



## အခန်း (၇)

ကျန်းမာသန်စွမ်းသောငါးသားပေါက်များကို ရွေးချယ်ခြင်း၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ရန်ပိုးသတ်ခြင်း၊  
သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်း၊ မွေးမြူမည့်ကန်ရေတွင် ကျင့်သားရစေရန်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ကန်တွင်းထည့်သွင်းမွေးမြူခြင်း၊  
ကန်တွင်းရှင်သန်နှုန်းခန့်မှန်းခြင်း

### သင်ကြားမည့်နေ့ -

### ကြာမြင့်ချိန် - (၆၀) မိနစ်

#### ရည်မှန်းချက်

ကျန်းမာသန်စွမ်းသော ငါးသားပေါက်လက္ခဏာများ၊ ငါးသားပေါက်များသန့်စင်ခြင်း၊ စနစ်တကျသယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်း၊ ငါးသားပေါက်များကို ရေအသစ်တွင်လဲလှယ်ပေးခြင်းစသည်တို့ကို နားလည်သိရှိပြီး လက်တွေ့ငါးမွေးမြူရာတွင် ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်။

#### ရည်ရွယ်ချက်

ရည်မှန်းချက်တွင် ဖော်ပြထားသည်များကို သင်တန်းသားများလက်တွေ့လုပ်ငန်းတွင် ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

- (က) ကျန်းမာသန်စွမ်းသောငါးသားပေါက်လက္ခဏာများ၊
- (ခ) ကျန်းမာသန်စွမ်းသော ငါးသားပေါက်လက္ခဏာများကို စတင်မွေးမြူရန် အရေးကြီးခြင်း၊
- (ဂ) ငါးသားပေါက်များကိုသန့်စင်ခြင်း၊
- (ဃ) ငါးသားပေါက်များသယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်း၊
- (င) ငါးသားပေါက်များကို မွေးမြူမည့်ကန်တွင်နေသားကျစေခြင်း၊
- (စ) ငါးသားပေါက်များကို ကန်တွင်မွေးမြူရာတွင်လိုက်နာရန်များ၊
- (ဆ) ငါးသားပေါက်ရှင်သန်နှုန်း စသည်တို့ကို သင်တန်းသားများ သိနားလည်လာပြီး လက်တွေ့ငါးမွေးမြူနိုင်ရန်။

#### နိဒါန်း

- (၁) ပြီးခဲ့သော သင်ခန်းစာများကိုပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း။
- (၂) ယခုအခါသင်ကြားဆွေးနွေးမည့် ဘာသာရပ်၏ ရည်မှန်းချက်နှင့် ရည်ရွယ်ချက်ကိုရှင်းပြခြင်း။
- (၃) ယခုသင်ကြားမည့်ဘာသာကို ဦးစားပေးရှင်းပြခြင်း။

#### သင်ကြားမှုကဏ္ဍ

- (၁) ကျန်းမာသန်စွမ်းသောငါးသားပေါက်လက္ခဏာများ  
(အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ သင်တန်းသားများပါဝင်ဆွေးနွေးခြင်း)
- (၂) ကျန်းမာသန်စွမ်းသောငါးသားပေါက်များကို စတင်မွေးမြူရန် အရေးကြီးခြင်း  
(အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ သင်တန်းသားများ ပါဝင်ဆွေးနွေးခြင်း)

- (၃) ငါးသားပေါက်များကို သန့်စင်ခြင်း (အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ သင်တန်းသားများပါဝင်ဆွေးနွေးခြင်း၊ သင်တန်းသားများ၏ သဘောဆန္ဒနှင့်အမှတ်ပေးခြင်း)
- (၄) ငါးသားပေါက်သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်း၊ ထုပ်ပိုးရမည့်ကောင်ရေ၊ သယ်ပိုးမည့်အချိန်နှင့် သတိပြုရန်အချက်များ (အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ သင်တန်းသားများ ပါဝင်ဆွေးနွေးခြင်း)
- (၅) ကန်ရေတွင်နေသားကျစေရန်ငါးသားပေါက်များကို လေ့ကျင့်ပေးခြင်း၊ ကန်တွင်းထည့်ခြင်း (အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့်ရှင်းပြခြင်း၊ သင်တန်းသားများပါဝင်ဆွေးနွေးခြင်း၊ သင်တန်းသားများ၏ သဘောဆန္ဒနှင့် အမှတ်ပေးခြင်း)
- (၆) ငါးသားပေါက်ရှင်သန်နှုန်းခန့်မှန်းခြင်း၊ အချိန်နှင့်လုပ်ဆောင်မှု (အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ သင်တန်းသားများ ပါဝင်ဆွေးနွေးခြင်း)

### အကျဉ်းချုပ်

- (၁) သင်ကြားဆွေးနွေးမှုကိုပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း (အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့်ပြသခြင်း)
- (၂) သင်ကြားမှုရည်ရွယ်ချက် ပေါက်ရောက်မှုရှိ၊ မရှိဆွေးနွေးခြင်း (အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း)
- (၃) ဆက်လက်ပို့ချမည့်ဘာသာရပ်ဖြင့်ချိတ်ဆက်ခြင်း။

### သင်တန်းအထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ

ဧရာပြား၊ သင်ပုန်း၊ ပုံပြကားချပ်များ၊ စက္ကူချပ်အကြီး၊ ဗေဒါအပင်ပေါက် စသောရေတွင် ပေါက်ပွားမည့် အပင်များ၊ ခရမ်းရောင်ဆေးမှုန့် (ပိုတက်ဆီယမ်ပါမင်ဂရိုတ်)၊ ဆား၊ ရေဇလုံ၊ ရေခွက်၊ ပုဝါး၊ ငါးထည့်ရန် ပလပ်စတစ်အိတ်၊ ငါးလှောင်အိတ် (ပါးပါး)။

ကျန်းမာသန်စွမ်းသော ငါးသားပေါက်များကို ရွေးချယ်မွေးမြူရန်အရေးကြီးခြင်း -

ကြာမြင့်ချိန် - (၂၅) မိနစ်

### သင်ကြားမှုနည်းလမ်း

အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့်ရှင်းပြခြင်း၊ သင်တန်းသားများ ပါဝင်ဆွေးနွေးခြင်း၊ သင်တန်းသားများ၏ သဘောဆန္ဒနှင့် အမှတ်ပေးခြင်း။

### သင်ကြားပို့ချခြင်း

- သင်တန်းသားများအနေဖြင့် သင်ခန်းစာကိုအလေးအနက်နားလည်ပြီးပါဝင်ဆွေးနွေးကြရန် သင်တန်းဦးဆောင်သူက ဖိတ်ခေါ်အသိပေးခြင်း၊
- ငါးသားပေါက်ကျန်းမာသန်စွမ်းခြင်းကို တိုင်းတာရန်အချက်များကို သင်တန်းသားများအား ရှေးဦးမေးမြန်းခြင်း၊ ဖြေကြားမှုများကို နားထောင်ပြီး သင်တန်းဦးဆောင်သူဖြင့် ငါးသားပေါက်များကို ပုံပြကားချပ်ဖြင့်ပြသပြီး သင်တန်းသားများ ပါဝင်ဆွေးနွေးခြင်း၊
- ကျန်းမာသန်စွမ်းသော ငါးသားပေါက်များမွေးမြူရန်အရေးကြီးခြင်းအပေါ်သင်တန်းသားများနားလည်ထားခြင်းကို ရှေးဦးမေးမြန်းခြင်း၊ သင်တန်းဦးဆောင်သူက အရေးကြီးကြောင်းကို အသေးစိတ်ရှင်းပြခြင်း၊
- ပုံပြကားချပ်များပြသပြီး ကျန်းမာသန်စွမ်းသောငါးသားပေါက်ရွေးချယ်မှုကို သင်တန်းသားများအားမေးမြန်းဆွေးနွေးခြင်း။



ငါးသားပေါက်များကို သန့်စင်ပြီးပိုးသတ်ခြင်း၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ရန်ထုပ်ပိုးခြင်း၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်း၊ ကန်သစ်တွင်နေသားကျစေရန် လုပ်ဆောင်ပေးခြင်း၊ ကန်တွင်ငါးသားပေါက်ရှင်သန်နှုန်းအားလေ့လာခြင်း။

ကြာမြင့်ချိန် - (၃၅) မိနစ်

သင်ကြားမှု နည်းလမ်း

အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ သရုပ်ပြသင်ကြားခြင်း၊ သင်တန်းသားများပါဝင်ဆွေးနွေးခြင်း။

သင်ကြားပို့ချခြင်း

- သင်တန်းသားများအနေဖြင့် သင်ကြားပို့ချခြင်းကို အလေးအနက်နားလည်ပြီး ပါဝင်ဆွေးနွေးကြရန်တိုက်တွန်း ဖိတ်ခေါ်ခြင်း။
- ငါးသားပေါက်များကို မွေးမြူရေးကန်သို့မထည့်မီ ရောဂါကင်းစင်ရေးအတွက် သန့်စင်ခြင်း၊ ပိုးသတ်ခြင်းမှာ မည်မျှအရေးကြီးကြောင်း သင်တန်းသားများအားမေးမြန်းခြင်း၊ ဖြေကြားမှုကိုနားထောင်ပြီး သင်တန်းဦးဆောင် သူက ငါးသားပေါက်ရောဂါကင်းရန် ဆောင်ရွက်ရန်အရေးကြီးကြောင်းရှင်းပြခြင်း၊ လက်တွေ့ပြသခြင်း၊ သင်တန်းသားများပါဝင်ဆွေးနွေးခြင်း။
- ငါးသားပေါက်သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်းနှင့် သတိပြုရမည့်အချက်များကို သင်တန်းသားများသိရှိနားလည်လာခြင်းကို မေးမြန်းခြင်း၊ ငါးသားပေါက်သယ်ယူပို့ဆောင်နည်းအမျိုးမျိုးကို ပုံပြကားချပ်များဖြင့်ပြသခြင်း၊ သင်တန်းသားများ ပါဝင်၍ ပိုမိုကောင်းမွန်သော နည်းလမ်းများကို ဆွေးနွေးခြင်း။
- ငါးသားပေါက်သယ်ယူပို့ဆောင်ရန် အချိန်ကြာမြင့်ခြင်းနှင့် ထုပ်ပိုးရန်ကောင်ရေပမာဏ၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ရာတွင် သတိပြုမည့်အချက်များကို သင်တန်းသားများ၏ အတွေ့အကြုံကို မေးမြန်းနားထောင်ခြင်း၊ သင်တန်းဦးဆောင် သူက ငါးသားပေါက်သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်းတွင် သတိထားရန်အချက်များကို ရှင်းပြခြင်း။
- မွေးမြူရန်ကန်ရေတွင် ငါးသားပေါက်များကျင့်သားရရန် ဆောင်ရွက်ခြင်းကို သင်တန်းသားများ မည်မျှနားလည် ထားကြောင်း အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ဦးဆောင်သူကပုံပြကားချပ်များဖြင့်ရှင်းပြခြင်း၊ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း။
- ငါးကန်သို့ထည့်မွေးသော ငါးသားပေါက်များရှင်သန်မှုသည် မည်သို့အရေးကြီးကြောင်း သင်တန်းသားများ နားလည်ရန်ရှင်းပြခြင်း၊ ငါးသားပေါက်များကို ကန်ရေတွင်နေသားကျစေရန် ဆောင်ရွက်ရမည့်အချိန် ထိုသို့ဆောင်ရွက်ပြီးပါက ငါးသားပေါက်များ ကန်သို့ပို့လွှတ်ပေးခြင်းအဆင့်ဆင့်ကို သင်တန်းသားများနှင့်အတူ ဆွေးနွေးခြင်း၊ လက်တွေ့ပြုလုပ်ခြင်း။
- ပုံပြကားချပ်များပြသပြီး သင်တန်းသားများနှင့် အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် သင်ကြားမှုထိရောက်မှုရှိ/မရှိ တိုင်းတာခြင်း။



## အခန်း (၇)

### ပံ့ပိုးသူမှတ်စု

ငါးသားပေါက်များကို သန့်စင်ခြင်း၊ ပိုးသတ်ခြင်း၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ပြီး ကန်ရေသစ်တွင်နေသားကျစေရန်လေ့ကျင့်ပေးခြင်း၊  
ငါးသားပေါက်စတင်မွေးမြူခြင်းနှင့် ရှင်သန်မှုခန့်မှန်းခြင်း။

ကျန်းမာသန်စွမ်းသော ငါးသားပေါက်ရွေးချယ်ခြင်း

(၁) ကျန်းမာသန်စွမ်းသော ငါးသန်၏ လက္ခဏာများ

- အရည်အသွေးတောက်ပြောင်လင်းလက်နေသည်။
- ကိုယ်ခန္ဓာ ချွဲကပ်နေသည်။
- ခန္ဓာကိုယ်ပုံစံပုံမှန်ဖြစ်သည်။
- ကိုယ်ပေါ်တွင်လည်းကောင်း၊ ပါးဟပ်တွင်လည်းကောင်း၊ အနက်အစက်ပျောက်များမရှိ။
- အမြီးမှကိုင်မြှောက်ထားလျှင် ဦးခေါင်းကိုသွက်လက်စွာ ခါယမ်းသည်။
- ငါးသားပေါက်များထည့်ထားသောပုံးတို့ကိုရိုက်ပုတ်လျှင် ငါးများခုန်ကူးသည်။
- ရေစီးတွင်အမြဲ ကူးခတ်လျက်ရှိပြီး ထောင့်ကပ်နားနေခြင်းမရှိပါ။

(၂) မသန်စွမ်းသောငါးသန်များ၏ လက္ခဏာများ

- ကိုယ်ပေါ်နှင့်ပါးဟပ်တွင် အနီစက်အမဲစက်များရှိနေမည်။
- အရောင်အသွေးတောက်ပြောင်မှုမရှိ၊ ကြေးခွံကြမ်းတမ်းသည်။
- နှေးကွေးစွာကူးခတ်သည် အမြီးကိုကိုင်ဆောင်လည်း သွက်လက်စွာ တုန်ပြန်မှုမရှိ။
- ငါးသားပေါက်များထည့်ထားသောပုံး၊ အိုးကိုရိုက်ပုတ်လျှင် ငါးများမှာသွက်လက်စွာ တုန်ပြန်မှုမရှိပါ။
- ငြိမ်သက်လျက်ရှိပြီး ငါးထည့်ထားသောပုံး၊ အိုးကို ရေလှည့်ပေးရာတွင် ရေစီးနှင့်အတူမျှောပါကူးခတ်သည့် ရေဆန်ကူး ခတ်နိုင်ခြင်းမရှိပါ။

(က) ကျန်းမာသန်စွမ်းသော ငါးသားပေါက်မွေးမြူရန် အရေးကြီးပါသည်။

- ငါးသေပျောက်နှုန်း နည်းပါးခြင်း။
- ရောဂါအလွယ်တကူ ကူးစက်မှုမရှိခြင်း။
- ငါးကြီးထွားမှု၊ ထုတ်လုပ်မှုကောင်းမွန်ခြင်း။

**(ခ) ငါးသားပေါက်များကို သန့်စင်ခြင်း၊ ပိုးသတ်ခြင်းမှာ အရေးကြီးပါသည်။**

ငါးသားပေါက်များကို သယ်ယူပို့ဆောင်ရာတွင်လည်းကောင်း၊ ကန်တွင် စတင်မွေးမြူရာတွင်လည်းကောင်း၊ ပိုးသတ်ခြင်းပြုလုပ်ပါက ငါးရှင်သန်ကြီးထွားမှုကောင်းမွန်ပြီး ထုတ်လုပ်မှုတိုးတက်ရရှိမည် ဖြစ်ပါသည်။ ငါးများကိုသယ်ယူရန် ကိုင်တွယ်ခြင်းတွင် အကြေးခွံများကျွတ်ခြင်း၊ ကိုယ်ပေါ်တွင်အနာများဖြစ်ခြင်း ကြုံတွေ့နိုင်ပါသည်။ ထိုမှတဆင့်ရောဂါပိုးများ ဝင်ရောက်ခြင်း၊ မွေးကန်အတွင်းကိုလည်း ရောဂါကူးစက်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။ ငါးသားပေါက်များကို ပိုးသတ်ခြင်းဖြင့် သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်းနှင့် ကန်တွင်မွေးမြူခြင်းတွင် ရောဂါဝင်ရောက်မှုကိုကာကွယ်ပြီး ငါးသေပျောက်မှုလည်း လျော့ကျစေပါသည်။

**(ဂ) ငါးသားပေါက်များကို ပိုးသတ်ခြင်းနည်းလမ်း**

ပိုတက်ဆီယမ်ပါမင်ဂရိတ် (ခရမ်းရောင်ဆေးမှုန့်) ၅ ဂရမ်၊ လက်ဖက်ရည်ဖွန်း (သို့) ဆား ၂၀၀ ဂရမ် (လက်တဆုပ်ခန့်) ကို ရေ ၁၀ လီတာတွင် ဖျော်စပ်ပြီး ငါးသားပေါက်များကို ၁၀ စက္ကန့်ခန့် စိမ်းထားခြင်းဖြင့် ပိုးသတ်နိုင်ပါသည်။ အကောင် ၃၀၀ - ၅၀၀ သားပေါက်များကို သယ်ယူပို့ဆောင်ရန် ထုပ်ပိုးသောအခါတွင် ဤပိုးသတ်နည်းကို အသုံးပြုရပါမည်။

**(ဃ) ငါးသားပေါက်သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်း**

- ပိုးများဖြင့် သယ်ယူခြင်း
- မြေအိုးဖြင့် သယ်ယူခြင်း
- ပလပ်စတစ်ပုံးအောက်ဆီဂျင်ဖြင့် သယ်ယူခြင်း
- အောက်ဆီဂျင်ဖြည့်ထားသော ပေါ်အီအက်သလင်းအိတ်တွင် ငါးနှင့် ရေကို ထည့်ပြီး အောက်ဆီဂျင်ခါတ်ငွေ့ဖြည့်၍ အလုံပိတ်သယ်ယူပို့ဆောင်ရပါမည်။

**သယ်ယူပို့ဆောင်ရမည့်အချိန်**

နံနက် (သို့) ညနေ အပူချိန်လျော့နည်းသောအခါများတွင် ငါးသားပေါက်သယ်ယူပို့ဆောင်ရပါမည်။

**သယ်ယူပို့ဆောင်ရန် ငါးသားပေါက် ထုပ်ပိုးရန် ကောင်ရေ**

သာမန်အားဖြင့် ရေ (၁၀) လီတာ (၂.၅ ဂါလံ) ခန့်တွင် ငါးသားပေါက် ၁ ကီလိုဂရမ် (၆၂.၅ ကျပ်သား) မှ ၂ ကီလိုဂရမ် (၁ ပိဿာ ၂၅ ကျပ်သားခန့်) သယ်ယူပို့ဆောင်နိုင်ပါသည်။ ခရီးအကွာအဝေးကိုမူတည်၍ ၃ ကီလိုဂရမ် (၂ ပိဿာခန့်) မှ ၄ ကီလိုဂရမ် (၂ ပိဿာခွဲခန့်) အထိ သယ်ယူနိုင်ပါသည်။ ငါးသားပေါက် ထုပ်ပိုးသယ်ယူသင့်သော ကာလကို ဇယား (၁) နှင့် ဇယား (၂) ဖြင့် ဖော်ပြထားပါသည်။

ဇယား (၁) ငါးမျိုးစေ့အရေအတွက် အရ ငါးမျိုးစေ့များ သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်း

သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်း (ရေဂုလီတာဖြင့်)	ငါးအရွယ်အစား (လက်မ)	သယ်ယူပို့ချိန် နှင့် စုစုပေါင်း ငါးအရေအတွက်					
		၁-၂ နာရီ	၂-၄ နာရီ	၄-၆ နာရီ	၆-၈ နာရီ	၈-၁၀ နာရီ	၁၀-၁၂ နာရီ
ပလပ်စတစ်အိတ် (၂၀" X ၃၀")	၁" - ၂"	၂၅၀	၂၂၅	၂၀၀	၂၀၀	၁၅၀	၁၀၀
ပလပ်စတစ်အိတ် (၂၀" X ၃၀")	၂" - ၃"	၂၀၀	၁၈၀	၁၅၀	၁၂၀	၁၀၀	၈၀
ပလပ်စတစ်အိတ် (၂၀" X ၃၀")	၃" - ၄"	၆၀	၆၀	၅၅	၅၀	၄၀	၃၅
ပလပ်စတစ်အိတ် (၂၀" X ၃၀")	၄" - ၆"	၃၀	၃၀	၂၅	၂၅	၂၅	၂၀

### မှတ်ချက်

အထက်ပါ ငါးအရေအတွက် (သိပ်သည်းဆ) ကို အဓိကအားဖြင့် ငါးမြစ်ချင်း သာမန်အားဖြင့် ငါးမြစ်ချင်းများအတွက် အသုံးပြုသည်။ အရွယ်အစားတူ ပျမ်းမျှအလေးချိန်ရှိသော ငါးသိုင်းခေါင်းပွ၊ ငွေရောင်ငါးကြင်း၊ ခေါင်းကြီးငါးကြင်း၊ ရွှေဝါငါးကြင်း နှင့် ငါးခုံးမကြီးတို့သည် ငါးမြစ်ချင်း၊ ငါးကြင်းဖြူတို့ထက် သိပ်သည်းဆ ပိုမြင့်သည်။ ထိုအခြေအနေမျိုးအတွက် အောက်တွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း အလေးချိန်ကို ချိန်ပါ။

ဇယား (၂) ငါးမျိုးစေ့၏အလေးချိန်အားဖြင့် ငါးမျိုးစေ့သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်း

အိတ်တစ်လုံးလျှင် ငါးမျိုးစေ့ အလေးချိန်	သယ်ယူပို့ဆောင်ချိန် (နာရီ)	မှတ်ချက်
၁.၅ - ၂ ကီလိုဂရမ်	၁ - ၃	အိတ်တစ်အိတ်စီ၌ ပါရှိသော ငါးမူန်ကောင် “အရေအတွက်” အစား “အလေးချိန်” ဖြင့် ရေတွက် နည်းက ပို၍ ကောင်း၏။
၁ - ၁.၅ ကီလိုဂရမ်	၄ - ၆	
၅၀၀ - ၇၅၀ ကရမ်	၆ - ၁၂	



**ငါးသားပေါက်သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်းတွင်သတိပြုရန်အချက်များ**

- ငါးသားပေါက်သယ်ပိုးသောရေသည် သန့်ရှင်းပြီး အမြဲတစေ အပူချိန်လျော့နည်းစေရန်၊ ရေအပူချိန်မြင့်မားလာပါက သန့်ရှင်းသောရေအေးကိုဖြည့်ပေးရန်၊
- အပူချိန်လျော့နည်းသောအချိန်များတွင် သယ်ပိုးရန်ငါးသားပေါက်ကို လျော့ထည့်သယ်ပိုးရန် ငါးအသေများကိုဖယ်ရှားရန်၊
- သယ်ပို့မည့်ငါးသားပေါက်များကို တစ်ရက်ကြိုတင်၍ပါးသောလှောင်အိတ်တွင် ထည့်ထားပြီး ဝမ်းဗိုက်တွင် အစာမရှိစေရန် ဆောင်ရွက်ပြီးမှသာသယ်ပို့ရန်။
- ငါးသားပေါက်ကို ပုံး၊ ရေတိုင်ကီဖြင့် သယ်ပို့ရာတွင် ပိုက်စိပ်ဖြင့်ဖုံးအုပ်ရန်ရေကိုလက်ဖြင့် အမြဲမွှေပေးလှည့်ပေးရန်။
- အောက်ဆီဂျင်ဖြည့်ထားသောအိတ်များဖြင့်သယ်ပို့ရာတွင်အနီး၌ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းမပြုရန် ချွန်ထက်နေရာအနီးတွင် ငါးသားပေါက်အိတ်များမထားရန်။

**ငါးသားပေါက်များကို ကန်ရေအသစ်တွင် နေသားကျစေရန် လေ့ကျင့်ပေးခြင်းနှင့် ကန်အတွင်းငါးသားပေါက်ထည့်ခြင်း**

ငါးသားပေါက်များကို မွေးမြူမည့်ကန်အတွင်းချက်ခြင်းထည့်ခြင်း မပြုလုပ်ရန် ငါးသားပေါက်ထည့်သော အိုး၊ ပုံး၊ အောက်ဆီဂျင်လေအိတ်ကို ဖွင့်ပြီးငါးကန်ရေတွင် ၁၅-၂၀ မိနစ်ခန့်မျှထားရန်၊ ထို့နောက် ကန်ရေငါးသားပေါက်ထည့်ထားသော ပုံး၊ အိတ်အတွင်း ဖြည်းညှင်းစွာရောပေးရန်။ ထို့နောက် ငါးသားပေါက်ထည့်ထားသောအိတ်ကို ဖြည်းညှင်းစွာ စောင်းပြီးငါးသားပေါက်များအလိုအလျောက်ကန်ရေပြင်သို့ကူးစက်သွားစေရန်၊ ဤအစီအစဉ်ကို ၁၀ - ၁၅ မိနစ်အချိန်ယူပါ။

**ငါးသားပေါက်ရှင်သန်မှုခန့်မှန်းခြင်း**

ငါးလွှတ်ပြီး ၆-၈ နာရီကြားတွင် ကမ်းစပ်၌ ငါးများကူးခတ်သွားလာခြင်းကို ကြည့်ရှုရပါမည်။ ငါးအသေများ ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးရပါမည်။ ကန်ဘောင်ကမ်းစပ်တွင် ရှိနေသောငါးသေများကို ချက်ချင်းဖယ်ရှားပြီး သေပျောက်သောကောင်ရေကို ပြန်လည်အစားဖြည့်ပေးရန် သေပျောက်သောငါးကောင်ရေထက် ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့် ပို၍ဖြည့်ပေးရန်။

**ငါးသားပေါက်ရှင်သန်နှုန်းခန့်မှန်းခြင်းကို အရေးကြီးလုပ်ငန်းအဖြစ်ဆောင်ရွက်ရန်** သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးတွင် ငါးသားပေါက်များကို အလွယ်တကူ သေဆုံးစေသော အကြောင်းများရှိနေပါသည်။ ငါးသားပေါက်များကို ကန်ရေသစ်တွင် နေသားကျစေရန် စနစ်တကျ မပြုလုပ်ပါကလည်း သေပျောက်မှုများဖြစ်စေပါသည်။ ကန်အတွင်း ငါးသေပျောက်မှုများကို သေချာမသိရှိသော်လည်း အစာကျွေးခြင်း မြေဩဇာထည့်ပေးခြင်းတို့ ရှိပါမည်။ ငွေကြေးကုန်ကျမှု လေလွင့်မှုများ ဖြစ်စေပါသည်။ နောက်ဆုံးတွင် ငါးထုတ်လုပ်မှုစရိတ်မြင့်မားပြီး အကျိုးအမြတ်မရှိနိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် ကန်အတွင်းငါးသားပေါက်များ ရှင်သန်မှုကောင်းမွန်ရန်လိုအပ်ပြီး၊ ရှင်သန်မှုအခြေအနေကိုသိရှိရန်မှာ အရေးကြီးကြောင်း ဖော်ညွှန်းလျက်ရှိပါသည်။

**မှတ်ချက်၊**

။ သင်ထောက်ကူရုပ်ပုံကားချပ်များအား အသုံးပြုရန်နှင့် သင်တန်းတစ်ခုပြီးဆုံးပြီးသည့်အချိန်တွင် Festoon ဗီဒီယို အားအသုံးပြုပြီး အနှစ်ချုပ်ဆွေးနွေးရမည်ဖြစ်သည်။

အခန်း (၈)

ကျား/မအခန်းကဏ္ဍ၊ ငါးမွေးမြူရေးနှင့် အမျိုးသမီးများပါဝင်စွမ်းဆောင်မှု

သင်ကြားမည့်နေ့ -

ကြာမြင့်ချိန် - ၁နာရီ

ရည်မှန်းချက်

ကျား/မရေးရာ အကြောင်းအရာနှင့် ကျား/မကဏ္ဍဆန်းစစ်သုံးသပ်မှု၏ အခြေခံသဘောတရားများအား နားလည်စေရန်၊ ငါးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းတွင် အရေးကြီးသော အရင်းအမြစ်များဖြစ်သည့် လယ်မြေ၊ ငါးကန်များနှင့် ဘဏ္ဍာငွေ စသည်တို့အား ခံစားခွင့်၊ ရပိုင်ခွင့်နှင့် ထိန်းချုပ်ခြင်းကဏ္ဍတို့တွင် လက်ရှိ ကျား/မကဏ္ဍမညီမျှမှုများရှိနေခြင်းအား ငါးမွေးတောင်သူများ သိရှိလာစေရန်နှင့် အဓိက အစားအစာအုပ်စုမှ အစားအစာအမျိုးမျိုးကို သင်တန်းသားများခွဲခြားသိရှိစေရန်။

ရည်ရွယ်ချက်

သင်တန်းပြီးဆုံးသည့်အခါ သင်တန်းသားများသည် အောက်ပါအကြောင်းအရာများကို သဘောပေါက်ပြီး လုပ်ငန်းတွင် လက်တွေ့အသုံးပြုနိုင်ရန်။

(က) ကျား/မရေးရာနှင့် ဆိုင်သော အခြေခံသဘောတရားများ

- ကျား/မကဏ္ဍ နှင့် လိင် မတူညီပုံ
- ကျား/မကဏ္ဍ တန်းတူညီမျှမှု နှင့် မျှတစွာခံစားမှု

(ခ) ကျား/မကဏ္ဍ ဆန်းစစ်သုံးသပ်မှု ဆိုသည်မှာ ကျား/မ ကဏ္ဍရှုထောင့်မှ အမျိုးသားများနှင့်

အမျိုးသမီးများ၏ တာဝန်အခန်းကဏ္ဍများကို ကြည့်ရှုသုံးသပ်ခြင်း

- ကျား/မကဏ္ဍအလိုက် တာဝန်ခွဲဝေမှု (သို့မဟုတ်)
- အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများ၏ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းစဉ်များ

- ငါးမွေးမြူရေးတွင် အမျိုးသမီးများ၏ အခန်းကဏ္ဍ

- အရေးကြီးသော အရင်းအမြစ်များနှင့် အကျိုးအမြတ်များအား ခံစားခွင့်၊

ရပိုင်ခွင့်နှင့် ထိန်းချုပ်ခြင်းကဏ္ဍတို့တွင် လက်ရှိ ကျား/မကဏ္ဍဆိုင်ရာ မတူညီမျှမှုများ

(ဂ) ငါးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းများမှ ထုတ်လုပ်နိုင်စွမ်းပေါ်တွင် ကျား/မကဏ္ဍမတူညီမှုများ၏ ရေရှည်သက်ရောက်မှု

- အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများ၏ အခြေအနေနှင့် တည်ရှိနေပုံ

- ကျား/မကဏ္ဍ မတူညီမှုများနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှု

(ဃ) ငါးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းများတွင် ထုတ်လုပ်နိုင်စွမ်းနှင့် ကျား/မကဏ္ဍ တန်းတူညီမျှမှုနှင့်

သာတူညီမျှမှု တိုးတက်စေရန်

- ကျား/မကဏ္ဍ မတူညီမှုများကို ဖြေရှင်းခြင်း။

- ငါးမွေးမြူခြင်းတွင် အမျိုးသမီးများ၏ ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှု တိုးတက်စေရန်နှင့် အကျိုးအမြတ်ရစေရန် အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုအား ဖယ်ရှားပေးနိုင်သည့် ဖြစ်နိုင်သောနည်းလမ်း



- အမျိုးသမီးများအား လုပ်ပိုင်ခွင့် လွှဲပြောင်းအားပေးမှု
- ကျား/မကဏ္ဍ ကူးပြောင်းမှု ပြောင်းလဲခြင်းများ
- အစာနှင့်အာဟာရ
- အစားအစာတွင် ပါဝင်သည့် အမျိုးအစားများ
- အစားအစာအရင်းအမြစ်များနှင့် ၎င်းတို့၏ လုပ်ဆောင်မှုများ
- အကျိုးပြုခြင်းကို အခြေပြု၍ အစားအစာ အမျိုးမျိုးခွဲခြားခြင်း

**နိဒါန်း**

- (၁) ပြီးခဲ့သော သင်ကြားမှုများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း
- (၂) ယခုသင်ကြားဆွေးနွေးမည့် ဘာသာရပ်၏ ရည်မှန်းချက်နှင့် ရည်ရွယ်ချက်ကို ရှင်းပြခြင်း
- (၃) ယခုသင်ကြားမည့် ဘာသာရပ်ကို ဦးစားပေးရှင်းပြခြင်း

**သင်ကြားမှုကဏ္ဍ**

- (၁) ကျား/ မကဏ္ဍ၊ ကျားနှင့် မကွဲပြားခြင်းနှင့် လိင်၊ ကျား/မ မခွဲခြားတန်းတူ အကျိုးခံစားခြင်း၊ လုပ်ငန်းအပေါ် ဆုံးဖြတ်ချက်နှင့် တာဝန်ယူခြင်းတွင် အမျိုးသမီးများ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း (အမေးအဖြေလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်ဖြင့် ရှင်းပြ ဆွေးနွေးခြင်း၊ အုပ်စုဖွဲ့ဆွေးနွေးခြင်း၊ ရလဒ်ကို အမှတ်ပေးခြင်း)
- (၂) ကျား/မ နေ့စဉ် လုပ်ငန်းတာဝန်များ၊ လုပ်ငန်းအခြေအနေနှင့် အဆင့်အတန်း (အမေးအဖြေ လုပ်ခြင်း၊ ပိုစတာ ကားချပ်ဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း)
- (၃) ကျား/မ ခွဲခြားမှုများ ပပျောက်ရန်နှင့် အမျိုးသမီးများ အခန်းကဏ္ဍ မြင့်မားစေခြင်း (အမေးအဖြေလုပ်ခြင်း၊ ပိုစတာကားချပ်ဖြင့် ရှင်းပြခြင်း သင်တန်းသားများ ပါဝင်ဆွေးနွေးခြင်း)
- (၄) ငါးမွေးမြူရေးတွင် အမျိုးသမီးများ ကျယ်ပြန့်စွာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း (အမေးအဖြေလုပ်ခြင်း၊ သင်တန်း သားများ ပါဝင်ဆွေးနွေးခြင်း၊ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း)

**အကျဉ်းချုပ်**

- (၁) သင်ကြားမှုကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးခြင်း (ပုံပြကားချပ်များ ပြသပြီး အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း)
- (၂) သင်ကြားမှု ရည်ရွယ်ချက် ပေါက်ရောက်မှု ရှိ/မရှိ ဆွေးနွေးခြင်း (အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း)
- (၃) ဆက်လက်ပို့ချမည့် ဘာသာရပ်ဖြင့် ချိတ်ဆက်ခြင်း

**သင်တန်းထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ**

ဇော့ပြား၊ သင်ပုန်း၊ ပုံပြကားချပ်များ၊ စက္ကူချပ်အကြီးများ၊ အစားအစာအကြောင်း ဖော်ပြထားသော ကပ်ပြားများ၊ စာရေးရန် ကပ်ပြားများ၊ နှာခေါင်းစည်းများဟင်းချက်အိုး၊ မီးဖို၊ ပဲစေ့အမျိုးမျိုး၊ ကြက်ဥ/ ဘဲဥ၊ ရွှေဖရုံသီး၊ မုန်လာဥနီ၊ သင်္ဘောသီးမှည့်၊ သရက်သီးမှည့်၊ ပိန္နဲသီးမှည့်၊ သံပရာသီး၊ မာလကာသီး၊ ဇီးသီး၊ ကျွဲကောသီး၊ (စသောရနိုင်သည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အသီးအနှံများ)



သင်ကြားမှုကဏ္ဍ - ကျား/မအခန်းကဏ္ဍ

ကြာမြင့်ချိန် - မိနစ် (၃၀)

သင်ကြားမှုနည်းလမ်း - အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ သင်တန်းသားများပါဝင်ဆွေးနွေးခြင်း။

သင်ကြားပို့ချခြင်း

- နှုတ်ခွန်းဆက်ခြင်း၊ ကျား/မနှင့် လိင်ခြားနားခြင်းကို မေးမြန်းခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း။
- ကျား/မ ကွဲပြားမှုကို သိနားလည်ရန်လိုအပ်ခြင်း၊ လူ့အသိုင်းအဝန်းနှင့် မိသားစုအတွင်း ကျား/မ အခန်းကဏ္ဍကို မေးမြန်းဆွေးနွေးပြီး သင်တန်းသားများ၏ အမြင်များရှင်းပြဆွေးနွေးမှုကို ဦးစားပေးခြင်း။
- ကျား/မ တန်းတူညီမျှအကျိုးခံစားခွင့် ရှိစေခြင်းနှင့် ဆက်စပ်မေးမြန်းခြင်း၊ သင်တန်းသားများက ပြန်လည်ဆွေးနွေးခြင်းကို အလေးထားနားထောင်မှတ်သားခြင်း၊ ကျေးဇူးတင်စကားပြောကြားခြင်း၊ ကျား/မ တန်းတူ အကျိုးခံစားခွင့်နှင့် ပတ်သက်၍ သဘောပေါက် နားလည်လာစေရန် ရှင်းပြခြင်း။
- အမျိုးသမီးများအား အခြားလုပ်ငန်းများတွင် တာဝန်ပေးအပ် ဆောင်ရွက်စေရန် (gender transformative Changes - GDC) သဘောထားအမြင်ကို မေးမြန်းခြင်း၊ ဖြေကြားမှုကို လေးစားစွာနားထောင်ပေးခြင်း၊ GDC လုပ်ငန်းစဉ်(၄)ခုအနက်(၂)ခုကို ရှင်းပြပြီး လက်တွေ့ဆောင်ရွက်စေခြင်း။

သင်တန်းသားများ နားလည်သဘောပေါက်မှု အခြေအနေကို အမေးအဖြေပြုလုပ်အကဲဖြတ်ခြင်း

ကြာမြင့်ချိန် - (၁၅)မိနစ်

သင်ကြားမှုနည်းလမ်း - အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ သင်တန်းသားများပါဝင်ဆွေးနွေးခြင်း။

သင်ကြားပို့ချခြင်း

- အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီး၏ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းတာဝန်များကို မေးမြန်းခြင်း၊ သင်တန်းသားများအား အုပ်စု (၂) ခုခွဲပြီး အုပ်စုတစ်ခုကို အမျိုးသားများနေ့စဉ်လုပ်ဆောင်မှုနှင့် အခြားအုပ်စုကို အမျိုးသမီးများနေ့စဉ်လုပ်ဆောင်မှုများ၊ အလုပ်များသောနှစ်များအတွင်း နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်မှုများကို မည်သို့ကပြလုပ်သနည်းစသည်ကို စုစည်းဖြေကြားစေခြင်း၊ ဖြေကြားမှုများကို မှတ်သားထားပြီး “ကျွန်ုပ်၏ ဇနီးသည် အလုပ်မလုပ်ပါ” ဟုဖော်ပြထားသော ပုံပြကားချပ်ကိုပြသ၍ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးနေ့စဉ်လုပ်ငန်းတာဝန် ခွဲဝေယူရန် ရှင်းပြခြင်း။
- ကျား/မအခန်းကဏ္ဍ၊ အမျိုးသမီးများကို ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းနှင့် ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်း အကြောင်းအရင်းကို သင်တန်းသားများ သဘောထားကိုမေးမြန်းခြင်း၊ ဖြေကြားမှုများကို သေချာစွာနားထောင်ပြီး ကျား/မအခန်းကဏ္ဍကို ရှင်းပြခြင်း။ ဆက်လက်၍ ပတ်ဝန်းကျင်အပိုင်းအခန်းတွင် ကျား/မ ကွဲပြားမှုအပေါ် လက်ရှိသဘောထားကို မေးမြန်းခြင်း၊ သင်တန်းသားများကို တက်ကြွစွာပါဝင်ဆွေးနွေးရန် အားပေးခြင်း။ သင်တန်းဦးဆောင်သူမှ သင်တန်းသားများ ဖြေကြားစဉ်တွင် အမျိုးသမီးများလက်ရှိတာဝန်ယူလုပ်ဆောင်မှုများနှင့် ကျား/မခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းအချက်များကိုမှတ်သားရန်။
- ကျား/မ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုကိုလျော့နည်းစေခြင်း၊ အမျိုးသမီးများကို လုပ်ငန်းတာဝန်ခွဲဝေပေးခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ သင်တန်းသားများ သဘောထားကိုမေးမြန်းခြင်း၊ ဆက်လက်၍ ကျား/မ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း၏ အားနည်းချက်များနှင့် ထိုအခြေအနေကို ဖယ်ရှားနိုင်ရန် ဆောင်ရွက်ခြင်းနည်းလမ်းကို မေးမြန်းခြင်း၊ အမျိုးသမီးများကို တာဝန်ခွဲဝေပေးရန် ဆောင်ရွက်ရမည့်နည်းလမ်းများကို မေးမြန်းဆွေးနွေးခြင်း။
- ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြပြီး သင်တန်းသားများ နားလည်သဘောပေါက်မှုအခြေအနေကို အမေးအဖြေပြုလုပ်အကဲဖြတ်ခြင်း။

ငါးမွေးမြူရေးတွင် အမျိုးသမီးများကျယ်ပြန့်စွာပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း

ကြာမြင့်ချိန် - (၁၅) မိနစ်

သင်ကြားမှုနည်းလမ်း

အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့်ရှင်းပြခြင်း၊ သင်တန်းသားများပါဝင်ဆွေးနွေးခြင်း။

သင်ကြားပို့ချခြင်း

- ငါးမွေးမြူရေးတွင် အမျိုးသမီးများ၏ အခန်းကဏ္ဍနှင့် သင်တန်းသားများ၏ သဘောထားကို မေးမြန်းခြင်း၊ သင်တန်းသားများအား ကျေးဇူးတင်စကားပြောကြားပြီး၊ ပါဝင်ဆွေးနွေးခြင်း။
- သင်ကြားပို့ချမည့် ဘာသာရပ်ကို ရှင်းပြခြင်း၊ သင်တန်းသားတစ်ဦးနှင့်အတူ သရုပ်ပြဆွေးနွေးခြင်း။
- အကူအညီပေးသော သင်တန်းသား၏ အိမ်သို့သွားရောက်ပြီး ၎င်း၏ဇနီးသည်အား ငါးမွေးမြူရေးတွင် ကူညီဆောင်ရွက်ရန်တိုက်တွန်းအားပေးခြင်း၊ ထိုကဲ့သို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ငါးထုတ်လုပ်မှုတိုးတက်စေကြောင်းရှင်းပြခြင်း၊ ထိုကဲ့သို့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန် ပြင်းထန်ပါက မိသားစုအတွင်း ပြေလည်စွာ ရှင်းလင်းညှိနှိုင်းဖြေဆိုစေပြီး အမျိုးသမီးများပါဝင်ဆောင်ရွက်ရန် သဘောတူညီမှုကိုရယူခြင်း။
- ထို့နောက် ငါးမွေးမြူရေးတွင် အမျိုးသမီးများပါဝင်ဆောင်ရွက်မှု အခြေအနေကို ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း။
- ဆက်လက်၍ ငါးမွေးမြူခြင်းတွင် အမျိုးသမီးများပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ဖြစ်လာစေရန် ဆောင်ရွက်မည့်နည်းလမ်းကို မေးမြန်းခြင်း၊ အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ အသေးစိတ်ဆွေးနွေးခြင်း။
- သင်ကြားခြင်းထိရောက်မှုကို အမေးအဖြေပြုလုပ် အကဲဖြတ်ခြင်း။
- ထို့နောက် ပါဝင်တက်ရောက်သူများအား ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူမှ အဖွဲ့ (၂) ဖွဲ့ ဖွဲ့ပေးပါ။  
အဖွဲ့ (၁) အားမေးပါ။ ငါးမွေးမြူခြင်းတွင် ကုန်သိုလှောင်ခြင်း၊ အစာကျွေးခြင်း၊ အစာပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် ငါးရောင်းချခြင်း၊ ထိန်းသိမ်းစီမံခြင်း၊ ချက်ပြုတ်ခြင်း စသည်တို့အား လှုံ့ဆော်အားပေးသည့် အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများ၏ တာဝန်အခန်းကဏ္ဍများမှာ အဘယ်နည်း။  
အဖွဲ့ (၂) အားမေးပါ။ အနာဂတ် ငါးမွေးမြူရာတွင် ထိန်းချုပ်မှုနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်သည့်စွမ်းအား သတ်မှတ်ခြင်း တို့သည် အရေးကြီးသောကြောင့် အရင်းအမြစ်များနှင့် ငါးလုပ်ငန်းမှရရှိသောဝင်ငွေအား မည်သူထိန်းချုပ်ထားပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်ချသနည်း မေးပါ။

အဖွဲ့များ ပါဝင်တက်ရောက်သူအားလုံးသိရှိစေရန် ဆွေးနွေးချက်များပြောပြရန် ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူမှ တောင်းဆိုပြီး မှတ်စုလိုက်မှတ်ရန်နှင့် အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများ၏အလုပ်တာဝန်များ (အမျိုးသမီးများ၏ မအားလပ်သော အလုပ်လုပ်ချိန်များနှင့် လုပ်ငန်းတာဝန်များ တစ်ပြိုင်တည်း လုပ်ဆောင်နေရမှုအား အထူးအလေးထား၍) အပါအဝင် ကျား/မကဏ္ဍမတူညီမှုများကို ရှင်းပြပေးပါ။

အရင်းအမြစ်များ - လယ်ယာမြေ၊ ရေကန်၊ ငါးရောင်းချရာမှ ဝင်ငွေ၊ ငါးဖမ်း ကိရိယာများစသည်တို့



ငါးမွေးမြူခြင်းနှင့် အမျိုးသမီးများ၏ အခန်းကဏ္ဍ

**ကျား/မကဏ္ဍ။** အဘိဓာန်များတွင် အထီးအမဟု ဖော်ပြလေ့ရှိပါသည်။ လူမှုသိပ္ပံတွင် ယောက်ျား/မိန်းမ (ကျား/မ) ဟု ဖော်ပြပါသည်။ ကျား/မ ကဏ္ဍသည် လူ့အသိုင်းအဝန်းတွင် အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးများ၏ လူမှုရေးနှင့် ဆက်ဆံမှုများကို ဖော်ပြခြင်းဖြစ်ပါသည်။ လူ့အသိုင်းအဝန်းတွင် ကျား/မ ကွဲပြားစွာ မွေးဖွားလာကြသော်လည်း ပူးပေါင်းဖော်ဆောင်သော အခြေအနေများကို ကျား/မကဏ္ဍ (Gender) ဟု ဖော်ပြလေ့ရှိပါသည်။

လူ့အသိုင်းအဝန်းတွင် တာဝန်ယူခြင်း၊ အမှုအကျင့်နှင့် ဝတ်စားဆင်ယင်မှုသည် ကျား/မ အနေအထားအရ ကွဲပြားမှု ရှိပါသည်။

**ဥပမာ**

**လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ခြင်း။** အိမ်ထောင်မှုကိစ္စဖြစ်သော ချက်ပြုတ်လျှော်ဖွပ်ခြင်း၊ ကလေးမွေးပေးခြင်း၊ ကလေးငယ်ကို ထိန်းကျောင်းခြင်းမှာ အမျိုးသမီးများ၏တာဝန် ဖြစ်ပါသည်။ အိမ်ထောင်ကို ဦးစီးခြင်း၊ ဝင်ငွေရှာဖွေခြင်း၊ ပြင်ပနှင့် ဆက်သွယ်ခြင်းမိသားစုကိစ္စနှင့် နိုင်ငံရေးဆုံးဖြတ်မှုများမှာ အမျိုးသားများ၏ တာဝန်ဖြစ်ပါသည်။

**တာဝန်ယူခြင်း၊ ဖြည့်ဆည်းခြင်း။** မိသားစုအတွင်း ဆုံးဖြတ်ချက်များကို အမျိုးသားများကသာပြုလုပ်ပြီး အမျိုးသမီးများက ဆောင်ရွက်ခြင်းမရှိပါ။

**အမှုအကျင့်။** အမျိုးသမီးများမှ စိတ်ထားနူးညံ့ခြင်း၊ လှုပ်ရှားသွားလာမှု သိမ်မွေ့ခြင်း၊ စကားနည်းခြင်းစသည်များရှိသော်လည်း အမျိုးသားများမှာ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်ပါသည်။

**ဝတ်စားခြင်း။** အမျိုးသမီးများမှာ ထမီနှင့် အင်္ကျီကို လုံခြုံယဉ်ကျေးစွာ ကိုယ်ခန္ဓာကို ဖုံးကွယ်ဝတ်ဆင်ပါသည်။ လူမျိုးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုမလေ့ထုံးအရ ဝတ်စားဆင်ယင်မှု ကွဲပြားပါသည်။

**ကျား/မနှင့် လိင်ခွဲခြားမှု။** ကျား/မ အခန်းကဏ္ဍတွင် လူမှုရေးနယ်ပယ်တွင် ကွဲပြားခြင်း၊ ရုပ်လက္ခဏာနှင့် ကိုယ်အင်္ဂါ ဖွဲ့စည်းမှု ကွဲပြားခြင်းရှိပါသည်။ လိင်အင်္ဂါကွဲပြားခြင်းသည် ကျား/မ ခွဲခြားခြင်းတွင် အဓိကဖြစ်ပါသည်။ သဘာဝဖြစ်သောကြောင့် ကျား/မ လိင်ကွဲပြားမှုကို ပြောင်းလဲနိုင်ခြင်းမရှိပါ။ သို့ရာတွင် လူ့အသိုင်းအဝန်းတွင် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ခြင်း၊ တာဝန်ယူခြင်း၊ တာဝန်ပေးခြင်းများတွင် ကျား/မ ခွဲခြားဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ကျား/မ ခွဲခြားခြင်းကို အောက်ပါဇယားတွင် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

လိင်	ကျား/မကဏ္ဍ
(၁) ကျား/မ ကွဲပြားပါသည်။	(၁) လူမှုအသိုင်းအဝန်းတွင် ခွဲခြားမှုရှိပါသည်။
(၂) သဘာဝပေးအပ်မှုဖြစ်ပါသည်။	(၂) လူမှုအသိုင်းအဝန်းတွင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။
(၃) ပြောင်းလဲမှုမရှိနိုင်ပါ။	(၃) ပြောင်းလဲဖော်ဆောင်နိုင်ပါသည်။
(၄) ကမ္ဘာပေါ်ရှိ လူသားအားလုံးနှင့် သက်ဆိုင်ပါသည်။	(၄) နိုင်ငံလူ့အသိုင်းအဝန်းနှင့် မလေ့ထုံးစံအရ ဖြစ်ပါသည်။



ကျား/မကဏ္ဍဆန်းစစ်သုံးသပ်မှု

ကျား/မကဏ္ဍဆန်းစစ်သုံးသပ်မှုသည် ကျား/မနှစ်မျိုးစလုံး၏ လိုအပ်ချက်များ၊ သဘောထားများနှင့် ရည်ရွယ်ချက်များအား နားလည်စေခြင်းဖြင့် ကျား/မကဏ္ဍအား စီမံကိန်း သို့မဟုတ် ဖွံ့ဖြိုးရေးကြားဝင်ဆောင်ရွက်မှုတွင်းသို့ ထိရောက်စွာ ထည့်သွင်းနိုင်စေမည်ဖြစ်သည်။

ကျား/မကဏ္ဍဆန်းစစ်သုံးသပ်မှုများကို အောက်ပါ မေးခွန်းများမေးမြန်းခြင်းဖြင့် စစ်ဆေးသုံးသပ်နိုင်ပါသည်။

မည်သူဆိုင်ရာ မေးခွန်းများ

- မည်သူ ပါဝင်သနည်း
- ဆုံးဖြတ်ချက်များ မည်သူ ချမှတ်သနည်း
- မည်သူက တာဝန်ရှိသနည်း
- မည်သူသည် မည်ကဲ့သို့သော အလုပ်မျိုးကိုလုပ်သနည်း (သို့) မည်သူတွင် တိကျသောလုပ်ငန်းတာဝန်ရှိသနည်း
- အရင်းအမြစ်များအား မည်သူအသုံးပြုသနည်း
- အရင်းအမြစ်များအား မည်သူ ထိန်းချုပ်သနည်း
- မည်သူ အကျိုးရရှိသနည်း

ကျား/မအခန်းကဏ္ဍ (၃) မျိုး

လူမှုအသိုင်းအဝန်းထဲတွင် အလုပ်အကိုင်ခွဲဝေမှုသည် ဖိစပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ကျား/မကဏ္ဍကွဲပြားခြားနားမှုများကို ဖော်ပြပေးပါသည်။ ဝင်ငွေနှုန်းသော နိုင်ငံအများစုတွင် အမျိုးသမီးများတွင် ဆောင်ရွက်ရန် လုပ်ငန်းတာဝန် (၃) မျိုး မျိုးပွားပေးခြင်း (အိမ်ထောင်စုအဆင့်)၊ ထုတ်လုပ်နိုင်မှုရှိခြင်းနှင့် ရပ်ရွာလူထုအဆင့် လုပ်ငန်းများဟူ၍ ရှိနေပါသည်။ အမျိုးသားများမှာ အဓိကအားဖြင့် ထုတ်လုပ်နိုင်မှုရှိသောနှင့် ရပ်ရွာလူထုလုပ်ငန်းစဉ်များကို ဆောင်ရွက်ကြပါသည်။

မျိုးပွားပေးသည့်လုပ်ငန်းတာဝန်

ဤကဏ္ဍတွင် အမျိုးသမီးများမှ ပြုလုပ်ပေးသော ကလေးမွေးဖွားပေးသည့် တာဝန်များနှင့် အိမ်မှုကိစ္စဆောင်ရွက်မှုများအပြင် ကလေးမွေးဖွားပြီးသည့် အချိန်တွင်လည်း ဆက်လက်ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်သည့် လုပ်ငန်းများပါဝင်ပါသည်။ ယင်းတွင် ဖိစပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မျိုးပွားခြင်းဆိုင်ရာတာဝန်ဝတ္တရားများသာမက (အမျိုးသား/လင်ယောကျ်ားနှင့် အလုပ်လုပ်သော ကလေးငယ်များ) အတွက်ပံ့ပိုးပေးရသည့် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုလုပ်အားများလည်း ထည့်သွင်းတွက်ချက်ရမည်။ သည့်အပြင် လ (မွေးကင်းစကလေးများနှင့် ကျောင်းတက်နေသော ကလေးသူငယ်များ) တို့၏ အနာဂါတ်တွင် လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်အားများလည်းပါဝင်ပါသည်။

ထုတ်လုပ်ဆောင်ရွက်ပေးသည့်လုပ်ငန်းတာဝန်

အမျိုးသမီးများနှင့် အမျိုးသားများမှ အလုပ်လုပ်ခြင်းဖြင့် ငွေနှင့် ငွေမဟုတ်သော အကျိုးများ ရရှိစေသောအလုပ်။ ယင်းတွင် ဈေးကွက်ထုတ်လုပ်မှု လဲလှယ်မှုတန်ဖိုးနှင့် တန်ဖိုးအမှန်တကယ်ဖြင့် တည်ရှိခြင်း၊ အိမ်တွင်းထုတ်လုပ်မှုနှင့် အလားအလာရှိသော လဲလှယ်မှုတန်ဖိုးတို့လည်းပါဝင်ပါသည်။ လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးနှင့် ငါးမွေးမြူရေးထုတ်လုပ်သည့် လုပ်ငန်းများအား လုပ်ကိုင်နေသော အမျိုးသမီးများတွင် သီးသန့်လာရောက်လုပ်ကိုင်သည့် တောင်သူများ၏ အလုပ်အကိုင်များနှင့် လုပ်ငန်းလုပ်သော အလုပ်သမားများ စသည့် အလုပ်အကိုင်များပါဝင်သည်။





## ကျား/မတန်းတူရှိခြင်းနှင့် မျှတစွာခံစားခြင်း

ကျား/မ ကဏ္ဍတွင် အရေးပါသော အသုံးအနှုန်းဖြစ်ပါသည်။ ခံစားခွင့်၊ ရပိုင်ခွင့်နှင့် လုပ်ပိုင်ခွင့်၊ ဂုဏ်သိက္ခာကဏ္ဍတွင် ကျား/မ မရွေး တန်းတူဖြစ်ရန် ဖော်ညွှန်းပါသည်။ တနည်းအားဖြင့် ကျား/မ တန်းတူရှိသော အခြေအနေဖြစ်ပါသည်။ လူ့အသိုင်းအဝန်းတွင် ဆက်ဆံရေး၊ ဆက်သွယ်ရေး၊ ခံစားခွင့်၊ ရပိုင်ခွင့်၊ ပညာသင်ကြားခွင့်၊ ကျန်းမာရေးအစောင့်ရှောက်မှုရှိခြင်း၊ ကျား/မ ခွဲခြားမှုမရှိ တန်းတူထားရှိရေးမှာ မျှတစွာခံစားခြင်း (Equity) ဖြစ်ပါသည်။

ကျား/မ မရွေး လူ့အသိုင်းအဝန်းနှင့် ဆက်ဆံခြင်းနှင့် ခံစားခွင့်ရရှိခြင်းမှ မခွဲခြားတန်းတူဖြစ်ရပါမည်။ နိမ့်ချခြင်း၊ နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းခြင်း၊ ညီတူညီမျှနေထိုင်ခြင်းလည်း ရှိရန်ဖြစ်ပါသည်။ အမျိုးသမီးများသည် ပညာတတ်မြောက်ပြီး လူမှုအသိုင်းအဝန်းတွင် ခေါင်းဆောင်နေရာ ရရှိလာမည်ဖြစ်ပါက မိသားစုလူနေမှုတိုးတက်လာစေမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် အမျိုးသားများနည်းတူ အခွင့်အရေးရရှိသင့်ပါသည်။

## အမျိုးသမီးများစွမ်းဆောင်ရည်မြင့်မားပေါ်လွင်လာစေရန် ဆောင်ရွက်ခြင်း (GTA)

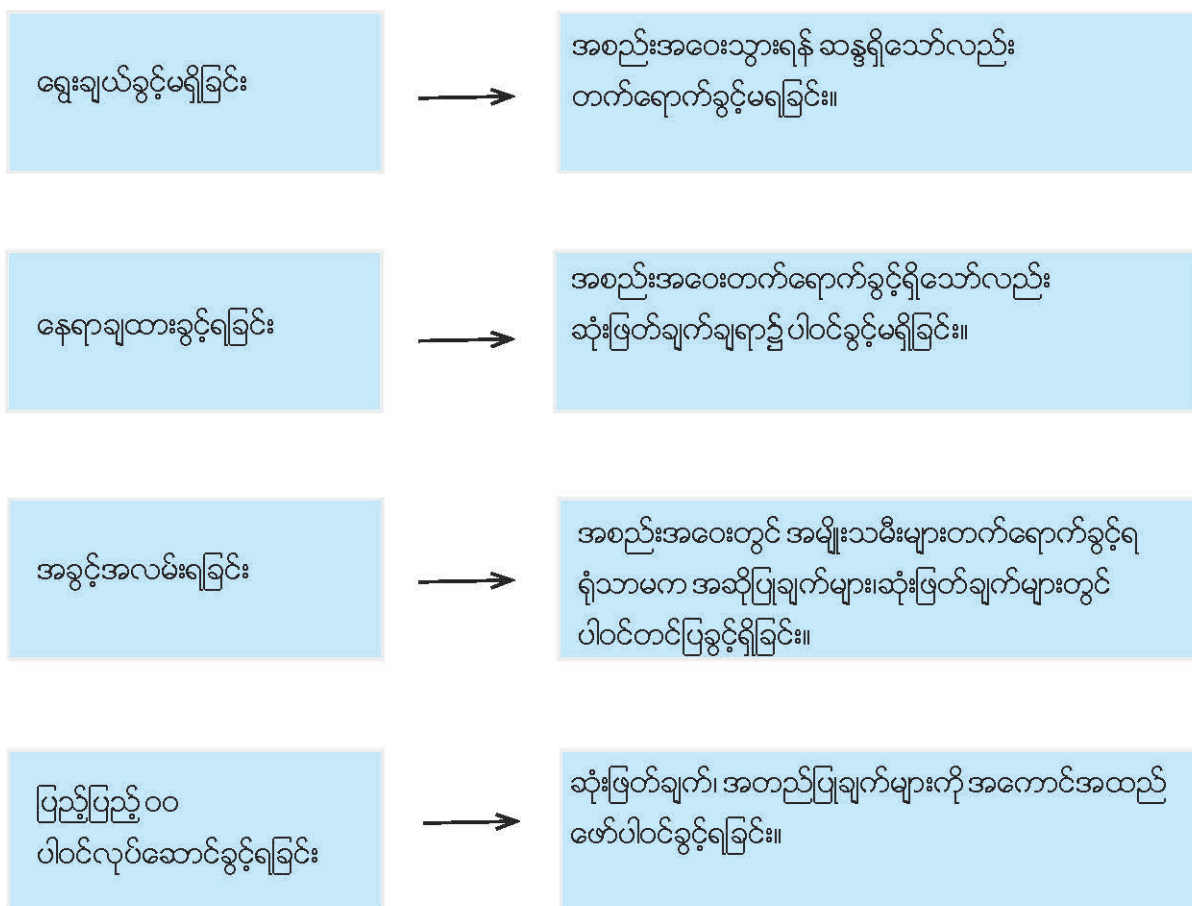
လူမှုအသိုင်းအဝန်းတွင် အမျိုးသမီးများ၏ ကဏ္ဍ မှေးမှိန်လျက်ရှိနေပါသည်။ လူမှုရေးအတားအဆီးများကို ဖယ်ရှားပြီး အမျိုးသမီးများ၏ စွမ်းဆောင်ရည်မြင့်မားပေါ်လွင်လာစေရန် ဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ (Gender Transformative Approach)

ဥပမာအားဖြင့် အမျိုးသမီးတစ်ဦးအနေဖြင့် အရေးကြီးသောဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုအတွက် ဖခင်၊ လင်သား၊ အစ်ကို စသည်တို့၏ သဘောတူညီချက်ကို ရှေးဦးရယူပြီးမှ ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။ အလားတူ ဥပမာများစွာရှိနေပါသည်။ GTA သည် ထိုအခြေအနေများကို ကျော်လွှားရန်နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ငါးကန်တွင် အစာကျွေးခြင်း၊ အစာဝယ်ခြင်းကို ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်ခြင်းများကို ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။ GTA သည် အမျိုးသမီးများကို လုပ်ငန်းဦးဆောင်သူအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိစေရန် ဆောင်ရွက်ပေးသော နည်းလမ်းဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင် အမျိုးသမီးများကို လူမှုအသိုင်းအဝန်းတွင် ကျယ်ပြန့်စွာ ပါဝင်လှုပ်ရှားခြင်း၊ သင့်တော်သော ဝတ်စားဆင်ယင်မှု ရွေးချယ်ခြင်း၊ အမူအကျင့်စသည်များကိုလည်း လွတ်လပ်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ဖော်ဆောင် မည်ဖြစ်ပါသည်။



ရွေးချယ်ခွင့်မရှိခြင်း → နေရာချထားခွင့်ရခြင်း → အခွင့်အလမ်းရခြင်း → ပြည့်ပြည့်  
ဝဝ ပါဝင်လုပ်ဆောင်ခွင့်ရခြင်း

ဖော်ပြပါအဆင့်ဆင့်တွင် အမျိုးသမီးနှင့် အမျိုးသားပါဝင်တက်ရောက်သည့် အစည်းအဝေးဖြင့် ဥပမာပြု၍ ဖော်ပြနိုင်သည်။



**အခြေအနေနှင့် အဆင့်အတန်း**

**အခြေအနေ (Condition)** အခြေအနေသည် ပိုင်ဆိုင်မှုနှင့် ရပိုင်ခွင့်ကို ဖော်ညွှန်းပါသည်။ ဥပမာ - လူမှုအဆင့်အတန်း၊ အစားအစာ၊ အာဟာရဖြည့်ဆည်းခြင်း၊ ပညာသင်ကြားခွင့်၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ခံရရှိမှု စသည်တို့ ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အမျိုးသမီးများ၏ အခြေအနေကို ပညာသင်ကြားခွင့်၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ခံရရှိခွင့်နှင့် ဝင်ငွေရရှိမှုတို့ကို ဖော်ညွှန်းပါသည်။

**အဆင့်အတန်း (Position)** ဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့်၊ ရပိုင်ခွင့်၊ ပစ္စည်းဥစ္စာထိန်းသိမ်းခွင့်၊ ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့်နှင့် ဂုဏ်သိက္ခာကို ဖော်ညွှန်းပါသည်။ ထို့ကြောင့် အခြေအနေ မြင့်မားသောအခြေအနေတွင် အဆင့်အတန်းမှာလည်း အတူမြင့်မားလာသည်ဟု မဆိုနိုင်ပါ။ အခြေအနေကောင်းမွန်သော်လည်း အသိုင်းအဝန်းတွင် အဆင့်အတန်းမရှိပါ။ ဥပမာ - ချမ်းသာကြွယ်ဝသူနှင့် အိမ်ထောင်ကျသော်လည်း ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်ဖြင့် လွတ်လပ်စွာ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်နိုင်သော အဆင့်အတန်းမရှိနိုင်ပါ။ ဆင်းရဲသူ၏ ဇနီးဖြစ်သောကြောင့် အခြေအနေမြင့်မားသော်လည်း အမျိုးသမီးအဆင့်အတန်းအနေဖြင့် လွတ်လပ်စွာလှုပ်ရှားခွင့်ရရှိနိုင်ပါသည်။

**ကျား/မရေးရာခွဲခြားဆက်ဆံမှု၊ အမျိုးသားများနှင့်အမျိုးသမီးအား၏ဆက်ဆံရေးတွင်ခွဲခြားဆက်ဆံမှုပယ်ဖျောက်ခြင်းနှင့် အမျိုးသမီးများအားစွမ်းဆောင်ရည်တိုးမြှင့်ပြီးလုပ်ပိုင်ခွင့်လွှဲအပ်မှု**

**အမျိုးသမီးများနှင့် အမျိုးသားများအား မိသားစု၊ လူမှုဝန်းကျင်နှင့် နိုင်ငံတော်တွင်းခွဲခြားဆက်ဆံမှုများမှာ -**

မြန်မာနိုင်ငံတွင် လူမှုစီးပွားရေးဆိုင်ရာ ကဏ္ဍများတွင် ငါးမွေးမြူရေးနှင့် ပတ်သက်ပြီး အမျိုးသမီးများ၏ ပါဝင်နိုင်မှု အခွင့်အလမ်းများနှင့် အကျိုးအမြတ်ရရှိမှုတို့သည် နည်းပါးနေဆဲဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် လူမှုစံနှုန်းသတ်မှတ်ချက်များနှင့် ရှေးရိုးစဉ်လာအရ ကျား/မ တို့၏ အခန်းကဏ္ဍများသည် မြန်မာနိုင်ငံရှိ လူမှုဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံများ၊ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းလုပ်ငန်းစဉ်များ၊ အမျိုးသမီးများ လုပ်ငန်းများတွင်ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်မည့်အခွင့်အရေးများ စသည့် ကဏ္ဍများအား လွှမ်းမိုးထားလျက်ရှိပါသည်။ ဥပမာအနေဖြင့် ရှေးရိုးစဉ်လာအရ အမျိုးသားများအား အဓိကဝင်ငွေရှာဖွေသူများအဖြစ် မြင်ကြပြီး အရေးကြီးသော အိမ်ထောင်စုပိုင်ဆိုင်မှုပစ္စည်းများ ဥပမာ - လယ်ယာမြေ နှင့် ၎င်းတို့အား ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းမှုတို့အား အမျိုးသားများသာ အခွင့်အရေးရှိသူများအဖြစ် တွဲမြင်စေသည်။ အကျိုးဆက်အနေဖြင့် အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း ဆုံးဖြတ်ချက်များ ဥပမာ ငါးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းများတွင် ကျင့်သုံးသင့်မသင့်ကို အမျိုးသားများမှ လွှမ်းမိုးလာသည်။ စင်စစ်အားဖြင့် လေ့လာမှုပြုလုပ်သော ရပ်ရွာလူထုများတွင် အိမ်ထောင်စု အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းနည်းဗျူဟာများဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်ချရာတွင် အမျိုးသားများသည် ဇနီးမိန်းမများအား တိုင်ပင်လေ့မရှိပေ။

ထို့ပြင် မြန်မာနိုင်ငံမှ အချို့သော လေ့လာစမ်းစစ်မှုများအရ အမျိုးသမီးများတွင် တိုးချဲ့ဝန်ဆောင်မှုများမှ ရရှိသော အခွင့်အရေးများနှင့် ထောက်ပံ့မှုမှာ ကန့်သတ်ခံနေရပြီး အတိတ်တွင် ဆောင်ရွက်ခဲ့သော တိုးချဲ့ဝန်ဆောင်မှုများသည် အမျိုးသမီးများအတွက် တိုက်ရိုက်အကျိုးမဖြစ်စေခဲ့ပါ။ ရိတ်သိမ်းပြီးအချိန် လုပ်ငန်းစဉ်များသည် ရှေးရိုးစဉ်လာအရ အမျိုးသမီးများ၏ အခန်းကဏ္ဍဖြစ်နေခဲ့ပြီး ယင်းသည် တန်ဖိုးမြှင့်တင်ပေးသည့်အဆင့်ဖြစ်သော်လည်း တိုးချဲ့ဝန်ဆောင်မှုများ သို့မဟုတ် ဇွဲ၊ ဖြိုးရေးဆောင်ရွက်ချက်များ၏ အာရုံစိုက်ခြင်းခံရလေ့မရှိပေ။ ယေဘုယျအားဖြင့် အမျိုးသမီးများသည် လုပ်ငန်းကဏ္ဍတိုင်းတွင် ၎င်းတို့ရသင့်သော သင့်တော်သည့်လေးစားမှုမခံရဘဲ အထက်ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများကြောင့် ဂုဏ်သိက္ခာမဲ့စေသည်။ အထက်ဖော်ပြပါ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများဖယ်ရှားရန် အမျိုးသမီးအားလုံးသည် ကိုယ်တိုင်အားထုတ်ရန်နှင့် စုပေါင်းပြီးလုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။



အမျိုးသမီးများကို ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းနှင့် ထိုအခြေအနေကို ပပျောက်စေရန်ဆောင်ရွက်ခြင်း။  
အမျိုးသမီးများစွမ်းဆောင်မှုမြင့် မားစေခြင်း။

မိသားစု၊ လူမှုအသိုင်းအဝန်းနှင့် နိုင်ငံတော်အတွင်း ကျား/မ တန်းတူခွဲခြားမှု မရှိစေရန် ဆောင်ရွက်ခြင်း

အသိုင်းအဝန်း	အမျိုးသမီး	အမျိုးသား
မိသားစု	မိခင်လုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ခြင်း။	အိမ်တွင်း လုပ်ငန်းများ ကွက်ကဲခြင်း။
	အာဟာရ၊ ပညာရေးနှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ခံရမှု နည်းခြင်း။	အာဟာရ၊ ပညာရေး၊ ကျွမ်းကျင်မှုသင်တန်းသားများ ပိုမိုရရှိခြင်း။
	ဝင်ငွေရရှိမှု အမြင်နည်းခြင်း။	ဝင်ငွေရရှိမှု အမြင်ကျယ်ခြင်း။
	အပျော်အပါးနှင့် အပန်းဖြေမှု အမြင်နည်းခြင်း။	အလုပ်ချိန်နည်းပါးခြင်း။
	ငွေကြေးထိန်းသိမ်းခွင့်မရှိ။	အပျော်အပါးနှင့် အပန်းဖြေရန် အမြင်ကျယ်ခြင်း။
	မိသားစုကိစ္စဆုံးဖြတ်ချက်မပေးနိုင်ခြင်း	ငွေကြေးထိန်းသိမ်းခြင်း။
	ဂရုစိုက်ခံရမှုနည်းခြင်း	မိသားစုကိစ္စ အဓိကဆုံးဖြတ်မှုပေးခြင်း။
	လွတ်လပ်မှုမရှိ၊ နှိမ်ချခံရခြင်း။	ကိုယ်ပိုင်ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့်ရှိ လွတ်လပ်စွာ ဆောင်ရွက်ခြင်း။ အပေါ်စည်းမနေခြင်း။
လူမှုအသိုင်းအဝန်း	လူမှုရေးကိစ္စများတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရန် အမြင်မရှိခြင်း။	လူမှုရေးကိစ္စများတွင်ပါဝင်ရန် ပိုမိုအမြင်ရှိခြင်း။
	လူမှုအသိုင်းအဝန်းမှ အရေးကြီးသော ဆုံးဖြတ်ချက်များ ပေါ်လစီများတွက်တရားမဝင်ခြင်း။	အရေးကြီးသော ဆုံးဖြတ်ချက်များ ပေါ်လစီကိစ္စများတွင် အဓိကပါဝင်ခြင်း။
	လူမှုရေးတွင် ခေါင်းဆောင်ခွင့်မရှိခြင်း။	လူမှုရေးတွင် ခေါင်းဆောင်ခြင်း။
	လုပ်ပိုင်ခွင့်နှင့် ဂုဏ်သိက္ခာနည်းပါးခြင်း။	လုပ်ပိုင်ခွင့်နှင့် ဂုဏ်သိက္ခာရှိခြင်း။



အသိုင်းအဝန်း	အမျိုးသမီး	အမျိုးသား
နိုင်ငံတော်	နိုင်ငံသားတစ်ဦး၏ရပိုင်ခွင့်ကို သိမြင်မှု အားနည်းခြင်း။	နိုင်ငံသားရပိုင်ခွင့်ကို ပိုမိုသိနားလည်ခြင်း။
	ဆန္ဒမဲပေးပိုင်ခွင့်ရှိကြောင်း နိုင်ငံတော်မှ သတ်မှတ်ထားသော်လည်း လက်တွေ့တွင် နောက်ချန်မှုများရှိနေခြင်း။	ဆန္ဒမဲပေးရန် ပြဿနာမရှိခြင်း။
	နိုင်ငံတော်အဆင့် အခမ်းအနားများတွင် ပါဝင်ရန် အမြင်အားနည်းခြင်း။	နိုင်ငံတော်အခမ်းအနားများတွင် ပါဝင်ရန် ပိုမိုသိမြင်ခြင်း။
	နိုင်ငံတော်အတွက် ပေါ်လစီချမှတ်ရာတွင် ပါဝင်ရန် အမြင်မရှိခြင်း။	နိုင်ငံတော်၏ စီးပွားရေးနှင့် နိုင်ငံရေးတွင် အသိအမြင်ရှိခြင်း။
	စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများမှ ဘေးဖယ်ထားခြင်း။	စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများတွင် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခွင့်ရှိခြင်း။
	အမျိုးသားနိုင်ငံရေးတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရန် အမြင်အားနည်းခြင်း	အမြင်ကျယ်ခြင်း။
	တရားဥပဒေရေးရာတွင် ခွဲခြားခံရခြင်း။	တရားဥပဒေရေးရာတွင် ဦးစားပေးခံရခြင်း။
	အမွေဆက်ခံခွင့်တွင် ခွဲခြားခံရခြင်း	အမွေဆက်ခံခွင့်တွင် ဦးစားပေးခံရခြင်း။

အထက်ဖော်ပြပါအတိုင်း အမျိုးသမီးများသည် ကဏ္ဍအသီးသီးတွင် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုခံစားရခြင်း၊ ဂုဏ်သိက္ခာအရ နိမ့်ချခြင်းများရှိနေပါသည်။ ထိုအခြေအနေကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲရန် အမျိုးသမီးများသည် တစ်ဦးချင်းအနေဖြင့် သော်လည်းကောင်း၊ စုပေါင်း၍သော်လည်းကောင်း ဆောင်ရွက်ရပါသည်။

#### ကျား/ မ ခွဲခြားဆက်ဆံခံရခြင်း၊ အခြေအနေကို ဖယ်ရှားရန် ဖြစ်နိုင်သောနည်းလမ်းများ

- မိသားစုအတွင်း ပြောင်းလဲမှုစတင်ရပါသည်။ အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးကို တန်းတူအိမ်ထောင်ဦးစီးခွင့်ပေးခြင်းဖြင့် ဖခင် (ကျား) နည်းတူ မိခင် (မ) ကိုလည်း မိသားစုအတွင်းကို ရိုသေစွာ ဦးစားပေးဆက်ဆံလာစေခြင်း။
- ထိမ်းမြားခွင့်၊ အုပ်ထိန်းခွင့်နှင့် ပိုင်ဆိုင်ခွင့်တို့ကို အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများ တန်းတူညီမျှရှိသော အခွင့်အလမ်းနှင့် ဥပဒေများပြဌာန်းခြင်း။
- ပညာသင်ကြားမှုပုံစံကို ပြန်လည်ရေးဆွဲခြင်း၊ အမျိုးသမီးများနှင့် အမျိုးသားများ တန်းတူညီမျှရှိသော အခွင့်အလမ်းနှင့် ဥပဒေများပြဌာန်းခြင်း။
- ပညာသင်ကြားမှုပုံစံကို ပြန်လည်ရေးဆွဲခြင်း၊ အမျိုးသမီးများနှင့် အမျိုးသားများ ခွဲခြားဆက်ဆံလျက်ရှိသော အခြေအနေကို ဖော်ညွှန်းသော သင်တန်းများဖော်ဆောင်ပေးခြင်း။

- ဌာနဆိုင်ရာများနှင့် အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများတွင် ကျား/မ ခွဲခြားဆက်ဆံမှု ဖျက်သိမ်းသော ပေါ်လစီများပြဌာန်းနိုင်ရန် အမျိုးသမီးများနှင့် ပညာတတ်အမျိုးသားများ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း။
- အမျိုးသမီးများကို နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းသောမိသားစုများကို ဥပမာပြုပြီး ထိုကဲ့သို့ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိသော အသိုင်းအဝန်းမှ သီးခြားခွဲထွက်လာခြင်း။
- အမျိုးသမီးများ မိသားစုကိစ္စအားလုံး တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ပေးရန် အမွေခိုင်းစေခြင်း၊ လိင်လုပ်သားများအဖြစ် ခိုင်းစေခြင်း စသော အတွေးအခေါ်အယူအဆများကို ပျက်ပျယ်စေခြင်း။
- စာနယ်စာရင်း သတင်းမီဒီယာများနှင့် ပူးပေါင်းပြီး ဤအခြေအနေများကို အများသိရှိရန် ဆောင်ရွက်ခြင်း။

**အမျိုးသမီးများစွမ်းဆောင်မှုမြှင့်တင်ခြင်း -** ဤနည်းလမ်းဖြင့် ကျား/မ အခြားမညီမျှမှုများနှင့် ခွဲခြားနှိမ့်ချဆက်ဆံမှုများကို ဖယ်ရှားနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့အားဖြင့် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းတွင် အမျိုးသမီးများနှင့် အမျိုးသားများသည် တန်းတူအခွင့်အရေး ရှိကြောင်း၊ စွမ်းဆောင်မှုပေးနိုင်ကြောင်း ပေါ်လွင်လာမည်ဖြစ်ပါသည်။ အဓိကအားဖြင့် ကျား/မ ခွဲခြားခြင်း၊ ခံစားခွင့် ရပိုင်ခွင့် မညီမျှခြင်းတွင် အောက်ပါအကြောင်းအရင်း (၂) ခုကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

- ကျားနှင့် မကွဲပြားမှုရှိခြင်း၊
- အမျိုးသမီးများအတွက် အမျိုးသားများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါက ရပိုင်ခွင့်၊ လုပ်ပိုင်ခွင့် ကန့်သတ်မှုရှိခြင်း၊ အမျိုးသမီးများကို စွမ်းဆောင်ရည်မြင့်မားစေရန်မှာ အမျိုးသမီးများအတွက်သာမဟုတ်ပါ။ သို့သော် လူ့အသိုင်းအဝန်းအတွက် အရေးကြီးပါသည်။ ဤအခြေအနေကို ဖော်ဆောင်နိုင်ပါက အမျိုးသားများတွင်သာ စုပုံလျက်ရှိသော တာဝန်ဝတ္တရားများမှ ဖြေလျော့လာမည်ဖြစ်ပြီး ဓလေ့ထုံးစံများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုများကို လျော့ချနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

### ငါးမွေးမြူရေးတွင် အမျိုးသမီးများ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း

အမျိုးသမီးများသည် အမျိုးသားများ၏ အကူအညီမပါဘဲ ငါးမွေးမြူရေးကန်များကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်လျက်ရှိပါသည်။ ငါးမွေးမြူရေးမှ အပိုဝင်ငွေရရှိခြင်းသာမက မိသားစုအတွင်း၌လည်း အရေးယူနေရာပေးမှုများရှိလာပါသည်။ ငါးမွေးမြူရေးတွင် အမျိုးသမီးများ ပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်မှုများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

### ငါးမွေးမြူရေးတွင် အမျိုးသမီးများ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရန် နည်းလမ်း

- ငါးမွေးမြူရေးသင်တန်းနှင့် ချေးငွေကို ကျား/မ (၂)ဦးအတွက် ထုတ်ပေးခြင်း၊
- ငါးမွေးကန်ကို (၂)ဦးပိုင်ဆိုင်မှု သတ်မှတ်ခြင်း၊
- အုပ်ချုပ်သူများနှင့်ဆက်သွယ်၍ ရေကန်များကို ငါးမွေးရန် အသုံးပြုခွင့်ရရှိစေရန် အမျိုးသမီးကဦးစီးဆောင်ရွက်ခြင်း၊
- အမျိုးသမီး ငါးမွေးမြူသူများ ပူးပေါင်း၍ ဆုံးဖြတ်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊
- အတိုးနှုန်း သက်သာစွာဖြင့် အမျိုးသမီး ငါးမွေးသူများကို ငွေချေးပေးခြင်း၊
- အမျိုးသမီးငါးမွေးသူများ တိုးပွားလာရန် ဆောင်ရွက်အားပေးခြင်း၊
- အမျိုးသမီးနှင့် အမျိုးသားများကို လုပ်အားခတန်းတူပေးခြင်း၊
- ကျား/မ (၂)ဦးစလုံးသည် ထုတ်လုပ်မှုအပေါ် ဂရုထားဆောင်ရွက်ခြင်း၊
- တာဝန်ခွဲစေခြင်းတွင် ကျား/မ တန်းတူ တာဝန်ယူရန် အရေးကြီးကြောင်း အပြုသဘောဖြင့် နားလည်ခြင်း၊
- ငါးမွေးမြူရန် ဆုံးဖြတ်ခြင်းကို ကျား/မ ပူးပေါင်းသဘောတူညီမှု ရယူခြင်း၊
- ငါးသားပေါက်ပြုစုခြင်း ဘောင်ပြင်စေရန် အကူအညီပေးခြင်း၊



ကောက်နုတ်ချက်

အသေးစားငါးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းများတွင် ကျား/မကဏ္ဍအား ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်းဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံတွင် ငါးမွေးမြူရေး လုပ်ငန်းကို ပိုမိုအကျိုးရှိစွာ ကျယ်ပြန့်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်း

မြန်မာနိုင်ငံ၏ အသေးစားငါးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းကဏ္ဍတွင် ကျား/မကဏ္ဍ ထည့်သွင်းစဉ်းစားထားခြင်းအား ထောက်ကူအားပေးခြင်းသည် ပိုမိုကျယ်ပြန့်စွာ အကျိုးရှိစေမည် ဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးများအား ပါဝင်စေခြင်းသည် အသေး စားငါးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ နည်းပညာများ ကျင့်သုံးခြင်းအား တိုးတက်စေနိုင်ပြီး ယင်းတို့သည် ငါးလုပ်ငန်းတီထွင် ဆောင်ရွက်မှုများထဲတွင် များစွာထည့်သွင်းခွင့် မရခဲ့သော အချက်ဖြစ်သည်။

- အသေးစားငါးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ နည်းပညာများနှင့် အလေ့အကျင့်များအား တိုးမြှင့်ကျင့်သုံးခြင်း
  - ကဏ္ဍတွင်း အမျိုးသမီးများသည် အခန်းကဏ္ဍ ထည့်သွင်းစဉ်းစားပေးခြင်းဖြင့်။
- အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးများအား ဦးတည်ထားပါက အသေးစားငါးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းသည် အိမ်ထောင်စုအဆင့် အစာဖူလုံမှုအား တိုးတက်စေနိုင်သည်။
  - ငါးဝယ်ယူခြင်း၊ ချက်ပြုတ်ခြင်း၊ ငါးစားသုံးရန် စီမံခြင်းစသည့် လုပ်ငန်းများတွင် အမျိုးသမီးများတာဝန်ယူ အဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့်။
- အရေးကြီးသည်မှာ အမျိုးသမီးများ အသေးစား ငါးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းတွင် ပါဝင်ခြင်းသည် အမျိုးသမီးများ၏ ဝင်ငွေတိုးတက်စေမည် ဖြစ်သည်။
- အမျိုးသမီးများအား ဘဏ္ဍာရေးအရ မှီခိုမှု မရှိအောင်ထောက်ပံ့ခြင်းဖြင့် ထိုကဏ္ဍမှ အကျိုးအမြတ်များ ရရှိစေခြင်း

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ရိုးရာအနေဖြင့် အမျိုးသမီးများသည် ငါးရောင်းရာတွင်သာ ပိုမိုတာဝန်ယူနေကြသည်။ ယေဘုယျအနေဖြင့် အသေးစားငါးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းသည် အမျိုးသမီးများ၏ ခေါင်းဆောင်မှုနှင့် စွမ်းဆောင်ရည်များ မြှင့်တင်နိုင်စေရန် အခွင့်အရေး ပေးနိုင်သည့်လုပ်ငန်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ အိမ်နောက်ဖေး ဥယျာဉ် မြေကွက်ထဲတွင် အမျိုးသမီးများ၏ ထိန်းချုပ်မှု ပိုမိုရရှိသည်။ ငါးမွေးကန် အနီးတစ်ဝိုက်တွင် အမျိုးသမီးများမှ ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ရမည့် အခြားသော အိမ်မှုကိစ္စ လုပ်ငန်းစဉ်များနှင့် ပူးပေါင်း၍ သင့်တော်မည့်လုပ်ငန်းစဉ်များ ထည့်သွင်းနိုင်သည်။

- ငါးကန်တူးဖော်ရာ၌ ပါဝင်ခြင်း၊
- မွေးမြူရန် ကန်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း၊
- ငါးအစာပြုလုပ်ခြင်း၊
- ငါးအစာကျွေးခြင်း၊ မြေဩဇာထည့်ပေးခြင်း၊
- ငါးကန်တွင် ပိုက်ဆွဲခြင်း၊
- လိုအပ်ပါက ငါးဖမ်းခြင်း။



## လက်ဆေးခြင်း

အစားအစာဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့် ရေသန့်၊ လက်သန့်၊ အစာသန့်၊ အိမ်သာသန့် (သန့် ၄ သန့်)

သင်ကြားမည့်နေ့ -

သင်ကြားမည့်အချိန် - ၃၀ မိနစ်

### ရည်ရွယ်ချက်

အရေးကြီးသောအခြေနေ/အချိန် ၅ ချိန်တွင် ရေနှင့် ဆပ်ပြာကို အသုံးပြု၍ လက်ဆေးခြင်း၏ အရေးပါမှုကို နားလည်သဘောပေါက်ရန်။

### သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

Flipchart စက္ကူ၊ ဖျက်မရသော ဘောပင်၊ တိပ်၊ ဓာတ်ပုံ (Tippy tap၊ ရိုးရှင်းသော လက်ဆေးရန်နေရာ)၊ ဆပ်ပြာတုံး (၅ တုံး)၊ သန့်ရှင်းသော ရေရှိသော လက်ဆေးဘေစင် (၅ ခု)၊ လက်ဆေး ဘေစင် အလွတ် (၅ ခု)၊ ရေခွက် (၅ ခွက်) မှန်ကန်သော လက်ဆေးနည်းကို ပြသသော ဗီဒီယိုအတို။

၁။ သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများကို မေးပါ။ သင်တစ်နေ့ ဘယ်နှစ်ကြိမ် လက်ဆေးပါသလဲ။ ၎င်းတို့၏ တုံ့ပြန်မှုကိုစောင့်ပါ။ ထို့နောက် ထပ်ပြီး သင်ရေနှင့် ဆပ်ပြာကို အသုံးပြု၍ သင့်လက်ကို ဘယ်နှစ်ကြိမ် ဆေးပါသလဲဟု မေးပါ။ ၎င်းတို့၏ တုံ့ပြန်မှုကို စောင့်ပါ။ ထိုလက်ဆေးမှု နှစ်ခု၏ အကြိမ်အရေအတွက် ကွဲပြားခြားနားမှု ရှိပါသလား။ ရှိပါက ပြီးနောက် အကြိမ်အရေအတွက် လျော့နည်းသွားပါက သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများအား ရေနှင့် ဆပ်ပြာကို အသုံးပြု၍ လက်ဆေးရန် ၎င်းတို့ကြံ တွေ့ရသည့် အတားအဆီးများကို မေးပါ။

တုံ့ပြန်သော အဖြေများသည် အောက်ဖော်ပြပါအချက်အလက်များ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။

- ဆပ်ပြာသည် လက်ဆေးရမည့်နေရာတွင် မရနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။
- ဆပ်ပြာသည် ဝယ်ရန် ဈေးကြီးသောကြောင့် ဖြစ်သည်။
- ဆပ်ပြာနှင့် ရေကို အသုံးပြု၍ လက်ဆေးရန် အချိန်ကုန်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

၂။ သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများကို မေးပါ။ ဖော်ပြခဲ့သည့် အတားအဆီးများကို ကျော်လွှားနိုင်မည့် ရိုးရှင်းသော နည်းလမ်း များသည် မည်သည့်အရာများ ဖြစ်ပါသလဲ။

တုံ့ပြန်သော အဖြေများသည် အောက်ဖော်ပြပါအချက်အလက်များ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။

- ကုန်ကျစရိတ် ချွေတာနိုင်ရန် ဆပ်ပြာအား ပို၍သေးငယ်သော အစိတ်အပိုင်းများဖြစ်အောင် လှီးဖြတ်ပါ။
- (အိမ်သာနားမှာ လက်ဆေးရန်နေရာတွင်) အောက်ဖော်ပြပါပုံများတွင် ဖော်ပြထားသော tippy tap ပြုလုပ်ပါ။
- ပုံမှန် ဆပ်ပြာနှင့် ရေကို အသုံးပြု၍ လက်ဆေးရန် မီးဖိုချောင်နှင့် အိမ်သာအနီးတွင် သတိပေးစာ ကပ်ထားပါ။
- ရေနှင့် ဆပ်ပြာ (သို့) လက်ဆေးဆပ်ပြာ မရှိသောအခါ လက်ဆေးရာတွင် ပြာအား ဆပ်ပြာအစားထိုး အသုံးပြုပါ။



လက်ဆေးရန် ဘုံပိုင်ကဲ့သို့ အသုံးပြုနိုင်ပုံ - ၁



လက်ဆေးရန် ဘုံပိုင်ကဲ့သို့ အသုံးပြုနိုင်ပုံ - ၂

၃။ သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများကို မေးပါ။ မည်သည့်အခြေအနေ / အချိန်အခါများတွင် ဆပ်ပြာနှင့် ရေကို အသုံးပြု၍ လက်ဆေးရန် အရေးကြီးသော အခြေအနေ / အချိန်အခါများ ဖြစ်ပါသလဲ။ သင်တန်းသားများအား ၎င်းတို့၏ တုံ့ပြန်သော အဖြေများကို ဖေးခွင့်ပေးပါ။ အောက်ပါအချိန်အခါများသည် အရေးကြီးသော အချိန်အခါများဖြစ်သည်ဟု ပြောခြင်းဖြင့် အဆုံးသတ်ပါ။

- အိမ်သာသွားပြီးတိုင်း
- အစားအစာ မပြင်ဆင်ခင် အချိန်
- ကလေး၏ အောက်ပိုင်းအား သန့်စင်ပေးပြီးချိန်
- ကလေး / မိသားစုဝင်များအား အစားအစာအကျွေးခင် အချိန်

၄။ သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများကို မေးပါ။ ဆပ်ပြာနှင့် ရေကို အသုံးပြု လက်ဆေးခြင်း၏ အရေးပါမှုသည် မည်သည့်အရာ များ ဖြစ်ပါသနည်း။ သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများအား အုပ်စုနှစ်စုဖြစ်အောင် ခွဲပါ။ flip charts ဇယားတွင် သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများအား ရေးခိုင်းပါ။ ၎င်းတို့အား အချိန် ၅ မိနစ်ပေးပါ။ ၅ မိနစ်ပြည့်သောအခါ တစ်ဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ကို (၅ မိနစ် လောက်) တင်ပြခိုင်းပါ။

အဖြေများ။

- ဝမ်းလျှောခြင်း၊ သန်ကောင် တုပ်ကောင်တွယ်ခြင်း၊ အခြေပြားရောဂါအစရှိသော ရောဂါ / ဖျားနာမှုများ ဖြစ်စေနိုင်သည့် Feca-oral transmission (ခံတွင်းလမ်းကြောင်းမှ အညစ်အကြေး ဝင်ရောက်ခြင်း) တို့အား ကာကွယ်ရန်။
- ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေသော တိရစ္ဆာန်၊ ပိုးမွှားနှင့် ကပ်ပါးကောင် စသည်တို့မှ တဆင့် ကူးဆက်စေခြင်း မဖြစ်ရအောင် အစားအစာများကို ကာကွယ်ရန်။

၅။ သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများထံမှာ ကူညီပေးလိုသူတစ်ယောက်အား ခေါ်၍ ၎င်းတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကျင့်သုံးသော လေ့ရှိသော သူ / သူမ လေ့လာထားဖူးသည့် လက်ဆေးနည်းကို သရုပ်ပြခိုင်းပါ။ လိုအပ်သော ယဉ်ကျေးမှုများကို ထောက်ပံ့ပေးပါ။

၆။ သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများအား ဆပ်ပြာနှင့် ရေကို အသုံးပြု၍ လက်ဆေးသော နည်းလမ်းအမှန်သည် မည်သည့်အရာ ဖြစ်ပါသလဲဟု မေးခြင်းဖြင့် သင်တန်းသားများအား နည်းလမ်းအမှန်ကို ဆုံးဖြတ်ခိုင်းပါ။ ပြီးနောက် မြန်မာနိုင်ငံမှ လက်ဆေးခြင်း ဗီဒီယိုကို (သုံးမိနစ်ခန့်) ပြပါ။

၇။ တစ်ခြား ကူညီပေးလိုသူတစ်ယောက်အား (စက္ကန့်သုံးဆယ်ခန့်) "Happy Birthday" သီချင်းဆိုခိုင်း၍ ဆပ်ပြာနှင့် ရေကို အသုံးပြု၍ မှန်ကန်သော လက်ဆေးနည်းကို သရုပ်ပြခိုင်းပါ။

၁။ လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်ကို အတူတကွ ပွတ်တိုက်ပေးပါ။

၂။ လက်ချောင်းများကို ကွန်ယက်သဖွယ် ယှက်၍ အတူတကွ ပွတ်တိုက်ပေးပါ။

၃။ လက်ဖဝါး တစ်ဖက်ဆီကို ဆန့်ကျင်ဘက် လက်ဖမိုးဖြင့် ပွတ်တိုက်ပေးပါ။

၄။ လက်ဖဝါးတစ်ဖက်ဆီကို ဆန့်ကျင်ဘက်လက်၏ လက်ဆစ်နှင့် လက်ထိပ်များကို ပွတ်တိုက်ပေးပါ။

၅။ လက်မ တစ်ချောင်းဆီကို ပွတ်တိုက်ပေးပါ။

၆။ လက်ကောက်ဝတ်ပတ်လည်နှင့် လက်ဖျံတစ်လျှောက်ကို ပွတ်တိုက်ပေးပါ။

၇။ သောက်သုံး၍ မရနိုင်သော ရေနွေးနွေးလေးဖြင့် သင်၏လက်ကို ဆေးပါ။

၈။ လေဖြင့် သို့မဟုတ် သန့်ရှင်းသော အဝတ်ကို အသုံးပြု၍ ခြောက်သွေ့ပေးပါ။

၈။ သင်တန်းသားများအား သရုပ်ပြမှုကို လိုက်လုပ်ခိုင်းပါ။ အရေးကြီးသော အချက်အလက်များကို ပေးခြင်းဖြင့် သင်တန်း ပို့ချမှုကို အဆုံးသတ်လိုက်ပါ။

အခြေအနေဆိုးရွားလျှင် ကလေးငယ်များကို အသက်ပါဆုံးရှုံးစေနိုင်သော အာဟာရပြတ်ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သည့် အူရောင်ငန်းဖျားရောဂါ၊ ကာလဝမ်းရောဂါ၊ ဝမ်းလျှောခြင်း အစရှိသော ဖျားနာမှု/ရောဂါများကူးခြင်းကို ဖယ်ရှားနိုင်ရန် မိသားစု/ကလေးများကို အစားအစာမကျွေးမီအချိန်၊ အစာမစားခင်အချိန်၊ ကလေး၏ အောက်ပိုင်းအား သန့်စင်ပေးပြီးချိန်၊ အစားအစာမပြင်ခင်အချိန်နှင့် အိမ်သာသွားပြီးချိန်တို့တွင် ဆပ်ပြာနှင့် ရေကို အသုံးပြု၍ လက်ကိုဆေးရန် အရေးကြီးပါသည်။



## ပတ်ဝန်းကျင်ကိုသန့်ရှင်းအောင်ထားခြင်း

သင်ကြားမည့်နေ့ -

သင်ကြားမည့်အချိန် - ၂၅ မိနစ်

### ရည်ရွယ်ချက်

အိမ်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်နေရာများကို သန့်ရှင်းအောင်ထားခြင်း၏ အရေးပါမှုကို နားလည်သဘောပေါက်ရန်။

### သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

Flipchart စက္ကူ၊ ဖျက်မရသော ဘောပင်၊ ရောင်စုံခြယ်ဖယောင်း၊ ရောင်စုံခဲတံ၊ တိပ်၊ ဓာတ်ပုံ။

### လုပ်ဆောင်ချက်

၁။ သင်တန်းသားများအား ပုံထဲတွင် မည်သည့်အရာများမြင်သလဲ ဖော်ပြခိုင်းပါ။

သင်တန်းနည်းပြလုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ဆောင်ချက်များ



တုံ့ပြန်သော အဖြေများသည် အောက်ဖော်ပြပါ အချက်အလက်များ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။

- တိရိစ္ဆာန်များရှိသော နေရာပတ်ပတ်လည်တွင် ကလေးကလည်း ကစားနေခြင်းသည် ရောဂါများ/ ဖျားနာမှုများ ဖြစ်စေနိုင်သော ကူးဆက်မှု အန္တရာယ်မြင့်မားသည်။
- ကလေးအမေသည် သန့်ရှင်းမှုအားနည်းသော သို့မဟုတ် မသန့်ရှင်းသောနေရာတွင် ချက်ပြုတ်နေသည်။
- အကာမရှိသော အိမ်သာ (ပြီးနောက် အိမ်သာခွက်တွင် အဖုံးမရှိ) သည် ရေတွင်း၏ ဘေးကပ်ရပ်တွင်ရှိသည်။ ၎င်းအချက်သည် သောက်သုံးခြင်းနှင့် ချက်ပြုတ်ရာတွင် အသုံးပြုသည့်ရေကို ညစ်ညမ်းစေရန် အလားအလာ ရှိပါသည်။

၂။ သင်တန်းသားများ၏ တုံ့ပြန်မှုကို အခြေခံ၍ ဖော်ပြထားသောပုံသည် မိသားစုဝင်များ အထူးသဖြင့် ကလေးငယ်များ၏ အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းနှင့် သေဆုံးခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သော ဝမ်းလျောခြင်းကဲ့သို့ရောဂါ/ ဖျားနာမှုများကို ဖြစ်စေနိုင်သော အလားအလာမြင့်မားစွာရှိသည့် သန့်ရှင်းမှုအားနည်းခြင်းကိုပြသော ပုံဖြစ်ကြောင်း အလေးထားပြောကြားပေးပါ။

မစင်အညစ်အကြေးသည် အောက်ဖော်ပြပါ နည်းလမ်းများဖြင့် ပါးစပ်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်နိုင်ပါသည်။

**အရည်/ရေ** သင်သည် မစင်အညစ်အကြေးများဖြင့် ညစ်ညမ်းနေသောရေကို သောက်သုံးမိသောအခါ။

**လက်။** တိုက်ရိုက်ဝင်ရောက်ခြင်း၊ မြေကြီးမှာရှိသော မစင်အညစ်အကြေးများဖြင့် ထိတွေ့သောအခါ (ဥပမာအားဖြင့် ကလေးများ တွားသွားသောအခါ) သို့မဟုတ် အညစ်အကြေးစွန့်ပြီးသောအခါ လက်မဆေးဘဲ ပါးစပ်ထဲသို့ ထည့်မိသော အခါ။ သို့မဟုတ် သွယ်ဝိုက်သောနည်းဖြင့် ဝင်ရောက်ခြင်း၊ ညစ်ညမ်းနေသော မဆေးထားသည့်လက်များဖြင့် ကိုင်တွယ်ခြင်း ခံရသော မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းများ၊ ခွက်များ သို့မဟုတ် ပန်းကန်များကို အသုံးပြုခြင်း သို့မဟုတ် ညစ်ပေနေသော မဆေးထားသည့်လက်များဖြင့် အစားအသောက်စားလျှင် သို့မဟုတ် ပြင်ဆင်လျှင်။

**အစားအစာ။** လူများသည် ယင်ကောင်နားခြင်းခံထားရသော အစားအစာများကို စားသောအခါ။

**စိုက်ပျိုးခင်းများ။** တိုက်ရိုက်အညစ်အကြေးစွန့်ခြင်း သို့မဟုတ် တခြားနည်းလမ်းများကြောင့် မြေကြီးဖြင့် အလုပ်လုပ်ပြီး မဆေးထားသောလက်များအား အသုံးပြု၍ စိုက်ပျိုးခင်းထဲမှ အသီးအနှံများကို စနစ်တကျ မဆေးကြောဘဲ ချက်ပြုတ်ခြင်း တို့ကြောင့် အညစ်အကြေးများအစာခြေလမ်းကြောင်းထဲသို့ ဝင်ရောက်ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

၃။ သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများအား မေးပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ခံတွင်းထဲသို့ မစင်အညစ်အကြေးများ မဝင်အောင် မည်သို့သေချာအောင် လုပ်ရမည်နည်း။ သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများအား fecal-oral transmission (မစင်အညစ်အကြေး ခံတွင်း လမ်းကြောင်းမှ ဝင်ရောက်ခြင်း) မဖြစ်စေရန် (ပုံ ၃ တွင်ပြထားသကဲ့သို့) မိသားစုအိမ်ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းအောင် ပြုလုပ်ခြင်း နည်းလမ်းများကို သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများအား ဆွဲခိုင်းပါ။ ၎င်းတို့အား ရောင်စုံဘောပင်၊ ရောင်စုံခြယ် ဖယောင်းနှင့် အခြားပစ္စည်းကို ထောက်ပံ့ပေးပါ။ ၎င်းတို့အား အချိန် ၁၀ မိနစ်ပေးပါ။ ၁၀ မိနစ် ကြာသောအခါ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ချင်းစီကို (၅ မိနစ်ခန့်) တင်ပြခိုင်းပါ။

၄။ တင်ပြမှုပြီးဆုံးသွားပါက အဓိကအချက်အလက်များဖြင့် ဆွေးနွေးခြင်းကို အဆုံးသတ်လိုက်ပါ။

- သန့်ရှင်းရေး (တစ်ကိုယ်ရည်နှင့် အိမ်သန့်ရှင်းမှု) သည် တစ်ခြားဖျားနာမှုများနှင့် ဝမ်းလျှောခြင်းကို ရှောင်ကျဉ်ရန် အရေးကြီးသည်။
- ကလေးငယ်များတွင် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းနှင့် မစင်အညစ်အကြေးများနှင့် ထိတွေ့မှုသည် ကလေးငယ်များ၏ ရေရှည်ဆိုးကျိုးဖြစ်စေနိုင်သော အရာနှစ်ခုဖြစ်ကြသည့် ဖွံ့ဖြိုးမှုနှောင့်နှေးခြင်းနှင့် ဝမ်းလျှောခြင်းတို့ဖြင့် ဆက်စပ်နေသည်။
- ဝမ်းလျှောရောဂါနှင့် အခြားရောဂါများသည် အာဟာရအခြေအနေကို ထိခိုက်စေနိုင်ပြီး အခြေအနေပြင်းထန်လျှင် အသက်ဆုံးရှုံးခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။
- သင်၏ ကိုယ်ပိုင်မိသားစုအတွက် (ဘုံသုံးမဟုတ်သော) သန့်ရှင်းသော အိမ်သာ ဆောက်လုပ်ပါ။  
အောက်ဖော်ပြပါများသည် အဆင့်မြင့်တင်ထားသော သန့်ရှင်းသော အိမ်သာ ဥပမာများဖြစ်ပါသည်။  
(က) အိမ်သာကျင်း၊ မိလ္လာကန်စနစ် သို့မဟုတ် ရေဆိုးစနစ် (သို့) ပိုက်လိုင်းသွယ်ထားသော ရေဆွဲချခြင်း  
သို့မဟုတ် ရေလောင်းချခြင်း လုပ်ဆောင်ချက်ပါသည့် အိမ်သာ  
(ခ) မြေဆွေးကန်ပါသော အိမ်သာ  
(ဂ) ကျင်း သို့မဟုတ် အဆင့်မြင့်တင်ထားသော လေစုပ်စနစ်ပါသည့် ကျင်း အိမ်သာ (အိမ်သာဖုံးပါ အပါအဝင်)



## အစားအစာထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့် အန္တရာယ်ကင်းအောင်သိုလှောင်ခြင်း

### သင်ကြားမည့်နေ့ -

### သင်ကြားမည့်အချိန် - ၃၀ မိနစ်

#### ရည်ရွယ်ချက်

အစားအစာ ပြင်ဆင်ချိန်နှင့် စားသောက်ချိန်တွင် သန့်ရှင်းသော မီးဖိုချောင်သုံး ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုခြင်းနှင့် သန့်ရှင်းသော ရေကို သောက်ခြင်းတို့၏ အရေးပါမှုကို နားလည်ရန်။

#### သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

Flipchart စက္ကူ၊ ဖျက်မရသော ဘောပင်၊ တိပ်၊ ဓာတ်ပုံ (အဖုံးနှင့် ရေစစ်ပါသော ရေသိုလှောင်နေရာ၊ အုပ်ဆောင်း၊ သန့်ရှင်းသော အစားအစာ ထည့်သည့်ဘူး)

#### လုပ်ဆောင်ချက်

၁။ သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများအား မေးပါ။ ယနေ့မနက် မည်သူရေသောက်ပါသလဲ။ သင်ရေရရှိသည့် ရေထည့်ထားသည့် ရေထည့်ထားသည့်အရာကို ကျွန်ုပ်အား ဖော်ပြပေးပါ။

သင်ကြားသူသည် အောက်ဖော်ပြပါမေးခွန်းများကို မေး၍ သင်တန်းသားများအား လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်ပါသည်။

- ရေထည့်ထားသောအရာသည် အမြဲတန်း သန့်ရှင်းပါသလား။
- ရေထည့်ထားသောအရာသည် တစ်ချိန်လုံး အဖုံးဖုံးထားပါသလား။
- ဖန်ခွက်/ ခွက်ကို မသုံးခင်နှင့် သုံးပြီးလျှင် ဆေးကြောပါသလား။
- ရေထည့် ထားသောနေရာမှ ရေသည် သောက်ရန် အန္တရာယ်ကင်းပါသလား။
- ရေအရင်းအမြစ်သည် သန့်ရှင်း၍ အညစ်အကြေးကူးဆက်ခြင်း ကင်းပါသလား။

၂။ သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများအား မေးပါ။ သန့်ရှင်းပြီး အန္တရာယ်ကင်းသောရေကို သောက်သုံးမှုနှင့် အစားအစာပြင်ဆင်ချိန်နှင့် ကလေးများကို အစားအစာကျွေးရာတွင် သန့်ရှင်းသော (ရေခွက်၊ ပန်းကန်ပြား၊ ဖွန်းအစရှိသည့်) မီးဖိုချောင်သုံး ပစ္စည်းများကိုလည်း အသုံးပြုမှုက ဘာကြောင့် အရေးပါသလဲ။

တုံ့ပြန်သော အဖြေများသည် အောက်ဖော်ပြပါအချက်အလက်များ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။

- အန္တရာယ်မကင်းသော ရေသည် ဥပမာအားဖြင့် ကာလဝမ်းရောဂါ၊ အူရောင်ငန်းဖျား ရောဂါ၊ ဝမ်းလျှောခြင်း အစရှိသော ရောဂါ/ ဖျားနာမှုများကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။
- ညစ်ပတ်နေသော မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းများသည် ရောဂါဖြစ်စေနိုင်သော အစားအစာကို ကူးဆက်နိုင်သည့် ပိုးမွှားများကို သယ်ဆောင်လာနိုင်ပါသည်။





၃။ သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများအား မေးပါ။ ပုံထဲတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် မည်သည့်အရာများကို မြင်ပါသလဲ။ ၎င်းတို့၏ တုံ့ပြန်မှုအဖြေကို စောင့်ပါ။ ပြီးနောက် နောက်ဆက်တွဲ မေးခွန်းတစ်ခုမေးပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘာကြောင့် စားပွဲပေါ်ရှိ အစာအကြွင်းအကျန်နှင့် အစားအစာများကို ဖုံးအုပ်ရန် လိုအပ်ပါသလဲ။

တုံ့ပြန်သော အဖြေများသည် အောက်ဖော်ပြပါအချက်အလက်များ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။

- ယင်ကောင်နှင့် (အခြားပိုးကောင်များ) သည် ရောက်ဖြစ်စေနိုင်သည့် ပိုးမွှားများကို ယူဆောင်လာပြီး အစားအစာအထဲသို့ နားနိုင်ပါသည်။
- တိရိစ္ဆာန် (ကြက်၊ ခွေး၊ ကြောင်) များသည် အစားအစာများကို ဖြတ်လုစားခြင်းဖြင့် ဆီး၊ အညစ်အကြေး၊ ဖုန်တို့နှင့် ထိုအစားအစာများကို ညစ်ညမ်းကူးဆက်စေပါသည်။

၄။ သင်တန်းသူ သင်တန်းသားတစ်ယောက်ချင်းစီကို ၎င်းတို့၏ အစားအစာများကို ၎င်းတို့နှင့် ၎င်းတို့မိသားစုများစားသုံးရန် အန္တရာယ်ကင်းသည်ဟု သေချာစေရန် အိမ်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့် သူတို့၏ အလေ့အကျင့်၊ နည်းလမ်း၊ လုပ်ဆောင်ချက် နှစ်ခုကို မှတ်စုစာရွက်တွင် ရွေးချင်းပါ။ သူတို့အား အချိန်နှစ်မိနစ်ပေးပါ။ ပြီးနောက် သူတို့အား မှတ်စုစာရွက်များကို ခွက်တစ်ခုထဲသို့ ထည့်ခိုင်းပါ။ မှတ်စုစာရွက်များကို ရောလိုက်ပါ။ ပြီးနောက် သင်တန်းသူ သင်တန်းသားတစ်ယောက်ချင်းစီကို မှတ်စုစာရွက်နှစ်ခုစီ ခွက်ထဲမှ နှိုက်ခိုင်းပါ။

အောက်ပါအတိုင်း **flip chart** ပေါ်တွင် သီးခြားရေးထားပါ။ (သင်ကြားသူသည် ဤအရာကို အတန်းချိန် စေခင် ပြင်ဆင်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။)

ကြော့ကလုပ်သည်	တစ်ခါတစ်ရံလုပ်သည်	လုပ်ခဲသည်	လုံးဝမလုပ်ပါ

Flipchart တွင် သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများအား ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အလေ့အကျင့်များနှင့် အကောင်းဆုံးကိုက်ညီသည့် ကော်လံတွင် မှတ်စုစာရွက်ကို ကပ်ခိုင်းပါ။ သူတို့အား အချိန် ၂ မိနစ်ပေးပါ။ သင်တန်းသူ သင်တန်းသားအားလုံး လေ့ကျင့်ခန်း ပြီးဆုံးသွားသောအခါ ရလဒ်များကို ဆွေးနွေးပါ။ ဆွေးနွေးနေစဉ်အတွင်း မေးမြန်းပြီး မှတ်သားပါ။

- သင်တန်းသားများသည် အဘယ့်ကြောင့် အထက်ဖော်ပြပါ အချက်များကို တစ်ခါတစ်ရံသာ၊ သို့မဟုတ် လုပ်ခဲပါသလဲ သို့မဟုတ် (လုံးဝ) မပြုလုပ်နိုင်ပါသလဲ။
- အထက်ဖော်ပြပါ အပြုအမူများကို မကြာမခဏပြုလုပ်စေရန် မည်သို့လုပ်သင့်သလဲအပေါ် ၎င်းတို့၏ အကြံဉာဏ်များ၊ အကြံပြုချက်များကို မေးပြီး ဆွေးနွေးပါ။

သင်တန်းသားတို့သည် အောက်ဖော်ပြပါ အချက်များကို သတ်မှတ်ဖော်ပြထားကြောင်း သေချာအောင်ပြုလုပ်ပါ။

- ပြင်ဆင်ချိန်တွင် အစားအစာကို ဆေးပါ၊ ပြင်ဆင်နေချိန်နှင့် ချက်ပြုတ်နေချိန်တွင် သန့်ရှင်းသော မီးဖိုချောင်သုံး ပစ္စည်းများကို သုံးပါ။
- အစားအစာ ဝန်ဆောင်မှုပေးရာတွင် သန့်ရှင်းသော ဖွန်းများ၊ ပန်းကန်ပြားများ အစရှိသည်တို့ကို သုံးပါ။
- သန့်ရှင်းသော ပန်းကန်ပြားများ၊ ဖွန်းများကို အသုံးပြု၍ စားပါ။
- မှန်ကန်သော အပူချိန်နှင့် အချိန်ထား၍ အစားအစာကို ချက်ပြုတ်ပါ။ (အခြားရေချိုငါးများနှင့် ငါးပိ ကဲ့သို့သော တာရှည်ခံအောင်ပြုလုပ်ထားသည့် ငါးကို အခြေခံထားသော ပစ္စည်းများသည် ကပ်ပါးကောင်များ ရှိနေနိုင်ခြေ များသည်။ ထို့ကြောင့် မစားခင် သေချာချက်ပြုတ်ရန် အရေးကြီးသည်။

၅။ အဓိကအချက်အလက်ကို ဖော်ပြပေးပါ။

- ညစ်ညမ်းသော အစားအစာနှင့် ရေသည် အသည်းရောင်ရောဂါ၊ ကာလဝမ်းရောဂါ၊ အူရောင်ငန်းဖျားရောဂါနှင့် ဝမ်းလျှောရောဂါအစရှိသော ရောဂါများစွာကို ဖြစ်စေသည်။
- အစားအစာများသည် ညစ်ညမ်းသော မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းများ၊ ကြွက်နှင့် အခြားတိရစ္ဆာန်များ၊ ယင်ကောင်နှင့် အခြားပိုးမွှားများနှင့် ညစ်ပတ်သောလက်များ စသည်တို့ဖြင့် ထိတွေ့ခြင်းဖြင့် ကူးဆက်ညစ်ညမ်းနိုင်ပါသည်။
- ကလေးငယ်များနှင့် ဖျားနာနေသူများသည် အစားအစာနှင့် ပတ်သက်သော ဖျားနာမှုများကို ရရှိရန် အလွယ်ကူဆုံးဖြစ်သည်။
- အန္တရာယ်ကင်းသော ရေကို အသုံးပြုပါ။ ပြီးနောက် ပတ်ဝန်းကျင်အား ကောင်းမွန်စွာ သန့်ရှင်းမှုကို သေချာအောင်ပြုလုပ်ပါ။ သောက်ရေသည် ရောဂါ/ မနာမကျန်းမှု ဥပမာ ဝမ်းလျှောရောဂါကို ရှောင်ကြဉ်နိုင်ရန် ပိုးသတ် သို့မဟုတ် ကျိုချက်ထားရပါမည်။

၆။ ဤသင်ခန်းစာ၏ နောက်ဆုံးလေ့ကျင့်ခန်းအနေဖြင့် သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများအား အန္တရာယ်ကင်းသော အစားအစာ စားခြင်းနှင့် အန္တရာယ်ကင်းသော ရေသောက်ခြင်း ပြီးနောက် ပိုးသတ်ခြင်းနှင့် ကောင်းမွန်သော သန့်ရှင်းရေး နည်းလမ်းများကို ကျင့်သုံးစေရန် (ပြုလုပ်၍ ဖြစ်နိုင်ရမည်ဟု အလေးပြု ဖော်ပြ၍) ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်ရိုးရှင်းသော နည်းလမ်းများဖြင့် ၎င်းတို့၏ ကတိ/ ခံဝန်ချက်များကို မှတ်စုစာရွက်ပေါ်တွင် ချရေးခိုင်းပါ။ အချို့ ဥပမာများ

- ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျိုချက်ထားသော ရေကိုသာ သောက်ပါမည်ဟု ခံဝန်ကတိပြုပါသည်။
- ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ မြေးများအား အစားအစာကျွေးသည့်အခါ ဆပ်ပြာနှင့် ရေဖြင့် သေချာဆေးထားသော မီးဖိုချောင်သုံး ပစ္စည်းများကိုသာ အသုံးပြုပါမည်ဟု ခံဝန်ကတိပြုပါသည်။
- ကျွန်ုပ်တို့သည် မနက်ဖြန်မှစ၍ အိမ်သာအိုးကို အသုံးပြုပြီးတိုင်း ပုံးအုပ်ရန် သတိရပါမည်ဟု ခံဝန်ကတိပြုပါသည်။



# ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ(COVID - 19) မှ ကာကွယ်ပါ

ရောဂါကူးစက်နိုင်ခြေရှိသည့် နည်းလမ်းများ

- အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် တိုက်ရိုက်ပင်ရောက် ကူးစက်ပျံ့နှံ့စေခြင်း။
- အရာဝတ္ထုများ၌ ထိကပ်နေသော ရောဂါဗိုင်းယားအား လက်နှင့် ကိုင်တွယ်ထိတွေ့ရာမှ ကူးစက်ခြင်း။
- လွန်ခဲ့သည့် (၁၄)ရက်အတွင်း ရောဂါကူးစက်ပျံ့ပွားနေသည့် နိုင်ငံများသို့ ခရီးသွားခဲ့ခြင်း (သို့မဟုတ်) ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါဖြစ်ပွားသည်ဟု အတည်ပြုခံရသူနှင့် အတူနေထိုင်ခဲ့ခြင်း။

သံသယဖြစ်ဖွယ် ရောဂါလက္ခဏာများ

<p>ဖျားခြင်း (၃၈ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်/ ၁၀၀.၄ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်အထက်ရှိခြင်း)</p>	<p>ချောင်းဆိုးခြင်း</p>	<p>အသက်ရှူမဝခြင်းနှင့် အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်းများ</p>
--	-------------------------	---

ကာကွယ်နိုင်ရန် နည်းလမ်းများ

<p>ဖျားနာနေသူများနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။</p>	<p>ထိတွေ့လေ့ရှိသော အရာဝတ္ထုများနှင့် မျက်နှာပြင်များကို မကြာခဏ သန့်ရှင်း၍ ပိုးသတ်သန့်စင်ပါ။</p>
<p>နာချေ၊ ချောင်းဆိုးသည်အခါ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို လုံခြုံအောင် ဖုံးအုပ်ပါ။ တစ်ရူးအသုံးပြုပါက အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပြီး လက်ကိုစနစ်တကျ ပြန်လည်ဆေးကြောပါ။</p>	<p>ကျန်းမာရေးအတွက် ဆေးကုသမှုခံယူရမည့် အချိန်မှလွဲ၍ သင်နေမကောင်းလျှင် အိမ်မှာနေပါ။</p>
<p>သင်၏ မျက်လုံးများ၊ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်တို့ကို လက်ဖြင့် ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။</p>	<p>သင်၏လက်များကို မကြာခဏ ဆပ်ပြာနှင့် ရေဖြင့် အနည်းဆုံး (၂၀)စက္ကန့်ကြာအောင် စနစ်တကျဆေးကြောပါ။</p>

စနစ်တကျလက်ဆေးနည်း

<p>1 လက်ဖဝါးခြင်း ပွတ်ပါ</p>	<p>2 လက်ဖဝါးခြင်း</p>	<p>3 လက်ခေါက်ချိုး</p>	<p>4 လက္ခဏာများကို ကုတ်ခြစ်ပါ</p>
<p>5 လက်ချောင်းများကြား</p>	<p>6 လက်မများ</p>	<p>7 လက်ကောက်ဝတ်အထိ ဆေးပါ</p>	<p>8 ရေဖြင့်သေချာစွာ ဆေး၍ ခြောက်အောင် သုတ်ပါ</p>

ကိုးကား\_ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန



အခန်း(၉)

ငါးမွေးမြူရေးတွင်သဘာဝအန္တရာယ်စီမံခန့်ခွဲမှု

သင်ကြားမည့်နေ့ -

ကြာမြင့်ချိန် -

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်

သဘာဝအလျောက်သော်လည်းကောင်း၊ လူများ၏ပယောဂကြောင့်သော်လည်းကောင်း ဖြစ်ပေါ်လာသော မျှော်လင့်ထားခြင်းမရှိသည့် သဘာဝအခြေအနေ ပြောင်းလဲမှုဖြစ်ပါသည်။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များသည် ရုတ်တရက်သော်လည်းကောင်း တဖြည်းဖြည်းချင်းသော်လည်းကောင်း ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိပါသည်။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ခံစားရသော အခြေအနေကို မူလအနေအထားပြန်လည်ရောက်ရှိရန် မလွယ်ကူပါပြန်လည်ထူထောင်ရန် အကူအညီများလိုအပ်ပါသည်။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်အမျိုးအစားများ သာမန်အားဖြင့် (၂) မျိုးရှိပါသည်။

- (၁) သဘာဝဘေးအန္တရာယ် မုန်တိုင်းတိုက်ခတ်ခြင်း၊ ရေလွှမ်းမိုးခြင်း၊ မိုးခေါင်ခြင်း၊ ငလျင်လှုပ်ခြင်း၊ တောင်ပြိုခြင်း၊ မြစ်ကမ်းပါးပြိုခြင်း၊ လေဆင်နှာမောင်းတိုက်ခတ်ခြင်း။
- (၂) လူကြောင့်ဖြစ်သော ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ရေထုညစ်ညမ်းခြင်း၊ မီးလောင်ခြင်း၊ သစ်တောပြုန်းတီးခြင်း၊ ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်း။

မြန်မာနိုင်ငံ၏ရာသီဥတု

ရာသီ	ကာလ	ကြုံတွေ့နိုင်သော သဘာဝဘေးအန္တရာယ်	မိုးရွာသွန်းမှု
နွေ	မတ်လ	လေဆင်နှာမောင်း၊ ဆိုင်ကလုန်းမုန်တိုင်း၊ မီးဘေး	၃၇၀
မိုး	ဇွန်လ - စက်တင်ဘာလ	မိုးကွက်ကြား၊ ဆိုင်ကလုန်းမုန်တိုင်း၊ ရေကြီးခြင်း၊ မြစ်ကမ်းပြိုခြင်း။	၁၆၂၅
ဆောင်းဦး	အောက်တိုဘာလ - နိုဝင်ဘာလ	ဆိုင်ကလုန်းမုန်တိုင်း၊ လေဆင်နှာမောင်းနှင့် အားပြင်းသော မုန်တိုင်းများ။	၂၀၈
ဆောင်း	ဒီဇင်ဘာလ - ဖေဖော်ဝါရီလ	အေး၍ ခြောက်သွေ့သည့်လေအေး အလွန်တိုက်ခတ်သည်။	၃၃

ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်းမှာ သဘာဝအလျောက် (သို့) လူပယောဂကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ဖန်လုံအိမ်ဓာတ်ငွေ့ (Green House Gas) များဖြစ်သော ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်၊ မီသိန်းနှင့် နိုက်ထရပ်အောက်ဆိုဒ်ဓာတ်ငွေ့များသည် စက်ရုံ အလုပ်ရုံများ၊ အင်ဂျင်စက်များနှင့် သစ်တောပြုန်းတည်းမှုများကြောင့် လေထုအတွင်းရောက်ရှိလာပါသည်။ အဆိုပါ ဓာတ် ငွေ့များသည် နေမှအပူချိန်ဓာတ်များကို ပိုမိုစုပ်ယူထားသောကြောင့် ကမ္ဘာကြီးမှာပိုမိုပူနွေးလာပါသည်။ ဤအခြေအနေကို ဖန်လုံအိမ်အာနိသင်ဟု ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။

#### သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ကာကွယ်ရန်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- မိုးရာသီ၊ မုန်တိုင်းရာသီမတိုင်မီ ကန်တွင် မွေးထားသော ငါးများမှာ အကောင်ကြီးများကို ရွေးချယ်ဖမ်းဆီးပါ။
- ငါးကန်တာဘောင်ကို မြှင့်ပေးခြင်း၊ ခိုင်မာစေရန်ပြုလုပ်ခြင်း၊ ဖြစ်နိုင်ပါက ပတ်လည်တွင် ကာရံထားခြင်း။
- ငါးအစာစသော ပစ္စည်းများကို လုံခြုံစွာ သိမ်းဆည်းခြင်း။
- ဆည်မြောင်းဌာနနှင့် ဆက်သွယ်ရန်၊ မုန်တိုင်းကြောင့်ပင်လယ်ရေငန်များဝင်ရောက်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ရန် သတင်းရယူခြင်း၊ ကာကွယ်ခြင်း။
- ရေတံခါးများကို စနစ်တကျထိန်းသိမ်းခြင်း။
- ငါးများကို အစာလုံလောက်စွာ ကျွေးထားခြင်း၊ သစ်ကိုင်းသစ်ခက်များဖြင့် ကာရံထားခြင်း။
- မုန်တိုင်းကျရောက်ပါက ဆောင်ရွက်ရန်များကို သင်တန်းတက်ထားခြင်း။
- သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ကြိုတင်ကာကွယ်ရန် နောက်ဆုံးသတိပေးချက်များကို လိုက်နာခြင်း။

#### သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ပြီးနောက် ဆောင်ရွက်ရန်များ

- ကော်မတီဖွဲ့စည်းရာတွင် ပါဝင်ခြင်း၊ ကော်မတီမှ လမ်းညွှန်ထားသည့်အတိုင်း ငါးမွေးကန်များကို ပြန်လည်ပြုပြင်ခြင်း။
- ငါးကန်တွင် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးမှုများကို မှတ်သားပြီး တာဝန်ရှိသူအား သတင်းပို့ခြင်း။
- ကန်ပတ်လည်တွင် သစ်ကိုင်းကျိုးများလဲနေသော သစ်ပင်များကို ဖယ်ရှားခြင်း။
- ကန်ရေသွင်း/ရေထုတ်ပေါက်များကို ရှင်းလင်းပြုပြင်ခြင်း။
- ငါးရိုင်းများကို ဖမ်းဆီးဖယ်ရှားခြင်း။
- သစ်ကိုင်းသစ်ခက်များ ဖယ်ရှားပြီးပါက ကန်ကို ထုံးဖြူးပေးခြင်း။
- ငါးမွေးကန်သို့ချက်ခြင်းသွားရောက်ပြီး ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုများကို စစ်ဆေးခြင်း၊ ကွင်းတာဝန်ခံ၊ ငါးလုပ်ငန်းအရာရှိနှင့် ရွာလူကြီး၏ အကြံဉာဏ်ရယူခြင်း။
- ငါးပြန်လည်ထည့်သွင်းမွေးမြူရန် အကြံပြုပါက လိုက်နာဆောင်ရွက်ခြင်း။

အခန်း (၁၀)

အနည်းလိုအာဟာရများ

သင်ကြားမည့်နေ့ -

ကြာမြင့်ချိန် - (၃၀)မိနစ်

ရည်ရွယ်ချက်

အနည်းလိုအာဟာရဓာတ်များ၏ အခန်းကဏ္ဍနှင့် ယင်းအာဟာရဓာတ်များကို ရရှိနိုင်မည့် အစားအစာများ အကြောင်း လေ့လာရန်။

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

- သောက်ရေဖန်ခွက် ၂ ခွက်
- ဖွန်းငယ်တစ်ချောင်း
- ဆားအနည်းငယ်
- စာရွက်အလွတ်အကြီးနှင့် ရေးစရာမာကာပင်များ
- အစားအစာပုံကဒ် ၄ စုံ

ညွှန်ကြားချက်များ

အဆင့် ၁ - အနည်းလိုအာဟာရဓာတ်များ

သရုပ်ပြခြင်း - ၁၀ မိနစ်

- ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် အနည်းလိုအာဟာရ တစ်ခုချင်းစီကို ပမာဏမအနည်းငယ်စီဖြင့်သာ လိုအပ်ပါသည်။ သို့သော် လိုအပ်သော အနည်းလိုအာဟာရပမာဏကို မရရှိပါက မကျန်းမမာနှင့် မသန်စွမ်း ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။
- သရုပ်ပြခြင်း**  
စမ်းသပ်မှုကိုပြုလုပ်ရန် စေတနာ့ဝန်ထမ်းတစ်ဦးအား ဖိတ်ခေါ်ပါ။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းအား မျက်စိမှတ်ထားစေပါ။ ဖန်ခွက်တစ်ခွက်အတွင်းရှိ ရေထဲသို့ ဆားအနည်းငယ်ထည့်၍ ဖွန်းငယ်တစ်ခုဖြင့် အားလုံးပျော်ဝင်သည်အထိမွှေပါ။ ထို့နောက် စေတနာ့ဝန်ထမ်းအား မျက်စိဖွင့်ကြည့်စေပြီး ဖန်ခွက်နှစ်ခုအတွင်းရှိရေ၏ အရောင်၊ ပမာဏနှင့် အနံ့ကွဲပြားမှုတို့ကို စူးစမ်းစေပါ။ ထို့နောက် စေတနာ့ဝန်ထမ်းအား ဖန်ခွက်နှစ်ခုအတွင်းမှရေအား တစ်ကျိုက်စီ သောက်ကြည့်စေကာ အရသာကွာခြားချက်များ ပြောပြစေပါ။
- အခြားသင်တန်းသားများအား ဆားပမာဏမည်မျှထည့်လိုက်သည်ကို မေးပါ။ ပမာဏအနည်းငယ်ထည့်လိုက်သော်လည်း အရသာကို ပြောင်းလဲသွားစေနိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ အကုန်အာဟာရများသည်လည်း ထိုနည်းတူပင်ဖြစ်သည်။ ပမာဏအနည်းငယ်သာ လိုအပ်သော်လည်း လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ ကျန်းမာရေးကို များစွာပြောင်းလဲသွားစေနိုင်ပါသည်။



အဆင့် ၂ - အနည်းလိုအာဟာရဓာတ်များ

ဆွေးနွေးခြင်း - ၁၀ မိနစ်

- ၁။ မိမိတို့ကြားဖူးသော အနည်းလိုအာဟာရဓာတ်များကို ပြောပြရန် သင်တန်းသားများအားမေးပါ။  
ပြောသမျှလိုက်ရေးပါ။
- ၂။ အနည်းလိုအာဟာရဓာတ်အချို့နှင့် ၎င်းတို့၏ လုပ်ဆောင်ချက်များအားရှင်းပြပေးပါ။

အနည်းလိုအာဟာရ	လုပ်ဆောင်ချက်	နမူနာအစာရင်းမြစ်များ
ဗီတာမင် အေ	အမြင်အာရုံ၊ ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် ရောဂါဘယ ကာကွယ်တားဆီးရန် အရေးကြီးပါသည်။	အပင်ရသော အစာများ - အစိမ်းရင့်ရောင် အရွက်ရှိသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ (ဥပမာ။ ရေကန်ဖွန်း၊ ဟင်းနုနွယ်၊ ဒန့်ဒလွန်)၊ လိမ္မော်ရောင်သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ (ဥပမာ။ ရွှေဖရုံသီး၊ သဘောသီးအမှည့်၊ မုန်လာဥနီ) တိရိစ္ဆာန်မှရသော အစာများ - ဥအမျိုးမျိုး၊ အသည်း၊ ဦးခေါင်းပါစား၍ရသော ငါးသေးသေးလေးများ
ဗီတာမင် ဘီဝမ်း	အာရုံကြောအတွက် အရေးကြီးပါသည်။	ဝက်သား၊ ပဲနီလေး၊ ပဲပြား၊ မြေပဲ၊ လတ်ဆတ်သည့် ငါးနေကြာစေ့၊ ဆန်လုံးညို၊ ဒန့်ဒလွန်
ဗီတာမင် ဗီ	ကိုယ်ခံအားစနစ် ကောင်းစေပြီး အနာကျက်စေရန်အတွက် အရေးကြီးသည်။	လိမ္မော်သီး၊ သံပရာသီး၊ နာနတ်သီး၊ ကြက်ဟင်းခါးသီး၊ သရက်သီး၊ ဒန့်ဒလွန်ရွက်
သံဓာတ်	သွေးလည်ပတ်မှု၊ ဦးနှောက်နှင့် ကြွက်သားများ ကောင်းမွန်စွာလုပ်ရှားနိုင်ရန် အရေးကြီးသည်။	အမဲသား၊ ကြက်သား၊ ငါး၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ အသဲ၊ ပဲနီကလေး၊ ပဲပြား၊ မြေပဲ၊ အစိမ်းရင့်ရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
အိုင်အိုဒင်း	လည်ပင်းကြီးရောဂါကို ကာကွယ်ရန်နှင့် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးရန်အတွက် အရေးကြီးသည်။	အိုင်အိုဒင်းဆား၊ ပင်လယ်ငါး၊ ပင်လယ်ပုစွန်ထုပ်နှင့် ပုစွန်ဆိတ်၊ ပင်လယ်ကျောက်ပွင့်၊ ပင်လယ်ရေညှိ/ရေမှော်

- ၃။ ငါးဘဲဖြူကဲ့သို့ တစ်ကောင်လုံး ဝါးစားနိုင်သော ငါးသေးသေးလေးများတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များလိုအပ်သော အနည်းလိုအာဟာရများ ကြွယ်ဝကြောင်းရှင်းပြပါ။ ငါးအသေးလေးများကို ခေါင်းနှင့် အရိုးအပါအဝင် တစ်ကောင်လုံး စားသုံးခြင်းဖြင့် ထုံးဓာတ်၊ ဗီတာမင် အေ၊ သဓာတ်နှင့် သွပ်ဓာတ်များ ကြွယ်ဝစွာ ရရှိနိုင်ပါသည်။

- ၄။ ဗီတာမင်အေ၊ ဘီဝမ်းနှင့် သံဓာတ်တို့သည် မြန်မာလူမျိုးအများစု၏ နေ့စဉ်အစားအစာများတွင် မပါဝင်ဘဲရှိနေသည်ကို တွေ့ရသည်။
- ၅။ လည်ပင်းကြီးနေသော လူတစ်ယောက်၏ ပုံကိုပြပါ။ (ကြိုက်ရာပုံတစ်ခုကို သုံးနိုင်ပါသည်။ မည်သည့်အနည်းလိုအာဟာရဓာတ် ချို့တဲ့သည်ဖြစ်စေ လူတစ်ယောက်အား မကျန်းမမာဖြစ်စေနိုင်သည်။ ဥပမာ လည်ပင်းကြီးရောဂါသည် အစားအစာများတွင် အိုင်အိုဒင်းဓာတ် အလုံအလောက် မပါဝင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ရခြင်းဖြစ်သည်။ (အထူးသဖြင့် အိုင်အိုဒင်းဆား မစားသုံးသောသူများတွင် အဖြစ်များသည်။)

#### အဆင့် ၃- အနည်းလိုအာဟာရဓာတ်ပါသော အစာများ

#### အပြိုင်အဆိုင် ဖြေဆိုခြင်း - ၁၀ မိနစ်

- ၁။ အစာအုပ်စုများခွဲပါ။
- ၂။ အစားအစာပုံကိန်းများကို အုပ်စုတိုင်းအား ဝေပေးပါ။
- ၃။ အနည်းလိုအာဟာရ အမည်တစ်ခုကို ပုံပိုးသူမှ ပြောမိသောအခါ ထိုအနည်းလိုအာဟာရပါဝင်သော အစာတစ်မျိုးပုံကို အုပ်စုတိုင်းက သူ့ထက်ငါအရင် အမြန်ဆုံးနှင့် မှန်ကန်စွာ ထောင်ပြရမည်။ အမြန်ဆုံးနှင့် မှန်ကန်စွာပြသနိုင်သော အဖွဲ့ကို တစ်ကြိမ်မှန်လျှင် တစ်မှတ်ပေးမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။
- ၄။ အားလုံးအဆင်သင့်ဖြစ်လျှင် အနည်းလိုအာဟာရ အမည်တစ်ခုကို ခေါ်ပါ။
- ၅။ မှန်ကန်သော အစာပုံကို အမြန်ဆုံးထောင်သော အဖွဲ့ကို အမှတ်ပေးပါ။
- ၆။ အနည်းလိုအာဟာရအမည် နောက်တစ်မျိုးကိုခေါ်ပါ။ အကြိမ်အနည်းငယ် အမှတ်ပေးပြီးလျှင် ရမှတ်သည် အရေးမကြီးကြောင်း၊ ပူးပေါင်းပါဝင်သော သင်တန်းနည်းလမ်းတစ်ခုကိုသာ ပုံဖော်နေခြင်းဖြစ်ကြောင်း ပြောပြနှစ်သိမ့်ပါ။

အခန်း (၁၁)

စွန့်ဦးတီထွင်လုပ်ငန်းရှင်များအတွက်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းပုံစံရေးဆွဲခြင်းလမ်းညွှန်

သင်ကြားမည့်နေ့ -

ကြာမြင့်ချိန် - ၃ နာရီ

ရည်မှန်းချက်

ယခုစီးပွားရေးလုပ်ငန်းပုံစံလမ်းညွှန်သည် ငါးမွေးမြူရေးနှင့်ပတ်သက်တဲ့ လုပ်ငန်းတစ်ခုတည်ထောင်လုပ်ကိုင်ရန် စိတ်ဝင်စားသူများအတွက် ရည်ရွယ်ပါတယ်။ ဒီလမ်းညွှန်သည် တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့်သွားတဲ့ နည်းလမ်းပညာကို အသုံးပြု ဖန်တီးထားတဲ့အတွက် သင်တို့ကို စီးပွားရေးလုပ်ငန်းပုံစံ လုပ်ငန်းစဉ်အား အရှင်းလင်းဆုံး တင်ပြလမ်းညွှန်သွားမှာဖြစ် ပါတယ်။အခုစာရွက်စာတမ်းအားဖတ်ခြင်းနှင့်တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့်သွားတဲ့နည်းလမ်းပညာကိုလိုက်နာဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် သင့်အနေနဲ့သင့်ရဲ့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်း မည်သို့အလုပ်လုပ်နေတယ်ဆိုတာရယ်၊ ပိုမိုအောင်မြင်မှုရရှိရန် ဘယ်လို ဆောင်ရွက် လုပ်ကိုင်ရမယ်ဆိုတာရယ်၊ သင့်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းက သင့်အတွက်နဲ့ သင်ရွေးချယ်ထားတဲ့ နေရာပတ်ဝန်းကျင်အတွက် ကောင်းမွန်တဲ့ အကြံဉာဏ် ဟုတ်/မဟုတ်၊ သင်အနေနဲ့ ဒီလုပ်ငန်းကနေပြီး ဘယ်လိုအကျိုးအမြတ်တို့ကို ရယူလိုတယ် စသဖြင့် ခန့်မှန်းချိန်ဆနိုင်ရန် အထောက်အကူဖြစ်စေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ယခုလမ်းညွှန်စာအုပ်မှာ တစ်ချို့အယူအဆတွေကို အလွယ်တကူ ပိုမိုနားလည်လွယ်ကူစေဖို့အတွက် အခြားအပိုထပ်ဆောင်း အကြံပြုချက်များလည်း ဖော်ပြသွားမှာဖြစ်ပြီး အဆင့်မြင့် အဓိပ္ပာယ်ကောက်ယူချက်များကို ဆွေးနွေးရန် အဆင်သင့်ဖြစ်နေသောသူများအတွက်လည်း လုပ်ငန်းနမူနာ ပုံစံအား အဆင့်မြင့် ဖော်ပြသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်အားထက်သန်မှုအသစ်နှင့် အကျိုးအမြတ်ရှိတဲ့ ဝင်ငွေလမ်းကြောင်း အသစ်တို့ကို ရှာဖွေမယ့် ကနဦးခြေလှမ်းဖြစ်တဲ့အလျောက် ဘဝမှာ သင်သုံးခဲ့ဖူးသမျှအချိန်များထဲမှ အကောင်းဆုံးအချိန် နာရီအနည်းငယ် ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ မဖြစ်ရင်လည်းမဖြစ်သွားနိုင်ပါ။ တစ်နည်းနည်းဖြင့်တော့ ဒီလမ်းညွှန်ချက်က သင့်၏ စီးပွားရေး အမြင်ထက်မြက်မှုကို ချဲ့ထွင်ဖို့၊ သင့်ရဲ့ဦးနှောက်ကို စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းတဲ့ အတွေးအသစ်တွေကို စူးစမ်း ရှာဖွေရာမှာ အသုံးပြုဖို့အခွင့်အရေးကောင်းဖြစ်ပါတယ်။

ရည်ရွယ်ချက်

လုပ်ငန်းပုံစံရေးဆွဲခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်ကို သိရှိနားလည်ရန်။ လုပ်ငန်းပုံစံဆိုတာ ဘာလဲ၊ ၎င်းရဲ့အဓိကအချက်အလက် တွေ ဘာလဲ၊ သိဖို့လိုအပ်တဲ့ အခြားအရေးကြီးတဲ့ အယူအဆတွေက ဘာတွေလဲ။

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

- စာရွက်ကြီးများ၊ ရောင်စုံစာရွက်၊ Marker ၊ စက္ကူတိပ်၊
- အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ စာတွေ့သင်ကြားခြင်း၊ အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးခြင်း။



## သင်ကြားမှုကဏ္ဍ

### (၁) လုပ်ငန်းပုံစံဆိုတာဘာလဲ။

- လုပ်ငန်းရှင်တစ်ယောက်ရဲ့အရေးကြီးသောဆုံးဖြတ်ချက်
- သင့်ရဲ့လုပ်ငန်းအကြောင်းသိရှိခြင်းလုပ်ငန်း၏အကျိုးသက်ရောက်မှုဆိုင်ရာအလားအလာ

### (၂) လုပ်ငန်းတစ်ခုကို ဘယ်လိုပုံစံနမူနာပြုမလဲ။

- အမြတ်(သို့) အရှုံးဆိုတာဘာလဲ
- ကုန်ကျစရိတ်တွေဆိုတာဘာလဲ
- ဝင်ငွေဆိုတာဘာလဲ
- ဈေးကွက်အားအရွယ်အစားသတ်မှတ်ခြင်း
- ကုန်ပစ္စည်းထောက်ပံ့နိုင်မှုစွမ်းရည်အားခန့်မှန်းခြင်း
- မိမိရဲ့ကုန်သတ်ချက်တွေကို သိရှိသဘောပေါက်ခြင်း
- အချိန်နဲ့ငွေကို မျက်ခြေမပြတ် စောင့်ကြည့်ခြင်း

### (၃) အသားတိုးငါးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ခြင်းလုပ်ငန်း နမူနာပုံစံ။

- စူးစမ်းလေ့လာဖော်ထုတ်ခြင်း
- ကုန်ကျစရိတ်၊ အရှုံး၊ အမြတ်လက်တွေ့တွက်ချက်ခြင်း
- အချိန်နှင့်အမျှလုပ်ငန်းစွမ်းရည်မြှင့်တင်ခြင်း
- ဆုံးရှုံးနိုင်ခြေ၏ ကုန်ကျစရိတ်အား တွက်ချက်ခြင်း

လုပ်ငန်းပုံစံဆိုတာဘာလဲ

စွန့်ဦးတီထွင်လုပ်ငန်းရှင်တစ်ယောက်ရဲ့ပထမဆုံးအရေးကြီးသောဆုံးဖြတ်ချက်

ဘယ်လုပ်ငန်းစီးပွားရေးကိုမဆို စတင်လုပ်ကိုင်တော့မယ်ဆိုရင် သင့်ရဲ့အချိန်နဲ့ ငွေကိုတော့ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံဖို့ လိုပါတယ်။ အရေးကြီးတာကတော့ သင်ဟာအခြားနေရာမှာ ဒီအချိန်နဲ့ ဒီငွေတွေကို သုံးနေတာလဲဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ ပေးရရင် အခြားလုပ်ငန်းပုံစံတွေမှာ သုံးနေတာ ဒါမှမဟုတ် ပိုက်ဆံပေးထားရတဲ့အလုပ်မှာ သုံးနေတာမျိုးပေါ့။ ဒါကြောင့် ရွေးချယ်စရာတွေအများကြီးရှိတဲ့အထဲမှာမှ သင့်ရဲ့အချိန်နဲ့ငွေကို အကောင်းဆုံးထဲမှာသာရင်းနှီးထားတယ်ဆိုတာ သေချာစေဖို့တော့ လိုပါလိမ့်မယ်။ ပထမဆုံးအရေးအကြီးသော ဆုံးဖြတ်ချက်ကတော့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းကို စလုပ်တော့မလားဆိုတာပါပဲ။ ဒီလိုဆုံးဖြတ်ချက်မျိုး ချဖို့အတွက်ဆိုရင် လုပ်ငန်းကရေရှည်မှာ ရပ်တည်နိုင်ဖို့ အခွင့်အရေးကောင်းရှိပါ့မလား၊ နောက်ပြီးသင်လုပ်ရမယ့်အလုပ်တွေအားလုံးအတွက်အကျိုးရှိမယ့်ဝင်ငွေကောင်းကောင်းပြန်ရနိုင်တဲ့အခွင့်အလမ်းရော (ဒါမှမဟုတ် တခြားအကျိုးရလဒ်တွေ) ရှိပါ့မလား ဆိုတာတွေတော့ သင်သိချင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါ့အပြင် လုပ်ငန်းတစ်ခုလုပ်ခြင်းကနေ ရနိုင်တဲ့ အခြားအကျိုးရလဒ်တွေကိုလည်း သင်စိတ်ဝင်စားနိုင်ကောင်း စိတ်ဝင်စားလိမ့်မယ်။ ဥပမာ ကိုယ့်ရဲ့လူမှုအပေါင်းအသင်းတွေ များပြားလာခြင်းစသည်။

သင်ကြားပို့ချပေးမည့်သူကတော့ ပါဝင်သူများကို နောက်ခေါင်းစဉ်တွေ မဆွေးနွေးခင် ဒီမေးခွန်းတွေကို ခေါင်းချင်းရိုက်အဖြေရှာခိုင်းပါလိမ့်မယ်။

- (၁) ကျွန်တော်တို့ ဒီပထမဆုံးအရေးကြီးသောဆုံးဖြတ်ချက်အတွက် ယုံကြည်စိတ်ချရတဲ့အဖြေတစ်ခု ဘယ်လိုရရှိမလဲ။
- (၂) လုပ်ငန်းကရေရှည်မှာ ရပ်တည်နိုင်ပါ့မလားဆိုတာ ဘယ်လိုသိမလဲ။
- (၃) ဝင်ငွေ (ဒါမှမဟုတ် အခြားအကျိုးရလဒ်တွေ) ဘယ်လောက်ရမလဲဆိုတာ ဘယ်လိုသိမလဲ။
- (၄) လုပ်ငန်းပုံစံဆိုတာဘာလဲ။
- (၅) ကျွန်တော်တို့ ဘာလို့အမြတ်ကို အာရုံစိုက်ကြတာလဲ။
- (၆) လုပ်ငန်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုဆိုင်ရာ အလားအလာအဖြေကတော့ လုပ်ငန်းပုံစံလို့ခေါ်တဲ့ ယုတ္တိရှိတဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်ကို ကြည့်ရှုလေ့လာရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**လုပ်ငန်းပုံစံဆိုတာဘာလဲ**

လုပ်ငန်းပုံစံတစ်ခုဆိုတာကတော့ စီးပွားရေးအကြံဉာဏ်တစ်ခုကနေ အနာဂတ်မှာရရှိလာနိုင်သည့်အကျိုးအမြတ်တွေကို အကောင်းဆုံးသုံးသပ်ခန့်မှန်းတွက်ဆထားခြင်းကို ပြောတာပါ။ ၎င်းသည် ဒီလိုခက်ခဲနက်နဲတဲ့မေးခွန်းတွေကို လွယ်ကူပြီး နားလည်ရလွယ်တဲ့ မေးခွန်းတွေအဖြစ် ခွဲခြမ်းပြတာဖြစ်ပြီး ဒီမေးခွန်းတွေကို တစ်စုတစ်စည်းတည်း ပြန်တွေးကြည့်လိုက်တဲ့အခါကျမှ ကျွန်တော်တို့ လိုအပ်နေတဲ့အဖြေကို ရရှိလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၎င်း၏ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ သင် - စွန့်ဦးတီထွင်လုပ်ငန်းရှင် တစ်ဦးကို သင့်ရဲ့ လုပ်ငန်းအကြောင်းကို ပိုမိုနားလည်လာစေမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အမြတ်အစွန်းကောင်းကောင်းရအောင်လုပ်နိုင်မယ့် အလားအလာတွေကို ကောင်းကောင်းမြင်နိုင်လာမယ်၊ နောက်ပြီး အမြတ်ကိုပိုများအောင် လုပ်နိုင်လာမှာဖြစ်ပြီး လုပ်ငန်းကို ရေရှည်မှာကောင်းကောင်းလည်ပတ်သွားနိုင်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဆိုတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ကောင်းတွေလဲ ချမှတ်လာနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၎င်းလုပ်ငန်းပုံစံသည် လုပ်ငန်းဘယ်လို အလုပ်လုပ်မလဲဆိုတာကို မြင်အောင်ကြည့်ခြင်း၊ အချိန်နဲ့ တစ်ပြေးညီ ကုန်ကျနိုင်မယ့် အသုံးစရိတ်တွေနဲ့ ဝင်ငွေတွေကို တွေးကြည့်ခြင်းနှင့် အချိန်တစ်ခုတွင် ရရှိမည့်အကျိုးအမြတ်ကို တွက်ချက်ခြင်းတို့ဖြင့် လုပ်ဆောင်ပါတယ်။

ပိုပြီးတိတိကျကျပြောရရင်တော့ ဒီလုပ်ငန်းပုံစံသည် ရေရှည်အကျိုးအမြတ်ကို ကျွမ်းကျင်လိမ္မာစွာ ခန့်မှန်းခြင်းဖြင့် သင့်ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ကူညီနိုင်ရန် ရည်ရွယ်ပါတယ်။ ရေရှည်အကျိုးအမြတ်၏ ဆိုလိုရင်းမှာ သင့်လုပ်ငန်းစီမှ လစဉ် မျှော်မှန်းနိုင်တဲ့ အကျိုးအမြတ်ကို ပြောခြင်းဖြစ်တယ်။ ရေရှည်အကျိုးအမြတ်အတွက် လုပ်ငန်းစတင်တည်ထောင်ဖို့ အချိန်တစ်ချို့ သုံးခဲ့ရမယ်၊ လုပ်ငန်းကို ကောင်းကောင်းလည်ပတ်အောင် သင်ယူခဲ့ရမယ်၊ သင့်တော်တဲ့ ဈေးကွက်ဝေစု ယူခဲ့ရမယ်။

လုပ်ငန်းက ရေရှည်မှာ ဆက်လက်ရပ်တည်သွားဖို့ အခွင့်အရေးလုံးဝ မရလိုက်တဲ့ စွန့်ဦးတီထွင်လုပ်ငန်းရှင် အများအပြားလည်းရှိကြပါတယ်။ သူတို့ကတော့ လုပ်ငန်းစံနမူနာပုံကို မလုပ်ခဲ့လို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ လုပ်ငန်းပုံစံကိုလည်း မဆွဲကြည့်၊ လုပ်ငန်းက ကောင်းတဲ့အကြံဉာဏ်လားဆိုတာတောင် မသေချာလို့ လုပ်ငန်းကို စတင်မစဖြစ်ခဲ့လိုက်တဲ့ စွန့်ဦးတီထွင်လုပ်ငန်းရှင်တွေဆိုရင် ပိုလို့တောင်များဦးမယ်နဲ့ တူပါတယ်။

**သင့်ရဲ့လုပ်ငန်းအကြောင်းကိုသိရှိခြင်း**

လုပ်ငန်းပုံစံရေးဆွဲခြင်းက သင့်ကို၊ စွန့်ဦးတီထွင် လုပ်ငန်းရှင်တစ်ဦးအနေနဲ့ လုပ်ငန်းတစ်ခုရဲ့ အရေးကြီးတဲ့ ကနဦးဆုံးဖြတ်ချက်တွေကိုချရန် ကူညီရုံသာမက သင့်ရဲ့လုပ်ငန်းကို ပိုမိုနားလည်လာအောင်နဲ့နောက်ဆုံးမှာ လုပ်ငန်းကို ဘယ်လိုစီမံခန့်ခွဲရမလဲနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်နိုင်ဖို့ ကူညီပါလိမ့်မယ်။

လုပ်ငန်းပုံစံရေးဆွဲခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်ကတော့ မေးခွန်းတသီတတန်းနဲ့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် မိမိလုပ်မယ့် လုပ်ငန်းမှာ အဓိကလုပ်ဆောင်ရမယ့် အလုပ်တွေကဘာတွေလဲ၊ အရေးအကြီးဆုံး ကုန်ကျစရိတ်တွေက ဘာတွေလဲ၊ ဖောက်သည်တွေက မိမိရဲ့ လုပ်ငန်းပြိုင်ဖက်တွေဆီ ခြေဦးမလှည့်ပဲ မိမိဆီမှာပဲ လာအားပေးကြရမယ့် အကြောင်းအရင်းက ဘာတွေများလဲ၊ မိမိသေချာပေါက် စောင့်ကြည့်ရမယ့် အဓိက ဆုံးရှုံးနိုင်ချေအန္တရာယ်တွေက ဘာတွေဖြစ်မလဲ။



ဒီမေးခွန်းတွေကို တွေးတောကြည့်ပါ။ ကိုယ့်လုပ်ငန်း အောင်မြင်အောင် ဒီမေးခွန်းတွေက ဘာကြောင့်နဲ့ ဘယ်လို အထောက်အကူဖြစ်စေတယ်ဆိုတာတွေကို နားလည်မယ်ဆိုရင် သင့်အတွက် အကျိုးရှိစေပါလိမ့်မယ်။ လုပ်ငန်းနဲ့ပတ်သက် တဲ့ဗဟုသုတ စုံစုံလင်လင်ရှိမယ်ဆိုရင် အချိန်နဲ့အမျှ အမြတ်တွေများလာစေဖို့၊ ကိုယ့်လုပ်ငန်းမှာ တိုးတက်မှုလေးတွေရှိလာ စေဖို့၊ လုပ်ကိုင်သွားရမယ့် အလုပ်တွေနဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို ရေရှည်မှာ ကောင်းကောင်းချမှတ်လာနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

**ကျွန်တော်တို့ဘာလိုအမြတ်ကိုအာရုံစိုက်ကြရတာလဲ**

အမြတ်အစွန်းဆိုတာအရေးကြီးဆုံးမဟုတ်ပေမဲ့ မမြတ်တဲ့လုပ်ငန်းဆိုရင် မကြာခင်မှာ ဆုံးရှုံးမြဲသွားမှာပဲဖြစ်ပါတယ်။

ဥပမာအနေနဲ့ အောက်ပါဇာတ်လမ်းလေး(၂)ခုကို ဖတ်ကြည့်ပါ။

လုပ်ငန်းက ဆက်တိုက်ရှုံးနေမယ်ဆိုရင် လုပ်ငန်းကို တစ်ဖက်တစ်လမ်းက ထောက်ပံ့ပေးတဲ့ အလုပ်သမားတွေ၊ ကုန်ပစ္စည်း တင်သွင်းပေးသူတွေကို ငွေမပေးချေနိုင်တော့တဲ့အထိပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီကိစ္စမှာဆိုရင် လုပ်ငန်းက ကုန်ပစ္စည်းလဲ ထပ်မံထုတ်လုပ်နိုင်မှာ မဟုတ်တော့သလို လုပ်ငန်းကလုံးဝကို ရပ်တန့်သွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

စွန့်ဦးတီထွင် လုပ်ငန်းရှင်တစ်ဦးအနေနဲ့ အသက်ရှင်ရပ်တည်ဖို့အတွက် ငွေလိုအပ်ပါတယ်။ အကယ်၍ လုပ်ငန်းက ဒီငွေကိုမရှာ ပေးနိုင်ရင် သူလဲဒီလုပ်ငန်းကို ဆက်လုပ်ချင်မှာမဟုတ်တော့သလို တခြားရွေးချယ်စရာမရှိတော့ဘဲ ငွေရနိုင်မယ့် တခြားလုပ်ငန်းကိုပဲ ရွေးချယ်လုပ်သွားမှာ ဖြစ်တယ်။ ဒီကိစ္စမှာဆိုရင်တော့ လုပ်ငန်းရှင်ရဲ့ ကိုယ်စွမ်းဉာဏ်စွမ်းမပါဘဲ လုပ်ငန်းကရှေ့ဆက်နိုင်မှာ မဟုတ်လို့ လုပ်ငန်းကရပ်တန့်သွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဆိုတော့ လုပ်ငန်းတစ်ခုရေရှည်မှာ ရပ်တည်ဖို့ဆိုရင် အမြတ်ရရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အမြတ်ရဖို့ လုပ်ငန်းတစ်ခုရဲ့ အလားအလာကောင်းတွေကို သေချာတဲ့ ခန့်မှန်းတွက်ချက်ထားရှိဖို့ကတော့ လုပ်ငန်းနမူနာပုံစံရဲ့ အရေးအကြီးဆုံး ရည်ရွယ်ချက်တွေ ထဲက တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီတစ်ခုတည်းပဲလားဆိုတော့လည်း မဟုတ်ပါဘူး။

**လုပ်ငန်း၏အကျိုးသက်ရောက်မှုဆိုင်ရာ အလားအလာ**

လုပ်ငန်းပုံစံ ရေးဆွဲခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်အနေနဲ့ လုပ်ငန်းတစ်ခုလုပ်ခြင်းဖြင့် စွန့်ဦးတီထွင်လုပ်ငန်းရှင် တစ်ဦးရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ လူနေမှုအသိုက်အဝန်းကို ပိုမို ကျယ်ပြန့်လာစေမှာဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ အကျိုးရလဒ်တွေကိုလဲ နားလည် လာစေမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဥပမာအားဖြင့် အောင်မြင်နေတဲ့ လုပ်ငန်းတစ်ခုဆိုတာ အခြားလူပေါင်းများစွာအတွက် အလုပ်အကိုင်အခွင့် အလမ်း တွေများစွာကို ဖန်တီးပေးနိုင်ပါတယ်။ မိမိတို့ လူနေမှုပတ်ဝန်းကျင် အသိုက်အဝန်းအတွက် အင်မတန်မှ ကောင်းမွန် ပါတယ်။ တချို့လုပ်ငန်းတွေဆိုရင် ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အမှန်တကယ်လိုအပ်နေတဲ့ အရာတွေကို ဖြည့်ဆည်းပေးတာတွေ၊ ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းပေးတာတွေကိုပါ လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ တခြားတစ်ဖက်မှာတော့ တချို့လုပ်ငန်းတွေဟာ လူနေမှု ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပိုမိုထိခိုက်နစ်နာစေပြီး ပြဿနာတွေကို ပိုမိုဖန်တီးနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိခိုက်ပျက်စီးစေခြင်းတို့နဲ့ အခြားသူတို့အတွက် အခက်အခဲပြဿနာဖြစ်စေခြင်း။

လုပ်ငန်းရှင် ချမှတ်မယ့် ဆုံးဖြတ်ချက်တွေဖြစ်တဲ့ လုပ်ငန်းကို တည်ထောင်မှာလား၊ မည်သို့ စီမံမလဲ ဆိုတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချရာတွင် ဒီအပိုကျေးဇူးတွေ၊ ကုန်ကျစရိတ်တွေက အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်လူနေမှုပတ်ဝန်းကျင် အတွက် အကျိုးရလဒ်ကောင်းတွေတိုးလာစေမယ့် မှန်ကန်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေချနိုင်မယ်ဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်ဖြင့် ထိုပိုမို ရရှိနိုင်တဲ့ အကျိုးကျေးဇူးနဲ့ အသုံးစရိတ်တို့ကို လုပ်ငန်းပုံစံရေးဆွဲခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုကဲ့သို့ တွေးတောစဉ်းစား သွားနိုင်ပါတယ်။

## လုပ်ငန်းတစ်ခုကိုဘယ်လိုပုံစံနမူနာပြုမလဲ

### ရည်ရွယ်ချက်

အထက်မှာဖော်ပြခဲ့တဲ့အတိုင်း လုပ်ငန်းပုံစံရဲ့ အဓိကအလုပ်သည် လုပ်ငန်းတစ်ခုရေရှည်မှာ ရပ်တည်ဖို့အတွက် လုပ်ငန်းရဲ့အလားအလာတွေကို ခန့်မှန်းတွက်ချက်ဖို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။

### သင်ကြားမည့်နည်းလမ်းများ

အမေးအဖြေများ၊ တင်ပြချက်များ၊ အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးမှုများ၊ သင်ကြားပို့ချပေးမယ့် သူကတော့ ပါဝင်သူတွေကို ၎င်းတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အကြံဉာဏ်တွေရအောင် ကြိုးစားကြည့်ဖို့ ပြောပါလိမ့်မယ်။ ရှင်းလင်းတင်ပြချက်တွေနဲ့ ဖြေရှင်းချက်တွေ မစခင် ဒီမေးခွန်းတွေကနေတစ်ဆင့် စဉ်းစားတွေးတောကြည့်ခိုင်းပါ။

(၁) အမြတ်အစွန်းဆိုတာကို ဘယ်လိုနားလည်ထားသလဲ (ဒါမှမဟုတ် အရှုံး)

(၂) အသုံးစရိတ်တွေကဘာတွေလဲ။ အသုံးစရိတ်တွေမှာ ဘယ်လိုကုန်ကျစရိတ်အမျိုးအစားတွေ ပါဝင်သင့်သလဲ။

အဖွဲ့လိုက် လုပ်ငန်းဝင်ငွေနှင့် ကုန်ကျစရိတ်များကို အသေးစိတ်တွက်ချက်စေပြီး၊ အရှုံး၊ အမြတ်များရှာဖွေခြင်း။ အဖွဲ့လိုက် တွက်ချက်ပြီးသားများကို ပြန်လည်တင်ပြခြင်း။

### သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

စာရွက်ကြီးများ၊ ရောင်စုံစာရွက်၊ Marker pen၊ စက္ကူတိတ်၊

### အမြတ် ဒါမှမဟုတ် အရှုံးဆိုတာ ဘာလဲ

အခြေခံအားဖြင့် အမြတ်ဆိုတာ အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုတွင်း ကုန်ပစ္စည်းတွေကို ရောင်းချလိုက်ရာကနေ ရရှိလာတဲ့ ငွေပမာဏကနေပြီး လုပ်ငန်းကို လည်ပတ်ဖို့ သုံးလိုက်တဲ့ ငွေပမာဏကို ခြားနား/နှုတ် လိုက်ခြင်းဖြင့် ရရှိလာတဲ့ ပမာဏ ဖြစ်ပါတယ်။ အမြတ်ကို တွက်ချက်တဲ့ပုံသေနည်းကတော့ လွယ်ကူရိုးရှင်းပါတယ်။

$$\text{အမြတ်} = \text{ဝင်ငွေ} - \text{ကုန်ကျစရိတ်}$$

အကယ်၍ အချိန်ကာလ အတိုင်းအတာတစ်ခုအတွင်း ကုန်ကျစရိတ်ထက် ဝင်ငွေကပိုများနေမယ်ဆိုရင် သင်က အမြတ်ရနေတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆိုလိုတာက ကိုယ့်မိသားစု ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်တိုင်အတွက်ပဲဖြစ်ဖြစ် သုံးတာ ဒါမှမဟုတ် အရေးပေါ်အခြေအနေအတွက် သိမ်းထားတာ ဒါမှမဟုတ်လဲ နောက်စီးပွားရေး လုပ်ငန်းတစ်ခုမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ဒါမှမဟုတ် လက်ရှိဒီလုပ်ငန်းကိုပဲ တိုးချဲ့ဖို့အတွက် ထပ်ပြီးရင်းနှီးမြှုပ်နှံတာပဲဖြစ်ဖြစ် စတဲ့နေရာတွေမှာ သုံးနိုင်တဲ့ ငွေတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။

သို့သော် အကယ်၍ အချိန်ကာလ အတိုင်းအတာတစ်ခုအတွင်း ဝင်ငွေထက် ကုန်ကျစရိတ်တွေကပိုများနေမယ်ဆိုရင်တော့ သင့်လုပ်ငန်းက ရှုံးနေပြီပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒါမျိုးကြုံခဲ့ပြီဆိုရင်တော့ ကိုယ့်အိမ်ကို သယ်သွားဖို့၊ သိမ်းထားဖို့၊ ဒါမှမဟုတ် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံဖို့ သင့်မှာ ငွေမရှိတော့ပါဘူး။ နောက်ပြီး လုပ်ငန်းကို ဆက်လက်လုပ်ကိုင်သွားဖို့ဆိုရင် သင့်ရဲ့ စုငွေတွေထဲကနေ ငွေထုတ်သုံးဖို့ လိုအပ်ကောင်း လိုအပ်လာပါလိမ့်မယ်။



**အဆင့်မြင့်အကြံပြုချက်။ ။ အရှုံးအမြတ်တွက်ချက်ခြင်း ငွေစာရင်းရှင်းတမ်း**

လုပ်ငန်းပုံစံ ရေးဆွဲခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်ဟာ အထက်မှာဆွေးနွေးခဲ့တဲ့အတိုင်း အမြတ်ကို ခန့်မှန်းခြင်းဖြစ်သော်လည်း လုပ်ငန်းတစ်ခု စတင်လိုက်တာနှင့် တစ်ပြိုင်နက် အမြတ်ကို အပတ်စဉ်၊ လစဉ် ဒါမှမဟုတ် နှစ်စဉ် စသဖြင့် ပုံမှန်တွက်ချက်သွားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါကို အရှုံးအမြတ်ငွေစာရင်းရှင်းတမ်းလို့လည်းခေါ်ပါတယ်။

လုပ်ငန်းရှင်တစ်ယောက်အနေနဲ့ လုပ်ငန်းရဲ့ဝင်ငွေ၊ ထွက်ငွေ အသီးသီးကို မှတ်တမ်းပြုစုထားရမှာ သင့်တာဝန်ဖြစ်ပြီး အချိန်ကာလတစ်ခုပြီးတုန်းအခါကျရင်တော့ သင့်အနေနဲ့ အမြတ် သို့မဟုတ် အရှုံး မည်မျှရသည်ကို အကဲဖြတ်ရန် ၎င်းတို့ကို စုပေါင်းဖော်ပြပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်ခြင်းဖြင့် သင်ဟာ အရင်နှစ်ရဲ့ အရှုံးအမြတ်နဲ့ ယခုနှစ်ရဲ့ အရှုံးအမြတ်နဲ့ကို နှိုင်းယှဉ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ပြီး သင်လုပ်ဆောင်နေတဲ့ အရာတွေဟာ မှန်သလား၊ မှားသလား၊ နောက်ထပ်ဘာတွေ ထပ်ဖြစ်နိုင်သေးလဲကို ဝေဖန်ပိုင်းခြားနိုင်ခြင်းနှင့် နောက်နှစ်မှာ အမြတ်တွေ ပိုမိုတိုးတက်အောင်လို့ ဘာတွေ လုပ်ရမလဲ ဆိုတာတွေကို ပါသေချာလေး ဆုံးဖြတ်လာနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

လုပ်ငန်းပုံစံတစ်ခုမှာ ပါဝင်တဲ့ အစိတ်အပိုင်း၊ အချက်အလက်တွေကို ရှင်းလင်းတင်ပြပြီး သွားတာနဲ့ ကျွန်တော်တို့ ဒီအချိန်ကာလအပိုင်း အခြားတွေအကြောင်းကို နောက်ပိုင်းမှာ သေချာလေး ဆွေးနွေးသွားကြပါမယ်။

**ဥပမာ။ ။ ဆံသဆရာတစ်ဦး၏ အရှုံး သို့မဟုတ် မမြတ်**

စွန့်ဦးတီထွင်လုပ်ငန်းရှင်တစ်ဦးဟာ ရန်ကုန်မြို့မှာ ဆံပင်ညှပ်ဆိုင် တစ်ဆိုင်ဖွင့်ပြီး သူက သူ့ရဲ့အမြတ်အစွန်းတွေကို ဆုံးဖြတ်နေပါတယ်။

တစ်လအတွင်းမှာပဲ ရန်ကုန်မြို့မှာ ဆိုင်ခန်းငှားခအတွက် ငွေကျပ် (၅) သိန်းကို သုံးစွဲလိုက်ရပြီး ဝန်ထမ်းလစာအတွက် (၆) သိန်း၊ အခြားကုန်ကျစရိတ်တွေဖြစ်တဲ့ လျှပ်စစ်ဓာတ်အားခနဲ့ ပစ္စည်းကိရိယာတွေ ထိန်းသိမ်းခအတွက် ၂ သိန်း ဆိုတော့ သူ့မှာ အသုံးစရိတ်စုစုပေါင်း ၁၃ သိန်းရှိနေပါတယ်။

အဲဒီလထဲမှာပဲ သူ့ရဲ့ဖောက်သည်တွေဆီကနေ ငွေကျပ် သိန်း ၂၀ ကို လက်ခံရရှိလိုက်တယ်ဆိုတော့ သူ့မှာ အမြတ် ၇ သိန်း ရသွားတယ်။ ဒီငွေတွေကို သူ့အနေနဲ့ သူ့လုပ်ငန်းမှာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု ထုတ်လုပ်တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ငွေစုတာပဲဖြစ်ဖြစ် သူ့စိတ်ကြိုက်လုပ်နိုင်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် အကယ်၍ ဆံသဆရာဟာ သူ့ဖောက်သည်တွေဆီကနေ ငွေ ၁၀ သိန်းပဲလက်ခံရရှိခဲ့မယ်ဆိုရင်တော့ ဒီလအတွက် သူ ၃ သိန်းရှုံးသွားတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီကိစ္စမှာဆိုရင် သူမိသားစု ဒါမှမဟုတ် သူ့ကိုယ်တိုင်အတွက် ငွေတွေကို အိမ်သယ်သွားနိုင်တာထက် နောက်လအတွက် ဆိုင်ခန်းငှားခ၊ ဝန်ထမ်းလစာနဲ့ အခြားအသုံးစရိတ်တွေအတွက် လုပ်ငန်းထဲကို သူ ငွေတွေထပ်သုံးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ သူ့အနေနဲ့ စုထားတဲ့ ငွေမရှိတော့ဘူး၊ ဒါမှမဟုတ် တစ်ခြားငွေရလမ်း မရှာနိုင်တော့ဘူးဆိုရင်တော့ ဒီလုပ်ငန်းကို ဆက်လည်ပတ်ဖို့အတွက် သူပေးစရာရှိတာတွေကို သူပေးနိုင်မှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ ဒီလအတွက် လုပ်ငန်းက အဆုံးသတ်သွားမှာပဲဖြစ်သလို သူ့အနေနဲ့ ဆက်လက်ရပ်တည်ဖို့ တစ်ခြားနည်းလမ်းကိုပဲ ထပ်မံရှာဖွေရတော့မှာပဲဖြစ်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ သူ့ရှုံးသွားတဲ့ ငွေအတွက် ကာမိတဲ့ စုငွေရှိခဲ့မယ်ဆိုရင် ဒီလုပ်ငန်းကို ဆက်သွားမလား ဆိုတာကို သူဆုံးဖြတ်နိုင်ပါသေးတယ်။ ဒီအရှုံးက ခဏတာသာယာယီလေးပဲလား၊ နောက်ပြီး မကြာခင်အမြတ်တွေရလာမှာပါလို့ သူခံစားရပါသလား။ ဒါမှမဟုတ် အနာဂါတ်မှာလည်း ဒီလုပ်ငန်းက ရှုံးဖို့အလားအလာတွေများနေလားလို့ဆိုပြီး သူခံစားရသလား။ ဝင်ငွေတက်ပြီး ကုန်ကျစရိတ်လျော့ချနိုင်မယ့် နည်းလမ်းရှိသေးလား။

ဒီလိုဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို ချဖို့ဆိုရင်တော့ အချိန်နဲ့အမျှ အရှုံးတွေကို သေသေချာချာ တိတိကျကျ မှတ်တမ်းပြုစုဖို့လိုပါတယ်။ နောက်ပြီး လုပ်ငန်းရဲ့အဓိကကုန်ကျစရိတ်တွေက ဘာတွေလဲဆိုတာနဲ့ ဝင်ငွေရနိုင်တဲ့ လမ်းကြောင်းအရင်းအမြစ်တွေက ဘာတွေလဲဆိုတာကိုတော့ သေချာစွာ ထဲထဲဝင်ဝင် နားလည်ဖို့ အတော်လိုပါတယ်။



**ကုန်ကျစရိတ်တွေဆိုတာ ဘာလဲ**

စွန့်ဦးတီထွင်လုပ်ငန်းရှင်တစ်ယောက်အနေနဲ့ လုပ်ငန်းလည်ပတ်ရန်အတွက် အသုံးချရတဲ့ ငွေကြေးတွေကို ကုန်ကျစရိတ်လို့ခေါ်တာဖြစ်ပါတယ်။ လုပ်ငန်းအများစုမှာ မြောက်မြားစွာသော ကုန်ကျစရိတ်များစွာ ရှိပါတယ်။ များပြားတဲ့ကုန်ကျစရိတ်ကြီးတွေ၊ တချို့နည်းပါးတဲ့ ကုန်ကျစရိတ်ပမာဏတွေ၊ ပုံမှန်ကုန်ကျတဲ့ စရိတ်တွေ၊ တခါတလေမှ ကုန်ကျတဲ့စရိတ်တွေ၊ ခန့်မှန်းလို့ရတဲ့ ကုန်ကျစရိတ်တွေနဲ့ တစ်ချို့ကတော့ ခန့်မှန်းလို့မရတဲ့စရိတ်တွေ ဆိုပြီး အမျိုးမျိုးရှိနေပါတယ်။

ကုန်ကျစရိတ်တွေမှာ သူနဲ့ သက်ဆိုင်နေတဲ့ ငွေကြေးပမာဏတွေလဲ တွဲလျက်ရှိနေတတ်ပြန်ပါတယ်။ ဥပမာ ပြောရရင် သိန်း (၁၀၀) တန်တဲ့ လှေကိုဝယ်မယ်ပေါ့။ တချို့ကုန်ကျစရိတ်တွေကျပြန်တော့လဲ အချိန်ကာလအလိုက် ပေးရတာတွေရှိတယ်။ ဥပမာ ကိုယ်ဝယ်လိုက်တဲ့ လှေအတွက် ၁နှစ်ကို (၁၀၀၀) ကျပ်ဆိုပြီး အစိုးရကို မှတ်ပုံတင်ခပေးရခြင်းပေါ့။ တချို့ကျပြန်တော့လဲ ကိုယ်အသုံးချတဲ့ ပမာဏတစ်ခုချင်းစီအလိုက် သီးသန့်ထပ်ပေးရတဲ့ စရိတ်တွေဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် လှေကို ကီလိုမီတာ ၁၀၀ မောင်းနှင်တိုင်း ဂတ်စ်ဖိုး (၅၀၀၀) ကျပ် ပေးဝယ်ရတာမျိုးပေါ့။ ဒါဆိုရင်တော့ သင်က သင်မောင်းနှင်လိုက်တဲ့ ၁ ကီလိုမီတာကို ကျပ်ငွေ (၅၀၀) ထပ်မံကုန်ကျနေတာပဲ ဖြစ်ပါတော့တယ်။

ဒီလုပ်ငန်းပုံစံရေးဆွဲတဲ့နေရာမှာ အမျိုးမျိုးအသုံးပြုသွားရမယ့် အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်တဲ့ ကုန်ကျစရိတ် (၃)မျိုးမှာ - ပုံသေမဟုတ်တဲ့ ကုန်ကျစရိတ်၊ ပုံသေဖြစ်တဲ့ ကုန်ကျစရိတ်နဲ့ လုပ်ငန်းစတင်တဲ့အခါ ကုန်ကျတဲ့စရိတ်ဆိုပြီး အနှစ်ချုပ်နိုင်ပါတယ်။

**ပုံသေမဟုတ်တဲ့ ကုန်ကျစရိတ်**

လုပ်ငန်းရဲ့ ကုန်ထုတ်လုပ်မှုပေါ်မူတည်ပြီး ကုန်ကျတဲ့ စရိတ်ကို ပုံသေမဟုတ်တဲ့ ကုန်ကျစရိတ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ကုန်ထုတ်လုပ်ခြင်းမှာ အသုံးပြုတဲ့ ကုန်ကြမ်း၊ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေ၊ ဖြန့်ချိရေးဆိုင်ရာစရိတ်တွေနဲ့ အရောင်းကော်မရှင်ခတွေဟာ ဆိုရင်တော့ ဒီပုံသေမဟုတ်တဲ့ ကုန်ကျစရိတ်လို့ခေါ်တဲ့ ဥပမာတစ်ချို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် သူတို့က လုပ်ငန်းရဲ့ ကုန်ထုတ်လုပ်မှုပမာဏ အပေါ်မူတည်ပြီး ပြောင်းလဲကုန်ကျတဲ့အတွက်ပဲဖြစ်ပါတယ်။

အသုံးပြုတဲ့ ပမာဏ (Unit) အလိုက် ကုန်ကျတယ်လို့လဲ ပြောနိုင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ အချိန်ကာလတစ်ခု ပြီးဆုံးတိုင်း (ရက်၊ သတ္တပတ်၊ လ၊ နှစ်) မှာ ဒီကုန်ကျစရိတ်စုစုပေါင်းကို အဲ့အချိန်ကာလ ကုန်ဆုံးချိန်တွင် ထုတ်လုပ်တဲ့ ထုတ်ကုန်ပမာဏနှင့် ပြန်ပြီးစာရင်းကိုက်ညီရပါတယ်။

ဥပမာအနေနဲ့ပြောရရင် တက္ကစီဆရာတစ်ဦးအနေနဲ့ သူ့မှာ ဒီပုံသေမဟုတ်တဲ့ ကုန်ကျစရိတ် များစွာရှိနိုင်ပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုရင်တော့ သူ့ကားကို ငှားစီးတဲ့ ဖောက်သည်များလေလေ သူ့အနေနဲ့ ဓာတ်ဆီ/ ဒီဇယ်ပိုဝယ်ရလေလေဖြစ်ပါတယ်။ ဆိုတော့ သူ့အနေနဲ့ သူမောင်းလိုက်တဲ့ ၁ ကီလိုမီတာကို ကုန်ကျငွေ ဘယ်လောက်ဖြစ် နေတယ် ဆိုတာ၊ ဒါမှမဟုတ် ဖောက်သည်တွေ တစ်ခါစီးရင် ဘယ်လောက် ကုန်ကျစရိတ်ရှိနိုင်လဲဆိုတာကိုတော့ သူသိထားဖို့လိုလိမ့်မယ်။ အခြားတစ်ဖက်မှာတော့ ဆံသဆရာတစ်ဦးသာဆိုရင် ဆံပင်တခါညှပ်တိုင်း ထပ်မံကုန်ကျသွားနိုင်တဲ့ ဒီလိုပုံသေကုန်ကျစရိတ် မရှိသလောက်ဖြစ်တဲ့အတွက် သူ့မှာတော့ ပုံသေမဟုတ်တဲ့ကုန်ကျစရိတ်ဆိုပြီး သိပ်ရှိလိမ့်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

**ပုံသေကုန်ကျစရိတ်**

လုပ်ငန်းရဲ့ ထုတ်လုပ်မှု၊ ရောင်းချမှု အရေအတွက်တွေနဲ့ လုံးဝသက်ဆိုင်ပဲ အချိန်ကာလတစ်ခုချင်းစီအလိုက် ပုံမှန်ပေးသွားရတဲ့ စရိတ်တွေကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ လစာများ၊ ငှားရမ်းခများ၊ လျှပ်စစ်မီး၊ ရေ စသည့်အသုံးစရိတ်တွေနဲ့ နှစ်စဉ်ပေးသွင်းရတဲ့ လိုင်စင်ခတွေကတော့ ပုံသေကုန်ကျစရိတ်တွေပဲဖြစ်ပါတယ်။



ဥပမာအားဖြင့် ဆံသဆရာမှာ ဒီလိုပုံသေကုန်ကျစရိတ်တွေများစွာရှိတတ်ပါတယ်။ လစာတွေ၊ ဆိုင်ခန်းငှားရမ်းခ တွေနဲ့ လျှပ်စစ်မီး၊ ရေ စသည့်အသုံးစရိတ်တွေရှိပါတယ်။ သူ့အနေနဲ့ ဒီစရိတ်တွေကို တတ်နိုင်သမျှ လျှော့ချနိုင်ဖို့နဲ့ ဒီစ ရိတ်တွေကို မှန်မှန်ကန်ကန်ပေးနိုင်လောက်အောင် ကာမိဖို့ ဖောက်သည်များများ လာကြဖို့ကိုတော့ သူစိတ်ပူရပါလိမ့်မယ်။ အကယ်၍ ဆိုင်ကို တစ်ရက်လောက် ခဏပိတ်ချင်ရင်တောင် သူပေးရမယ့် ကုန်ကျစရိတ်တွေက ဆက်လက်ရှိနေမှ ဖြစ်တာ ကြောင့် ဖောက်သည်တွေလာနိုင်တဲ့ အချိန်ဆိုရင်တော့ ဆိုင်ကိုမပိတ်ပဲ ဆက်ဖွင့်ထားတာပဲ အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ခြားတစ်ဖက်မှာတော့ တက္ကစီဆရာအနေနဲ့ ကားကို ငှားပြီး မောင်းတာမဟုတ်ဘူးဆိုလျှင် ပုံမှန် လိုင်စင်ခပေး ရတာကလွဲလို့ တခြား ပုံသေကုန်ကျစရိတ်တွေ မရှိလောက်နိုင်ပါဘူး။ ပြောချင်တာကတော့ သူ့အနေနဲ့ တစ်ရက်လောက် မမောင်းပဲ ခဏနားမယ်ဆိုရင် အဲ့နေ့အတွက် ဝင်ငွေမရှိတာကလွဲရင် တခြား ကုန်ကျစရိတ်တက်စရာအကြောင်းမရှိပါဘူး။

**စုစုပေါင်းကုန်ကျစရိတ်**

ပုံသေမဟုတ်တဲ့ ကုန်ကျစရိတ်တွေအားလုံးနဲ့ ပုံသေကုန်ကျစရိတ်ကို ပေါင်းလိုက်တဲ့အခါ အချိန်ကာလတစ်ခု တွက်စုစုပေါင်းကုန်ကျစရိတ်ထွက်လာပါတယ်။

$$\text{ကုန်ကျစရိတ်များ} = \text{ပုံသေကုန်ကျစရိတ်} + (\text{ပုံသေမဟုတ်တဲ့ ကုန်ကျစရိတ် ထုတ်လုပ်မှု ပမာဏ})$$

**လုပ်ငန်းတည်ထောင်စရိတ်**

လုပ်ငန်းတည်ထောင်စရိတ် ဆိုသည်မှာ လုပ်ငန်းတစ်ခု စတင်တည်ထောင်တဲ့အခါ ကုန်ကျတဲ့ စရိတ်တွေကို ခေါ်ပါ တယ်။ ပုံမှန်အားဖြင့်တော့ (၁) ကြိမ်တည်း ကုန်ကျတာဖြစ်ပါတယ်။ အဆောက်အဦး ဝယ်ယူတာ ဒါမှမဟုတ် ပြန်လည်ပြင်ဆင်တာ၊ ပစ္စည်းကိရိယာ ဝယ်ယူတာနှင့် ကုမ္ပဏီတည်ထောင်တာနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ အခကြေးငွေတွေဟာဆိုရင်တော့ လုပ်ငန်းတည်ထောင်စရိတ်များဖြစ်ပါတယ်။

ဥပမာအားဖြင့်တော့ တက္ကစီဆရာတစ်ဦးရဲ့ လုပ်ငန်းတည်ထောင်စရိတ်က များစွာရှိနိုင်ပါတယ်။ ကားဝယ်စရိတ်၊ တက္ကစီ လိုင်စင် စရိတ် (အထက်တွင် ဥပမာပေးထားသော နှစ်စဉ်ပေးသွင်းရတဲ့ လိုင်စင်ခ မဟုတ်ခဲ့ပါက) စသည်တို့ဖြစ်ပါ တယ်။ လုပ်ငန်းကို မစနိုင်ခင်ကတည်းက သူ့အနေနဲ့ ပိုက်ဆံကို စုဆောင်းဖို့ အချိန်တစ်ခု ယူခဲ့ရနိုင်တယ်။

တစ်ခြားတစ်ဖက်က ကြည့်မယ်ဆိုရင် ဆံသဆရာတစ်ဦးအတွက်ဆိုရင်တော့ လုပ်ငန်းတည်ထောင်စရိတ်က ကတ် ကြေးတွေနဲ့ အခြားတန်ဆာပလာတွေ၊ ဆိုင်းဘုတ်တစ်ခုနဲ့ ပရိဘောဂတစ်ချို့တို့ပဲဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဆိုင်ခန်းငှားရမ်းခများစွာကို တော့ တစ်ခါတည်း အရင်ဆုံးပေးလိုက်ရတာမျိုး ရှိနိုင်သော်လည်း ဒီဆံပင်ညှပ်ဆိုင်ဖွင့်ဖို့ သူ့အနေနဲ့ ပိုက်ဆံစုဆောင်းဖို့ အ ချိန်သိပ်မလိုလိုက်နိုင်ပါဘူး။ နောက်ဆုံး အကယ်၍ လုပ်ငန်းက မအောင်မြင်ခဲ့ရင်တောင် ဒီရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုအတွက် သိပ်များ များစားစား မဆုံးရှုံးလိုက်နိုင်ပါဘူး။

**မှတ်ချက်။**     လုပ်ငန်းတည်ထောင်ငွေတွေသည် အမြတ်တွက်ချက်တဲ့နေရာမှာ ထည့်စဉ်းစားရမည့် အစိတ်အပိုင်း မဟုတ်ပါ။ ဘာလို့လဲဆိုရင် အမြတ်ကိုတွက်ချက်ရတဲ့ အချိန်ကာလရောက်တိုင်း သူတို့က ထပ်ပါလာမှာ မဟုတ်လို့ပဲဖြစ်ပါ တယ်။ ဒါကြောင့် တက္ကစီဆရာအနေနဲ့ ကားဝယ်တာတွေ၊ လိုင်စင်လုပ်တာတွေအတွက် ငွေအမြောက်အမြား သုံးလိုက်ရင် သုံးလိုက်ရမယ်၊ ဒါမှမဟုတ် ဆံသဆရာက ပစ္စည်းကိရိယာတွေအတွက် ငွေအမြောက်အမြား သုံးလိုက်ရင် သုံးလိုက်ရမယ်၊ ဒါပေမဲ့ သူတို့နှစ်ဦးလုံးအနေနဲ့ လုပ်ငန်းစလုပ်တဲ့ ပထမဆုံးလတွင် မြတ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့ရဲ့ ကုန်ကျစရိတ်တွေကို ပြန်ရဖို့နဲ့ အထူးသဖြင့် လုပ်ငန်းတည်ထောင်စရိတ်တွေ အားလုံးကို ပြန်ကာမိဖို့ဆိုရင်တော့ လပေါင်းများစွာ ဆက်တိုက်မြတ် နေဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

### ဝင်ငွေဆိုတာဘာလဲ

ဖောက်သည်တွေကို ကိုယ့်ရဲ့ ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းတွေရောင်းလိုက်တာကနေ ရရှိလာတဲ့ ငွေတွေကို ဝင်ငွေလို့ခေါ်ပါတယ်။ ဒီလုပ်ငန်း ပုံစံရေးဆွဲခြင်းမှာဆိုရင်တော့ သင်ရောင်းချမယ့်ကုန်ပစ္စည်းတွေရဲ့ အကြမ်းဖျင်းဈေးနှုန်းကို အချိန်ကာလတစ်ခုအတွင်း ထုတ်လုပ်ရောင်းချသွားမယ့် ခန့်မှန်းကုန်ပစ္စည်း အရေအတွက်နဲ့ မြှောက်လိုက်ခြင်းဖြင့် အနာဂတ်မှာ ရလာနိုင်တဲ့ဝင်ငွေကို ခန့်မှန်းကြည့်နိုင်ပါတယ်။

$$\text{ဝင်ငွေ} = \text{ကုန်ပစ္စည်းအရေအတွက်} \times \text{ကုန်ပစ္စည်းတန်ဖိုး}$$

အကယ်၍ လုပ်ငန်းမှာ ထုတ်ကုန်တစ်မျိုးထက် ပိုရှိနေခဲ့မယ်ဆိုရင်တော့ ပစ္စည်းအမျိုးအစားရဲ့ အရေအတွက်နဲ့ ဈေးနှုန်းအလိုက် ခွဲခြားစိတ်ဖြာဖို့တော့ လိုပါတယ် (ပြီးတော့ပုံမှန်အားဖြင့် ကုန်ကျစရိတ်ကိုပါခွဲခြားဖို့လိုပါတယ်)။ ဒီလမ်းညွှန်မှာတော့ လိုအပ်တာတွေကို အရိုးရှင်းဆုံးနဲ့ အမြန်ဆုံး လေ့လာနိုင်အောင်လို့ ဒီအကြောင်းအရာတွေကိုတော့ မဖော်ပြတော့ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် လိုအပ်ခဲ့မယ်ဆို အသုံးပြုလို့ရအောင်တော့ အောက်မှာ ပုံသေနည်းကိုပြထားပေးပါတယ်။

$$\begin{aligned} \text{ဝင်ငွေ (ကုန်ပစ္စည်း ၁ + ၂)} &= (\text{ကုန်ပစ္စည်း ၁ ၏ အရေအတွက်} \times \text{ကုန်ပစ္စည်း ၁ ၏ ဈေးနှုန်း}) + \\ &(\text{ကုန်ပစ္စည်း ၂ ၏ အရေအတွက်} \times \text{ကုန်ပစ္စည်း ၂ ၏ ဈေးနှုန်း}) \end{aligned}$$

အနာဂတ်မှာ ရောင်းချနိုင်တဲ့ရောင်းအားကို ခန့်မှန်းရခက်ခဲတဲ့အတွက် လုပ်ငန်းပုံစံတွင် ဝင်ငွေကို ခန့်မှန်းရတာတော့အနည်းငယ် ခက်ခဲနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဈေးကွက်ကို အရွယ်အစား သတ်မှတ်ခြင်း ဆိုတဲ့ နည်းလမ်းနဲ့ ကုန်ပစ္စည်းထောက်ပံ့နိုင်မှု စွမ်းရည်အား ခန့်မှန်းခြင်းလို့ခေါ်တဲ့ နည်းလမ်း (၂)ခုနဲ့သာဆိုရင်တော့ အတိုင်းအတာတစ်ခုထိတော့ အနာဂတ်ဝင်ငွေကို ခန့်မှန်းကြည့်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

### ဈေးကွက်အား အရွယ်အစားသတ်မှတ်ခြင်း

ယုတ္တိရှိတဲ့ ကျိုးကြောင်းဆင်ချင်ခြင်းကို တစ်ဆင့်ချင်းတစ်ဆင့် ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပြီး အသုံးချမယ်ဆိုရင် မိမိဖောက်သည်တွေက မိမိရဲ့ထုတ်ကုန်ဘယ်လောက်ကိုတော့ ဝယ်ယူနိုင်မလဲဆိုတာကို ခန့်မှန်းကြည့်နိုင်ပါတယ်။ အောက်ပါမေးခွန်းစုတွေကို ဥပမာအနေဖြင့် ယူဆကြည့်ရပါ။

- မိမိလုပ်ငန်းအမှန်တကယ်ထိတွေ့နိုင်မယ့် နေရာဒေသက ဘယ်မှာလဲ။
- အဲ့ဒီနေရာမှာ ကိုယ့်ရဲ့ဖောက်သည်ဖြစ်လာနိုင်မယ့်သူ အကြမ်းဖျင်း ဘယ်နှစ်ဦးလောက်ရှိနိုင်သလဲ။
- အဲ့ဒီဖောက်သည်တွေထဲကမှ အကြမ်းဖျင်း ဘယ်လောက်ကပဲ မိမိထုတ်ကုန်ကို တကယ် ဝယ်ယူနိုင်လောက်သလဲ။
- ယေဘုယျအားဖြင့် သူတို့သည် သတ်မှတ်ချိန်အတောအတွင်းတစ်ခုထဲမှာ ထုတ်ကုန် မည်မျှဝယ်ယူနိုင်လောက်သလဲ။
- အဲ့ဒီဖောက်သည်တွေထဲကမှ ကိုယ့်ရဲ့ ပြိုင်ဘက်ဆီကပဲ ဝယ်ယူမည့်သူ ဘယ်နှစ်ဦးရှိနိုင်သလဲ။ (သင့်မှာရှိခဲ့ရင်တောင်)



ဥပမာ။ ။ဆံပင်ညှပ်ဆိုင်လုပ်ငန်းဈေးကွက်အားအရွယ်အစားသတ်မှတ်ခြင်း

အထက်မှာဖော်ပြခဲ့တဲ့ မေးခွန်းစုတွေကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ဆံသဆရာတစ်ဦးအနေနဲ့ သူ့ရဲ့ဈေးကွက်ကို အောက်ပါအတိုင်း သတ်မှတ်နိုင် ပါလိမ့်မယ်။

- (၁) ကိုယ့်ဆိုင်က ကိုယ့်နဲ့အနီးဆုံးဖြစ်တဲ့ ဒီမြို့နယ်ကလူတွေအားလုံးကို ဝန်ဆောင်မှုပေးနိုင်တယ်။
- (၂) ကိုယ့်မြို့နယ်မှာ နေထိုင်သူပေါင်း ၅၀၀၀ လောက်ရှိတယ်။
- (၃) အမျိုးသမီးဆံသကိုပဲ သီးသန့်လုပ်မယ်။ ဒီမြို့နယ်ရဲ့တစ်ဝက်လောက်က အမျိုးသမီးတွေ၊ ဆိုတော့ ၂၅၀၀ လောက်ရှိတယ်။ အမျိုးသမီးအများစု ၈၀% လောက်ကတော့ ကိုယ့်ဆိုင်လို ဆိုင်မျိုးမှာပဲ ဆံပင်ညှပ်ကြမှာပဲ။ ဒီတော့ ၂၀၀၀ လောက် ရှိနိုင်တယ်။
- (၄) ကိုယ့်မြို့နယ်မှာရှိတဲ့ သာမန်အမျိုးသမီးတစ်ဦးအနေနဲ့ ကိုယ့်ဆိုင်လို ဆိုင်မျိုးတွေမှာ အကြမ်းဖျင်း တစ်လကို တစ်ကြိမ်လောက် တော့ ဆံပင်ညှပ်ကြမှာပဲ။ ဒီတော့ တစ်လကို ဆံပင်အခါ ၂၀၀၀ လောက်ညှပ်နိုင်လိမ့်မယ်။ တစ်နှစ်မှာဆိုရင်တော့ ၂၄၀၀ ပေါ့။
- (၅) ဒီမြို့နယ်မှာ ဆံပင်ညှပ်ဆိုင် (၂) ဆိုင်ရှိတယ်။ တစ်ခုက တော်တော်လေးကောင်းပြီး တစ်ခြားဆိုင်ထပ် နှစ်ဆလောက် လူပိုကြ တယ်။ ရေရှည်မှာ ကိုယ့်ဆိုင်လဲ အဲဒီဆိုင်လိုပဲ ကောင်းလဲကောင်းမယ်။ လူလဲကြလာနိုင်တာပဲ။ ဆိုလိုတာက အကယ်၍ ကိစ္စ အားလုံးမျှော်လင့်ထားသလို အဆင်ပြေချောမောနေမယ်ဆိုရင် ဈေးကွက်ရဲ့ ၄၀% ထိတော့ ကိုယ်ရနိုင်လောက်တယ်။ တစ်လကို အခါ ၈၀၀ လောက်ညှပ်နိုင်ပြီး တစ်နှစ်သာဆိုရင်တော့ အခါ ၉၆၀၀ လောက် ညှပ်နိုင်လာမယ်။

ဒါကြောင့် တကယ်လို့ တစ်ခါဆံညှပ် ၂၀၀၀ လောက်တော့ တောင်းမယ်ဆိုရင် တစ်လကို ဝင်ငွေ ၁၆ သိန်းလောက်တော့ ခန့်မှန်းနိုင်ပြီး တစ်နှစ်သာဆို ၁၉၂ သိန်းလောက် ရကောင်းချနိုင်လိမ့်မယ်။

**ကုန်ပစ္စည်းထောက်ပံ့နိုင်မှုစွမ်းရည်အား ခန့်မှန်းခြင်း**

ယုတ္တိရှိတဲ့ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်ခြင်းကို တစ်ဆင့်ချင်းတစ်ဆင့် ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပြီး အသုံးပြုမယ်ဆိုရင် မိမိ ဖောက်သည်တွေကို ကုန်ပစ္စည်း အများဆုံးဘယ်လောက် ထောက်ပံ့နိုင်မလဲဆိုတာကို ခန့်မှန်းကြည့်နိုင်ပါတယ်။ အောက်ပါ မေးခွန်းစုတွေကို ဥပမာအနေဖြင့် ယူဆကြည့်ရပါ။

- (၁) တစ်နာရီမှာ ကုန်ပစ္စည်း မည်မျှ ထုတ်လုပ်နိုင်မလဲ။
- (၂) သာမန်ရက်တစ်ရက်မှာ နာရီမည်မျှ လုပ်ငန်းလည်ပတ် / အလုပ်လုပ်ချင်သလဲ။
- (၃) တစ်လမှာ ဘယ်နှစ်ရက်ကို လုပ်ငန်းလည်ပတ် / အလုပ်လုပ်ချင်သလဲ။

**မိမိရဲ့ ကုန်သွယ်မှုကို သိရှိသဘောပေါက်ခြင်း**

သင့်လုပ်ငန်းရဲ့ဝင်ငွေဆိုတာ ဈေးကွက်အခွင့်အလမ်း အရွယ်အစားပေါ်မှာ ဒါမှမဟုတ် သင့်ရဲ့ ကုန်ထုတ်လုပ်နိုင်မှု ပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။ ဒါက အရေးကြီးတဲ့ ခွဲခြားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

အကယ်၍ ဈေးကွက်အခွင့်အလမ်းကလဲ အင်မတန်ကောင်းတယ်၊ ဒါပေမယ့် ကိုယ့်ဝင်ငွေက ကိုယ့်ရဲ့ ထုတ်ကုန် စွမ်းအားပေါ် မူတည်နေပြီဆိုရင်တော့ စွန့်ဦးတီထွင် လုပ်ငန်းရှင်တစ်ဦးအနေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ကုန်ထုတ်လုပ်နိုင်မှု စွမ်းအားကို အစွမ်းကုန်မြှင့်တင်ဖို့အတွက် ဂရုစိုက်ဖို့ လိုအပ်လာပါလိမ့်မယ်။ အချိန်ကြာကြာ ပိုအလုပ်လုပ်နိုင်သလား၊ လူတွေ ထပ်ငှားမလား၊ ထုတ်လုပ်မှုကို အရှိန်တိုးမြှင့်နိုင်သလား သို့မဟုတ် ထုတ်လုပ်မှုအတိုင်းအတာကို ချဲ့ထွင်မလား။ အိုခေါ့ လုပ်နိုင်တယ်ဆိုရင်တော့ ကိုယ့်ဈေးကွက်ထဲမှာရှိတဲ့ လိုအပ်ချက်မှန်သမျှကို ကျေနပ်လောက်သည်ထိ ကိုယ့်ဘက်က ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်သရွေ့ သင့်လုပ်ငန်းက တိုးတက်ဖို့ အလားအလာရှိပါတယ်။

ဒါမှမဟုတ် သင့်ရဲ့ ကုန်ထုတ်လုပ်နိုင်မှုစွမ်းအားက ကောင်းတယ်။ သို့သော် ဈေးကွက်က ဝယ်လိုအားမရှိတာကြောင့် ဝင်ငွေက တက်မလာတာဆိုရင်တော့ သင့်အနေနဲ့ ဖောက်သည်အသစ်တွေ ရှာဖွေ သင့်စွမ်းရည်တွေကို မြှင့်တင်ဖို့ ဂရုစိုက်ရပါ တော့မယ်။ တခြားမြို့နယ်တွေဆီကို သွားနိုင်သလား။ ကိုယ့်ရဲ့ ကုန်အမှတ်တံဆိပ်ကို ဖန်တီးပြီး ကြော်ငြာနိုင်လား။ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်ရဲ့ လက်ရှိ ဖောက်သည်တွေကိုပဲ ကိုယ့်ကိုပိုအားပေးဖို့တောင်းဆိုမလား။ ဒါဆိုရင်တော့ သင့်ရဲ့ ထုတ်ကုန်တွေကို အာလုံး အသုံးချလိုက်နိုင်သည့်တိုင်အောင် သင့်လုပ်ငန်းက တိုးတက်နိုင်ပါသေးတယ်။

### အချိန်နဲ့ ငွေကို မျက်မြေမပြတ် စောင့်ကြည့်ခြင်း

ကျွန်တော်တို့ တွက်ချက်မှုတွေမှာ ၂ ခု၊ ၃ ခုကို အမြဲတမ်းရည်ညွှန်းနေတယ်ဆိုတာကို သင်သတိထားမိကောင်း ထားမိပါလိမ့်မယ်။

- (၁) ငွေကြေးအမျိုးအစား (ထုံးစံအတိုင်း မြန်မာကျပ်)
- (၂) အချိန်ကာလတစ်ခု (ပုံမှန်အားဖြင့် တစ်နှစ်လျှင် သို့မဟုတ် တစ်လ)
- (၃) ထုတ်လုပ်လိုက်တဲ့ ကုန်ပစ္စည်းအရေအတွက်ကို တိုင်းတာတဲ့ စံနှုန်း (ပိဿာ)

### မှင်းတို့သည် အရေးကြီးပါတယ်။

အမြတ်ကို အချိန်ကာလတစ်ခု၏ ငွေကြေးပမာဏနှင့် အမြဲတိုင်းတာပါတယ်။ အမြတ်အစွန်းကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ ဝင် ငွေတွေနဲ့ ကုန်ကျစရိတ်တွေလဲ ထို့နည်းတူပါပဲ။ အရေအတွက်ဆိုတာကတော့ တစ်လမှာ ရရှိတဲ့ စံနှုန်းရဲ့ ကိန်းဂဏန်းကို ရည်ညွှန်းပြီးတော့ ပုံသေမဟုတ်တဲ့ ကုန်ကျစရိတ်နဲ့ ဈေးနှုန်းဟာ စံနှုန်းတစ်ခုမှာ ပါဝင်တဲ့ ငွေကြေးပမာဏတွေကို ဆိုလိုတာ ပဲဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်ငွေကြေးအမျိုးအစား၊ ဘယ်အချိန်အတိုင်းအတာ ဒါမှမဟုတ် ဘယ်လို စံနှုန်းကိုသုံးမယ်ဆိုတာ အရေးကြီး ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် လုပ်ငန်းနမူနာပုံစံတစ်လျှောက်မှာတော့ တစ်သမတ်တည်းသုံးဖို့တော့ လိုအပ်ပါတယ်။

အကယ်၍ ဥပမာအားဖြင့် လစဉ် မြန်မာကျပ်ဖြင့်သာ တွက်ချက်ခဲ့တာဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အမြတ်ပုံသေနည်းကို အောက်ပါအတိုင်း ပြန်လည်ပြင်ဆင်ရပါလိမ့်မယ်။

**အမြတ်** (တစ်လလျှင်ရသောမြန်မာကျပ်ငွေ) = **ဝင်ငွေ** (တစ်လလျှင်ရသောမြန်မာကျပ်ငွေ) -

**ကုန်ကျစရိတ်** (တစ်လလျှင်ကုန်ကျသောမြန်မာကျပ်ငွေ)

အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့တဲ့အတိုင်းဝင်ငွေနဲ့ကုန်ကျစရိတ်တွေကိုအောက်ပါပုံသေနည်းအတိုင်းခွဲခြားတွက်ခံချက်နိုင်ပါတယ်။

**ဝင်ငွေ** (တစ်လလျှင်ရသောမြန်မာကျပ်ငွေ) = **အရေအတွက်** (တစ်လလျှင်ရောင်းချနိုင်သောပိဿာ) X

**ဈေးနှုန်း** (တစ်ပိဿာအားရောင်းရမြန်မာကျပ်ငွေ)

**ကုန်ကျစရိတ်** (တစ်လလျှင်ကုန်ကျသောမြန်မာကျပ်ငွေ) = ပုံသေကုန်ကျစရိတ် (**တစ်လလျှင်ကုန်ကျသောမြန်မာကျပ်ငွေ**) +

ပုံသေမဟုတ်သောကုန်ကျစရိတ် (တစ်ပိဿာလျှင်ကုန်ကျသောမြန်မာကျပ်ငွေ) X အရေအတွက် (တစ်လလျှင်ရောင်းချနိုင်သောပိဿာ)

အခုအချိန်မှာတော့ သင့်အနေနဲ့ လုပ်ငန်းပုံစံတစ်ခုရေးဆွဲခြင်းဆိုတာဘာလဲဆိုတာကို ကောင်းကောင်း သဘော ပေါက်သင့်နေပါပြီ။ နောက်ပြီးအရေးကြီးတဲ့ သဘောသဘာဝတစ်ချို့ကိုလဲ သိပြီးသားဖြစ်နေရပါတော့မယ်။ ကဲအခုကတော့ အပေါ်မှာ ဆွေးနွေးခဲ့ကြတဲ့ သဘောတရားတွေကို လက်တွေ့မှာ ဘယ်လိုအသုံးချမလဲဆိုတာကို တကယ်နားလည်ဖို့ နမူနာ လုပ်ငန်းတစ်ခုကို ကြည့်လိုက်ရအောင်။



**အရေးကြီးမှတ်ချက်။ ။ သင်၏အကောင်းဆုံးတွက်ချက်ထားသော ခန့်မှန်းချေ**

လုပ်ငန်းပုံစံရေးဆွဲခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်တစ်လျှောက် ခန့်မှန်းချေတွေကို ပြုလုပ်သွားရမှာပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သင်ဟာ ခန့်မှန်းမှုတွေနဲ့ သက်တောင့်သက်သာ ဖြစ်ဖို့တော့လိုပါတယ်။ အရမ်းသက်တောင့်သက်သာကြီးတော့ ဆိုတော့လဲ မဟုတ်ပါဘူး။

ဒီလုပ်ငန်းပုံစံရေးဆွဲတဲ့တစ်လျှောက် သင့်ကိုဖော်ပြထားတဲ့ မေးခွန်းတွေအတွက် အဖြေတွေအားလုံးကို ခိုင်မာတဲ့အထောက်အထား ပေါ်မှာအခြေခံထားတယ်။ ခိုင်မာတဲ့ အထောက်အထားတွေဆိုတာ ခိုင်လုံပြီး ယုံကြည်ရလောက်တဲ့ နေရာ/အရင်းအမြစ်ကနေလာတဲ့ အထောက်အထား (သို့မဟုတ်) ကိုယ်တိုင်ရှာဖွေပြုစုထားတဲ့ ကိုးကားအထောက်အထားတွေကို ပြောတာပါ။ ဥပမာအားဖြင့်တော့ သူစိမ်း အယောက် (၁၀၀) ကို မိမိထုတ်ကုန်ကို ကြိုက်မကြိုက်၊ ကြိုက်တယ်ဆိုရင်လဲ ဒီဈေးနှုန်းနဲ့ ဝယ်ယူသုံးစွဲမလား ဆိုတာမျိုးတွေကို သင့်အနေနဲ့လူစိမ်းအယောက်(၁၀၀)လောက်ကို မေးမြန်းချင်လိမ့်မယ်။ နောက်တစ်ခုက မိမိလုပ်မယ့် လုပ်ငန်းနဲ့ဆင်တဲ့ လုပ်ငန်းပုံစံမျိုးကို အလားတူဈေးကွက်မှာ လုပ်ဖူးတဲ့သူ တစ်ယောက်လောက်ကို မေးမြန်းစုံစမ်းတာတွေ မေးချင်ပါလိမ့်မယ်။

ဒီလိုလုပ်နိုင်မယ်ဆိုရင်တော့ အကောင်းဆုံးဖြစ်ပေမယ့် သင်မှာရှိတဲ့ အချိန်နဲ့ တစ်ခြားအရင်းအမြစ်လေးတွေနဲ့ဆိုရင် ဒီလို အထောက် အထားကောင်းကောင်းကိုရဖို့မလွယ်ကူလှပြန်ပါဘူး။ တစ်ခါတလေတော့လဲ ခန့်မှန်းရုံလေးပဲ လုပ်ရပါလိမ့်မယ်။

မိမိရဲ့ ခန့်မှန်းချက်တွေကတော့ လက်တွေ့ကျဖို့တော့ အရေးကြီးပါတယ်။ လုပ်ငန်းရှင်အများစုက အနာဂတ်အကြောင်းကြိုတင်ခန့်မှန်း ကြတဲ့အခါ အကောင်းဘက်က တွေးလွန်းအားကြီးတက်ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လဲ ဒါကသူ့လုပ်ငန်းအပေါ် စိတ်အားထက်သန်လွန်းအား ကြီးသွားလို့လဲ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မျှတဖို့တော့ အရေးကြီးပါတယ်။ ဆိုတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လုပ်ငန်းရှင်လို့မမြင်ပဲ ဒီလုပ်ငန်းကို လုပ်မယ့် လုပ်ငန်းရှင်ဆီမှာရင်းနှီးမြှုပ်နှံမယ့်သူလို့ တွေးလိုက်တာကောင်းပါတယ်။

နောက်ပြီးတစ်ခါတလေလည်း မိမိခန့်မှန်းလိုက်တဲ့ အရာက ပြောင်းလဲသွားနိုင်ပါသေးတယ်။ ဈေးနှုန်းတွေ၊ အရေအတွက်တွေနဲ့ ကုန်ကျ စရိတ်တွေက အတက်အကျရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သင်တွေးခေါ်လိုက်တာက ပျမ်းမျှဖြစ်အောင် ခန့်မှန်းရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ယေဘုယျ ကောင်းတော့ဖြစ်ဖို့တော့လိုအပ်ပါတယ်။



## အသားတိုးငါးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ခြင်းလုပ်ငန်းနမူနာပုံစံ

### ရည်ရွယ်ချက်

ဒီအပိုင်းမှာတော့ အသားတိုးငါးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းအကြောင်းကို ဖော်ပြသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ ယခု ကျွန်တော်တို့ အနေနဲ့ တကယ်လက်တွေ့လုပ်ငန်းတစ်ခုဖြစ်တဲ့ အသားတိုးငါးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းတစ်ခုအတွက် လုပ်ငန်း ပုံစံတစ်ခုကို ဘယ်လို ရေးဆွဲသွားမလဲဆိုတာကို ဖော်ပြသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလေ့ကျင့်ခန်းမှ သင့်ကို အသားတိုးငါးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်း တစ်ခုမှာ ပါဝင်တဲ့ အစိတ်အပိုင်းများစွာနှင့် လုပ်ငန်းပုံစံအနေဖြင့် ဘယ်လိုပုံဖြစ်မလဲဆိုတာကို ပိုပြီးသဘောပေါက်အောင် ကူညီပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် အပိုင်း (၃) ရောက်တဲ့အခါဆိုရင် တစ်ယောက်ယောက်ကတော့ သူ့ရဲ့နယ်ပယ် အခြေအနေနှင့် ကိုက်ညီတဲ့ ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းပုံစံကို ပြင်ဆင်သွားနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

### သင်ကြားမည့်နည်းလမ်းများ

- အဖွဲ့လိုက် လုပ်ငန်းစီမံကိန်းများ ရေးဆွဲခြင်း၊ ကုန်ကျစရိတ်များ တွက်ချက်ခြင်း၊ ပြန်လည်တင်ပြခြင်း၊
- အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ စာတွေ့လက်တွေ့သင်ကြားခြင်း၊ အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးခြင်း။

### သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

စာရွက်ကြီးများ၊ ရောင်စုံစာရွက်၊ Marker pen၊ စက္ကူတိတ်။

ကျွန်တော်တို့ဖော်ပြသွားမယ့် “ကိုနိုင်” ရဲ့ လုပ်ငန်းပုံစံသည် စိတ်ကူးယဉ်သက်သက်သာ ဖြစ်သော်လည်း မြန်မာ ပြည်မှာရှိတဲ့ ကျွန်တော်တို့ကိုယ်တိုင် အင်တာဗျူးထားတဲ့ အသားတိုးငါးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းပေါင်း (၂၂) ခုပေါ်မှာ အခြေခံ ထားတာဖြစ်တယ်ဆိုတာကိုတော့ သတိပြုစေချင်ပါတယ်။ ဒီလုပ်ငန်းတွေဟာဆိုရင် တစ်ခုနဲ့တစ်ခုမတူပဲ သူတို့လိုချင်တဲ့ ဖြစ်ချင်တဲ့ပုံစံတွေကိုယ်စီနဲ့ အလုပ်လုပ်ခဲ့ကြတယ်။ သူတို့ရဲ့လုပ်ငန်းတွေအပေါ်အချိန်တွေ၊ အင်အားတွေကို ဘယ်လောက် ပေးအပ်မြှုပ်နှံထားကြတယ်ဆိုတာ မတူညီကြပေမယ့် သာမန်လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ မြန်မာနိုင်ငံမှာ လအနည်းငယ် အတွင်း လုပ်ငန်းတစ်ခုစတင်ဖို့ လက်တွေ့ကျပြီး သင့်တော်မယ့် ယေဘုယျအခြေအနေတစ်ခုကိုသာ ကျွန်တော်တို့ ရွေးချယ် တင်ပြထားပါတယ်။

### မြန်မာပြည်ရှိ သာမန် အသားတိုးငါးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်သူတစ်ဦး၏ ဇာတ်လမ်း

ဒါကတော့ “ကိုနိုင်” ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ သာမန် အသားတိုးငါးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။



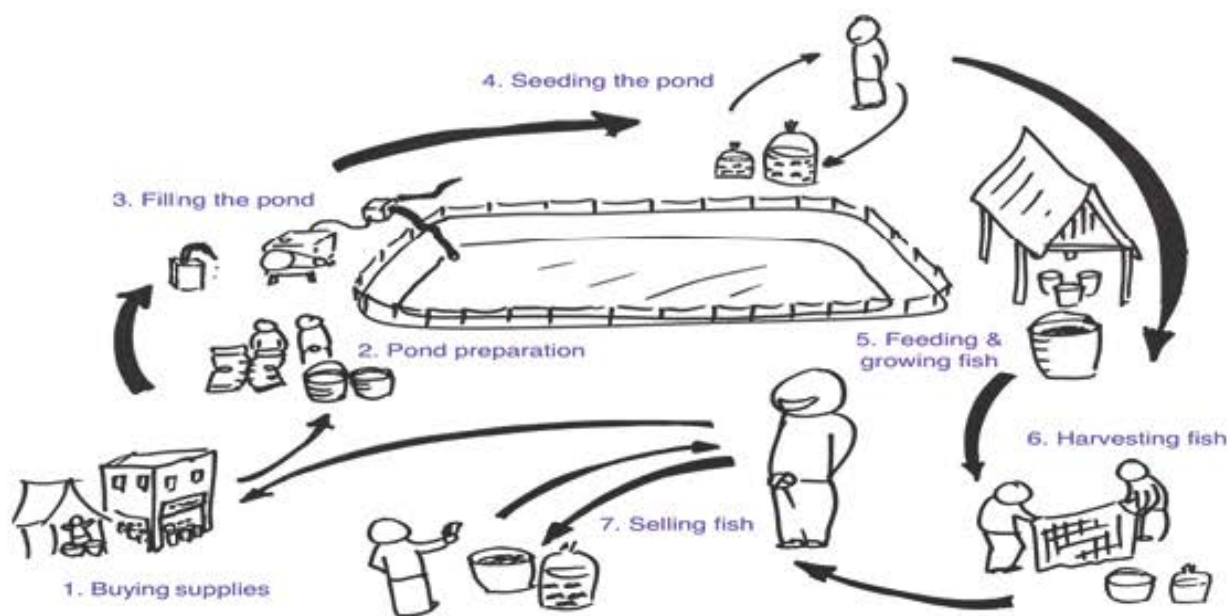
ကိုနိုင်ကတော့ဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံရှိ ကျေးရွာအသီးသီးလေးတစ်ခုမှာ နေထိုင်ကြတဲ့ မိသားစုဝင် (၅)ဦးရှိတဲ့ အိမ်  
အထက်တစ်ခုမှာ မိသားစုဝင်တစ်ဦးဖြစ်ပါတယ်။ သူသည် သူမိသားစုဝင်အိမ်နဲ့ ကောက်ပဲသီးနှံတွေရှိတဲ့ မြေကို ပိုင်ပါတယ်။  
စိုက်ပျိုးဖွံ့ဖြိုးရေးသည် သူမိသားစုရဲ့ အဓိကဝင်ငွေလမ်းကြောင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဝင်ငွေလမ်းကြောင်းတွေအားလုံးကနေ  
သူမိသားစုက တစ်နှစ်ကို (၂၃) သိန်းလောက် ဝင်ငွေရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုနိုင်သည် အရမ်းချမ်းသာတဲ့သူပျိုမဟုတ်ပေ  
မယ့်သူနဲ့သူမိသားစုမှာ စားဝတ်နေရေးအတွက်လဲ ပိုစရာမလို၊ ပညာတတ် ကျန်းမာတဲ့သူတွေဖြစ်ပါတယ်။

### စူးစမ်းလေ့လာဖော်ထုတ်ခြင်း

အရေးကြီးသည်မှာ ကိုနိုင်အနေနဲ့ အသားတိုးငါးဖွေးမြူရေးလုပ်ငန်း လုပ်တာကောင်းတဲ့အကြံပဲဆိုပြီး ဆုံးဖြတ်  
လိုက်တာပဲဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ပတ်ဝန်းကျင်က လူတော်တော်များများကလဲ ဒီလို ငါးဖွေးမြူရေးတွေ လုပ်ကိုင်စားသောက်  
နေတာကို သူသတိပြုမိနေပါတယ်။ နောက်ပြီး သူမိသားစုကိုလည်း အရထပ်ပိုပြီး ဝမ်းဝအောင် စားသောက်စေချင်တာက  
တစ်ပိုင်းဝင်ငွေရအောင်လေးတစ်ခုပိုတိုးလာစေချင်တာက တစ်ကြောင်း သူဟာ ဒီလုပ်ငန်းလုပ်ဖို့တွေခေါ်လာပါတော့တယ်။

ဒီတော့ ငါးဖွေးမြူရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သူဟာ သုတေသနအနည်းငယ်လုပ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ငါးစာ  
ကိုလဲ လွယ်လွယ်ကူကူပဲ ပြုလုပ်နိုင်တယ်။ ပါဝင်တဲ့ပစ္စည်းတွေနဲ့ လိုအပ်တဲ့ကိရိယာတွေကိုလဲ ကိုယ့်အသားမှာပဲ ရှာရင်  
ရတယ် ဆိုတာကို သူသိလိုက်ပါတယ်။ နောက်တော့ သူတစ်ခြားမြို့နယ်ကို ခရီးထွက်ပြီး ငါးစာကို ဘယ်လိုပြုလုပ်ရမလဲနဲ့  
ဒီလုပ်ငန်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘာတွေထည့်ဝင်ရတယ်၊ ဘာတွေရရှိလာနိုင်မလဲဆိုတဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုလုံးကို လေ့လာဖို့  
အတွက် အသားတိုးငါးဖွေးမြူရေး လုပ်သားတစ်ဦးနဲ့ တွေ့ဆုံပါတယ်။

အောက်ပါပုံကတော့ ဒီလုပ်ငန်းဘယ်လိုလည်ပတ်သလဲဆိုတာကို သူလေ့လာကြည့်ရလောက် သူတွေ့ကြည့်မိတဲ့ ပုံဖြစ်  
ပါတယ်။



- (၁) လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေ ဝယ်ယူခြင်း - ရေကန်ပြုစုထိန်းသိမ်းဖို့လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေ၊ ဓါတ်ဆီ၊ ငါးစာအတွက်လိုအပ်တဲ့ ကောက်ပဲသီးနှံတွေ ဝယ်ယူခြင်း။
- (၂) ရေကန်ပြုလုပ်ပြင်ဆင်ခြင်း - ထုံး၊ ကယ်လ်စီယမ် အောက်ဆိုဒ်နဲ့ရေကန်ပြုပြင်ပြီးနောက် မြေဩဇာ ထည့်ခြင်း၊ ပေါင်းပင်၊ မှောင်ပင်နှင့် တခြားအကျိုးအပွဲတွေ ရှင်းလင်းခြင်းနဲ့ဖယ်ရှားခြင်း (ရေကန်ရဲ့တမံ ပေါ်မှာပေါက်နေတဲ့သစ်ပင်များရဲ့ သစ်ကိုင်းများကိုစုတ်ပစ်ခြင်း) ရေကန်ရဲ့ပုံသဏ္ဌာန်နှင့် ခြံစည်းရိုး ခိုင်ခန့်မှုတို့ပြင်ဆင်ခြင်း။
- (၃) ရေကန်ဖြည့်ခြင်း - ရေကန်ထဲသို့ရေဖြည့်ခြင်း (မိုးရွာလိုရေပြည့်နေရင်တော့ တစ်မျိုးပေါ့)။
- (၄) ရေကန်သို့မျိုးရခြင်း - မွေးမြူရုံတွင် ငါးမျိုးစိတ် ငါးသေးလေးတွေကို ကုန်ပစ္စည်းတင်သွင်းသူထံမှ ဝယ်ယူပြီး ရေကန်ထဲသို့ လွှတ်ပေးခြင်း။
- (၅) အစာကျွေးခြင်းနှင့် ငါးများကိုကြီးထွားစေခြင်း - ငါးများကို လိုရုံတွဲအရွယ်အစားရောက်တဲ့အထိ လပေါင်းများစွာအစာကျွေးခြင်းနဲ့ပြုစုစောင့်ရှောက်ရခြင်း။
- (၆) ငါးဖမ်းခြင်း - ပိုက်ကွန်ကိုအသုံးပြုပြီး ငါးများကိုရေကန်မှထုတ်ယူခြင်းသော်လည်းကောင်း၊ မြောင်းဖောက်၍ရေစစ်ထုတ်ပြီး ပိုက်ကွန်အသေးဖြင့် ငါးများကိုတားဆီးပြီး ထုတ်ယူကာအိတ်ထဲ ထည့်ပြီး အရောင်းတင်ခြင်း။
- (၇) ငါးများကိုရောင်းရခြင်း (သို့မဟုတ်) စားသုံးခြင်း - ရွာနားအနီး ငါးဝယ်ယူမယ့် ဖောက်သည်တွေကို ရှာဖွေခြင်း၊ တစ်ခါတစ်ရံ ဈေးမှာရောင်းရခြင်းနှင့် တစ်ချို့ငါးတွေကိုအိမ်မှာပဲ စားသုံးခြင်း။



**အကြံပြုချက်**

အထက်ပါပုံကားရွတ်တွင် အောက်ပါအစေ့အကြီးသော လက္ခဏာတွေကိုကြည့်ပါ။

စက်ယူညှိုး

စောက်သည်

အမှီး

ကုန်ထုတ်လုပ်မှုအတွက် ထည့်ဝင်ရမည့် ယူညှိုးများ

သည်ယူဖို့ဆောင်ရွက်

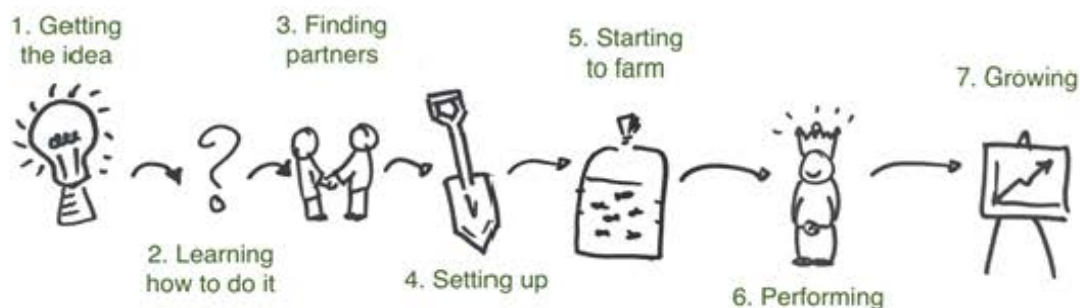
ကုန်ယူညှိုးနှင့် ဓွေကြေးအရောင်းအဝယ်ပြုခြင်း

တစ်ဖြည်းဖြည်းနဲ့ လုပ်ငန်းပုံစံတစ်ခုကို ပြင်ဆင်ရေးဆွဲဖို့ သတင်းအချက်အလက် ပြည့်ပြည့်စုံစုံကို ရရှိသွားခဲ့ပါပြီ။ လုပ်ငန်းပုံစံတစ်ခု ပြင်ဆင်ခြင်းက သူ့ကို “ငါဒီလုပ်ငန်းကို ကောင်းကောင်းလုပ်နိုင်တယ်” ဆိုတဲ့ ယုံကြည်မှုကိုလဲ ရစေပါတယ်။ နောက်ပြီး သူ့ဒေသအခြေအနေမှာဆိုရင်လဲ သူအတွက် အမြတ်ကောင်းကောင်းရဖို့ အလားအလာကောင်းတွေလဲ ရှိတယ်ဆိုတာ သူခံစားရတယ်။ ဒါကြောင့် သူ့အနေနဲ့ ဒီလုပ်ငန်းစတင်ဖို့အတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်နေခဲ့ပါပြီ။

**စတင်ခြင်း**

ကိုနိုင်အနေနဲ့ သူဒီလုပ်ငန်းကို စတင်တော့မယ်ဆိုတဲ့အချိန်က နေ့ တကယ်လဲ ရောက်တုန်း၊ ကိရိယာတွေဝယ်ခြင်း၊ နောက်ပြီး လုပ်ငန်းတကယ်စတင်တဲ့ အချိန်ထိကို အချိန်တစ်ခုကြာခဲ့ပါတယ်။ သူတကယ်ကို ကျွမ်းကျင်လာဖို့နဲ့ လုပ်ငန်းကို စတင်ကြီးပွားတိုးတက်အောင်အတွက် သူ အချိန်အနည်းငယ်ပိုယူခဲ့ရပါတယ်။

လုပ်ငန်းစတင်ဖို့ သူလုပ်ခဲ့ရတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေကို ဖော်ပြတဲ့ ဇယားကတော့ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။



- (၁) အကြံဉာဏ်ရရှိခြင်း - ပထမတစ်ရက်
- (၂) မည်သို့လုပ်ရမလဲကို သင်ယူခြင်း - ပထမတစ်ပတ်
- (၃) ကုန်ပစ္စည်းထောက်ပံ့သူတွေနဲ့ဖောက်သည်တွေရှာဖွေခြင်း - ဒုတိယပတ်မှ စတုတ္ထပတ်
- (၄) စတင်ထူထောင်ခြင်း - ဒုတိယလ
- (၅) မွေးမြူရေးစတင်ခြင်း - တတိယလမှ ၂ နှစ်
- (၆) ဆောင်ရွက်ခြင်း - ဒုတိယနှစ်မှ တတိယနှစ်
- (၇) ကြီးပွားတိုးတက်လာခြင်း - တတိယနှစ်မှ အထက်

ပထမအပတ် - မည်သို့လုပ်ရမလဲကို သင်ယူခြင်း

သူ့မှာအကြံရှိတယ်။ အသားတိုးငါးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းတည်ထောင်ဖို့ နောက်တစ်ဆင့်ကတော့ မည်သို့လုပ်ရမလဲကို သင်ယူခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ကိုနိုင်အနေနဲ့ ဒီလုပ်ငန်းကို စတင်ဖို့ အနီးအနားက တခြားရွာတွေကို သွားရောက်ပြီး တခြား အသားတိုးငါးမွေးမြူရေးလုပ်သားတွေနဲ့တွေ့ပြီး လုပ်ငန်းအကြောင်း လေ့လာရတာတွေ၊ သူ့အနေနဲ့ အကောင်းဆုံးဖြစ် အောင် ဘာတွေ လုပ်ရမလဲ ဆိုတာတွေ လေ့လာဖို့ သူ့အတွက် အချိန်ရက်သတ္တပတ် အနည်းငယ် ယူခဲ့ရပါတယ်။

အကြံပြုချက်။ ။ သင်တန်းအချို့ရှာဖွေပါ။ စက်မှုလက်မှုနဲ့ဆိုင်တဲ့ သင်တန်းတွေကို ပုံမှန်အားဖြင့် World Fish အဖွဲ့အစည်းနဲ့ သူရဲလုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေ ဖြစ်တဲ့ NGO တွေကနေ မကြာခဏ ပြုလုပ်ပေးလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါဟာ ကိုယ့်အတွက် အရမ်းကောင်းတဲ့ အကြံ ဖြစ်ပြီးတော့ ကိုယ့်နားမှာ ဒီလိုသင်တန်းတွေရှိလားဆို တာရှာဖွေကြည့်ပါ။

### ဒုတိယပတ်မှ စတုတ္ထပတ် - ကုန်ပစ္စည်းထောက်ပံ့သူတွေနဲ့ဖောက်သည်တွေရှာဖွေခြင်း

ဒုတိယအဆင့်မှာတော့ ထုတ်လုပ်ရေးအတွက် ထည့်ဝင်ရမယ့် ပစ္စည်းတွေဖြစ်တဲ့ ရေကန်ထိန်းသိမ်းခြင်းအတွက် ဓာတုပစ္စည်းတွေ၊ မျိုးစိတ်လက်ကျန်တွေ၊ ငါးစာတွေနဲ့အတူ မိမိကိုအားပေးမယ့် မိမိဒေသကဖောက်သည်တွေ လုံလုံ လောက်လောက်ရှိရဲ့လားဆိုတာကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

အကြံပြုချက်။ ။ အဆက်အသွယ်တွေပြုလုပ်ခြင်း ဒီစောစောစီးစီး သုတေသနပြုလုပ်တယ်ဆိုတာ ကုန် ပစ္စည်းထောက်ပံ့သူတွေ၊ တည်ဆောက်ဖို့အခွင့်အရေး ကောင်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ယေဘုယျအားဖြင့် လူတွေ ကအကြံဉာဏ်သိပ်ပေးချင်ကြတယ်။ ဒါဟာ စကား လမ်းကြောင်းစဖို့အခွင့်ကောင်းပဲ။ နောက်ပြီး သင်ကြံ တောင်းလိုက်တဲ့သူတွေက သင့်အနာဂတ်အောင်မြင်မှု အတွက် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုတွေ လုပ်နေတယ်လို့တောင် ခံစားသွားကြနိုင်ပါတယ်။

မွေးမြူရေးလုပ်သားတွေ ဒီလုပ်ငန်းအတွက် ထည့်ဝင်ရတဲ့ ရင်းမြစ် တွေ၊ ကုန်ဈေးနှုန်းတွေနဲ့ ရနိုင်တဲ့ အရည်အသွေးတွေကို သိအောင် ကြိုးစားခဲ့ကြသလို သူလည်းပဲ သူ့ငါးတွေကို ဘယ်မှရောင်းချရမလဲ ဆိုတာကို သိအောင်ကြိုးစားခဲ့ပါတယ်။



အကြံပြုချက်။ ။ နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာအကြံပေးချက်၏အရေးကြီးပုံ  
 ဒီလုပ်ငန်း စတည်တဲ့အခါ သင်စဉ်းစားသင့်တဲ့ အပြောင်းအလဲလေးတွေရှိပါတယ်။ နောက်ပြီး သင့်လုပ်ငန်း အောင်မြင်ဖို့လိုတာ  
 ကလည်းအဲဒီအပြောင်းအလဲလေးတွေကိုမှန်ကန်စွာထိန်းညှိထားနိုင်မှုအပေါ်မှာမူတည်နိုင်ပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့်  
 ရေကန် - ရေကန်ပုံစံ၊ ရေကန်ရဲ့ရံတွေကို ထိန်းသိမ်းမှု၊ ရေ၏ အရည်အသွေးနှင့် စီမံနိုင်မှုအခြေအနေတွေ၊ ရေကန်၏  
 လေဝင်လေထွက်ပေါက်တွေ၊ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စရာ အလွန်ကောင်းတဲ့ အနယ်အနစ်တွေ။  
 ငါးတွေ - ငါးမျိုးစိတ်ပေါင်းများစွာနဲ့ ငါးမျိုးစိတ်တွေမျိုးပေါင်းတာတွေ၊ ရေရဲ့ထုထည်ပေါ်မူတည်ပြီး ငါးတွေရဲ့သိပ်သည်းမှု  
 ပမာဏာတွေ၊ ငါးတွေရဲ့အရွယ်အစားတွေ။  
 ငါးစာ - သုံးမယ့် ငါးစာအမျိုးအစား၊ ပမာဏ၊ အကြိမ်အရေအတွက်နဲ့ ငါးစာကျွေးမယ့်အချိန်။  
 ငါးတွေကိုသယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်း - ငါးအသေးလေးတွေကို ရေကန်ထဲရွှေ့ရတဲ့ နည်းပညာနဲ့အရွယ်ရောက်ကြီးထွားလာတဲ့  
 ငါးတွေကို ဖမ်းခြင်း။  
 ငါးများကို ကာကွယ်ခြင်း - ပိုးမွှားတွေ ရာသီဥတု၊ သူရိုး ဒါမှမဟုတ် ရောဂါဘယတွေဖြစ်ခြင်း။

ငါးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းစွန့်ဦးတီထွင်သူ တစ်ယောက်အနေနဲ့ သင့်လုပ်ငန်းမစခင်နှင့် သင့်လုပ်ငန်းတစ်လျှောက်မှာ ရွေးချယ်စရာတွေ  
 အများကြီးလုပ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ကို သင်ကြားပေးပြီး အကြံဉာဏ်ပေးနိုင်မယ့် စီးပွားဖက်တစ်ယောက်ရှာဖွေဖို့က အရေးကြီးပါ  
 တယ်။

သင့်အတွက်အဲ့ဒီသူက ဘယ်သူဖြစ်လဲ။ ဒီနေရာမှာ ရေးချလိုက်ပါ။

### ဒုတိယလ - တည်ထောင်ခြင်း

အခုကတော့ အားလုံးစတင်ဖို့ အချိန်ကျပြီလို့ သူဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။ တစ်နေ့ (၅၀၀၀)ကျပ် ပေးရတဲ့ အလုပ်  
 သမားတွေနဲ့ ၀.၁ ဧက ရှိတဲ့ ရေကန်တစ်ခုကို တူးမယ်။ ငါးသားပေါက်ကောင်ရေ (၈၀၀) ကို ငါးကန်မှာထည့်သွင်းမယ်။  
 နောက်ပြီး ငါးကန်မဖော်ခင် (၈) လလောက် ငါးစာကျွေးပြီးမွေးမြူထားမယ် (တစ်နှစ်လျှင် တစ်ကြိမ်ငါးကန်ဖော်ပါတယ်)။

ကုန်ကျစရိတ်အများဆုံးကတော့ လျှပ်စစ်ဓာတ်အားပေးစက်ပါ။ လျှပ်စစ်ဓာတ်အားပေးစက်က သူ့မွေးမြူရေးနဲ့  
 သူ့မိသားစုကိုပါ အထောက်အကူဖြစ်နိုင်တာကြောင့် ပျက်ခဲပြီး အရည်အသွေးပိုကောင်းတဲ့ တစ်ခုကိုပဲ ဈေးကြီးပေးပြီး  
 ဝယ်ယူခဲ့တယ်။

သူ့လုပ်ငန်းလည်ပတ်ဖို့သူမှာ မြေကွက်ကရှိပြီးသား နောက်ပြီး သူ့ရဲ့ကုန်ပစ္စည်းတွေကို သိုလှောင်ထားလို့ရတဲ့ အမိုး  
 အကာအရိပ်အာဝါသလဲ ရှိတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီလုပ်ငန်းပုံစံမှာတော့ ဒီဟာတွေအတွက် ကုန်ကျစရိတ်တွေကို ထပ်ဆောင်း  
 ကုန်ကျငွေအဖြစ် ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် မြေကွက်နဲ့ အမိုးအကာတွေဟာ လယ်ယာစိုက်ပျိုး  
 မွေးမြူရေးနဲ့လူနေထိုင်ဖို့အတွက် အသုံးပြုနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်ဒါကိုလုပ်ငန်းမှာအသုံးပြုမယ်ဆိုရင် အမှန်တကယ်ကုန်ကျစ  
 ရိတ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာပဲပြောပြော သူလိုအပ်မယ်ဆိုရင်တော့ ငွေနည်းနည်းနဲ့ပဲ လုပ်ငန်းကို စတင်ကောင်း စတင်နိုင်ပါတယ်။

အားလုံးပြီးတဲ့အခါ ကိုနိုင့်အနေနဲ့ အောက်ပါဇယားအတိုင်းပဲ လုပ်ငန်းတည်ထောင်စရိတ်တွေရှိခဲ့ပါတယ်။ ဒီငွေ  
 တွေဟာဆိုရင်တော့ သူ့အနေနဲ့ လုပ်ငန်းစတင်ဖို့အတွက်သာ တခါတည်းကုန်ကျပြီး ပုံမှန်အားဖြင့် နောက်တစ်ခါထပ်  
 မကုန်ကျတတ်ပါဘူး။



**အသားတိုးငါးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းအတွက် လုပ်ငန်းတည်ထောင်စရိတ်များ**

အမျိုးအစား	ဖော်ပြချက်	ငွေ(မြန်မာကျပ်)	မှတ်ချက်
အင်ဂျင်စက်	ရေစုပ်စက်မောင်းနှင်ရန်အတွက် မြင်းကောင်ရေ (၁၂) ကောင်အားရှိ အင်ဂျင်စက်နှင့် လျှပ်စစ်ဓာတ်အားပေး စက်	၃၀၀,၀၀၀	PVC ပိုက်နဲ့မြစ်ထဲကရေကို တိုက်ရိုက်သွင်းနိုင်တဲ့မွေးမြူရေး လုပ်သားတွေအတွက်တော့ ဒီ ကုန်ကျစရိတ်မလိုပါ
ရေစုပ်စက်	ရေကန်ထဲ ရေသွင်း၊ ရေထည့်ရန်အတွက်	၁၂၅,၀၀၀	
ပိုက်သွယ်တန်းခြင်း	ရေကန်နှင့် ရေစုပ်စက် သွယ်တန်းရန်အတွက် PVC ပိုက် သွယ်တန်းခြင်း	၁၇,၀၀၀	
ငါးဖမ်းပိုက်ကွန်	ငါးဖမ်းရန်အတွက်	၃၅,၀၀၀	
မြေအပို	ရေကန်၊ အမိုးအကာနှင့် နေရာအနည်းငယ်အတွက်	၁၈၂,၅၀၀	
ငါးကန်တူးဖော်ခြင်း	အလုပ်သမား သို့ မြေတူးစက်သုံးပြီး ၁.၁ ဧက ရေကန် တူးရန်	၁၂၅,၀၀၀	
အမိုးအကာအသေး	ကိရိယာ တန်ဆာတွေနှင့် ပစ္စည်းများထားရန်	၁၀၀,၀၀၀	မွေးမြူရေး လုပ်သားတွေ အားလုံးအတွက် မလိုအပ်ပါ။
ငါးကန်ကာရံခြင်း	ငါးကန်ပတ်လည် ကာရံ ပြာပါတိုခြင်း	၅၀,၀၀၀	
	စုစုပေါင်း	၉၃၅,၀၀၀	

ကျေးရွာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးကော်မတီမှ ချေးငွေများရရှိနိုင်သော်လည်း ကိုနိုင်ကတော့ အကြွေးအတင်မခံချင်ခဲ့ဘူး။ ချေးငွေနဲ့ဆိုင်တဲ့ တခြားစရိတ်တွေကို မပေးချင်ခဲ့ဘူး။ ဒါကြောင့် လုပ်ငန်းတည်ထောင်စရိတ်ဖြစ်တဲ့ ဒီ ၉ သိန်း ကို သူမိသားစု စုငွေထဲကပဲ သူသုံးဖို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့လိုက်ပါတယ်။

**တတိယလမှ ၂နှစ် - မွေးမြူရေးစတင်ခြင်း**

အဆင်သင့်ဖြစ်တာနဲ့ရေကန်ကို ထုံး၊ T-Supa ၊ ပုလဲခါတ်မြေဩဇာပါယူရီးယားဓာတ် နဲ့ ပုံဖော်တယ်။ နောက်ပြီး ရေဖြည့်တယ်။ ဒါတွေကတော့ သူတခါတခါ ငါးဖမ်းပြီးတာနဲ့ လုပ်ရမယ့် ကနဦးလုပ်ငန်းစဉ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ရေရဲ့ အရည်အသွေး ကောင်းမကောင်းကို စစ်ဆေးပြီးတဲ့အခါမှာတော့ ကိုနိုင်ဟာ ငါးမျိုးစိတ် ထောက်ပံ့သူဆီကို သွားပြီးတော့ သူ့ရဲ့ ပထမဆုံးသော အသုတ်အတွက် ငါးသားပေါက်လေးတွေကို ဝယ်ယူခဲ့ပြီး ငါးကန်ထဲသို့ ထည့်သွင်း စတင်မွေးမြူပါတယ်။

ပထမဆုံး အသုတ်ကတော့ ကိုနိုင်အတွက် အရမ်းကို စိတ်လှုပ်ရှား ရင်ဖိုနေရတဲ့ အချိန်ပါပဲ။ သူ့အနေနဲ့ ဒီလုပ်ငန်း စဖို့အတွက် သူ့ငွေတွေ၊ အချိန်တွေနဲ့ အင်အားတွေကို အတိုင်းအတာတစ်ခုထိ အသုံးပြုခဲ့ရတယ်။ နောက်ပြီး ငါးသားပေါက်လေးတွေ ငါကန်ထဲရောက်သွားတာနဲ့ သူတို့ အသက်ရှင်ပွဲမလား၊ ကြီးမှ ကြီးလာပွဲမလား နောက်ဆုံးကန်းဖော်ပြီးပြန်ရောင်းတဲ့အခါရော ဈေးကောင်းရပွဲမလားဆိုတာတွေနဲ့ စိုးရိမ်ပူပန် နေရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သူက သူလေ့လာခဲ့တဲ့ နည်းစနစ်ကို ယုံကြည်မှုရှိရမယ်၊ ရေကန်က ရေအရည်အသွေးကို အမြဲတမ်း ကောင်းနေအောင်ထားရမယ်၊ ငါးတွေကို ကောင်းမွန်စွာ အစာကျွေးခြင်း၊ သားရဲတိရစ္ဆာန်တွေရဲ့ ဘေးအန္တရာယ်မှကာကွယ်ခြင်းတွေကိုလည်း လုံလပ်စီရိယရှိစွာ ကြိုးစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် အချိန်ကြာလာတာနဲ့အမျှ သူဟာ ငါးလေးတွေ အစာစားနေကြတာ၊ သူတို့တဖြေးဖြေးနဲ့ ကြီးထွားလာကြတာကိုကြည့်ရင်း ယုံကြည်ချက်ပိုကောင်းလာပါတယ်။ ရံဖန်ရံခါတော့ ပိုက်ကွန်ချိုပြီး ငါးတွေကို အသေးစိတ် ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပြီးတော့ ကြည့်တတ်ပါတယ်။ ငါးလေးတွေ ကျန်းကျန်းမာမာနဲ့ပဲ ရှင်သန်နေတဲ့ပုံကို တွေ့ရပါတယ်။ ပထမလ အနည်းငယ်မှာ တင်ပဲ သူ့အနေနဲ့ ဒီငါးစားပုံမှန်ကျွေးတာ၊ ငါးတွေကို စစ်ဆေးကြည့်တာနဲ့ ထိန်းသိမ်းရေးလုပ်တာတွေကို ပုံမှန်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် တစ်ခုအတိုင်းပဲ ဖြစ်လာခဲ့ပြီး သူ့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အချိန်တွေနှင့် တစ်ခြားလယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းကို ပစ်ထားခဲ့ရတဲ့ အချိန်တွေက တစ်ဖြည်းဖြည်း လျော့နည်းလာခဲ့ပါတယ်။

တစ်ဖြေးဖြေးနဲ့ ပထမအသုတ်အတွက် ငါးကန်ဖော်ရမယ့် အချိန်ကို ရောက်လာခဲ့ပါပြီ။ ငါးဖမ်းတဲ့အခါ ငါးဖမ်းပိုက်ကွန်ကို ရေကန်ပေါ်ဆွဲတင်ဖို့၊ ငါးတွေကို ပုံးတွေထဲကို ထည့်ဖို့နဲ့ ရောင်းဖို့ ပြင်ဆင်တဲ့အခါမှာ သူ့ကို ကူညီပေးဖို့အတွက် အလုပ်သမား (၁) ဦးကို ငှားခဲ့တယ်။ သူ့ရွာကလူတွေကို အဓိကထား ရောင်းခဲ့တယ်။ ကျန်တာတွေကို ရောင်းဖို့အတွက် အနီးအနားမှာရှိတဲ့ဈေးကို မော်တော်ဆိုင်ကယ်နဲ့ သူသွားခဲ့တယ်။

**ဒုတိယနှစ်မှတတိယနှစ် - ထုတ်လုပ်ရေးကို အဆင့်မြှင့်တင်ခြင်း**

ပထမအသုတ်မှာဖမ်းမိရရှိခဲ့တဲ့ ငါးအရေအတွက်က သူ့မျှော်မှန်းတာထက် နည်းခဲ့တယ်။ အောင်မြင်ပြီး အသားတိုး ငါးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းရှင်တွေရဲ့ ပြောကြားချက်အရ ငါးသားပေါက်အကောင် (၈၀၀) ကနေ ၈ လအကြာမှာ ပိဿာ (၂၀၀) မျှော်လင့်ခဲ့တယ်။ ဒါပေမယ့် ပိဿာ (၁၀၀) ပဲရရှိခဲ့တယ်။

သူ့မှာမေးခွန်းထောက်စရာကောင်းတဲ့ အယူအဆလေးတွေတစ်ချို့ရှိလာခဲ့ပြန်ပါတယ်။ ရာသီဥတုက အရမ်းပူနေလို့လား၊ သူ့ရွေးထားတဲ့ငါးစာအမျိုးအစားက ငါးအမျိုးအစားနဲ့ သဟဇာတမဖြစ်လို့လား၊ ဒါမှမဟုတ် သူမသိလိုက်ပဲ ငါးကန်ထဲ မွေးမြူထားတဲ့ငါးကိုစားသုံးမည့် သတ္တဝါများ ဥပမာ - မြွေ၊ ငှက်၊ ငါးရဲ့ ကကတစ်ငါးစသည့် ငါးများ ဝင်ရောက်နေလို့လား၊ မြေဆီလွှာကို အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေတဲ့ ဓာတုဗေဒပစ္စည်းတွေများရေထဲကို မျော့ပါလာသလား။ ဒါတွေက တကယ်တော့ လျှောက်တွေးမိတဲ့ အယူအဆသက်သက်တွေပါ။ ဒါကြောင့် သူတစ်ခြားမွေးမြူရေးသမားတွေကို စကားပြောကြည့်တယ်။ တတ်ကျွမ်းတဲ့သူတွေဆီကနေ အကူအညီယူခဲ့တယ်။ ဒုတိယနဲ့ တတိယအသုတ်အတွက် ပိုပြီးစေ့စပ်သေချာစေဖို့အတွက် ဖြစ်ခဲ့သမျှ အမှားတွေဆီကနေ သူပြန်လေ့လာကြည့်တယ်။ သူလုပ်မယ့်လုပ်ငန်းစဉ်နဲ့ ပြန်တိုက်ကြည့်တယ်။ ပိုကောင်းအောင်လုပ်နိုင်ဖို့၊ သူ့ရဲ့ငါးများ ရှင်သန်နှုန်းပိုကောင်းအောင်၊ နောက်တစ်ခေါက်တွေမှာ ငါးပိုဖမ်းကောင်းအောင်လို့ သူဟာ



သင်ယူလေ့လာလိုစိတ် ပြင်းပြနေခဲ့ပါတယ်။

လုပ်ငန်းစဉ်တစ်လျှောက် လုပ်ဆောင်ရမည့် အဆင့်	တစ်သုတ်လျှင် လိုအပ်သည့် အချိန်ကာလ
(၁) အသုတ်သစ်အတွက် ငါးကန်ပြင်ဆင်ခြင်း	၁ရက်
(၂) လိုအပ်တဲ့ငါးကန်နဲ့ဆိုင်တဲ့ ပစ္စည်းတွေနဲ့ ငါးစာဝယ်ယူခြင်း	နေ့တစ်ဝက်
(၃) ငါးကန်ရေသွင်းခြင်း	နေ့တစ်ဝက်
(၄) ခြံစည်းရိုး၊ ငါးဖမ်းပိုက်ကွန်နဲ့ ပစ္စည်းကိရိယာတွေကို စစ်ဆေးခြင်းနဲ့ ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းခြင်း	၁ရက်
(၅) ငါးကန်ထဲ ငါးထည့်သွင်းရန် ငါးသားပေါက်ရှာဖွေခြင်း	နေ့တစ်ဝက်
(၆) ငါးသားပေါက်ထည့်သွင်းခြင်းနှင့် ငါးစာကျွေးခြင်း	နေ့တစ်ဝက်
(၇) နေ့စဉ်စစ်ဆေးခြင်းနဲ့ ငါးအစာကျွေးခြင်း	နေ့စဉ် မိနစ် ၂၀ စီ ၈ လအကြာ
(၈) ရေအရည်အသွေးနဲ့ ငါးကျန်းမာရေးကို အပတ်စဉ် စစ်ဆေးခြင်း	အပတ်စဉ် မိနစ် ၃၀ စီနှင့် ၈ လအကြာ
(၉) ခြံစည်းရိုးနဲ့ အခြားကိရိယာများကို လစဉ် ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းခြင်း	လစဉ် ၁ နာရီနှင့် ၈ လအကြာ
(၁၀) ငါးကန်ဖော်ရန်ပြင်ဆင်ခြင်း (အလုပ်သမားရှာခြင်းနဲ့ ရောင်းချခြင်း)	၁ရက်
(၁၁) ကန်ဖော်ခြင်းနဲ့ ငါးရောင်းခြင်း	၃ရက်
<b>၈ လအတွင်း လုပ်ကိုင်ရမည့် အလုပ်များ</b>	<b>၈ရက် + နာရီ ၁၀၀</b>

ယေဘုယျအားဖြင့် ဒါဟာ ကိုနိုင်တစ်ယောက် သူ့အလုပ်မှာ ပေးဆပ်ထားချင်တဲ့ အချိန်ရဲ့ ၁၀ - ၁၅% လောက်ပဲ ရှိတာပါ။

### တတိယနှစ်မှ အထက် - ကြီးပွားတိုးတက်လာခြင်း

အချိန်အနည်းငယ်ကြာပြီးတဲ့နောက် သူ့ရဲ့လုပ်ငန်းဟာ တိုးတက်စပြုလာပါတယ်။ ငါးတွေသေဆုံးနှုန်းလည်း ကျသွားခဲ့တယ်။ နောက်ပြီး ၈ လကြာမွေးမြူပြီးနောက် ၀.၁ ဧက ကန်ကနေ ပိဿ ၂၀၀ လောက်ထိကို ငါးတွေ ရလာခဲ့ပါတယ်။

စိုက်ပျိုးရေးနဲ့ဆိုင်တဲ့ အလုပ်တွေရယ် ငါးမွေးမြူရေးနဲ့ဆိုင်တဲ့ အလုပ်တွေရယ်ကို ဘယ်လိုစုပေါင်းညှိနှိုင်းပြီး လုပ်လို့ရတယ်ဆိုတဲ့ နည်းလမ်းတစ်ချို့ကိုလည်း သူတွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ ဆိုလိုတာကတော့ ငါးမွေးမြူရေးလုပ်ကိုင်ခြင်းသည် ပိုယုတ္တိရှိတယ်လို့ ပြောချင်တာပါ။

အကြံပြုချက်။ ။ စုပေါင်းညှိနှိုင်းလုပ်ကိုင်သည့် နည်းလမ်းများအား ရှာဖွေခြင်း။

တစ်ချို့ငါးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းတွေကို စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းအချို့နဲ့ တွဲလုပ်လာတာပဲဖြစ်ဖြစ် စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းကိုပဲ ငါးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းနဲ့ တွဲလုပ်တာပဲဖြစ်ဖြစ် အပြန်အလှန် ညှိနှိုင်းပြီး လုပ်လို့ရတာကို တွေ့ရတက်ပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် ရေကြီးတဲ့အခါစပါးခင်းတွေမှာ ငါးတွေရေကူးဖြတ်သန်းနေတက်ခြင်း၊ ပိုးမွှားများကို စားသုံးခြင်းနဲ့ သဘာဝအတိုင်း မြေဩဇာချပေးခြင်းစတဲ့ အကျိုးအမြတ်ရတက်ပါတယ်။ နောက်ပြီး မွေးမြူရေးခြံမှ တိရိစ္ဆာန်အချို့ကနေထွက်တဲ့ မြေဩဇာကနေလည်း ငါးကန်တွေကို မြေဩဇာချပေးတာမျိုးလည်း ရှိနိုင်ပြန်ပါတယ်။ ဒီလိုတစ်ခုနဲ့တစ်ခု ချိတ်ဆက်မှုတွေက သင့်ရဲ့ငါးခြံကိုရော စိုက်ပျိုးရေးခြံကိုပါ အထွက်နှုန်းတိုးစေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီလိုမျိုးဘယ်လိုဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတာ အကြံဉာဏ်ရယူရခြင်းသည် တန်ဖိုးပါသည်။



လတ်တလောမှာတော့သူ့ရှာနဲ့သူငါးလိုက်ရောင်းတဲ့အနီးအနားကကျေးရွာတွေမှာဒီလုပ်ငန်းလုပ်ကြတဲ့ငါးမွေးမြူရေးလုပ်သားတွေနည်းနည်းပဲရှိပါသေးတယ်။ ဆိုလိုတာက ငါးလတ်လတ်ဆက်ဆက်တွေကို ထောက်ပံ့ရောင်းချနေတဲ့ ပြိုင်ဘက်တွေ သိပ်မရှိသေးဘူးလို့ ပြောတာပါ။ ဒါဟာ သတင်းကောင်းတစ်ခုပါ။ သို့သော် ပြောင်းလဲကောင်းပြောင်းလဲသွားနိုင်တယ်။ ပြောင်းလဲသွားတာနဲ့သူ့လုပ်ငန်းပေါ်မှာ သက်ရောက်မှုတွေရှိလာနိုင်တယ်ဆိုတာလဲ သူသိပါတယ်။

အဲဒီအစား ကိုယ်ပိုင် ငါးသားဖောက်မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းနှင့် ငါးစာထုတ်သည့်လုပ်ငန်းတစ်ခုဖြစ်ဖြစ် လုပ်မလားလို့လည်း တွေးမိပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်ကိုင်လိုက်ခြင်းအတွက် ငါးသားပေါက်များနှင့် ငါးစာများကို ကုန်ပစ္စည်း ထောက်ပံ့သူတွေအပေါ် သိပ်မှီခိုစရာ မလိုတော့အောင်ဖြစ်သွားမယ်လို့ တွေးမိတယ်။

### ကိုနိုင်ရဲ့ကြီးထွားငါးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်း၏အမြတ်အစွန်းပုံစံ

ကိုနိုင်ရဲ့လုပ်ငန်းက အားလုံးနေရာတကျဖြစ်နေပါပြီ။ သူကျေနပ်နှစ်ခြိုက်သည့်ပုံစံထိ လုပ်ငန်းလည်ပတ်မှုကို အချိန်ယူ ပြုပြင်မွမ်းမံခဲ့ရပါတယ်။ အခုတော့ သူ့ရဲ့အမြတ်အစွန်းပုံစံကို ကြည့်ရှုလေ့လာဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်ပါပြီ။

သတိပေးချက်။

အမြတ်အစွန်း ပုံသေနည်း(များ)

အမြတ်(တစ်လျှင်မြန်မာကျပ်) = ဝင်ငွေ(တစ်လျှင်မြန်မာကျပ်) - ကုန်ကျစရိတ်(တစ်လျှင်မြန်မာကျပ်)

ဝင်ငွေ(တစ်လျှင်မြန်မာကျပ်) = အရေအတွက်(တစ်လျှင်ပိဿာချိန်) × ဈေးနှုန်း(တစ်ပိဿာလျှင်မြန်မာကျပ်)

### ဝင်ငွေ

#### အရေအတွက်

၁ ဧကကို ငါး (၈၀၀၀) လောက်သိုလှောင်နိုင်တဲ့ ၀.၁ ဧက ကျယ်တဲ့ ငါးကန်တစ်ကန်ရှိနေတယ်။ ဆိုလိုတာက အသုတ် ၁သုတ်မှာ ငါးသားပေါက်ကောင်ရေ (၈၀၀) လောက် ထည့်သွင်းမွေးမြူလိမ့်မယ်။ ၈လကို တစ်သုတ် မွေးတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ၁ နှစ်မှာ ၁ သုတ်ခွဲလောက်။

ဒုတိယနှစ်ရောက်တော့ ၁ သုတ်မှာ ပိဿာ ၂၀၀ လောက်ရလိုက်တယ်။ တစ်နှစ်လုံးအတွက်ဆို ပိဿာ ၃၀၀ ဖြစ်ပါတယ်။

### ဈေးနှုန်း

ယေဘုယျအားဖြင့် သူ့ဖောက်သည်တွေဆီနေ ၁ ပိဿာကို ၃၅၀၀ ကျပ် ရပါတယ်။ သူကြုံတွေ့ခဲ့သမျှ ထဲမှာ အကောင်းဆုံးဈေးကတော့ ၁ ပိဿာ ၄၀၀၀ ပါ။ အနည်းဆုံးဈေးကတော့ ၂၈၀၀ ကျပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကလည်း နှစ်တစ်နှစ်ရဲ့ ချိန်ကာလအပေါ် အတော်လေးကို မူတည်ပါတယ်။ သဘာဝငါးတွေ ပေါ်တဲ့အချိန်ဆို သူဈေးကောင်းရဖို့ သိပ်မျှော်လင့်လို့ မရပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဒီလိုအခြေအနေပေါ်မူတည်ပြီး ငါးဖမ်းနိုင်ဖို့အချိန်ဇယားဆွဲလုပ်ဖို့ လေ့လာထားရပါတယ်။

### ဝင်ငွေအားတွက်ချက်ခြင်း

အထက်မှာ ပြောခဲ့တဲ့ အချက်အလက်တွေအတိုင်း ကိုနိုင်ရဲ့ ဝင်ငွေကို ယေဘုယျအားဖြင့် အောက်ပါအတိုင်း တွက်ပါတယ်။

$$\begin{aligned}
 \text{ဝင်ငွေ (တစ်လလျှင်မြန်မာကျပ်)} &= \text{အရေအတွက် (တစ်နှစ်လျှင် ပိဿာချိန်)} \times \text{ဈေးနှုန်း (တစ်ပိဿာလျှင်မြန်မာကျပ်)} \\
 &= ၃၀၀ (\text{တစ်နှစ်လျှင် ပိဿာချိန်}) \times ၃၅၀၀ (\text{တစ်ပိဿာလျှင်မြန်မာကျပ်}) \\
 &= ၁၀၅၀၀၀၀ (\text{တစ်နှစ်လျှင်မြန်မာကျပ်}) \\
 &= ၁၀သိန်းခွဲ (\text{တစ်နှစ်လျှင်မြန်မာကျပ်})
 \end{aligned}$$

### ကုန်ကျစရိတ်များ

#### ပုံသေမဟုတ်သော ကုန်ကျစရိတ်များ

တစ်ချို့ ပုံသေမဟုတ်တဲ့ ကုန်ကျစရိတ်တွေသည် တစ်သုတ်မှာ သူမမ်းလိုက်တဲ့ ငါးကန်အကျယ်အဝန်းနှင့် ၁ သုတ်မှာ သူမွေးတဲ့ငါးအကောင်ရေပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ဧက ပမာဏက ၀.၁ အဖြစ်နဲ့ပဲ တစ်နှစ်မှာ ၁ သုတ်ခွဲနဲ့ တောက်လျှောက်လုပ်လာတာရယ်။ သူ့ငါးတွေကတော့ ၁ ဧက ၈၀၀၀ နဲ့ပဲ ဆက်လက်ရှိနေခဲ့တာရယ်ကြောင့် ဒါဟာ ပုံသေ ဖြစ်တဲ့ ကုန်ကျစရိတ်နဲ့ဆင်တယ်ဆိုပြီး တစ်စုံတစ်ယောက်မှ အငြင်းပွားကောင်းပွားနိုင်ပေမယ့် ဒီကိန်းဂဏန်းသည် လုပ်ငန်းပုံစံမှာ ပြောင်းလဲသွားနိုင်တဲ့အတွက် ကိုနိုင်ရဲ့ လုပ်ငန်းပုံစံအတွက် တွက်ချက်ခြင်းတွေမှာတော့ ပုံသေမဟုတ်သော ကုန်ကျစရိတ်တွေအဖြစ်ပဲ သီးသန့်သဘောထားလိုက်တာ ပိုအဓိပ္ပါယ်ရှိပါတယ်။

#### တစ်ဧကလျှင် ကုန်ကျသည့် ပုံသေမဟုတ်သော ကုန်ကျစရိတ်များ

အမျိုးအစား	အသေးစိတ်ရှင်းလင်းချက်များ	ဈေးနှုန်း (တစ်သုတ်လျှင် တစ်ဧကအတွက် ကုန်ကျနေ)	မှတ်ချက်
ငါးကန်ဖြည့်ခြင်းအတွက် လောင်စာဆီခ	ငါးကန်ရေဖြည့်ခြင်းနဲ့ ငါးကန်ရှင်းလင်းခြင်းအတွက် လောင်စာစရိတ်	၃၀၀,၀၀၀	
ငါးဖမ်းလုပ်သားခ	တစ်ရက်လျှင် အလုပ်သမား (၁၀) ဦး အတွက် ၅,၀၀၀ ကျပ်	၅၀,၀၀၀	
ထုံး/ ကယ်လ်ဆီယံ အောက်ဆိုဒ်ဖိုး	တစ်ပိဿာလျှင် ၄၁၀ ဖြင့် တစ်ဧကလျှင် ၁၀၀ ပိဿာ	၄၁,၀၀၀	
T- Supa	တစ်ပိဿာလျှင် ၁,၂၀၀ ဖြင့် တစ်ဧက လျှင် ၄၀ ပိဿာ	၄၈,၀၀၀	
ယူရီးယား	တစ်ပိဿာလျှင် ၈၀၀ ဖြင့် တစ်ဧကလျှင် ၆၀၀ ပိဿာ	၄၈,၀၀၀	
	တစ်သုတ်လျှင် တစ်ဧကအတွက် ကုန်ကျငွေ စုစုပေါင်း	၄၈၇,၀၀၀	



ကိုနိုင်ဟာ တစ်နှစ်ကို ၁ ကြိမ်ခွဲ နှုန်းနဲ့ ၀.၁ ဧကရှိ ကန်တစ်ခုတည်းနဲ့သာ လုပ်နေတာဖြစ်တဲ့အတွက် သူဟာ တစ်နှစ်ကို ၀.၁၅ ဧက လုပ်နေတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအခြေအနေမှာဆိုရင် ဒီကုန်ကျစရိတ်တွေကို တစ်နှစ် ၇၃,၀၅၀ ကျပ်ဆိုပြီး ထပ်ပေါင်းသင့်ပါတယ်။

တစ်ခြား ပုံသေမဟုတ်တဲ့ ကုန်ကျစရိတ်တွေသည် သူမွေးမြူလိုက်တဲ့ ငါးသားပေါက် အကောင်ရေပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။

**ဖမ်းယူသည့် ငါးတစ်ကောင်လျှင် ကုန်ကျသည့် ပုံသေမဟုတ်သော ကုန်ကျစရိတ်များ**

အမျိုးအစား	အသေးစိတ်ရှင်းလင်းချက်များ	ဈေးနှုန်း (ငါးတစ်ကောင်လျှင်)
ငါးသားပေါက်	အကြမ်းဖျင်း ၁ - ၂ လက်မအရွယ် ငါးသားပေါက်ကလေး	၄၀
ရေပေါ်စာ၊ ရေမြှုပ်စာ	၈ လအတွင်း ရေပေါ်စာနဲ့ ရေမြှုပ်စာများကို ပေါင်းလိုက်မယ်ဆိုလျှင် ၁ ပိဿာလျှင် ၁၄၀၀ ကျပ်နှုန်းဖြင့် ငါးတစ်ကောင်လျှင် ၀.၂ ပိဿာ	၂၈၀
ဆီထွက်သီးနှံ ကြိတ်ဖတ် ဥပမာ - နှမ်းဖတ်၊ ပဲဖတ်	၈ လစာ နှမ်းဖတ်၊ ပဲဖတ် (ဆီထွက်သီးနှံ ကြိတ်ဖတ်) ၁ ပိဿာ ၁၁၀၀ ကျပ်နှုန်းဖြင့် ငါးတစ်ကောင်လျှင် ၀.၀၄ ပိဿာ	၄၅
ဖွဲနု	၈ လစာ ဖွဲနု ၁ ပိဿာလျှင် ၅၅၀ ကျပ်နှုန်းဖြင့် ငါးတစ်ကောင်လျှင် ၀.၁ ပိဿာ	၅၅
	ငါးတစ်ကောင်လျှင် ကုန်ကျငွေ စုစုပေါင်း	၄၂၀

ကိုနိုင်ဟာ တစ်ဧကမှာ အကြမ်းအားဖြင့် အကောင် ၈,၀၀၀ လောက်နဲ့ တစ်နှစ်လျှင် ၁ ကြိမ်ခွဲ နှုန်းဖြင့် ၀.၁ ဧကရှိ ကန်တစ်ခုတည်းမှာသာ လုပ်နေတာဖြစ်တဲ့အလျောက် တစ်နှစ်လျှင် အကောင်ရေ ၁,၂၀၀ လောက်တိုးပွားနေတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအခြေအနေမှာဆိုရင် ဒီကုန်ကျစရိတ်တွေကို တစ်နှစ် ၅၀၄,၀၀၀ ကျပ် ဆိုပြီး ထပ်ပေါင်းသင့်ပါတယ်။

စုစုပေါင်းအနေနဲ့ တစ်ဧကအလိုက်နဲ့ ငါးတစ်ကောင်ပေါ်အလိုက် ကုန်ကျတဲ့ ပုံသေမဟုတ်တဲ့ ကုန်ကျစရိတ်တွေကို ပေါင်းကြည့်မယ်ဆိုရင် ကိုနိုင်ဟာ တစ်နှစ်အတွက် စုစုပေါင်း ပုံသေမဟုတ်တဲ့ ကုန်ကျစရိတ်ပေါင်း ၅၇၇,၀၅၀ ကျပ်ကို သုံးနေတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

**အကြံပြုချက်။ ။ ငွေကြေးအား စီမံခန့်ခွဲခြင်း**

ကိုနိုင်ဟာ တစ်သုတ်တစ်သုတ်အတွက် လိုအပ်တဲ့ ထည့်ဝင်ပစ္စည်းများစွာကို ကြိုတင်ဝယ်ယူခဲ့ရပါတယ်။ ဒါကသူ့အတွက် ငွေသားစီးစင်းမှုကို ဘယ်လိုစီမံခန့်ခွဲမလဲဆိုတဲ့ စိန်ခေါ်မှုတစ်ရပ်ဖြစ်စေပါတယ်။ သာမန်ထုတ်လုပ်မှုအတွက် ကိုနိုင်ဟာ သူ့လက်ထဲ ငွေသား ၆ သိန်းလောက်တော့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သူဟာသူမိသားစုရော စိုက်ပျိုးရေးဆိုင်ရာ ငွေရေးကြေးရေးတွေကို သေချာစီမံရပါတယ်။ အကယ်၍ သူ့မှာစုငွေသာ အဆင်သင့်မရှိနေဘူးဆိုရင် သူမလုပ်ချင်တဲ့ ကာလတိုချေးငွေယူတာပဲဖြစ်ဖြစ် သူ့ရဲ့ပစ္စည်းထောက်ပံ့ပေးသူတွေကို အကြေးနဲ့ခဏ ရောင်းပေးဖို့ပဲဖြစ်ဖြစ် သူတောင်းဆိုရပါလိမ့်မယ်။



### ပုံသေကုန်ကျစရိတ်

ကံကောင်းထောက်မစွာနဲ့ပဲ ကိုနိုင် လုပ်ငန်းပုံစံမှာ ပုံသေစရိတ် အနည်းငယ်သာရှိတယ်။ ကိုနိုင်သည် ငါးမွေးမြူရေးလုပ်ကိုင် နေတဲ့မြေယာအတွက် ငှားရမ်းခမပေးရခြင်း၊ အချိန်ပြည့်အလုပ်သမားခမပေးရခြင်းနှင့် အခြားရေ၊ မီးခများမပေးဆောင်ရပါ။ ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းစရိတ်နှင့် စက်ကိရိယာအစားထိုး တပ်ဆင်ခတွေကပဲ ပုံသေကုန်ကျစရိတ်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

အမျိုးအစား	ဖော်ပြချက်	ခန့်မှန်း ပုံသေကုန်ကျစရိတ် (တစ်နှစ်လျှင်)
စက်ပစ္စည်းထိန်းသိမ်းခြင်း	စက်ပစ္စည်းအား ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းခြင်း	၂၂,၅၀၀
စက်ပစ္စည်းအစားထိုးခြင်း	၅ နှစ် တစ်ကြိမ် စက်ပစ္စည်းတစ်ခုအသစ် ဝယ်ယူခြင်း (တစ်နှစ်ပျမ်းမျှ)	၆၀,၀၀၀
ရေစုပ်စက် အစားထိုးခြင်း	၄ နှစ် တစ်ကြိမ် ရေစုပ်စက်အသစ် အစားထိုးခြင်း (တစ်နှစ်ပျမ်းမျှ)	၃၁,၂၅၀
ငါးကန်တူးဖော်ခြင်း	၅ နှစ် တစ်ကြိမ် ရေကန်အား အသစ်တူးဖော်ရခြင်း (တစ်နှစ်ပျမ်းမျှ)	၂၅,၀၀၀
ခြံစည်းရိုး ထိန်းသိမ်းခြင်း	နှစ်စဉ် ခြံစည်းရိုးအား ပြင်ဆင်ခြင်း	၁၂,၅၀၀
	ပုံသေကုန်ကျစရိတ် စုစုပေါင်း	၁၅၁,၂၅၀

မှတ်ရန် - ငါးအသေအပျောက်များလေ ငါးစာပမာဏ ကျလာလေလေလို့ သင် အငြင်းပွားကောင်း ပွားနိုင်ပေမယ့် ၈ လစာ ကြိုတင်အစီရင်ခံထားပြီးဖြစ်တဲ့ယေဘုယျကုန်ကျစရိတ်ပေါ်မှာသာတွက်ချက်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဆိုလိုတာကတော့ ဖော်ပြပါ ကိန်းဂဏန်းတွေထဲမှာ ဒီအသေအပျောက် ဖြစ်ရပ်တွေလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အင်တာဗျူး လုပ်ထားတဲ့ မွေးမြူရေး လုပ်သားတွေကလည်း ရေကန်တွေကို မျိုးစိတ်ပြန်ထည့်ရတဲ့အခါမျိုးမှာ အသေအပျောက် ပိုများ တတ်တယ်လို့ ဆိုကြပါတယ်။ ဒါဟာ ငါးအသေးလေးတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပုံသေမဟုတ်တဲ့ ကုန်ကျစရိတ်တွေ ပိုတိုး နိုင်တယ်ဆိုတာကို ပြောခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။

တစ်နှစ်ပျမ်းမျှ အစားထိုးရတဲ့ ကုန်ကျစရိတ်တွေကို တွက်ချက်ရာတွင် ပြန်ဝယ်ယူလိုက်ရသော ဈေးနှုန်းကို ၎င်းပစ္စည်း ကြာရှည်ခံမည်ဟု ယူဆရတဲ့စုစုပေါင်းနှစ်ဖြင့် စားပြီး တွက်ချက်ပါတယ်။

### စုစုပေါင်းကုန်ကျစရိတ်တွက်ချက်ခြင်း

အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့တဲ့ အချက်အလက်များအတိုင်း ကိုနိုင်၏ နှစ်စဉ် ကုန်ကျစရိတ်များကို ယေဘုယျအနေဖြင့် အောက်ပါအတိုင်းတွက်ပါတယ်။

$$\begin{aligned} \text{ကုန်ကျစရိတ်(တစ်နှစ်လျှင် မြန်မာကျပ်)} &= \text{ပုံသေကုန်ကျစရိတ်} + \text{ပုံသေမဟုတ်သောကုန်ကျစရိတ်} \\ \text{စုစုပေါင်း(တစ်နှစ်လျှင် မြန်မာကျပ်)} &= ၁၅၁၂၅၀ (\text{တစ်နှစ်လျှင် မြန်မာကျပ်}) + ၆၆၄၀၅၀ (\text{တစ်နှစ်လျှင် မြန်မာကျပ်}) \\ &= ၈၁၅၂၀၀ (\text{တစ်နှစ်လျှင် မြန်မာကျပ်}) \\ &= ၈၁၅၂၀၀ (\text{တစ်နှစ်လျှင် မြန်မာကျပ်}) \end{aligned}$$

မှတ်ချက်။ ။ အဆုံးမှာတော့ ကျွန်တော်တို့ဟာ အနီးစပ်ဆုံး ကိန်းဂဏန်းကို အသုံးပြုထားပါတယ်။ (အညွှန်းသင်္ကေတ “~” ဖြင့်ဖော်ပြထားပါတယ်။) တွက်ချက်ခြင်းကို အကူအညီဖြစ်စေရန် မြန်မာကျပ်ငွေကို မြန်မာကျပ် ၁၀ သို့ အနီးစပ်ဆုံး ယူထားသော်လည်း အောက်တွင်ဖော်ပြထားတဲ့ နောက်ဆုံးအကဲဖြတ်မှု ရောက်ရှိလာလျှင် ဤတိကျမှုအဆင့်၌ ခန့်မှန်းခြင်း သည် လက်တွေ့ကျလိမ့်မည်မဟုတ်ပေ။

### အမြတ်တွက်ချက်ခြင်း

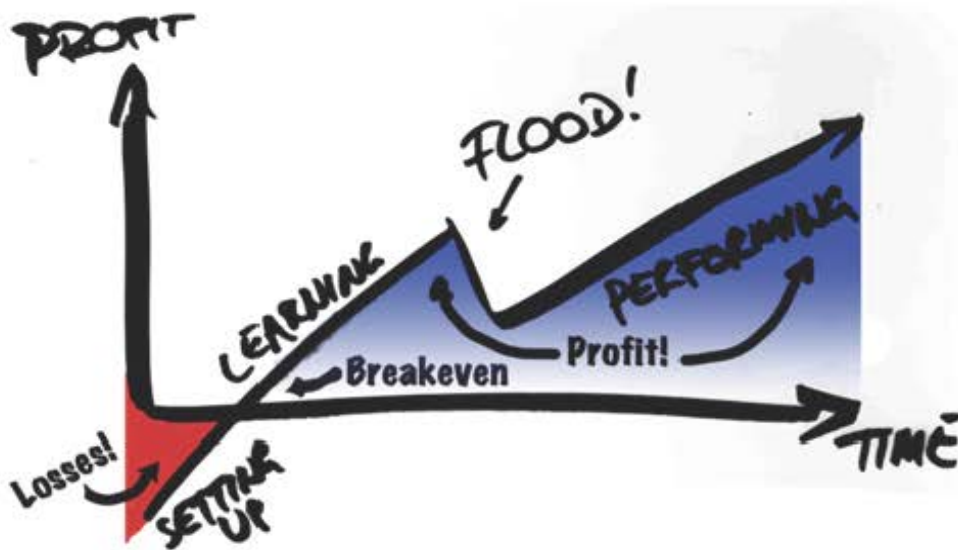
အခု ကိုနိုင်ရဲ့ သာမန်နှစ်တစ်နှစ်လျှင် ရနိုင်တဲ့မျှော်မှန်းဝင်ငွေတွေနဲ့ ကုန်ကျစရိတ်တစ်ချို့ကို တွက်ချက်ပြီး ဖြစ်တဲ့ အလျောက် ကိုနိုင်တစ်ယောက် သူ့လုပ်ငန်းကို သေချာစွာတည်ထောင်ပြီး ခိုင်မာတဲ့ ဈေးကွက် တစ်နေရာစာရပြီဆိုတာနဲ့ ခန့်မှန်းအမြတ်ကို အောက်ပါအတိုင်းတွက်ချက်နိုင်ပါတယ်။

$$\begin{aligned} \text{အမြတ် (တစ်နှစ်လျှင် မြန်မာကျပ်)} &= \text{ဝင်ငွေ (တစ်နှစ်လျှင် မြန်မာကျပ်)} - \text{ကုန်ကျစရိတ် (တစ်နှစ်လျှင် မြန်မာကျပ်)} \\ &= ၁၀၁၅၂၀၀ (\text{တစ်နှစ်လျှင် မြန်မာကျပ်}) - ၈၁၅၂၀၀ (\text{တစ်နှစ်လျှင် မြန်မာကျပ်}) \\ &= ၂၀၃၇၂၀၀ (\text{တစ်နှစ်လျှင် မြန်မာကျပ်}) \end{aligned}$$

### အဆင့်မြင့် အယူအဆများ - အချိန်နဲ့အမျှ အမြတ်အစွန်းတွေ ပြောင်းလဲတတ်ပုံ

အခြေခံအားဖြင့် ဒီအမြတ်အစွန်းတွက်ချက်ကြည့်ခြင်းဟာ ကိုနိုင်၏ ခန့်မှန်းရေရှည်အမြတ်အစွန်းကို တွက်ချက် ကြည့်ခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့အပေါ်မှာ ဆွေးနွေးတင်ပြခဲ့ပြီးတဲ့အတိုင်း အမြတ်အစွန်းဆိုတာ လုပ်ငန်းတည်ထောင် ပြီး အကောင်းဆုံးလုပ်ငန်းလည်ပတ်တတ်ရန် သင်ယူလေ့လာပြီးနောက် သာမန်နှစ်တစ်နှစ်အတွက် ဒီလုပ်ငန်းကနေ ဘယ် အရာတွေကို သူပြန်ပြီးရလာနိုင်သလဲ ဆိုတာတွေကို ပြောတာပါ။

သို့သော် ရေရှည်အမြတ်အစွန်းကတော့ ချက်ချင်းထဲဖြစ်လာတာမဟုတ်ပဲ လေ့လာသင်ယူပြီး တိုးတက် အောင်မြင် အောင် လုပ်ရတဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်တစ်လျှောက်မှ ရယူနိုင်တဲ့အရာပဲဖြစ်ပါတယ်။



ဒီအပိုင်းမှာတော့ရှေ့ညီအမြတ်အစွန်းကိုရအောင်လုပ်ဖို့လမ်းစဉ်ကိုစဉ်းစားတွေ့ခေါ်ကြမှာပါ။ လုပ်ငန်းကိုအလုံးစုံ စေတင်ခင်နှင့်လုပ်ငန်းကို ကောင်းကောင်းလည်ပတ်နိုင်အောင် လေ့လာသင်ယူ တာတွေမလုပ်ခင်ကဆိုရင် ဘာတွေဖြစ်နေသလဲ။ စီစဉ်ထားသလို မျှော်လင့်သလိုဖြစ်မလာတဲ့ သာမန်မဟုတ်တဲ့ နှစ်တစ်နှစ်မှာ ဆိုရင်ရော ကျွန်တော်တို့တွေ အချိန်တစ်လျှောက်လုံး မည်သို့လုပ်ကိုင်ကြမလဲဆိုတာကို ဘယ်လိုသင်ယူကြသလဲ။

### အမြတ်အစွန်း ရရှိခြင်း

အစပိုင်းမှာ ပြောပလောက်အောင် မမြတ်ပါဘူး။ ဒီလုပ်ငန်းကို ဘယ်လို ကောင်းအောင် ထုတ်လုပ်ရမလဲဆိုတာ လေ့လာတာလည်း သူ့အတွက် အချိန်ယူရပါသေးတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် ပထမအသုတ်အတွက် ငါးကောင်ရေ ၈၀၀ ကနေ ကြီးထွားငါးပိသော ၁၀၀၀ ရတာမျိုးပေါ့။ ဒီတော့သူ့အနေနဲ့ ဒီပထမအသုတ်မှဆိုရင် ၁ သိန်းခွဲလောက် ရှုံးသွားစေနိုင်ပါတယ်။

ထို့နောက် ဖောက်သည် အရေအတွက် တိုးပျံ့မှုနဲ့ အနီးအနားက ကျေးရွာတွေမှာ လိုက်ရောင်းဖို့အတွက် သူ့အချိန် ထပ်ယူရပြန်ပါတယ်။ အပျက်အစီး အဆုံးအရှုံးမရှိအောင်နဲ့ ဈေးပိုသက်သာတဲ့ ပစ္စည်းပစ္စယတွေနဲ့အတူ ထုတ်လုပ်တတ်ဖို့ အတွက် မွေးမြူဖမ်းယူခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်ကို အကြိမ်ပေါင်းများစွာ လုပ်ခြင်းကနေ သူသင်ယူခဲ့ရပါတယ်။

လုပ်ငန်းတော်တော်များများမှာ ကနဦး လုပ်ငန်းလည်ပတ်တာတွေကနေ အမြတ်လေး နည်းနည်းလေးတောင် မရောင် အဆုံးအရှုံးရှိတတ်တာတွေ သဘာဝပါ။ ဒါ့အပြင် ဒီလိုရှေ့ညီအမြတ်အစွန်းမရောင် အမြတ်နည်းနည်းနဲ့ လုပ်ငန်းကို လည်ပတ်နေရတဲ့ အချိန်တော်တော်ကြာတတ်ကြပါသေးတယ်။

ဒါကိုတော့လုပ်ငန်းတစ်ခုစလုပ်တော့မယ်ဆို အမြဲခေါင်းထဲထည့်ထားဖို့အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုရင် ဒီကနဦး ရှုံးငွေတွေဆိုတာ ကြိုတင်စဉ်းစားပြီး စီမံထားဖို့ လိုအပ်တဲ့ ထပ်ဆောင်း ကုန်ကျငွေတွေဖြစ်လို့ပါ။ အတူးသဖြင့် လုပ်ငန်းစတင်တဲ့အခါကနဦးပိုင်းအရှုံးတွေကို ကာမိအောင် စုငွေနည်းနည်းရှိထားသင့်ပါတယ်။



အဆင့်မြင့်အကြံပြုချက်။ ။အရေးပေါ်ငွေထားရှိခြင်း

ယေဘုယျနည်းလမ်းတစ်ခုအဖြစ်သင်မျှော်လင့်သလိုဖြစ်လာတဲ့အခါဒီကနဦးကာလတွေကိုကာမိရန်အတွက်(၃)လစာကုန်ကျစရိတ်တွေကို ဖယ်ထားရန် စဉ်းစားပါ။ ကိုနိုင်ရဲ့အခြေအနေမှာဆိုရင်တော့ ၂ သိန်းလောက် ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

လုပ်ငန်းတည်ထောင်ခ ၉ သိန်း ၃ သောင်းနဲ့ပေါင်းလိုက်မယ်ဆိုရင် ကိုနိုင်အနေနဲ့ သူ့လုပ်ငန်းမစခင် လက်ထဲအနည်းဆုံး ၁၁ သိန်း လောက် ရှိနေဖို့လိုပါတယ်။

အဆင့်မြင့်အကြံပြုချက်။ ။အရင်းကြေအမှတ်

ကိုနိုင်ရဲ့ထုတ်လုပ်နိုင်မှုအခြေအနေဘယ်လိုပဲရှိရှိ ပုံသေကုန်ကျစရိတ်တွေကတော့ ရှိနေမှာပါ။ ဒါကြောင့် သူ့အနေနဲ့ ဒီပုံသေကုန်ကျစရိတ်တွေကို ကာမိဖို့အတွက် သူ့ငါးတွေကို မဖြစ်မနေ ပြန်ရောင်းကိုရောင်းချပြီး ငွေပမာဏတစ်ခု ရမှကိုဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

ကာလတစ်ခုအတွင်း အရှုံးမဖြစ်စေဖို့ ထုတ်လုပ်ရတဲ့ ကုန်ပစ္စည်းအရေအတွက်ကို အရင်းကြေအမှတ်လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ အဲဒီအရေအတွက်ထက် ကျော်လွန်ပြီး ထုတ်လုပ်နိုင်ရင်တော့ အမြတ်ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ နောက်ပြီး အဲဒီအရေအတွက်လောက်တောင် မထုတ်နိုင်ရင်တော့ အရှုံးဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။

လုပ်ငန်းရှင်တစ်ဦးအနေနဲ့ ဒီအရင်းကြေအမှတ်ကို သိထားဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ ရေရှည်မှာ ဘဏ္ဍာရေးခိုင်မာမှုရှိဖို့အတွက် သူ့အနေနဲ့ ဘယ်လောက်များများ ထုတ်ကုန်တွေကို တောက်လျှောက် ထုတ်ရမလဲဆိုတာကို နားလည်ရန်ကူညီပေးနိုင်ဖို့ဖြစ်ပါတယ်။

လုပ်ငန်းပုံစံတော်တော်များများမှာအရင်းကြေအမှတ်ကို အောက်ပါအတိုင်း တွက်ကြပါတယ်။

အရင်းကြေအမှတ် (တစ်နှစ်လျှင် တန်ချိန်) = ပုံသေကုန်ကျစရိတ် (တစ်နှစ်လျှင် မြန်မာကျပ်) ÷ (တစ်ယူနစ်ဈေးနှုန်း - တစ်တန်၏ ပုံသေမဟုတ်သော ကုန်ကျစရိတ်)

### စီစဉ်ထားသလိုဖြစ်လာတဲ့အခါ

လုပ်ငန်းတစ်ခုမှာ ကြိုတင်မစီစဉ်ထားမိတဲ့ ထပ်ဆောင်းကုန်ကျစရိတ်တွေ ပေါ်လာတတ်တဲ့ ဖြစ်ရပ်မျိုးတွေရှိတတ်ပါတယ်။

ဆုံးရှုံးနိုင်ချေ ဖြစ်ရပ်များလို့ ခေါ်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့လုပ်ငန်းပုံစံကို ထပ်ဆောင်းကုန်ကျစရိတ်တွေ ဖြစ်စေတဲ့အရာတွေကိုပြောတာပါ။ သဘာဝအန္တရာယ်တွေက သင့်ပစ္စည်းတန်ဆာပလာတွေကို ပျက်စီးစေတာ၊ မျိုးစိတ်တွေကို ပိုးမွှားကျတာ၊ သူခိုးခိုးခံရတာ၊ ဖျက်ဆီးပစ်တာ၊ သင်ကိုယ်တိုင် ဒါမှမဟုတ် သင့်အလုပ်သမားတွေကို အန္တရာယ် ကျရောက်စေတာ၊ ပြိုင်ဖက်တွေ ပေါ်လာတာနဲ့ သင့်ဖောက်သည် တွေကို လျှော့ဈေးနဲ့ ဆွဲဆောင်ကြတာတွေ၊ ပစ္စည်း ထောက်ပံ့သူတွေက ဈေးတိုးတောင်းတာတွေ၊ ဒါမှမဟုတ် သင့်ရဲ့ လုပ်ငန်းစံနမူနာပုံစံကို သိသိသာသာ ပြောင်းလဲ သွားစေတဲ့ မမျှော်လင့်ထားတဲ့ အရေးကြီးအဖြစ် အပျက်တွေကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ရဲ့ လုပ်ငန်းကိုလဲ ဘယ်လိုဆုံးရှုံးနိုင်ချေဖြစ်ရပ်တွေပေါ်လာနိုင်သလဲဆိုတာကို စဉ်းစားထားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါမျိုးတွေက နှစ်တိုင်းတော့ ပေါ်လာနိုင်ပေမယ့် ရေရှည်မှာတော့ ပေါ်ပေါက် လာနိုင်ပါတယ်။ နောက်ပြီး ဖြစ်လာခဲ့တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် သင့်ရဲ့အလုပ်ကို ရေရှည်မှာ ထိခိုက်လာနိုင်ပါတယ်။

အဆင့်မြင့်အကြံပြုချက်။

။ ဆုံးရှုံးနိုင်ခြေ၏ ကုန်ကျစရိတ်အား တွက်ချက်ခြင်း

သင်ဟာ ရည်မှန်ချက်ကြီးကြီးထားတာကောင်းတယ်လို့ ယူဆမိရင် အောက်ပုံသေနည်းကို အသုံးပြုပြီး သင်ရဲ့လုပ်ငန်းပုံစံမှာ ဒီကုန်ကျစရိတ်တွေကိုလည်း ထည့်တွက်ထားသင့်ပါတယ်။

ဆုံးရှုံးနိုင်ချေကုန်ကျစရိတ် (တစ်နှစ်လျှင်မြန်မာကျပ်) = နောက်ဆက်တွဲ ကုန်ကျစရိတ် (ဖြစ်စဉ်တစ်ခုလျှင်မြန်မာကျပ်) × ဖြစ်နိုင်ချေ (တစ်နှစ်လျှင် အကြိမ်ရေ)

ဖြစ်နိုင်ချေ။

။ ဒီအခြေအနေမှာဆိုရင်တော့ တစ်နှစ်ဆိုတဲ့ အချိန်ကာလတစ်ခုအတွင်း ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ အခြေအနေတစ်ခုကို ဆိုလိုတာပါ။ ဖြစ်ခဲ့မယ်ဆိုရင်တော့ ဥပမာအားဖြင့် ၅ နှစ်တစ်ကြိမ် ဆိုင်ကလုန်းမုန်တိုင်း ဝင်တတ်တာပါ။ ဒီလိုဖြစ်နိုင်ချေက ၁ နှစ်လျှင် ၂၀% အထိ ရှိပါတယ်။

နောက်ဆက်တွဲများ။

။ ဆိုလိုသည်မှာ ဆုံးရှုံးနိုင်ချေဖြစ်စဉ်ဖြစ်ခဲ့လျှင် ထပ်မံကုန်ကျနိုင်တဲ့ ဆိုးရွားတဲ့ တစ်ကြိမ်ကုန်ကျစရိတ်ကို ပြောတာပါ။ ဥပမာ - ပြင်းထန်တဲ့ မုန်တိုင်းကြောင့် ပျက်စီးသွားတဲ့ ကိရိယာရယ် ထုတ်လုပ်ဖို့အခွင့်အရေးမရှိတော့သည်ကို ထည့်သွင်း စဉ်းစားလိုက်မယ်ဆိုရင် ၁၅ သိန်းလောက် ဖြစ်ပါမယ်။

ဆုံးရှုံးနိုင်ချေ ကုန်ကျစရိတ်။

။ သင့်လုပ်ငန်းကို ထိခိုက်နိုင်တဲ့ သင်ကြိုတင်တွေးကြည့်လို့ရတဲ့ ဆိုးရွားတဲ့ ကိစ္စတွေတိုင်းအတွက် ကုန်ကျစရိတ်အသစ်အဖြစ် ထည့်နိုင်ပါတယ်။ အပေါ်ကအတိုင်း ဆိုင်ကလုန်းမုန်တိုင်း တစ်ခါဖြစ်တိုင်း ၅ သိန်းကုန်ကျတယ်ဆိုတာကို ၅ နှစ်တစ်ခါဖြစ်မယ်လို့ မျှော်လင့်ထားလျှင် ရေရှည်မှာ ဒီမုန်တိုင်း ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဆုံးရှုံးမှုမှာ တစ်နှစ်ကို ၁ သိန်းလောက် ကုန်ကျနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်လုပ်ငန်းကို ထိခိုက်လာနိုင်တဲ့ ဖြစ်လာနိုင်သမျှ ဒီဆိုးရွားတဲ့အဖြစ်အပျက်တွေကို ကြိုတင်ဆင်ခြင်ထားခြင်း၊ ရေရှည်အတွက် ပုံသေကုန်ကျစရိတ်တွေနဲ့ ပုံသေမဟုတ်တဲ့ ကုန်ကျစရိတ်တွေကို ခန့်မှန်းထားခြင်းနဲ့ သင့်ရဲ့လုပ်ငန်းပုံစံထဲကို ထည့်တွက်ထားမယ်ဆိုရင် ရေရှည်မှာရလာမယ့် အမြတ်အစွန်းအတွက် တကယ်ကို လက်တွေ့ကျတဲ့ အကြံဉာဏ်ကောင်းတစ်ခုကို ဖန်တီးထားခြင်းဖြစ်တယ်။

ကိုနိုင်ရဲ့ ကိစ္စမှာဆိုရင် သူ့လုပ်ငန်းအတွက် အဓိကအရေးကြီးတဲ့ ဆုံးရှုံးနိုင်ချေ အန္တရာယ် (၂) မျိုးရှိနေပါတယ်။ တစ်ခုက မှတ်သုံရာသီမှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ အပြင်းအထန်ရေကြီးခြင်း (ဆိုင်ကလုန်းမုန်တိုင်းကနေ ဖြစ်စေတာလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်) သူကန်ထဲကို မြွေခေါင်းနဲ့ငါး ဝင်ရောက်ခြင်း (တစ်ခြားပိုးမွှားကျတာ) ရဲ့ အန္တရာယ်လဲ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ကိုနိုင်ကတော့ ဒီဖြစ်ရပ်တွေ မဖြစ်လောက်ပါဘူးလို့ ခံစားရတယ်။ သို့သော် ဘာတွေဖြစ်နိုင်သလဲဆိုတာ နောက်ဆက်တွဲအဖြစ်တွေကိုပါ တွေးကြည့်ပြီးတော့ အောက်ပါတွက်ချက်ခြင်းကို ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။

ဆုံးရှုံးနိုင်ချေဖြစ်ရပ်	ဖော်ပြချက်	ဖြစ်လာနိုင်ချေ	ဖြစ်လာရင် ကုန်ကျနိုင်တဲ့ ကုန်ကျစရိတ်	ခန့်မှန်းကုန်ကျငွေ
ပြင်းထန်တဲ့ မှတ်သုံရာသီ ရေကြီးခြင်း	ဆိုင်ကလုန်းမုန်တိုင်းကြီးက ကန်တွေကိုရေကြီးစေတယ် ငါးတွေအကုန် လွတ်သွား စေတယ်၊ ပစ္စည်းကိရိယာ အချို့ပျက်စီးစေတယ်	အနှစ် ၂၀ လျှင် တစ်ကြိမ် (တစ်နှစ်လျှင် ၅%)	ရလာနိုင်တဲ့ ဝင်ငွေထဲကနေ ၆၅၀,၀၀၀ လောက် ဆုံးရှုံးနိုင် တယ်။ ကိရိယာတန်ဆာ အသစ် အတွက် ၃၅၀,၀၀၀ ထပ်ကုန် နိုင်တယ်	တစ်နှစ်လျှင် ၅၀,၀၀၀
အသားစားငါး ဥပမာ - ငါးနို့ငါးကန်ထဲ ဝင်လာခြင်း	ငါးတစ်ဝက်လောက်ကို စားသွားတဲ့အတွက် ထပ်ထည့်ရပါမယ်	၄ နှစ်လျှင် ၁ ကြိမ်	မျိုးစိပ်ထပ်ဝယ်ရန် ၄၀,၀၀၀	တစ်နှစ်လျှင် ၁၀,၀၀၀



ဒီအရေးကြီးတဲ့ ဆုံးရှုံးနိုင်ချေအန္တရာယ်တွေရဲ့ ကုန်ကျစရိတ်တွေကို ခန့်မှန်းကြည့်ပြီးတဲ့နောက် ကိုနိုင်ဟာသူရဲ့ အမြတ်အစွန်း မော်ဒယ်ပုံစံကို ပြန်လုပ်တယ်။ နောက်ပြီး ကုန်ကျစရိတ်အဖြစ် ထပ်ပေါင်းထည့်တွက်ခဲ့ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် သူ့လုပ်ငန်းပုံစံမှာ အပိုထပ်ဆောင်းကုန်ကျစရိတ်အဖြစ် တစ်နှစ်ကို ၆၀၀၀၀ ကျပ် ထည့်ပေါင်းလိုက်ပါတယ်။ ရေရှည်အတွက် သူ့အမြတ်ထဲကနေ တစ်နှစ်လျှင် ၂ သိန်းလောက်စီကို သပ်သပ်စီ ဖယ်ချန်ထားခဲ့ပါတယ်။

အဆင့်မြင့်အကြံပြုချက်။ ။ ဆုံးရှုံးနိုင်ချေအန္တရာယ်အား လျော့ချခြင်း  
တစ်ခါတစ်လေဖြစ်တတ်တဲ့ လုပ်ငန်းပြင်ပက ဖြစ်ရပ်တွေကို ပိုပြီးကြုံကြုံခံနိုင်အောင်လို့ သင့်အနေနဲ့ လုပ်ငန်းစကတည်း ဒါတွေကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားဖို့လို့လည်းရပါတယ်။  
ဥပမာအားဖြင့် ရေကန်ပတ်လည် တာရီးလုပ်ဖို့ ၂ သိန်းလောက် သုံးနိုင်မယ်ဆိုရင် မှန်တိုင်းဖြစ်တဲ့အခါ ငါးတွေလွတ်သွားတတ်တဲ့ အန္တရာယ်ကိုတော့ ဖြေရှင်းပြီးသွားပါလိမ့်မယ်။ မှန်တိုင်းအတွက် ပိုကောင်းတဲ့ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုတွေ လုပ်တဲ့အနေနဲ့ ဒီငွေတွေကို သူပေးသင့်သလား။  
တကယ်လို့ ကိုနိုင်အနေနှင့် နောက်ထပ် ၅၀၀၀၀ လောက်အကုန်ကျခံပြီး ခြံစည်းရိုးထပ်ကာနိုင်ခဲ့သော ငါးသားပေါက်လေးတွေအဆင့်မှာ မြှော့ခေါင်းပုံစံငါးတွေ လာရောက်ဖျက်စီးတဲ့ အန္တရာယ်ရန်ကနေ တစ်ဝက်လောက်ဖြစ်ဖြစ် လျော့ကျသွားနိုင်လား။ ကိုနိုင် မည်သည်ကိုရွေးချယ်သင့်သလဲ။ တစ်ခြားရွေးချယ်မှုတွေရော သူ့မှာရှိသေးလား။  
ဆုံးရှုံးနိုင်ချေ အန္တရာယ်ဆိုးတွေဖြစ်လာနိုင်ချေတွေနှင့် နောက်ဆက်တွဲတွေကို လျော့ချဖို့ နည်းဗျူဟာတွေကို စဉ်းစားမယ်။ နောက်တော့ အဲဒီကုန်ကျစရိတ်တွေကြောင့် ရေရှည်ဆုံးရှုံးနိုင်ခြေ ကုန်ကျစရိတ် ဘယ်လောက်လျော့ကျသွားမလဲဆိုတာကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့် မယ်ဆိုရင် ဒီလိုဆုံးရှုံးနိုင်ချေတွေကို လျော့ချတဲ့ မဟာဗျူဟာနည်းလမ်းတွေရဲ့ တန်ဖိုးကို သင်ကောင်းကောင်း နားလည်သဘောပေါက် သင့်ပါတယ်။ နောက်ပြီးမှ သင်ထိန်းချုပ်လို့မရတဲ့ ဆုံးရှုံးနိုင်ချေဖြစ်စဉ်တွေကို ပိုပြီး ခံနိုင်ရုံအောင်လုပ်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်သင့်ပါတယ်။

**အချိန်နှင့်အမျှ လုပ်ငန်းစွမ်းရည်မြှင့်တင်ခြင်း**

လုပ်ငန်းပိုင်ရှင်တစ်ဦးအနေနဲ့ မိမိလုပ်နေသမျှကာလတစ်လျှောက် မိမိလုပ်ငန်း အမြတ်အစွန်း ပိုများလာဖို့ကိုတော့ စိတ်ဝင်စားပါလိမ့်မယ်။ သို့သော် အမြတ်အစွန်းတိုးပွားဖို့ ကျွန်တော်တို့ တကယ် ဘာလုပ်နိုင်ပါသလဲ။

**အမြတ်တိုးနိုင်တဲ့ နည်းလမ်း (၃)ခုရှိတဲ့ အမြတ်အစွန်းပုံသေနည်းကို ကြည့်ရင် ရှင်းသွားပါလိမ့်မယ်။**

- (၁) ရောင်းချတဲ့ ပစ္စည်းအရေအတွက် တိုးလာခြင်း (ပစ္စည်းများများရောင်းချခြင်း)
- (၂) ဈေးတက်ခြင်း (ရောင်းဈေးအား တိုး၍ရောင်းချခြင်း)
- (၃) ကုန်ကျစရိတ်လျော့ချခြင်း

ဒါကြောင့် ဒီအချက် (၃)ချက်ထဲကနေ ကိုယ့်အတွက် အမြတ်အစွန်းအဖြစ်စေဆုံး အချက်ကို ရှာဖွေပြီး အဲဒီအချက်ကို ရအောင်လုပ်ဖို့အတွက် လုပ်ဆောင်ရမည့်အလုပ်တွေကို စနစ်တကျ ဦးစားပေးအဆင့် သတ်မှတ်ပေးရဖို့ပဲ လိုပါတယ်။

ကုန်ထုတ်စွမ်းအား တိုးတက်အောင် ဖြစ်နိုင်ချေရှိတဲ့ မဟာဗျူဟာတွေကို စာရင်းပြုစုချင်ပါလိမ့်မယ်။ ဘယ်ဟာကတော့ အလုပ်ဖြစ်လောက်တယ်၊ ဘယ်ဟာကတော့ ပိုထိရောက်လိမ့်မယ် ဆိုတာတွေ ပေါ်မူတည်ပြီး ဦးစားပေးအဆင့် သတ်မှတ်တာတွေ လုပ်ပါ။ လစဉ် နည်းဗျူဟာ ၁ ခု သို့မဟုတ် ၂ ခုလောက်တော့ လုပ်ဖို့လိုပါတယ်။

ကိုနိုင်ရဲ့ ကိစ္စအခြေအနေမှာဆိုရင် အမြတ်တိုးပွားဖို့ သူ့လုပ်ရမယ့် အချက်တွေကို အောက်ပါအတိုင်း တွေ့ရပါတယ်။



	အရေးအတွက်တိုးပွားခြင်း	ဈေးနှုန်းတက်ခြင်း	ကုန်ကျစရိတ်လျော့ခြင်း
ပထမလ	နီးစပ်ရာမြို့မှာရှိတဲ့ စားသောက်ဆိုင်တစ်ဆိုင်လောက်ကိုသွားပြီး နောက်တစ်ခါငါးကန်ဖော်တဲ့အခါ ငါးအမြောက်အများကို ဝယ်ယူလိုခြင်း ရှိ/မရှိ မေးမြန်းမယ်။	ငါးအရည်အသွေးတွေ တက်အောင် လုပ်နိုင်မယ့် နည်းလမ်းတွေ ရှာမယ်။ ဖောက်သည်တွေကို လှမ်းအကြောင်းကြားမယ်။ ဒါဆို သူတို့ဈေးပိုပေးလိမ့်မယ်။	သူ့အတွက် စရိတ်အကြီးဆုံးဖြစ်တဲ့ ငါးစာဝယ်ခြင်းအတွက် ဈေးသက်သာပြီး အရည်အသွေးကောင်းတဲ့ ငါးစာထောက်ပံ့ပေးနိုင်သူကို ရှာမယ်။
ဒုတိယလ	မြို့ကြီးတွေမှာ ငါးတွေကို များများမှာပြီး များများဖြန့်ဖြူးတဲ့ ငါးဖြန့်ချိတဲ့သူကိုရှာဖွေမယ်။	ဈေးပိုပေးနိုင်မယ့် ဖောက်သည်အသစ်တွေရှာမယ် နောက်ပြီး ဒီလိုဖောက်သည်တွေရှာဖို့အရေး အင်တိုက်အားတိုက် အစွမ်းထုတ်မယ်။	ဒုတိယစရိတ်အကြီးဆုံးဖြစ်တဲ့ ရေကန်ထဲ ရေထည့်တာနဲ့ ရေဟောင်းထုတ်တာတွေအတွက် စရိတ်ပိုသက်သာမယ့် နည်းလမ်း ရှာဖွေမယ်။
တတိယလ	ရေခဲပုံးဝယ်ယူဖို့ရင်းနှီးမြှုပ်နှံပြီး ရေခဲပုံးတွေထဲကို ငါးတွေထည့်ပြီး အနည်းငယ်ပိုဝေးတဲ့ ကျေးရွာတွေမှာ ဖောက်သည်အသစ်တွေကို မော်တော်ဆိုင်ကယ်နဲ့ သွားရောက်ရှာဖွေမယ်။	ဖောက်သည်များရဲ့လိုအပ်ချက်နဲ့ ဝင်ငွေအဆင့်ဆင့်အလိုက် ဈေးနှုန်းနည်းပိုကြီးတဲ့ ငါးအမျိုးအစားနှင့် ဈေးနှုန်းနည်းသက်သာတဲ့ ငါးဆိုပြီး (၂) မျိုးထားရောင်းချမယ်။	တတိယ ကုန်ကျစရိတ်အများဆုံးဖြစ်တဲ့ ငါးမျိုးစိတ်ဝယ်ယူခြင်းကို ပိုပြီး တွက်ချက်တာတွေ ထောက်ပံ့ပေးနိုင်သူကို ရှာဖွေမယ်။

### ထင်သာမြင်သာရှိသော အခြေအနေ

ခြုံငုံပြောရရင် ဒီအသားတိုး ငါးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းက ကိုနိုင်နဲ့သူမိသားစုအတွက် တကယ်ကို လုပ်ကိုင်သင့်တဲ့ လုပ်ငန်းကောင်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ သူမိသားစုဝင်လုပ်တဲ့ တခြားစိုက်ပျိုးရေး အလုပ်သည် သူ့ရဲ့အချိန်တော်တော်များများကိုလဲ လိုအပ်သေးတယ်။ နောက်ပြီး တစ်နှစ်မှ တစ်မိသားစုလုံးအတွက် သိန်း ၂၀ လောက်ပဲ ဝင်ငွေရရှိတယ်။ အခုတော့ ဒီငါးမွေးမြူရေးအလုပ်က ရေရှည်မှာ အပိုထပ်ဆောင်း ၂ သိန်း ဝင်မယ် (လုပ်ငန်းစတင်ပြီးပါက)။ အလုပ်ချိန်ကလည်း တစ်ရက်မှ နာရီဝက်နဲ့ တစ်နှစ်မှာ ၁၂ ရက်ပဲ အလုပ်လုပ်ချိန်လိုအပ်တာဖြစ်တဲ့အတွက် တကယ့်ကို လုပ်သင့်တဲ့ အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် လုပ်ငန်းစတင်ချိန်မှာ နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာတွေအပြင် ဘဏ္ဍာရေးအရ သော်လည်းကောင်း ပစ္စည်းကိရိယာအရသော်လည်းကောင်း အထောက်အပံ့တွေလဲရနိုင်မယ်။

ငါးဈေးတွေဆက်တက်ဦးမယ်ဆိုရင်တော့ သူ့အနေနဲ့ရေကန်၁ကန် သို့မဟုတ် ၂ကန်လောက်တော့ ထပ်တူးဦးမယ် သူတွေ့မိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သူ့ရွာနဲ့ မြို့နယ်အပြင်ဈေးအသစ်တွေမှာ သူငါးတွေကိုသာ သွားရောက်ရောင်းချမယ်ဆိုရင် နည်းဗျူဟာ အသစ်တွေလိုမယ်ဆိုတာကိုလည်း သူသဘောပေါက်ပါတယ်။

သူ့လုပ်ငန်းက သူ့ရွာအတွက်ကောင်းမွန်တဲ့အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိတာတွေ့ရတော့ သူ့အလွန်ပင်ဝမ်းသာပီတိဖြစ်မိပါတယ်။ တစ်ရွာလုံးသူငါးတွေကို ပေါပေါသီသီစားနိုင်ကြတဲ့အတွက် ရွာသားတွေရဲ့ အာဟာရကို တစ်ဖက်တစ်လမ်းက ပြည့်ဝစေပြီးရေရှည်အတွက်သူတို့ကျန်းမာရေးကိုလည်းပိုမိုကောင်းမွန်စေပါတယ်။ ရွာသားတွေထပ်ဆောင်းဝင်ငွေရနိုင်တဲ့ အခွင့်အရေးတွေလည်း သူပေးခဲ့ပါသေးတယ်။ ဒါ့အပြင် ငါးစာ၊ ငါးမျိုးစိတ်တွေနဲ့ ရေကန်အတွက် လိုအပ်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကို ဝယ်ယူနေရတာဖြစ်တဲ့အတွက် သူ့အနေနဲ့ တခြားသူတွေရဲ့လုပ်ငန်းကိုလည်း ဝယ်လိုအား ဖန်တီးပေးရာကြပါတယ်။

နောက်ဆုံးအနေနဲ့ ရေကြီးတာတွေ၊ ပိုးမွှားကျတာတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အတွေ့အကြုံတွေရပြီးသကာလ သူ့ရဲ့လုပ်ငန်းပိုပြီး ခံနိုင်ရည်ရှိအောင် လုပ်နိုင်မယ့် နည်းလမ်းတွေ ပြင်ဆင်ခဲ့ပါတယ်။

အချိန်	အကြောင်းအရာ	သင်ကြားနည်းစနစ်
	သင်ရိုးအမှတ် (၁၁) ငါးသားပေါက်စတင်မွေးမြူရန်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း၊ ငါးသားပေါက်စတင်မွေးမြူခြင်း၊ အစားအစာနှင့် အာဟာရ၊ အစားအစာအမျိုးမျိုး။	
၃၀ မိနစ်	<b>အခန်း (၁)</b> ပဏာမရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း၊ <ul style="list-style-type: none"> <li>● မှတ်ပုံတင်ပြခန်း၊ သင်တန်းအကြောင်းရှင်းပြခြင်း၊ သင်တန်းသားများရင်းနှီးစွာသင်ကြားနိုင်ရန် ဆောင်ရွက်ခြင်း။</li> <li>● အမှာစကားပြောခြင်း သင်တန်းရည်မှန်းချက်နှင့် ရည်ရွယ်ချက်ကိုရှင်းပြခြင်း။</li> <li>● သင်တန်းအပေါ်မျှော်မှန်းချက်နှင့် သင်တန်းစည်းကမ်း</li> </ul>	အမှာစကားပြောကြားခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း၊ စုပေါင်းကစားခြင်း။
၄၅ မိနစ်	<b>အခန်း (၂)</b> ငါး၏ အာဟာရတန်ဖိုးနှင့် အစာအုပ်စုများ	ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း၊ သရုပ်ပြခြင်း။
၃၀ မိနစ်	<b>အခန်း (၃)</b> ငါးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းအကြောင်း၊ <ul style="list-style-type: none"> <li>● ကန်သစ်တူးဖော်ရန် မြေနေရာရွေးချယ်ခြင်း၊ တည်ဆောက်ခြင်း။</li> </ul>	အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ နမူနာသရုပ်ပြခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း။
၃၀ မိနစ်	<b>အခန်း (၄)</b> ငါးကန်ဘောင်နှင့်ကန်အောက်ခြေပြင် ဆင်ခြင်း၊ ငါးရိုင်းရှင်းလင်းခြင်း။ <ul style="list-style-type: none"> <li>● ကန်အောက်ခြေနှင့် ကန်ဘောင်ပြုပြင်ခြင်း၊ ဒိုက်ပင်များရှင်းခြင်း။</li> <li>● သားစားငါးများနှင့် ငါးရိုင်းများရှင်းလင်းခြင်း။</li> </ul>	အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ နမူနာသရုပ်ပြခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း။
၃၀ မိနစ်	<b>အခန်း (၅)</b> သဘာဝမြေဩဇာအသုံးပြုခြင်း။ <ul style="list-style-type: none"> <li>● ထုံးထည့်ရန်အချိုးအဆတွက်ချက်ခြင်းနှင့် ထုံးထည့်နည်းစနစ်၊</li> <li>● သဘာဝမြေဩဇာထည့်ရန်အချိုးအဆတွက်ချက် ခြင်းနှင့် သဘာဝမြေဩဇာထည့်ခြင်းနည်းစနစ်။</li> </ul>	အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ နမူနာသရုပ်ပြခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း။



အချိန်	အကြောင်းအရာ	သင်ကြားနည်းစနစ်
၃၀ မိနစ်	<b>အခန်း(၆)</b> ငါးမွေးကန်ရှိ သဘာဝအစာများ၊ ရေအဆိပ်ဖြစ်ခြင်း တိုင်းတာခြင်း၊ ငါးသားပေါက် အမျိုးမျိုး၊ မွေးမြူရန် ငါးသားပေါက်ကောင်ရေ သတ်မှတ်ခြင်း၊ ငါးသားပေါက်များ ရောနှောမွေးမြူရန် အချိုးအစာ။	အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ နမူနာသရုပ်ပြခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း။
၃၀ မိနစ်	<b>အခန်း(၇)</b> ကျန်းမာသန်စွမ်းသော ငါးသားပေါက်များကို ရွေးချယ်ခြင်း၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ရန် ပိုးသတ်ခြင်း၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်း၊ မွေးမြူမည့် ကန်ရေတွင် ကျင့်သားရစေရန်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ကန်တွင်း ထည့်သွင်း မွေးမြူခြင်း၊ ကန်တွင်းရှင်သန်နှုန်းခန့်မှန်းခြင်း။	
သုံး၃၀ မိနစ်	<b>အခန်း(၈)</b> ကျား/မ အခန်းကဏ္ဍ - ငါးမွေးမြူရေးနှင့် အမျိုးသမီးများပါဝင်စွမ်းဆောင်မှု	
၃၀ မိနစ်	<b>အခန်း(၉)</b> ငါးမွေးမြူရေးတွင် သဘာဝဘေးအန္တရာယ် စီမံခန့်ခွဲမှု	အမေးအဖြေလုပ်ခြင်း၊ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း။
၃၀ မိနစ်	<b>အခန်း(၁၀)</b> အနည်းလိုအာဟာရများ	အမေးအဖြေလုပ်ခြင်း၊ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း။
၃ နာရီ	<b>အခန်း(၁၁)</b> စွန့်ဦးတီထွင်လုပ်ငန်းရှင်များအတွက် စီးပွားရေးလုပ်ငန်း ပုံစံရေးဆွဲခြင်း လမ်းညွှန်	အမေးအဖြေလုပ်ခြင်း၊ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း။
၁ နာရီ	<b>အထူးသင်ကြားခြင်း။ ။</b> သရုပ်ပြခြင်းနှင့် သင်တန်းသားများကိုယ်တိုင် လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း။ ငါးမွေးမြူ တောင်သူများ သင်တန်းအစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းနှင့် လုပ်ငန်းအကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်မည့် အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း။	သင်တန်းသားများကိုယ်တိုင် လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း။



**ကျား/မ ကဏ္ဍနှင့် အထူးဖော်ပြခြင်း**

သင်တန်းတွင်ပါဝင်သောအမျိုးသမီးများအနေဖြင့်တက်ကြွစွာပါဝင်ဆွေးနွေးရန်လိုအပ်ပါသည်။ သင်တန်းသူများအနေဖြင့် သင်တန်းတွင် ပျော်ရွှင်လွတ်လပ်စွာဖြင့် ပါဝင်ဆွေးနွေးလာရန် အားပေးကူညီပေးရပါမည်။ အထူးသဖြင့် မိသားစုဝင်ငွေ အသုံးစရိတ်နှင့် မိသားစုအတွင်း အရေးကြီးသောဆုံးဖြတ်ချက်များတွင် ပါဝင်ဆွေးနွေးနိုင်ကြရန် အားပေးကူညီရပါမည်။

**အထူးသင်ကြားမှု (သင်တန်းသားများ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း)**

**လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ရန် (အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း)**

သင်ကြားမည့်နေ့ -

ကြာမြင့်ချိန် - (၆၀) မိနစ်

ခေါင်းစဉ် - သင်တန်းသားများ လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်ရန် အစီအစဉ်ပြုလုပ်ခြင်း

**အခန်း (၁) (၂)**

သင်ခန်းစာ - ငါးကန်တာဘောင်နှင့် ကန်အောက်ခြေပြင်ဆင်ခြင်း ရေမှော်၊ ဒိုက်ပင်နှင့် ငါးရိုင်းရှင်းလင်းခြင်း

ဆောင်ရွက်ရန် (က) တာဘောင်နှင့် ကန်အောက်ခြေရှင်းလင်းခြင်း  
(ခ) ရေမှော်၊ မြက်ပင်နှင့် ဒိုက်ပင်ရှင်းလင်းခြင်း

ဆောင်ရွက်ပြီးစီးမှု ရက်( ) အချိန်( ) မှတ်ချက်( )

ဆောင်ရွက်ရန် (ဂ) ငါးရိုင်းရှင်းလင်းခြင်း

ဆောင်ရွက်ပြီးစီးမှု ရက်( ) အချိန်( ) မှတ်ချက်( )

သင်ခန်းစာ ကန်ပြုပြင်ခြင်း၊ ထုံးနှင့် မြေသြဇာထည့်ခြင်း

ဆောင်ရွက်ရန် (က) ကန်ပြုပြင်၍ ထုံးထည့်ခြင်း  
(ခ) ကန်ပြုပြင်၍ မြေသြဇာထည့်ခြင်း

အခန်း (၁) နှင့် (၂) ခွဲခြားပြီး ဆောင်ရွက်ရန်များကို ဥပမာအနေဖြင့် ဖော်ပြခြင်းသာဖြစ်ပါသည်။ လုပ်ငန်းအလိုက် ဆောင်ရွက်ရန်မှာ လက်ရှိငါးမွေးကန်အခြေအနေနှင့် သင်တန်းသားများသုံးသပ်ဆုံးဖြတ်ချက်အရ တိုးချဲ့ ဆောင်ရွက်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

# ဝင်ငွေတိုး ငါးမွေးမြူရေး စီမံကိန်း



ဆင်ရိုး (၂) သားပေါက်ထည့်သွင်းပြီးမွေးမြူစဉ်ကာလ ငါးမွေးမြူရေးကန်  
စီမံဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် အာဟာရ (မြေဩဇာ ထည့်သွင်းခြင်း၊  
အစာကြွေးခြင်း၊ နမူနာကောက်ယူခြင်းနှင့် အရေးပါသော အနုအာဟာရ)



သားပေါက်ထည့်သွင်းပြီး မွေးမြူစဉ်ကာလ ငါးမွေးမြူရေးကန် စီမံဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် အာဟာရ (မြေဩဇာထည့်သွင်းခြင်း၊ အစာကြွေးခြင်း၊ နမူနာကောက်ယူခြင်းနှင့် အရေးပါသော အကူအဟာရ)

သင်တန်းပြုလုပ်သည့် နေ့ -

ကြာမြင့်ချိန် -

ရည်မှန်းချက်

သင်တန်းသားများအနေဖြင့် ငါးသားပေါက်ထည့်သွင်းပြီး ငါးမွေးမြူရေးကန် စီမံဆောင်ရွက် နည်းများသိရှိနိုင်စေရန် ဖြည့်စွက်စာကျွေးခြင်း၊ ချိန်းကြိုးဆွဲခြင်း၊ ငါးနမူနာကောက်ခြင်းနှင့် အခြား ငါးမွေးမြူရေးနှင့် ပတ်သက်သောပြဿနာများ ဖြေရှင်းနည်းကိုသိရှိနိုင်စေရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ အရေးပါသော အကူအဟာရဖြစ်သည့် ဥပမာ (ဗီတာမင် A နှင့် အိုင်ဂျန်း/သံဓာတ်) များ၏ အရေးပါပုံများကိုလည်းသိရှိစေရန်ရည်ရွယ်ပါသည်။

ရည်ရွယ်ချက်

သင်တန်းပြီးဆုံးသောအခါ သင်တန်းသားများအနေဖြင့် အောက်ပါအကြောင်းအရာများကို သိရှိလာစေရန်။

- ငါးသားပေါက်ထည့်သွင်းပြီး၊ ထုံးအသုံးပြုပုံများ၊ ထုံးအချိုးအဆနှင့် ထုံးအရည်အသွေးများကို သိရှိနိုင်ခြင်း။
- ငါးသားပေါက်ထည့်ရန် အချိုးအဆ၊ အသုံးပြုပုံများကို သိရှိနိုင်ခြင်း။
- ချိန်းကြိုးဆွဲခြင်း၊ ငါးနမူနာကောက်ခြင်းများလည်လက်တွေ့ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော ငါးရောဂါများနှင့် ငါးရောဂါဖြေရှင်းနည်းများ သိရှိစေခြင်း။
- ဗီတာမင်နှင့် သံဓာတ် (အိုင်ဂျန်း) များ၏ အရေးပါပုံများနှင့် ဗီတာမင် (အေ) နှင့် သံဓာတ် (အိုင်ဂျန်း) ချို့တဲ့ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာမည့်ရောဂါများအားကာကွယ်ပုံများ သိရှိစေခြင်း။

သင်ကြားမှုအစီအစဉ်

သင်တန်းဦးဆောင်သူ -

သင်တန်းသား -

ရက်စွဲ -

နေရာ -

အချိန်	အကြောင်းအရာ	သင်ကြားနည်းစနစ်
၄၅ မိနစ်	အခန်း (၁၂) ညီညွတ်မှုတသည့်အာဟာရစီမံမှု	အမေးအဖြေလုပ်ခြင်း၊ အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးခြင်း
၁ နာရီ	အခန်း (၁၃) အာဟာရချို့တဲ့မှုသံသရာဇာတ်လမ်းတို	အမေးအဖြေလုပ်ခြင်း၊ အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးခြင်း၊ စာတွေ့လက်တွေ့သင်ကြားခြင်း
၃၀ မိနစ်	အခန်း (၁၄) ဒေသတိုင်းရင်းသီးမျိုးစိတ် ငါးငယ်ကလေးများအားချက်ပြုတ်နည်းအဆင့်ဆင့်	အမေးအဖြေလုပ်ခြင်း၊ အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးခြင်း
၃၀ မိနစ်	အခန်း (၁၅) ငါးမွေးမြူထားစဉ် ကန်ရေဩဇာ မြင့်မားလာစေရန်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ရေအရည်အသွေး စစ်ဆေးခြင်း	အမေးအဖြေလုပ်ခြင်း၊ အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးခြင်း
၃၀ မိနစ်	အခန်း (၁၆) ဖြည့်စွက်အစာကျွေးခြင်း၊ ကန်အောက် ခြေကိုကြိုးဖြင့်ဆွဲခြင်း	အမေးအဖြေလုပ်ခြင်း၊ အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးခြင်း
၃၀ မိနစ်	အခန်း (၁၇) နမူနာငါးဖမ်းယူစစ်ဆေးခြင်း၊ ငါးမွေးမြူခြင်းတွင်ကြုံတွေ့လေ့ရှိသော အခက်အခဲများနှင့် ကျော်လွှားရန်နည်းလမ်းများ။	
၁ နာရီ	အခန်း (၁၈) အစာမှငါးအသားတိုးပြောင်းလဲခြင်းအချိုး (FCR) နှင့် လိုအပ်သောငါးအစာတွက်ချက်ခြင်း	အမေးအဖြေလုပ်ခြင်း၊ အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးခြင်း
၁ နာရီ	အခန်း (၁၉) ငါးရောဂါကာကွယ်တားဆီးခြင်း	အမေးအဖြေလုပ်ခြင်း၊ အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးခြင်း



## အခန်း (၁၂)

### ညီညွတ်မျှတသည့်အစာအာဟာရစီမံမှု

သင်တန်းပြုလုပ်သည့်နေ့ -

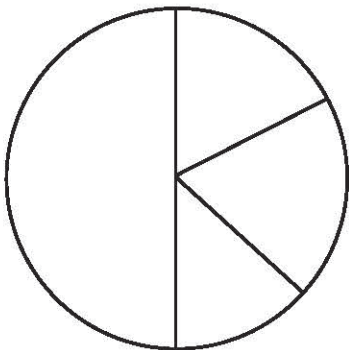
ကြာမြင့်ချိန် - (၄၅) မိနစ်

#### ရည်ရွယ်ချက်

ညီညွတ်မျှတသည့် အစာအာဟာရနှင့် ပတ်သက်၍ သင်တန်းသူ/သားများ နားလည်သဘောပေါက်စေရန်၊ အစာအုပ်စု (၃) ခုကို ပြန်သုံးသပ်ရန်။

#### ထောက်ပံ့ပစ္စည်းများ

- အစာအုပ်စုခွဲသည့် လေ့ကျင့်ခန်းတွင် ပြုလုပ်ခဲ့သည့် အစားအသောက်အမည်ပါ စာရွက်အပိုင်းအစများနှင့် အပိုစာ ရွက်အပိုင်းအစအလွတ်များ
- စက္ကူကားချပ်များနှင့် ရောင်စုံမင်ချောင်းများ
- စက္ကူတိပ်များ
- ပုံပါအတိုင်းအပိုင်းလေးပိုင်း ခွဲထားသော ထမင်းပန်ကန်ပုံ စက္ကူကားချပ်ကို အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့လျှင် တစ်ရွက်စီပေးရန်



#### ညွှန်ကြားချက်များ

အဆင့် ၁ - ညီညွတ်မျှတသည့်အစာပန်းကန်များ

သင်တန်းသားများလုပ်ဆောင်ရန် ၂၀ မိနစ်

- ၁။ ပြီးခဲ့သည့် လေ့ကျင့်ခန်းတွင် သင်တန်းသူ/သားများမှ ပြုလုပ်ခဲ့သည့် အစားအသောက်အမည်ပါ သို့မဟုတ် ပုံပါရှိသည့် စာရွက်အပိုင်းအစများကို အသုံးပြုပါ။
- ၂။ သင်တန်းသူ/သားများကို အုပ်စုငယ်များအဖြစ် အဖွဲ့ခွဲပါ။ အဖွဲ့အသီးသီးအား အပိုင်းလေးပိုင်းပါ ပန်းကန်ပုံရေးဆွဲ ထားသော စက္ကူကားချပ်တစ်ခုစီပေးပါ။

- ၃။ စက္ကူကားချပ်ပေါ်မှ အချိုးအစားများသည် ထမင်းတစ်နှပ်တွင် ပါဝင်ရန်လိုအပ်သည့် ကြယ်လေးပွင့် အစာလေးမျိုး မှခန့်မှန်းအစားအစာ ပမာဏကို ဖော်ပြထားကြောင်း ရှင်းလင်းပြောဆိုပါ။
- ၄။ အဖွဲ့အသီးသီးအား အချို့သောဟင်းအမယ်များပါဝင်သည့် စာရွက်များ ဝေငှပေး၍ ကျန်းမာရေးညီညွတ်သည့် ထမင်းတစ်နှပ်ဖြစ်စေရန် ဟင်းအမယ်များကို မှန်မှန်ကန်ကန် နေရာချစေပါ။ အချိန် ၁၅ မိနစ်ခန့်ပေးပါ။
- ၅။ မှတ်ချက် - မိမိတို့အဖွဲ့အတွင်း မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည့် အမယ်တစ်ခုခုပျောက်ဆုံးနေပါက လိုအပ်မည့်အမယ်တစ်ခုခုကို အခြားအဖွဲ့နှင့် အလဲအလှယ်ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ လိုအပ်လျက်ရှိသော အမယ်ကို မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ ရှာဖွေမရပါက အပိုပေးထားသည့် စာရွက်အပိုင်းအစ၌ ဟင်းအမယ်ကို ဖြည့်စွက်ရေးသားနိုင်သည်။

**အဆင့် ၂ - ညီညွတ်မျှတသည့် အစာအာဟာရ ပန်းကန်များကို အဖွဲ့လိုက်ရှင်းလင်းတင်ပြခြင်း**

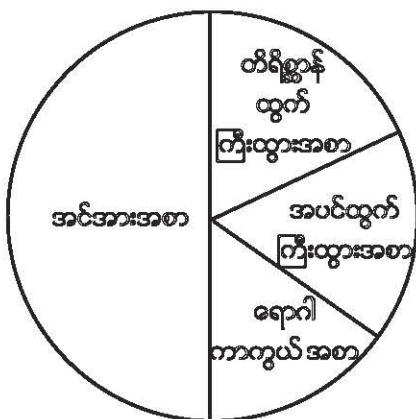
**သင်တန်းသားများလုပ်ဆောင်ရန် - ၁၀ မိနစ်**

- ၁။ သင်တန်းသူ/သားများကို ပြန်လည်နေရာယူစေပြီး မိမိတို့အဖွဲ့၏ လုပ်ဆောင်ချက်များကို ရှင်းလင်းတင်ပြပါစေ။ အဆိုပါဟင်းအမယ်များကို မည်သို့ပြင်ဆင်ခဲ့ကြောင်း မေးမြန်းပါ။
- ၂။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့မှ ရှင်းလင်းတင်ပြပြီးသည့် အခါတိုင်း ယင်းရှင်းလင်းတင်ပြချက်နှင့် ပတ်သက်၍ ဖြည့်စွက်စရာ သို့မဟုတ် မေးစရာရှိမရှိ အခြားသင်တန်းသားများကို မေးမြန်းပါ။

**အဆင့် ၃ - ညီညွတ်မျှတသည့် အစာအာဟာရ**

**ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်သူမှ လုပ်ဆောင်ရန် - ၁၀ မိနစ်**

- ၁။ စားသုံးလိုက်သည့် ထမင်းတစ်နှပ်တိုင်း၏ ထက်ဝက်ခန့်သည် ထမင်း သို့မဟုတ် ခေါက်ဆွဲ ကဲ့သို့သော အားအင်ဖြစ်စေသည့် အစားအစာများဖြစ်သင့်ပြီး ၆ ပုံ ၁ ပုံခန့်သည့် တိရိစ္ဆာန်ထွက် ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားစေသည့် အသား၊ ဝါး ကဲ့သို့သော အစားအစာများဖြစ်ရန် လိုအပ်သကဲ့သို့ နောက်ထပ် ၆ ပုံ ၁ ပုံသည် အပင်မှရသော ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားစေသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် သစ်သီးကဲ့သို့သော ရောဂါကာကွယ်စေသည့် အစားအစာများဖြစ်ရန် လိုအပ်ကြောင်း ရှင်းလင်းတင်ပြပါ။





- ၂။ ငါးဘဲဖြူ၊ ငါးဒေါင်း၊ ငါးသလဲထိုးကဲ့သို့ တစ်ကောင်လုံးဝါးစားနိုင်သော ငါးသေးသေးများတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များ လိုအပ်သော ပထမတန်းစား အသားဓာတ်အပြင် အနည်းလိုအာဟာရများ ကြွယ်ဝကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ငါးအသေးလေးများကို ခေါင်းနှင့် အရိုးအပါအဝင် တစ်ကောင်လုံးစားသုံးခြင်းဖြင့် ပထမတန်းစား အသားဓာတ်အပြင် ကယ်လ်စီယမ် (ထုံးဓာတ်)၊ ဗီတာမင် အေ၊ သံဓာတ်နှင့် သွပ်ဓာတ်များ ကြွယ်ဝစွာ ရရှိနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကြွယ်ဝလေးပွင့် အစာအုပ်စုတွင် ငါးဘဲဖြူသည် မည်သည့်အစာအုပ်စုတွင် ပါဝင်သနည်း။
- ၃။ ညီညွတ်မျှတသည့် အစာဆိုသည်မှာ မိမိတို့ နေ့စဉ်စားသုံးသော ထမင်းနပ်များအတွင်း ဟင်အမယ်စုံစုံလင်လင် ထည့်သွင်းစားသုံးခြင်းဖြစ်ကြောင်း ရှင်းလင်းပြောဆိုပါ။

ညီညွတ်မျှတသည့် အစာသည် အောက်ပါအချက်များအတွက် အလွန်အရေးကြီးသည်။

ကလေးသူငယ်များအား ပုံမှန်ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားလာစေရန်  
 ခန္ဓာကိုယ်၏ ခုခံအားစနစ်ကို အားဖြည့်ပေးခြင်းအားဖြင့် ရောဂါဘယများကို တွန်းလှန်နိုင်ရန်  
 စွမ်းအင်နှင့် တွေးတောဆင်ခြင်နိုင်စွမ်း မြင့်မားလာစေရန်  
 အာသာပြေစေရန်၊ စိတ်ကျေနပ်ပျော်ရွှင်စေရန်နှင့် ဆာလောင်မွတ်သိပ်မှုကို တားဆီးကာကွယ်ရန်

#### အဆင့် ၄ - မနေ့က စားတဲ့ အစားအစာတွေက ဘယ်လောက်ညီညွတ်မျှတမှုရှိသလဲ

#### ဆွေးနွေးမှု - ၁၀ မိနစ်

- ၁။ သင်တန်းသူ/သားများကို ပြီးခဲ့သောရက်၌ ၎င်းတို့စားသုံးခဲ့သည့် ထမင်းနပ်များကို တွေးတော၍ ညီညွတ်မျှတမှုရှိမရှိ စဉ်းစားသုံးသပ်စေပါ။ သုံးမိနစ် အချိန်ပေးပါ။
- ၂။ ညီညွတ်မျှတမှုမရှိပါက မည်သည့်အရာများလိုအပ်ခဲ့ကြောင်း စဉ်းစားစေပါ။
- ၃။ ပြီးခဲ့သည့်ရက်၌ မိမိစားသုံးခဲ့သည့် အစားအစာများအကြောင်းနှင့် ကျန်းမာရေးအတွက် မည်မျှအထောက်အကူ ဖြစ်စေကြောင်း မိမိဘာသာပြောပြရန် ဆန္ဒရှိသူများကို ဖိတ်ခေါ်ပါ။
- ၄။ ယမန်နေ့က ဘာတွေသောက်ခဲ့သလဲဟု မေးမြန်းပါ။
- ၅။ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သည့် သောက်စရာများနှင့် မညီညွတ်သည့် သောက်စရာများ အကြံပြုစေပါ။

## အခန်း (၁၃)

## အာဟာရချို့တဲ့မှု သံသရာဇာတ်လမ်းတို

သင်တန်းပြုလုပ်သည့်နေ့ -

ကြာချိန် - ၁ နာရီ

## ရည်ရွယ်ချက်

အောက်ပါတို့ကို နားလည်သဘောပေါက်စေရန်။

- မျိုးရိုးလိုက်သည့် အာဟာရချို့တဲ့မှု သံသရာဇာတ်လမ်း၏ အခြေခံသဘောတရားနှင့် သံသရာကို ချိုးဖျက်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများ
- ကနဦးရက်ပေါင်း (၁၀၀၀) ၏ အရေးကြီးပုံ

## ထောက်ပံ့ပစ္စည်းများ

- စက္ကူကားချပ်များ
- ရောင်စုံမင်ချောင်းများ
- တိပ်
- ဇာတ်လမ်းဇာတ်ညွှန်းမိတ္တူနှစ်ခု
- မျိုးရိုးလိုက်သည့် အာဟာရချို့တဲ့မှု သံသရာပြပုံတစ်ခု

**လေ့ကျင့်ရက်မတိုင်မီကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း** - ဇာတ်လမ်းအတွင်းမှ အမျိုးသမီးနှစ်ဦး၏နေရာ၌ သရုပ်ဆောင်မည့်သူနှစ်ဦး (အမျိုးသမီးဖြစ်စေ၊ အမျိုးသားဖြစ်စေ) ရွေးချယ်ထားပါ (နေ့လယ်စာအစားခင်)။ ၎င်းတို့နှင့်အတူ ဇာတ်လမ်းဇာတ်ညွှန်းများကို အတူတကွ ဆွေးနွေးသုံးသပ်ခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့ဖတ်ရှုမည့်အပိုင်းများကို ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်လာအောင် ပြုလုပ်ပေးပါ။

## လမ်းညွှန်ချက်များ

အဆင့် ၁ - ချို့ချိန်နှင့် ပိုမိုတို့ဇာတ်လမ်း

သင်တန်းသားများ လုပ်ဆောင်ရန် - ၃၀ မိနစ်

၁။ သရုပ်ဆောင်မည့်သူနှစ်ဦးအား မိမိတို့ ဖတ်ရှုမည့်အပိုင်းအလိုက် ဇာတ်လမ်းကို ခပ်ကျယ်ကျယ်ဖတ်ရန် ပြောပါ။



**အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းမျိုးဆက်သံသရာ**

**ဝိုဝို -** မင်္ဂလာပါရှင်။ ကျွန်မနာမည် ပိုပိုလို့ခေါ်ပါတယ်။ ကျွန်မကမူလတန်းပြ ဆရာမလေးဖြစ်ပါတယ်။ ရွာသာရွာမှာ နေထိုင်ပါတယ်။ ကျွန်မနေနှင့် ကျွန်မဘဝမှာ ဘယ်လိုကြီးပြင်းခဲ့ရသလဲဆိုတာလေးကို ပြောပြချင်ပါတယ်။

**ချိုချို -** မင်္ဂလာပါရှင်။ ကျွန်မကတော့ ပိုပိုရဲ့ အိမ်နီးနားချင်းဖြစ်တဲ့ ချိုချိုပါ။ ကျွန်မတို့က ဟိုးငယ်ငယ်ကလေးတည်းက ငယ်သူငယ်ချင်းတွေဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မအနေနှင့်လည်း ကျွန်မဘဝမှာ ဘယ်လိုကြီးပြင်းခဲ့ရသလဲ ဆိုတာလေးကို မျှဝေပြောပြချင်ပါတယ်။

**ဝိုဝို -** ကျွန်မအကြောင်းပြောမပြင် ကျွန်မမိဘတွေအကြောင်းကို အရင်ဆုံးပြောမှ သင့်တော်မယ်ထင်ပါတယ်။ ကျွန်မမိဘတွေဟာလည်း ချိုချိုမိဘတွေရဲ့ သူငယ်ချင်းတွေပါပဲ။ သူတို့ဟာ တစ်ချိန်တည်းလိုလိုမှာပဲ လက်ထပ်ခဲ့ကြပြီး ကျွန်မတို့ကို မွေးဖွားခဲ့ပါတယ်။

**ချိုချို -** တကယ်တော့ ကျွန်မက ပိုပိုထက်တစ်လလောက် အသက်ပိုကြီးပါတယ်။ မွေးကင်းစတုန်းက ကိုယ်အလေးချိန်တွေကလည်း သိပ်မကွာလှပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မတို့နှစ်ယောက်ဟာ အခြားအသက်တူ ကလေးတွေနှင့် ယှဉ်ကြည့်ရင်တော့ ပိုပြီးညက်နေခဲ့ပါတယ်။

**ဝိုဝို -** ကျွန်မတို့ကို မီးဖွားပြီးပြီးချင်းဆိုရင်ပဲ ကျွန်မတို့ရွာနီးချင်းမှာနေတဲ့ သားဖွားဆရာမက ကျွန်မတို့ရဲ့မိခင်တွေဆီကိုရောက်လာခဲ့ပါတယ်။ မိခင်နှစ်ယောက်စလုံးဟာ ကလေးနို့တိုက်နေစဉ်မှာ မိခင်တစ်ယောက်အနေနှင့် ဘယ်လိုစားသောက်ရမယ်ဆိုတာအပြင် ကလေးငယ်လေးတွေကို ဘယ်လိုကျွေးမွေးပြုစုစောင့်ရှောက်ရမယ်ဆိုတဲ့ အဖိုးတန်သတင်းအချက်အလက်တွေကို ဆရာမဆီကရရှိခဲ့ပါတယ်။ မိခင်နှစ်ယောက်စလုံးဟာ ဆရာမဆီက သူတို့ရရှိခဲ့တဲ့ ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်တွေကို အခြားမိသားစုဝင်တွေနှင့် ပြန်လည်မျှဝေပြောပြခဲ့ပါတယ်။

**ချိုချို -** ကျွန်မအဖေနှင့် အဖွားက ဆရာမပြောခဲ့တဲ့ အချက်အလက်တွေကို သဘောမတူခဲ့ကြပါဘူး။ ကျွန်မရဲ့မိခင်ဟာပဲ အမျိုးမျိုး၊ ပဲတောင့်ရှည်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးမျိုးစုံ၊ ဥအမျိုးမျိုးနှင့် အသားအမျိုးမျိုးတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ခဲ့ပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကျွန်မအဖွားကသာမက ကျွန်မရဲ့မိခင်ကိုယ်တိုင်ကပါ ဒီအစားအစာတွေဟာ ကလေးနှင့် မိခင်းအတွက် အန္တရာယ်ရှိနိုင်တယ်လို့ ယုံကြည်တဲ့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။

**ဝိုဝို -** ကျွန်မရဲ့မိခင်ကတော့ ဆရာမပြောခဲ့တဲ့ ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းဆိုင်ရာ အလေ့အထအကျင့်သစ်တွေကို သဘောကျခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မအဖွားကတော့ သိပ်သဘောမတူခဲ့ပါဘူး။ ကျွန်မရဲ့မိခင်ဟာ ကျွန်မကို နို့တိုက်နေစဉ်ကာလအတွင်းမှာ ပြည့်စုံမျှတတဲ့အာဟာရတွေကို စားသုံးခွင့်ရခဲ့ပါတယ်။ အစားအစာမျိုးစုံကို သူ့ရဲ့နေစဉ် အစားအစာတွေထဲမှာ ပါဝင်စေခဲ့ပါတယ်။

**ချီချီ**- ကျွန်မအသက် ၂ လမှာ ကျွန်မမိခင်က ကျွန်မကို အစာပျော့ပျော့လေးတွေ စကျွေးခဲ့ပါတယ်။ ဒီလိုနှင့်ပဲ ကျွန်မမိခင်ဟာ ထမင်းကစီနှစ် သီးသန့် တစ်နေ့သုံးကြိမ်ကနေ ကျွန်မအတွက် အာဟာရဓာတ်တွေ လုံလောက်နေပြီးလို့ယူဆပြီး ကျွန်မအသက် ၁၈ လမှာ နို့ဖြတ်လိုက်ပါတော့တယ်။

**ဝိုဝို**- တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ ကျွန်မမိခင်ကတော့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ အသား ငါးနှင့် ပဲအမျိုးမျိုး စတာတွေစုံလင်အောင် ပါဝင်တဲ့ ဖြည့်စွက်စာကို ကျွန်မအသက် ၆ လမှာ မိခင်နို့အပြင် စတင်မိတ်ဆက် ကျွေးမွေးခဲ့ပါတယ်။ မိခင်နို့ကိုလည်း ကျွန်မအသက် ၂ နှစ်နှင့် ၂ လအထိ ဆက်လက်တိုက်ကျွေးခဲ့ပါတယ်။

**ချီချီ**- ကျွန်မတို့အသက် ၂၅ နှစ်ကိုရောက်ရှိတဲ့အခါမှာတော့ ရွာထဲမှာရှိတဲ့ စာသင်ကျောင်းမှာပဲ အတူတူတက်ခဲ့ကြပါတယ်။ ကျွန်မက မကြာခဏနေမကောင်းဖြစ်ပြီး စာမေးပွဲတွေ အကြိမ်ကြိမ်ရုံးနေစဉ်မှာပဲ ဝိုဝိုကတော့ အဆင့်ကောင်းရရှိနေခဲ့ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ လေးတန်းမအောင်ခင်ပဲ ကျွန်မကျောင်းထွက်ခဲ့ပါတယ်။

**ဝိုဝို**- ကျွန်မကတော့ ပညာရေးမှာ အခက်အခဲမရှိခဲ့ပါဘူး။ အထက်တန်းကျောင်းကို မြို့မှာသွားတက်ခဲ့ပါတယ်။ အဲ့ဒီနောက်မြို့ကြီးမှာရှိတဲ့ တက္ကသိုလ်ကြီးကိုသွားခဲ့ပါတယ်။ တက္ကသိုလ်မှာ ၅ နှစ်ကြာလို့ ဘွဲ့ရပြီးတဲ့အခါ မူလတန်းပြဆရာမလေးအဖြစ်နှင့် ကျွန်မရွာကို ပြန်လာခဲ့ပါတယ်။

**ချီချီ**- ကျွန်မမှာတော့ မကြာခဏ ဖျားနားနေခဲ့တဲ့အတွက် ကျောင်းပြန်မတက်နိုင်တော့ပဲ အချိန်တွေ ကုန်ဆုံးခဲ့ရပါတယ်။ ကျွန်မအသက် ၁၅ နှစ်ကိုရောက်တော့ ကျွန်မထက်အသက် ၂ နှစ်လောက်ကြီးတဲ့ တစ်ရွာတည်းသား တစ်ယောက်နဲ့ လက်ထပ်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မဟာ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့နေခဲ့ပေမယ့် ကျွန်မအတွက် တစ်ခုတည်းသော ဝင်ငွေရလမ်းက အလုပ်ကြမ်းအလုပ်တွေပဲ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မအသက် ၁၇ နှစ်မှာ ပထမဆုံး ကိုယ်ဝန်ရခဲ့ပြီ အဲ့ဒီကိုဝန်ဟာ လမစေ့ခင်ပဲ ကလေးအသေကလေး မွေးဖွားပြီး အဆုံးအသတ်ခဲ့ရပါတယ်။ ခုဆိုရင် ကျွန်မရဲ့ ကျန်းမာရေးကလည်း ပိုဆိုးလာပါတယ်။ မိသားစု စီးပွားရေးကလည်း ပိုပြီးကျဆင်းလာနေပါတယ်။ ကျွန်မအရမ်းကိုပဲ စိတ်ဆင်းရဲနေရပါတယ်။

**ဝိုဝို**- ကျွန်မရဲ့ မိသားစုနှင့် ချစ်စရာကောင်းတဲ့ ရွာကလေးကို ခုလိုပြန်လာရတာ သိပ်ကိုပျော်ပါတယ်။ တစ်နှစ်လောက်ကြာခဲ့ပြီးတဲ့နောက် ကျွန်မတို့ကျောင်းက ခန့်ခန့်ချောချော ကျောင်းဆရာလေးတစ်ယောက်နဲ့ လက်ထပ်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ဟာ တက္ကသိုလ်မှာ စတင်ဆုံဆည်းခဲ့ကြတာပါ။ လက်ထပ်ပြီး ၆ လလောက်ကြာတော့ ကျွန်မမှာ ပထမဆုံး ကိုယ်ဝန်ရရှိလာပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်မှာ သင့်တင့်မျှတတဲ့ အာဟာရတွေကို နေ့စဉ်စားသုံးခဲ့ပါတယ်။ ဒီလိုနှင့် ကျွန်မရဲ့ ပထမဦး သမီးလေးကို ချောချောမွေ့မွေ့နှင့် အခက်အခဲတစ်စုံတရာမရှိပဲ မွေးဖွားနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ သမီးလေးဟာ အခုဆိုရင် အသက် ၃ လရှိနေပြီ သိပ်ကို ကျန်းမာသန့်စွမ်းပါတယ်။ ကျွန်မသမီးလေးကို သူ့အသက် ၆ လပြည့်တဲ့အထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးသွားမယ်လို့ ကတိပေးထားပါတယ်။ စိတ်မပူပါနဲ့ သူငယ်ချင်းချီချီရယ်။ အားမလို အားမရလည်း ဖြစ်မနေပါနှင့်တော့။ ခု နှင့် ကိုကူညီနိုင်ဖို့ ငါနှင့်ဘေးမှာရှိနေပြီးပဲ။ နှင့်ရဲ့ ပထမကလေးကို ဆုံးရှုံးခဲ့ပေမယ့် နင်သာ ငါ့အကြံပြုချက်တွေကို လိုက်နာမယ်ဆိုရင် နင့်အနေနဲ့ ကျန်းမာတဲ့ကလေးလေး တစ်ယောက်ကို မွေးဖွားနိုင်စွမ်းရှိတယ်ဆိုတာ ငါယုံကြည်တယ်။



အဆင့် ၂ - အုပ်စုလိုက်လေ့ကျင့်ခန်း

၁။ သင်တန်းသူ/သားများကို ငါးဦးထက်မပိုသည့် အုပ်စုငယ်များဖွဲ့ပါ။

၂။ ရှိချိန် ပိုဝါဘဝတွေရဲ့ ကွာခြားချက်ကဘာလဲ။ ဘာကြောင့်ကွာခြားတာလဲ ဟူသော မေးခွန်းများကို ချရေးပါ။ ထိုမေးခွန်းများကို အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးစေပါ။ အချိန်ပြည့်လျှင် အဖွဲ့များကို မေးခွန်းတစ်ခုတစ်ဖွဲ့တစ်လှည့်စီ ဖြေဆိုပါစေ။

၃။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့တစ်ပြုပြီးသည့်အခါတိုင်း ကျန်အဖွဲ့များကို ဖြည့်စွက်စရာ ရှိ၊ မရှိ မေးမြန်းပါ။

၄။ ဖြေဆိုချိန်အတွင်း အောက်ပါအချက်များ ပါဝင်မှုရှိအောင် ဂရုစိုက်ပါ။

ညံ့ဖျင်းသည့် အစာအာဟာရကိုသာ စားသုံးသူများသည် ဖျားနာလွယ်ပြီး ညီညွတ်မှုတ၊ အာဟာရပြည့်အစားအစာ စားသုံးသူများထက် ပိုမိုပြင်းထန်လေ့ရှိသည်။

ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားနေဆဲအချိန် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်၌ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းသည် မိခင်ဖြစ်သူ၏ ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေပြီး အာဟာရချို့တဲ့၍ ကိုယ်အလေးချိန်မပြည့်သည့် ကလေးမွေးဖွားစေနိုင်သည်။

၄။ မျိုးရိုးလိုက် အာဟာရချို့တဲ့မှု သံသရာရပ်ပုံကို ပြသပါ။ အာဟာရချို့တဲ့မှုသည် မျိုးဆက်တစ်ခုမှ တစ်ခုသို့ ဆင်းသက်လေ့ရှိကြောင်း မီးမောင်းထိုးပြပါ။ ကောင်းမွန်သည့် အစာအာဟာရကို မစားရသည့် အမျိုးသမီးတစ်ဦးမှ ကိုယ်အလေးချိန်မပြည့်သည့် ကလေးမွေးဖွားလာနိုင်သည့် အလားအလာ ပိုမြင့်မားသည်။ ကိုယ်အလေးချိန်မပြည့်ဘဲ မွေးဖွားလာသည့် ကလေးငယ်သည် ကလေးဘဝ၌ အာဟာရချို့တဲ့နိုင်ပြီး သင်ယူရာတွင်လည်း အခက်အခဲအမျိုးမျိုး ကြုံရလေ့ရှိသည်။

အဆင့် ၃ - သံသရာကို ချိုးဖျက်ခြင်း

(၂၅) မိနစ်

၁။ မိခင်မှ ကလေးထံသို့ လက်ဆင့်ကမ်းဆင်းသက်လာသည့် အာဟာရချို့တဲ့မှု သံသရာကို ချိုးဖျက်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို ဆွေးနွေးအကြံပေးရန် တိုက်တွန်းပါ။ ၁၅ မိနစ်ခန့် အချိန်ပေးပါ။

၂။ အဖွဲ့များကို ပြန်လည်စုစည်း၍ တစ်ဖွဲ့ချင်းအလိုက် ဆွေးနွေးထားသည့်နည်းလမ်းများကို အလှည့်ကျရှင်းလင်းတင်ပြရန် တောင်းဆိုပါ။

၃။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့တစ်ပြုပြီးသည့်အခါတိုင်း ကျန်အဖွဲ့များကို မေးစရာရှိ/မရှိ မေးမြန်းပါ။



အခန်း(၁၃)

အဆင့် ၄ - ဖြေရှင်းရေးနည်းလမ်းများကို ဆွေးနွေးသုံးသပ်ခြင်း

ဆွေးနွေးခြင်း ၅ - မိနစ်

ရှင်းလင်းတင်ပြချက်များကို ဆွေးနွေးသုံးသပ်ရာ၌ အောက်ပါအချက်များကို ပါဝင်အောင် ဆောင်ရွက်ပါ။ ငယ်ရွယ်သည့်အမျိုးသမီးများနှင့် ဆယ်ကျော်သက်မိန်းကလေးများ အပါအဝင် ရပ်ရွာအတွင်းရှိ လူတိုင်းအား ကျန်းမာရေးနှင့် အာဟာရအကြောင်း ပညာပေးရန် လိုအပ်သည်။ မိသားစုစီမံကိန်းများကို ကျင့်ဆောင်ရန်အတွက် ရပ်ရွာလူထုများကို တိုက်တွန်းပေးရန် လိုအပ်သည်။ ဆယ်ကျော်သက်မိန်းကလေးများ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုကို အားပေးအားမြှောက်မပြုဘဲ အမျိုးသမီးကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် တစ်ကြိမ်နှင့်တစ်ကြိမ်အကြား ကိုယ်ခန္ဓာသန်စွမ်းလာနိုင်စေရန် အချိန်ကာလတစ်ခုထိ အနားပေးသင့်သည်။

အမျိုးသမီးများကလေးမီးဖွားပြီးချိန်တွင်သားဖွားဆရာမများထံမှမှန်ကန်သည့်အကြံ၊မှန်ကန်သည့်စောင့်ရှောက်မှုခံယူသင့်သည်။ မိခင်များအနေနှင့်လည်း မွေးခင်းစနှင့် ကလေးငယ်များကို ကောင်းစွာကျွေးမွေးပြုစုသင့်သည်။ ကနဦး၆ လသားအရွယ်အထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းကိုသာ မပြတ်တိုက်ကျွေး၍ ခြောက်လကျော်ပါက အစာပျော့ အမျိုးမျိုးကို စုံလင်စွာ စတင် ကျွေးမွေးသင့်သည်။ ကလေးအရွယ်၌ ဖြစ်ပွားတက်သည့် ရောဂါများအတွက် ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးထားသင့်သည်။ အမျိုးသမီးများကို အထူးသဖြင့် အပျိုပေါက်အရွယ်၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့် နို့ချိုတိုက်ကျွေးစဉ်အတွင်း ညီညွတ်မျှတသည့် အစာအာဟာရအမျိုးမျိုးကို စားသုံးပေးရန် တိုက်တွန်းသင့်သည်။

ငါးဘဲဖြူ၊ ငါးဒေါင်ဖင်း၊ ငါးသလဲထိုးကဲ့သို့ တစ်ကောင်လုံးငါးစားနိုင်သည့် ငါးသေးသေးလေးများတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များ လိုအပ်သော အနည်းလိုအာဟာရများ ကြွယ်ဝကြောင်းရှင်းပြပါ။ ငါးအသေးများကို ခေါင်းနှင့် အရိုး အပါအဝင် တစ်ကောင်လုံးစားသုံးခြင်းဖြင့် ကယ်လ်စီယမ် (ထုံးဓာတ်)၊ ဗီတာမင် အေ၊ သံဓာတ်နှင့် သွပ်ဓာတ်များ ကြွယ်ဝစွာ ရရှိနိုင်ပါသည်။

အမျိုးသမီးများ အထက်ပါအတိုင်း ကျင့်သုံးနိုင်ရန် ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းနှင့် မိသားစုဝင်များက ကူညီသင့်သည်။

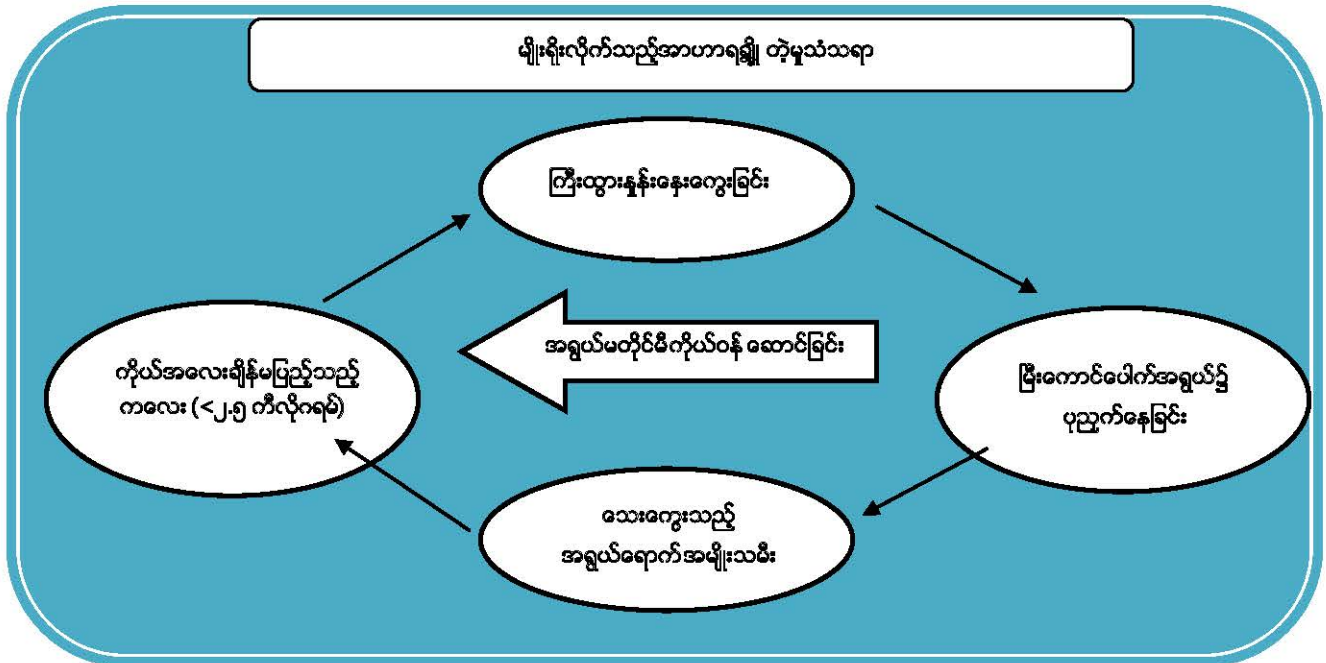
အဆင့် ၅ - သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်ကို သုံးသပ်ခြင်း

၁၀ - မိနစ်

- ၁။ သင်ခန်းစာအတွင်းမှ မည်သည့်အရာများကို သင်ယူခဲ့ကြောင်း မေးမြန်းပါ။
- ၂။ မျိုးဆက်များအကြား အာဟာရချို့တဲ့မှု ဆင်းသက်လာပုံကို နားလည်သဘောပေါက်ရန် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးကြောင်း ဆွေးနွေးသုံးသပ်ပါ။
- ၃။ ဤအချက်အလက်များက မျိုးဆက်များအကြား လက်ဆင့်ကမ်း အာဟာရချို့တဲ့မှုကို လျော့ချရာ၌ မည်မျှအထောက်အကူဖြစ်ကြောင်း မေးမြန်းပါ။

## သင်ခန်းစာအတွင်းမှ အဓိကသတင်းစကားများ

- ကလေးဘဝ အာဟာရကောင်းစွာရရှိရန် အရေးကြီးဆုံးအချိန်မှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည့် အချိန်မှ ကလေး ၂ နှစ်သား အရွယ်အထိ ကနဦးရက်ပေါင်း (၁၀၀၀) ဖြစ်သည်။
- ကနဦးရက်ပေါင်းတစ်ထောင်အတွင်း အာဟာရပြည့်စုံပါက အဆိုပါ ကလေးငယ်၏ ကျန်ဘဝသက်တမ်း တစ်လျှောက် ရေရှည်ကောင်းကျိုးများကို ရရှိစေသည်။
- ကနဦးရက်ပေါင်းတစ်ထောင်အတွင်း အာဟာရချို့တဲ့ခဲ့ပါက အဆိုပါ ကလေးငယ်၏ ကျန်ဘဝသက်တမ်း တစ်လျှောက် ပြန်ကုစားမရနိုင်သည့် နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။



အခန်း (၁၄)

ဒေသတိုင်းရင်းသားမျိုးစိတ် - ငါးငယ်လေးများအား ချက်ပြုတ်နည်းအဆင့်ဆင့်

သင်ကြားမည့်နေ့ -

ကြာမြင့်ချိန် - (၃၀) မိနစ်

ရည်ရွယ်ချက်

ငါးငယ်ကလေးများကို ကလေးများစားသုံးရန်အတွက် ပုံသဏ္ဌာန်အမျိုးမျိုး ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ရာတွင် အာဟာရ အပြည့်အဝပါဝင်ရန်မှန်ကန်သောနည်းလမ်းများဖြင့် ချက်ပြုတ်သည့်နည်းစနစ်များကို ကျေးရွာလူထုအားလမ်းညွှန်ပေးရန်။ အစားအစာပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ရာတွင် သန့်ရှင်းသော မီးဖိုချောင်အသုံးအဆောင် ပစ္စည်းများအသုံးပြုရန် အရေးကြီးသကဲ့သို့ လက်ကိုစင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောခြင်းသည်လည်း အရေးကြီးကြောင်း အထူးဂရုပြုရန်။

သင်ထောက်ကူပြု ပစ္စည်းများ

- ငါးငယ်ကလေးများ (ငါးဘဲဖြူ၊ ငါးသလဲထိုး၊ ငါးဒေါင်းဖင်း၊ ငါးခုံးမ)
- လက်လှည့်ကြိတ်ခွက်၊ ငရုပ်ဆုံ (၂၀၀၀ ကျပ်)
- ဒေသထွက် ဟင်းခက်အမွှေးအကြိုင် (ဆန္ဒင်းမှုန့်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဂျင်း)
- ဒယ်အိုး၊ ဒယ်ပြား
- မီးဖို

၁။ မိတ်ဆက်ခြင်း

- |              |   |
|--------------|---|
| ပံ့ပိုးသူ    | - အိမ်မှာ ကျွန်တော်တို့တွေ ငါးဘဲဖြူ၊ ငါးခုံးမ စားကြလား။   |
| ကျေးရွာလူထု  | - စားတယ်/ မစားဘူး။  |
| ပံ့ပိုးသူ    | - ငါးသေးသေးလေးတွေကို ဘယ်လိုပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်လဲ။  |
| ကျေးရွာလူထု  | - အိမ်မှာ ငါးခေါင်းကိုဖြတ်တယ်၊ အူတွေကိုရှင်းထုတ်တယ်။  |
| ကျေးရွာလူထု  | - ဟင်းခပ်အမွှေးအကြိုင်များသုံးပြီး ဟင်းအဖြစ်ချက်တယ်။  |
| ပံ့ပိုးသူ    | - ကျွန်တော့်အထင်တော့ ကျွန်တော်တို့အားလုံး အတူတူပါပဲ။<br>WorldFish မှ သင်တန်းမရခင်တုန်းကတော့ ကျွန်တော်လည်း ဒီလိုလုပ်ခဲ့တာပါပဲ။ |
| (ဆက်ပြောရန်) | - ကျွန်တော်သင်တန်းမှာ ဒီလိုမျိုး သင်ခဲ့ရပါတယ်။ (ချက်ပြုတ်သည့် ပုံစံတစ်ခု ပြသပေးရန်)   |
| (ဆက်ပြောရန်) | - ကျေးရွာလူထုမှ တစ်ယောက်ယောက်အား ချက်ပြုတ်ပုံ အဆင့်ဆင့်ကို အစဉ်လိုက်ဖတ်ကြားခိုင်းရန်။   |





ချက်ပြုတ်ချိန်ရောက်ပါပြီ ပါဝင်တက်ရောက်သူများအားလုံး လွယ်လွယ်ကူကူနှင့် ပျော်ရွှင်ဖွယ်ပါဝင်ပြင်ဆင် ချက်ပြုတ်ခြင်းဖြင့် သင်ယူနိုင်အောင်ပြုလုပ်ပေးပါ။ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ (၆) လအထက်ကြီးသော နို့စို့အရွယ်ကလေး ငယ်များကို ကျွေးမွေးရန်အတွက် အပြည့်အစုံပါဝင်သော အစားအစာအဖြစ် ပြင်ဆင်ရန် တက်ရောက်လာသူများ ထဲမှ တစ်ယောက် (သို့မဟုတ်) နှစ်ယောက်ကို ဆန်ပြုတ်ဖို့ ပြင်ဆင်ခိုင်းပါ။ (ဆန်၊ အတော်အသင့် နို့ဆီဗူး (၁/၄) ပုံ၊ ထို့နောက် ချက်ထားသည့်အရွက် (ဘယ်အရွက်မဆို - ဟင်းသီးဟင်းရွက်မျိုးစုံ) နှင့် ပြုတ်ထားသောဆန်ပြုတ်ကို ရောလိုက်ပါ။

၃။ ကျေးရွာလူထုမှ သင်ယူရာတွင် တွေ့ရှိရသော အခက်အခဲများနှင့် ထင်မြင်ချက်

- |                |   |
|----------------|---|
| ပံ့ပိုးသူ      | - အဖွဲ့ထဲမှ တစ်ယောက်ကနေပြီး ဘယ်လိုချက်ခဲ့တယ်ဆိုတာကို ရှင်းပြပေးပါလား။   |
| ကျေးရွာလူထု    | - ပထမဦးဆုံးအနေနဲ့ ကျွန်တော်တို့အဲ့တာကို ဒီလိုပြင်ဆင်ပါတယ်.....  |
| ပံ့ပိုးသူ      | - ကျေးဇူးတင်ပါတယ်၊ ချက်ရတာ လွယ်ကူရဲ့လား။  |
| ကျေးရွာလူထု    | - ချက်နိုင်တယ် / မချက်နိုင်ဘူး။   |
| ပံ့ပိုးသူ      | - မချက်နိုင်ဘူးဆိုရင် ဘာကြောင့် မချက်နိုင်တာလဲ။   |
| (နားထောင်ပြီး) | - သူတို့ရဲ့ကလေးများအတွက် အကျိုးကျေးဇူး ကြီးမားကြောင်းကို ရှင်းပြဖို့ ကြိုးစားပါ။  |
| ပံ့ပိုးသူ      | - တခြားအဖွဲ့ကကော ဘယ်လိုရှိလဲ ကျွန်တော်တို့ကို ဘယ်လိုချက်ပြုတ်ခဲ့တယ်ဆိုတာ ရှင်းပြပေးပါလား။   |
| ကျေးရွာလူထု    | - ပထမဦးဆုံးအနေနဲ့ ကျွန်တော်တို့အဲ့တာကို ဒီလိုပြင်ဆင်ပါတယ်.....  |
| ပံ့ပိုးသူ      | - ကျေးဇူးတင်ပါတယ်၊ အခုစားကြည့်ရအောင်။ ကျေးဇူးပြုပြီးတော့ အကြံပေးပါ။<br>ဒီအစာကိုပိုကောင်းအောင် ဘယ်လိုပြုလုပ်ရင် ကောင်းလဲဆိုတာကို အကြံပြုပေးပါ။ |
| ကျေးရွာလူထု    | - ကျွန်တော့်အထင်တော့ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်ထပ်ထည့်နိုင်တယ်။<br>(သို့မဟုတ်) ဆားအနည်းငယ်ထည့်နိုင်တယ်.....   |
| ပံ့ပိုးသူ      | - ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့တွေ နောက်အကြိမ်ကြရင် အဲဒီလိုလေး ပြုလုပ်ပေးပါမယ်။ အားလုံးကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။                                  |



အခန်း (၁၅)

ငါးမွေးမြူထားစဉ် ကန်ရေဩဇာမြင့်မားလာစေရန်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ရေအရည်အသွေးစစ်ဆေးခြင်း

သင်ကြားမည့်နေ့ -

ကြာမြင့်ချိန် - (၃၀) မိနစ်

ရည်မှန်းချက်

ငါးမွေးမြူထားစဉ် ကန်ရေဩဇာဓာတ်မြင့်မားလာစေရန် ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် ရေအရည်အသွေးစစ်ဆေးခြင်းကို သင်တန်းသားများ သိရှိနားလည်စေရန်

ရည်ရွယ်ချက်

သင်တန်းသားများအနေဖြင့် အောက်ပါအကြောင်းအရာများကိုနားလည်သိရှိပြီး လက်တွေ့လုပ်ငန်းခွင်တွင် ဆောင်ရွက်သွားနိုင်ရန်။

- (က) ငါးမွေးမြူထားစဉ် ထုံးထည့်ရန်လိုအပ်သောအချိန်၊ လိုအပ်သောပမာဏနှင့် ထုံးထည့်ရန် နည်းလမ်းများ။
- (ခ) ငါးမွေးမြူထားစဉ် မြေဩဇာထည့်ရန် လိုအပ်ချက် မြေဩဇာအမျိုးမျိုး အသုံးပြုရန် ပမာဏတွက်ချက်ခြင်းနှင့် မြေဩဇာထည့်ခြင်း။
- (ဂ) ထုံးထည့်စဉ်နှင့် မြေဩဇာထည့်စဉ်တွင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန်နှင့် ကာကွယ်ရန်အချက်များ။
- (ဃ) ရေအရည်အသွေးအကြောင်းနှင့် လက်တွေ့တိုင်းတာခြင်း။

နိဒါန်း

- (၁) သင်တန်းသားများနှင့် နှုတ်ဆက်စကားပြောခြင်း။
- (၂) ပြီးခဲ့သော သင်ကြားမှုများကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်ခြင်း။
- (၃) သင်တန်းသားများက သင်တန်းအပေါ်သုံးသပ်ခြင်းတွင် ပါဝင်ဆွေးနွေးခြင်း။
- (၄) ယခုပို့ချမည့် ဘာသာရပ်၏ ရည်မှန်းချက်နှင့် ရည်ရွယ်ချက်ကို ရှင်းပြခြင်း။
- (၅) သင်ခန်းစကို ဦးစားပေးရှင်းပြခြင်း။

သင်ကြားမှုကဏ္ဍ

- (၁) ငါးမွေးမြူထားစဉ် ကန်ရေဩဇာမြင့်မားလာစေရန် ဆောင်ရွက်ခြင်း ထိုသို့ဆောင်ရွက်ရန် အရေးကြီးခြင်းနှင့် ဆောင်ရွက်ရန် နည်းလမ်း (အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ သင်တန်းသားများ ပါဝင် ဆွေးနွေးခြင်း)
- (၂) ငါးမွေးမြူထားစဉ် ထုံးထည့်ရန်လိုအပ်ခြင်း၊ ထုံးအမျိုးအစား၊ ထုံးရည်ဖျော်ခြင်း၊ ကန်တွင်းထုံးထည့်ခြင်းနှင့် သတိပြုရန်အချက်များ (အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ သင်တန်းသားများ ပါဝင်ဆွေးနွေးခြင်း)

(၃) ငါးမွေးမြူထားစဉ် မြေဩဇာထည့်ရန် လိုအပ်ခြင်း၊ မြေဩဇာအမျိုးအစားများ အသုံးပြုရန် ပမာဏ၊ မြေဩဇာ ထည့်ရန် အချိန်နှင့် မြေဩဇာထည့်ခြင်း (အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ သင်တန်းသား များပါဝင် ဆွေးနွေးခြင်း)

(၄) ရေအရည်အသွေးစစ်ဆေးခြင်း၊ ငါးမွေးကန်ရေ အရည်အသွေး အမြဲကောင်းမွန်စေရန် ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ရေအ ရောင်အသွေးကိုကြည့်၍ အရည်အသွေးကို အကဲဖြတ်ခြင်း (အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ သင် တန်းသားများ ပါဝင်ဆွေးနွေးခြင်း)။

### အကျဉ်းချုပ်

(၁) သင်ကြားမှုကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း (ပုံပြကားချပ်များ ပြသ၍ သင်တန်းသားများကို မေးခွန်းထုတ်ခြင်း)၊

(၂) သင်ကြားမှုရည်ရွယ်ချက်ပေါက်ရောက်မှုရှိ မရှိ အကဲဖြတ်ခြင်း (အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း)၊

(၃) ဆက်လက်ပို့ချမည့် သင်ခန်းစာနှင့် ချိတ်ဆက်ခြင်း။

### သင်တန်းအထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ

ဖော့ပြားသင်ပုန်း၊ ပုံပြကားချပ်များ၊ စက္ကူရွက်ကြီးများ၊ သရုပ်ပြငါးမွေးကန်၊ ထုံးမှုန့်၊ မြေခွက်အငယ်၊ စတီးသို့မဟုတ် ပလပ်စတစ်ရေလုံး၊ ဟင်းချက်အိုး၊ ရေခွက်၊ ပုဝါပါး၊ ချိန်ခွင်၊ ရေခရား၊ ဖန်ခွက်၊ မြေဩဇာများ (သစ်ဆွေးမြေဩဇာ၊ ယူရီးယား၊ တီဆူပါ)၊ pH တိုင်းစက္ကူ (လစ်တမတ်စက္ကူ)၊ ရေကြည်တိုင်းကိရိယာ။



## အခန်း (၁၅)

### သင်ကြားမှုကဏ္ဍ

ကန်ရေဩဇာမြင့်တက်လာစေရန်ဆောင်ရွက်ခြင်း

သင်ကြားမှုနည်းလမ်း

အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့်ရှင်းပြခြင်း၊ သင်တန်းသားများပါဝင်ဆွေးနွေးခြင်း။

သင်ကြားပို့ချခြင်း

- သင်တန်းသားများကိုကြိုဆိုနှုတ်ခွန်းသက်ခြင်း၊
- သင့်တော်သောကန်ရေဩဇာနှင့် ရေဩဇာပွားများစေရန် အရေးကြီးကြောင်းကို သင်တန်းသားများ၏ သိနားလည်ထားခြင်းကို မေးမြန်းခြင်း၊
- သင်တန်းဦးဆောင်သူက ပြန်လည်ရှင်းပြခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များ ပြသဆွေးနွေးခြင်း၊ ကန်ရေဩဇာမြင့်မားပွားများလာစေရန် နည်းလမ်းများကို သင်တန်းသားများ မည်မျှ သိရှိနားလည်သည်ကို မေးမြန်းခြင်း၊
- ဖြေကြားမှုများကို လေးလေးစားစား နားထောင်ပြီး ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ဖြည့်စွက်ရှင်းပြခြင်း၊
- သင်တန်းသားများ မည်သည့်အတိုင်းအတာအထိ သဘောပေါက်နားလည်သည်ကို သိရှိနိုင် ပုံပြကားချပ်များ ပြသစဉ် အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း။

ထုံးထည့်ရန်လိုအပ်ခြင်း ထုံးအမျိုးအစား၊ အရည်အချင်းနှင့် ကန်အတွင်းသို့ ထုံး ထည့်လျှင် သတိပြုရမည့် အချက်များ

ကြာမြင့်ချိန် - (၁၅)မိနစ်

သင်ကြားမှုနည်းလမ်း

အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ လက်တွေ့ပြသခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ သင်တန်းသားများပါဝင်ဆွေးနွေးခြင်း။

သင်ကြားပို့ချခြင်း

- သင်တန်းသားများကို ကြိုဆိုနှုတ်ခွန်းသက်ခြင်း၊
- ငါးမွေးမြူထားစဉ် ထုံးထည့်ရန် အချိုးအဆ၊ ထုံးအရည်အချင်းကို သင်တန်းသားများ သိနားလည်ထားမှုအား မေးမြန်းခြင်း၊ ထုံးထည့်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ရှေးသင်ခန်းစာများတွင် ဆွေးနွေးခဲ့ပြီးဖြစ်ရာ သင်တန်းသားများကို ပြန်လည်ရှင်းပြ၍ ဆွေးနွေးပေးခြင်း၊ ပြန်လည်မှတ်မိစေခြင်း။
- ကန်တွင်း ထုံးထည့်ခြင်းနည်းစနစ်များကို သတိပြုရန်များကို သင်ကြားထားပြီးဖြစ်ရာ သင်တန်းသားများကို ပြန်လည်အမှတ်ရစေရန် ဆွေးနွေးခြင်း၊ ပြန်လည်ဖြေကြားမှုများ အပေါ်ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပေးခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များ ပြသပြီး ထပ်မံရှင်းပြခြင်း၊
- သင်တန်းသားများသည် မည်သည့်အတိုင်းအတာအထိ နားလည်သည်ကို သိရှိရန် ပုံပြကားချပ်များပြသ၍ အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း။

မြေဩဇာထည့်ရန် လိုအပ်ခြင်း၊ မြေဩဇာအမျိုးအစားများ အသုံးပြုရန်ပမာဏ၊ ထည့်ရမည့်အချိန်နှင့် မြေဩဇာထည့်ခြင်း

ကြာမြင့်ချိန် - (၂၀) မိနစ်

သင်ကြားပို့ချခြင်း

- သင်တန်းသားများ မြေဩဇာအမျိုးမျိုးကို မေးမြန်းခြင်း၊ မြေဩဇာအမျိုးမျိုးလက်တွေ့ပြသခြင်း၊ ငါးကန်တွင်အသုံး ချသော မြေဩဇာများကို ပုံပြကားချပ်များဖြင့်ရှင်းပြခြင်း၊ သင်တန်းသားများပါဝင်ဆွေးနွေးခြင်း၊
- ငါးကန်တွင် မြေဩဇာထည့်ရန် အချိုးအဆကို သင်တန်းသားများအား မေးမြန်းခြင်း၊ ဤသင်ခန်းစာကို သင်ကြား ထားပြီးဖြစ်ရာ သင်တန်းသားများဖြေကြားခြင်းတွင် လိုအပ်ပါက သင်တန်းဦးဆောင်သူက သင်တန်းသားများနှင့်အ တူ ဆွေးနွေးခြင်း၊ ထပ်မံရှင်းပြခြင်း၊
- ငါးမွေးမြူထားသောကန်တွင် မြေဩဇာထည့်ရမည့်အချိန်နှင့် နည်းစနစ်ကို သင်တန်းသားများအား မေးမြန်းခြင်း၊ ဤသင်ခန်းစာကို သင်ကြားထားပြီးဖြစ်ရာ သင်တန်းသားများဖြေကြားခြင်းတွင် လိုအပ်ပါက သင်တန်းဦးဆောင် သူက သင်တန်းသားများနှင့်အတူ ဆွေးနွေးခြင်း၊ ထပ်မံရှင်းပြခြင်း၊
- ငါးကန်တွင် မြေဩဇာထည့်ရာ၌ ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် အချက်များကို သင်တန်းသားများအား မေးမြန်းပြီး လို အပ်ပါက ထပ်မံရှင်းပြခြင်း၊
- သင်တန်းသားများ မည်သည့်အတိုင်းအတာအထိ နားလည်သည်ကို သိရှိနိုင်ရန် ပုံပြကားချပ်များ ပြသ၍ အမေး အဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊

ရေအရည်အသွေးစစ်ဆေးခြင်း၊ ငါးမွေးရန် ကန်ရေအရည်အသွေးအမြဲ ကောင်းမွန်စေရန် ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ရေအရောင်အသွေးကိုကြည့်၍ အရည်အသွေးအကဲဖြတ်ခြင်း -

ကြာမြင့်ချိန် - (၂၅) မိနစ်

သင်ကြားမှုနည်းလမ်း

အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ လက်တွေ့ပြသခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့်ရှင်းပြခြင်း၊ သင်တန်းသားများပါဝင်ဆွေးနွေးခြင်း။

သင်ကြားပို့ချခြင်း

- ငါးမွေးကန်ရေအရည်အသွေးနှင့် အရေးပါခြင်း၊ ရေအရည်အသွေးကို တိုင်းတာရန် အဓိကအချက်များ ၆၀ နှင့် ဓာတုဗေဒဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို သင်တန်းသားများ မည်မျှသိရှိနားလည်သည်ကို မေးမြန်းခြင်း။
- သင်တန်းသားများ ပိုမိုရှင်းလင်းစွာ နားလည်စေရန် ထပ်မံရှင်းပြခြင်း။
- ငါးကန်ရေအရည်အသွေး စစ်ဆေးနည်းကို မေးမြန်းခြင်း၊ pH တိုင်းစက္ကူ (လစ်တမတ်စက္ကူ)၊ ရေကြည်တိုင်းကိရိ ယာတို့ဖြင့် ရေအရည်အသွေးတိုင်းတာခြင်း လက်တွေ့ပြသခြင်း။ သင်တန်းသားများပါဝင်လက်တွေ့ပြုလုပ်ခြင်း။
- ရေအရောင်အသွေးကို ကြည့်၍ ငါးကန်ရေ အရည်အသွေး အကဲဖြတ်ခြင်းအပေါ် သင်တန်းသားများ မည်မျှနား လည်ထားသည်ကိုမေးမြန်းခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့်ထပ်မံရှင်းပြခြင်း၊ ရေအရည်အသွေးကောင်းမွန်စေရန်ဆောင် ရွက်ရန်များကို ထပ်မံမေးမြန်းပြီး သင်တန်းသားများနှင့် သင်တန်းဦးဆောင်သူသို့ ပါဝင်ဆွေးနွေးခြင်း။
- သင်တန်းသားများသည် မည်သည့်အတိုင်းအတာအထိ နားလည်သည်ကို သိရှိရန် ပုံပြကားချပ်များပြသ၍အမေး အဖြေပြုလုပ်ခြင်း။



အခန်း (၁၅)

ပံ့ပိုးသူမှတ်စု

ငါးမွေးမြူထားစဉ် ကန်ရေဩဇာမြင့်မားလာစေရန် ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် ငါးမွေးကန်ရေအရည်အသွေးစစ်ဆေးခြင်း

(၁) ငါးမွေးကန်တွင် ရေဩဇာမြင့်မားစေခြင်း

ငါးကန်တွင် ရေဩဇာမြင့်မားသည်နှင့် ငါးကန်အတွင်း သဘာဝသက်ရှိအစာများ ပိုမိုပေါက်ဖွားလာမည်ဖြစ်ပါသည်။

(က) ငါးမွေးကန်တွင် ရေဩဇာမြင့်မားစွာ ရှိရန် အရေးကြီးခြင်း

ငါးမွေးကန်တွင် မြေဩဇာထည့်ပြီး (၂) ပတ် သို့မဟုတ် ၁၄ ရက်ကြာသောအခါ ကန်ရေဩဇာမှာ အမြင့်ဆုံး အခြေအနေရောက်ရှိပါမည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် သက်ရှိအစာပွားများမှုသည် အမြင့်ဆုံးအချိန်ဖြစ်ပြီး နောက်ပိုင်းတွင် တဖြည်းဖြည်း ပြန်လည်ကျဆင်းပါသည်။ သို့ရာတွင် ကန်တွင် မွေးမြူထားသော ငါးများဆက်လက်ကြီးထွားရန် သဘာဝအစာအမြဲရှိနေရန် လိုအပ်သောကြောင့် (၂)ပတ် (၁၄) ရက်လျှင်တစ်ကြိမ်မြေဩဇာကို ပုံမှန်ထည့်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထိုသို့မဟုတ်ပါက ကန်တွင် မွေးမြူထားသော ငါးများ အာဟာရချို့တဲ့ပြီး ကြီးထွားမှုမရှိခြင်း၊ ရောဂါကျရောက်ခြင်း စသည်များ ခံစားရမည်ဖြစ်ပါသည်။

(ခ) ကန်ရေဩဇာမြင့်မားလာစေရန် ဆောင်ရွက်ခြင်း

ငါးမွေးမြူရေးကန်တွင် ရေဩဇာမြင့်မားလာစေရန် သစ်ရွက်ဆွေးမြေဩဇာ၊ ယူရီးယား၊ တီဆူပါစသော မြေဩဇာများနှင့် ထုံးကို ပုံမှန်ထည့်ပေးရပါမည်။

(၂) ငါးမွေးထားသောကန်တွင် ထုံးထည့်ခြင်း

ငါးမွေးမြူထားသော ကန်အောက်ခြေတွင် အစာအကြွင်းအကျန်များနှင့် အညစ်အကြေးများ အပင်ဆွေးများ စုပုံလာပြီး၊ အဆိပ်ဖြစ်စေသော ဓာတ်ငွေ့များ ထွက်ပေါ်လာခြင်း၊ ရောဂါဖြစ်စေသော ဘက်တီးရီးယားပိုး စသည်များကို ပေါက်ဖွားလာခြင်းဖြင့် မွေးထားသောငါးများကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေပါသည်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် ငါးကန်၏အရည်အသွေးများလည်း ကျဆင်းလာသောကြောင့် ငါးမွေးမြူရေးကို ဆုံးရှုံးမှုဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ငါးကန်ရေအရည်အသွေး မပျက်စီးစေရန် နှင့် အောက်ခြေ အပတ်အဆွေးများ၏ ဆိုးကျိုးဖြစ်ခြင်းကို တားဆီးနိုင်ရန် ကန်ရေပြင်တစ်ဧကလျှင် ထုံးမှုန့် ၂၅ ကီလိုမှ ၃၀ ကီလို နှုန်းဖြင့် ၂ လမှ ၃ လလျှင်တစ်ကြိမ်ခန့် ထည့်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

(က) ထုံးရည်ဖျော်ခြင်း

(ခ) ထုံးထည့်စဉ် သတိပြုရန်များကို ရှေးအခန်းများတွင် ဖော်ပြထားပြီးဖြစ်ပါသည်။

(၃) ငါးမွေးမြူထားသော ကန်တွင် မြေဩဇာထည့်ခြင်း

ငါးမွေးကန်တွင်ထည့်ရန် ယူရီးယားနှင့် တီဆူပါတို့မှာ သင့်တော်သောမြေဩဇာများ ဖြစ်ပါသည်။ အသုံးပြုရန် အောက်ပါဇယားဖြင့် ရှင်းပြထားပါသည်။

(က) မြေဩဇာထည့်ရန် အချိုးအစာ

နည်းလမ်းများ	ကြိမ်ရေ	မြေဩဇာဖွဲ့စည်းပုံနှင့် ပမာဏ (၀.၀၁ ဧကလျှင် ပက်ဖျန်းရမည့် ဂရမ်)
၁	နေ့စဉ် မြေဩဇာ ပက်ဖျန်းခြင်း	ယူရီးယား ၃ ဂရမ်၊ တီဆူပါ ၃ ဂရမ် နှင့် သစ်ဆွေးမြေ/ နွားချေးခြောက် ၈၀ ဂရမ်
သို့မဟုတ်		
၂	နေ့စဉ် မြေဩဇာ ပက်ဖျန်းခြင်း	ဆီဖတ် (မုန်ညင်းဆီဖတ်/ နှမ်းဖတ် / မြေပဲဖတ်) တို့ကို တစ်ပတ်လျှင် ၅၀ ဂရမ် နှုန်းဖြင့် ကန်ရေ အရောင်တိုးတက်လာသည်အထိ (ပက်ဖျန်းပေးရမည်)။ မှတ်ချက် - ဆီဖတ်ကို ရေထဲ၌ တစ်ညစိမ်ရန် လိုအပ်သည်။ နောက်နေ့နံနက်၌ ပက်ဖျန်းပေးရမည်။
သို့မဟုတ်		
၃	အပတ်စဉ် ပက်ဖျန်းခြင်း	ယူရီးယား ၃၀ ဂရမ်၊ တီဆူပါ ၃၀ ဂရမ် နှင့် သစ်ဆွေးမြေ/ နွားချေးခြောက် ၂၅၀ ဂရမ်
သို့မဟုတ်		
၄	အပတ်စဉ် ပက်ဖျန်းခြင်း	ဆန်ဖွဲနု - ၂၀၀ ဂရမ်၊ သကာ/ တင်လဲရည် - ၂၀ ဂရမ် နှင့် တဆေး - ၂ ဂရမ် ပါဝင်ပစ္စည်းများအားလုံးကို ရေ ၂ လီတာ ၌ ၃ ရက်စိမ်ပြီးနောက် ပက်ဖျန်းပေးရမည်။
သို့မဟုတ်		
၅	လစဉ် မြေဩဇာ ပက်ဖျန်းခြင်း	ယူရီးယား ၁၀၀ ဂရမ်၊ တီဆူပါ ၁၀၀ ဂရမ် နှင့် သစ်ဆွေးမြေ/ နွားချေးခြောက် ၁၀၀ ဂရမ်

(ခ) မြေဩဇာထည့်နည်း - ရှေးတွင် ရှင်းပြပြီး



**(ဂ) မြေဩဇာထည့်ရမည့်အချိန်**

နေသာသော နံနက်ပိုင်းတွင် ရေတိမ်ရေစပ်များတွင် ရေတွင်ဖျော်ထားသော မြေဩဇာများကို ပက်ဖြန်းပေးရမည်။

**(ဃ) မြေဩဇာထည့်ရန် စဉ်းစားရမည့်အချက်များ - ရှေးတွင် ဖော်ပြထားပြီးဖြစ်သည်။**

**(င) ရေအရည်အသွေးစစ်ဆေးခြင်း**

**(က) ရေအနက်**

ငါးမွေးကန်ရေအနက်သည် (၄ မှ ၆) ပေအတွင်းရှိသင့်ပါသည်။ ကန်အတွင်းအချို့နေရာများတွင် ရေအနက် ပိုမိုပါက သင့်တော်ပါမည်။ ရေအနက် ၃ ပေအောက်ရှိပါက ရေအပူချိန်မြင့်မားလာစေရန် လွယ်ကူပြီး ရေတွင် ပျော်ဝင်လျက် ရှိသော အောက်ဆီဂျင် လျော့နည်းစေပြီး pH မှာလည်း အက်ဆစ်အသွင်ကူးပြောင်းခြင်းကို ဖြစ်စေခြင်း၊ ကာဗွန်ဒိုင် အောက်ဆိုက် ရေတွင်ပျော်ဝင်မှု မြင့်မားခြင်းဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

**(ခ) ရေကြည်ခြင်း၊ ရေနောက်ကျိုခြင်း**

ကန်ရေနောက်ကျိုခြင်း (သို့) ရေမျက်နှာပြင်တွင် ရေမှော်ရေညှိများ ဖုံးလွှမ်းခြင်းရှိပါက ကန်ရေတွင် အောက်ဆီဂျင် ပျော်ဝင်မှု လျော့နည်းစေပါသည်။ ပုံမှန်အားဖြင့် ကန်ရေကြည်နုန်းမှာ (၁၀-၁၂) လက်မ သို့မဟုတ် (၂၅-၃၀) စင်တီမီတာ အတွင်းရှိပါက သက်ရှိအစားအစာပေါက်ပွားမှု ပုံမှန်ရှိနေကြောင်း ဖော်ပြလျက်ရှိပါသည်။ ငါးကန်ရေသည် နောက်ကျို မနေသင့်ပါ။

**(ဂ) နေရောင်ခြည်ရရှိခြင်း**

ကန်ရေပြင်သို့ နေရောင်ခြည်ကောင်းစွာရရှိရန် ကန်ဘောင်တွင် သစ်ပင်ကြီးများ အုပ်ဆိုင်းခြင်းမရှိရန် ဆောင်ရွက် ရပါမည်။ သစ်ပင်ကြီးများ ရှိနေပါက အကိုင်းအခတ်များကို ဖယ်ရှားရပါမည်။

**(ဃ) ငါးကန်ရေအပူချိန်**

ငါးမွေးထားသော ကန်ရေအပူချိန်မှာ ၂၈ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်မှ ၃၂ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်တွင်းရှိသင့်ပါသည်။ ရေအပူချိန် ၃၅ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်အထက် သို့မဟုတ် ၁၀ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်မှ ၁၂ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်အောက်တွင် ငါးများ ပုံမှန်သက်ရှင် ကြီးထွားမှုမရှိနိုင်ပါ။

**(င) ပျော်ဝင်အောက်ဆီဂျင်**

ရေတွင်ပျော်ဝင်လျက်ရှိသော အောက်ဆီဂျင်ပမာဏမှာ ရေတစ်လီတာတွင် (၅ မှ ၈) မီလီဂရမ် သို့မဟုတ် (၅ မှ ၈) ppm ရှိပါက မွေးမြူထားသော ငါးများပုံမှန် သက်ရှင်ကြီးထွားမှုရှိပါသည်။ ရေတစ်လီတာတွင် ပျော်ဝင်သော အောက်ဆီဂျင် ၃ မီလီဂရမ် သို့မဟုတ် ၃ ppm အောက်လျော့နည်းပါက ငါးများအတွက် အောက်ဆီဂျင်လုံလောက်စွာ မရနိုင်သဖြင့် ရေပေါ်တွင် မျှောပါကူးစက်ခြင်း၊ သေဆုံးသည့်အထိဖြစ်ခြင်းများ တွေ့ရှိရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ငါးကန်ရေတွင်သက်ရှိအစာ အစိမ်းရောင်မျှောလှေးများ အလွန်အကျွံပွားများသဖြင့် ဩဂျစ်နစ်ဒြပ်ပေါင်းများ ပြိုကွဲခြင်း၊ ရေအလွန်နောက် ကျိုခြင်းကြောင့် ငါးကန်ရေတွင် ပျော်ဝင်အောက်ဆီဂျင် လျော့နည်းစေနိုင်ပါသည်။

**(စ) ရေတွင် အယ်ကာလီ (ထုံးဓာတ်) ပါဝင်မှု**

ရေတွင် မဂ္ဂနီဆီယမ်ကာဗွန်ဒိုင် သို့မဟုတ် ဘိုင်ကာဗွန်နိုက်နှင့် ထုံးဓာတ်ပါဝင်မှုကို ဖော်ပြခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ငါးကန် ရေတွင် အယ်ကာလီပါဝင်မှု (၈၀ မှ ၁၂၀) ppm ရှိသင့်ပါသည်။

### (ဆ) ရေ၏ pH

ငါးမွေးမြူရန် သင့်တော်သော ရေ၏ pH မှာ (၇ မှ ၈.၅) ဖြစ်ပါသည်။ pH နိမ့်ခြင်း၊ မြင့်ခြင်းများကြောင့် ငါးကန်ရေတွင် သဘာဝအစာ ပေါက်ပွားမှုမရှိခြင်း၊ မွေးမြူထားသော ငါးများတွင် ရောဂါဖြစ်ပွားမှုခံနိုင်ရည်အားကျဆင်းခြင်း၊ ငါးများအစာစားမှုမရှိခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

### (ဇ) ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်

ငါးကန်ရေတွင် ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ် ပျော်ဝင်မှုသည် (၁၀ ကီလိုဂရမ်) ၁၀ မီလီဂရမ်/လီတာ သို့မဟုတ် ၁၀ ppm အောက် နည်းရန်လိုအပ်ပါသည်။ ရေတွင် ပျော်ဝင်သော ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ် များလာသည်နှင့်အမျှ အောက်ဆီဂျင် ရေတွင် ပျော်ဝင်မှုမှာ လျော့နည်းလာမည်ဖြစ်ပါသည်။

### (ဈ) အမိုးနီးယား

ငါးကန်ရေတွင် အမိုးနီးယားပါဝင်မှု ၀.၀၂၅ ppm သို့မဟုတ် ၀.၀၂၅ မီလီဂရမ်/လီတာ ရှိပါက မွေးမြူထားသော ငါးများကို သေစေနိုင်ပါသည်။

### (ည) ဟိုက်ဒရိုဂျင်ဆာလဖိတ်

ငါးကန်ရေတွင် ၀.၀၀၂ ppm သို့မဟုတ် ၀.၀၀၂ မီလီဂရမ်/လီတာ ပါဝင်ပါက ငါးများကို သေစေနိုင်ပါသည်။

### (ဋ) ရေအရောင်အသွေး

ရေအရောင်အသွေး၊ သဘာဝအစာဖြစ်ပေါ်မှုနှင့် ငါးမွေးမြူရန် သင့်တော်သော ရေအမျိုးအစားကို အောက်ပါ ဇယားဖြင့် ဖော်ပြထားပါသည်။

ရေအရောင်အသွေး	သဘာဝအစာပေါက်ပွားမှု	ငါးမွေးရန် သင့်/မသင့်
ကြည်လင်သောရေ	သဘာဝအစာမရှိပါ	ငါးမွေးရန်မသင့်
အစိမ်းရောင်	သဘာဝအစာလုံလောက်မှုရှိ	ငါးမွေးရန်သင့်တော်
အစိမ်းရင့်ရောင်	သဘာဝအစာ ပိုလျှံလျက်ရှိသည်	မွေးထားသော ငါးများအတွက် အန္တရာယ်ရှိသည်
စိမ်းညို	ရုက္ခနှင့် သတ္တုမျှောလှေးများရှိ	ငါးမွေးရန်ကောင်းသည်
မီးခိုးစိမ်း	ရုက္ခမျှောလှေးနှင့် ရေပေါ်ပင်များ	ငါးမွေးရန် သင့်တော်သည်

### ရေအရည်အသွေး ထိန်းသိမ်းနိုင်ရန်အတွက် ပြုလုပ်ရမည့်အချက်များ

- အပတ်စဉ် ရေ၏ pH အားတိုင်းတာမှုပြုလုပ်ခြင်း၊ pH အရည်အသွေး ၇ မှ ၈.၅ ကြားတွင် ရှိရမည်။
- မွေးမြူရေးကန် အစိမ်းရင့်ရောင်ဖြစ်ပါက ဓာတ်မြေဩဇာ အသုံးပြုမှုအား ရပ်စဲရမည်ဖြစ်သည်။

**မှတ်ချက်။** ။ သင်ထောက်ကူရုပ်ပုံကားချပ်များအား အသုံးပြုရန်နှင့် သင်တန်းတစ်ခုပြီးဆုံးပြီးသည့်အချိန်တွင် Festoon ဗီဒီယိုအား အသုံးပြုပြီး အနှစ်ချုပ်အား ဆွေးနွေးရမည်ဖြစ်သည်။



အခန်း (၁၆)

ဖြည့်စွက်အစာကျွေးခြင်း၊ ကန်အောက်ခြေသမစေရန်ချိန်းကြိုးဖြင့်ဆွဲခြင်း

သင်ကြားမည့်နေ့ -

ကြာမြင့်ချိန် - ၃၀ မိနစ်

ရည်မှန်းချက်

သင်တန်းသားများအနေဖြင့် ငါးမွေးကန်တွင် ဖြည့်စွက်အစာကျွေးခြင်း၊ ကန်အောက်ခြေသမပေးခြင်းဖြင့် သြဇာဓာတ်မြင့်မားစေခြင်းကို သဘောပေါက်နားလည်ပြီး လက်တွေ့လုပ်ငန်းခွင်တွင် ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်။

ရည်ရွယ်ချက်

သင်တန်းပြီးဆုံးသောအခါ သင်တန်းသားများသည် အောက်ပါအကြောင်းအရာများကို စနစ်တကျသိနားလည်လာစေရန်။

- (က) ဖြည့်စွက်အစာအကြောင်း၊
- (ခ) ဖြည့်စွက်အစာအမျိုးမျိုး၊
- (ဂ) ငါးများကို ကျွေးသောအစာသည် ကန်ရေတွင် ပျော်ဝင်နိုင်မှုကို စစ်ဆေးခြင်း
- (ဃ) ဖြည့်စွက်အစာဖော်စပ်ခြင်းနှင့် အစာကျွေးနှုန်း၊
- (င) ဖြည့်စွက်အစာကျွေးခြင်းနှင့် သတိပြုရန်များ၊
- (စ) ကန်အောက်ခြေသမစေရန် ချိန်းကြိုးဖြင့်ဆွဲပေးခြင်းနှင့် ထိုကဲ့သို့ လုပ်ပေးရန် လိုအပ်ခြင်းအကြောင်း။

နိဒါန်း

- (က) ပြီးခဲ့သော သင်ခန်းစကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း၊
- (ခ) ယခုသင်ကြားဆွေးနွေးမည့် ဘာသာရပ်၏ ရည်မှန်းချက်နှင့် ရည်ရွယ်ချက်ကို ရှင်းပြခြင်း။

သင်ကြားမှုကဏ္ဍများ

- (၁) ဖြည့်စွက်အစာအကြောင်း၊ ဖြည့်စွက်အစာအမျိုးအစား၏ အရေးပါမှုများ။ (အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ လက်တွေ့ပြသခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ သင်တန်းသားများ ပါဝင်ဆွေးနွေးခြင်း)
- (၂) ငါးကို ကျွေးမွေးမည့်အစာ ရေတွင် ပျော်ဝင်နိုင်မှုကို စစ်ဆေးခြင်း။ (အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ သင်တန်းသားများ ပါဝင်ဆွေးနွေးခြင်း)
- (၃) ဖြည့်စွက်အစာဖော်စပ်ခြင်းနှင့် သတိပြုရန် အချက်များ။ (အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ သင်တန်းသားများ ပါဝင်ဆွေးနွေးခြင်း)
- (၄) ဖြည့်စွက်အစာကျွေးခြင်းနှင့် သတိပြုရန်အချက်များ။ (အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ သင်တန်းသားများ ပါဝင်ဆွေးနွေးခြင်း)
- (၅) ကန်အောက်ခြေကို ချိန်းကြိုးဖြင့်ဆွဲပြီး သမပေးခြင်းနှင့် ထိုကဲ့သို့ ဆောင်ရွက်ရန် အရေးကြီးခြင်း။ အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ ပစ္စည်းများဖြင့် လက်တွေ့ပြုလုပ်ခြင်း)

### အကျဉ်းချုပ်

- (၁) သင်ကြားမှုများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း။ (အမေး၊ အဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း)
- (၂) သင်ကြားမှုသည် ရည်ရွယ်ချက်အပေါ် သက်ရောက်မှုရှိ/မရှိ တိုင်းတာခြင်း။ (အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း)
- (၃) နောက်သင်ကြားမည့် သင်ခန်းစနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးခြင်း။

### သင်တန်းသားအထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ

ဖော့ပြား၊ သင်ပုန်း၊ ချိတ်ဆွဲပြသရန် ပုံပြကားချပ်များ၊ ဓာတ်ပုံများ၊ ရေပေါ်အစာတောင့်နှင့် ရေမြှုပ်အစာတောင့် နမူနာများပြသခြင်း၊ မြေပဲဖတ်၊ နှမ်းဖတ်၊ စပါးခွံ၊ ဂျုံဖွဲနု၊ ငါးခြောက်မှုန့်၊ ဂျုံ၊ ရေ၊ ဗန်း (အစိမ်းရောင်ရေညှိ၊ ဘဲစာပင်၊ ငှက်ပျောပင်၊ အစာ၊ ဗန်း၊ ချိန်ခွင်၊ သတ္တုအိုး၊ ချိန်ကြိုး၊ တိရိစ္ဆာန်ပုံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပုံများ ရေးသားထားသော စက္ကူဘူးငယ်များ၊ ပလပ်စတစ်ရေဘူး။



## အခန်း (၁၆)

### သင်ကြားမှု ကဏ္ဍ

ဖြည့်စွက်အစာနှင့် အစာကျွေးရန်အရေးပါခြင်း၊ ဖြည့်စွက်အစာများ ရေတွင်ပျော်ဝင်မှုကို စစ်ဆေးခြင်းနှင့် အစာပြုလုပ်ခြင်း၊ ဖြည့်စွက်အစာကျွေးခြင်းနှင့် သတိပြုရန်အချက်များ။

ကြာမြင့်ချိန် - (၃၀) မိနစ်

#### သင်ကြားမှုနည်းလမ်း

အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ငါးမွေးကန်တွင် လက်တွေ့ပြသခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ သင်တန်းသားများ ပါဝင်ဆွေးနွေးခြင်း။

#### သင်ကြားပို့ချခြင်း

- ဖြည့်စွက်အစာ၊ ဖြည့်စွက်အစာအမျိုးမျိုးနှင့် ဖြည့်စွက်အစာကျွေးရန် အရေးပါခြင်းကို သင်တန်းသားများ မည်မျှသိရှိထားသည်ကို မေးမြန်းပြီး သင်တန်းဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူက ပုံပြကားချပ်များပြသ၍ ဖြည့်စွက်အစာအမျိုးမျိုးအကြောင်းကို ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း။
- ဖြည့်စွက်အစာရေတွင်ပျော်ဝင်ခြင်းနှင့် စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းကို သင်တန်းသားများ မည်မျှနားလည်သည်ကို မေးမြန်းခြင်း။ သင်တန်းသားများပြောကြားမှုအပေါ် ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူက ပြန်လည်ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း။ အစာရေတွင် ပျော်ဝင်မှုကို ရေမြှုပ်အစာတောင့်၊ ရေပေါ်အစာတောင့်များဖြင့် လက်တွေ့ပြသခြင်း။
- နေ့စဉ်လိုအပ်သော ဖြည့်စွက်အစာနှင့် ကိုယ်တိုင်ဖြည့်စွက်အစာပြုလုပ်ခြင်းကို သင်တန်းသားများအား မေးမြန်းပြီး သင်တန်းဦးဆောင်သူက ထပ်မံရှင်းပြပြောကြားခြင်း။ သင်တန်းသားများနှင့် ဆွေးနွေးခြင်း။ ဖွဲ့၊ ပဲဖတ် / နှမ်းဖတ် နှင့် ကစော်ဖောက်ထားသော ပဲအမျိုးမျိုးကို ရောစပ်ရန်။
- လက်တွေ့အစာတောင့်ပြုလုပ်စေခြင်း။ ရောစပ်ပြီးသောအစာများကို အလုံးအစာပြုလုပ်၍ အခြောက်လှန်းခြင်းကို လက်တွေ့ပြသခြင်း။
- ဆက်လက်၍ သင်တန်းသားများအား ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းလင်းပြသပြီး အစာကျွေးနည်းစနစ်များကို ရှင်းပြခြင်း။
- အစာဘန်းဖြင့် အစာကျွေးခြင်းကို လက်တွေ့ပြသခြင်း။
- အစာကျွေးရာတွင် သတိပြုရန် အချက်များကို သင်တန်းသားများနှင့် ဆွေးနွေးသင်ကြားခြင်း။

### သင်ကြားမှုကဏ္ဍ

- ချိန်းကြိုးဖြင့် ကန်အောက်ခြေမြေပြင်ကို သမစေရန် ဆောင်ရွက်ခြင်း၏ အရေးကြီးခြင်းကို သင်တန်းသားများ မည်မျှသိရှိထားကြောင်း မေးမြန်းခြင်း၊ ငါးမွေးကန်တွင် လက်တွေ့ချိန်းဆွဲခြင်းကို ပြသခြင်း၊ လက်တွေ့ပြသရာတွင် သင်တန်းသားနှစ်ဦးက ကန်ဘောင်တဘက်တစ်ချက်စီမှ ချိန်းကြိုးဆွဲခြင်းကို သရုပ်ပြခြင်း၊ ချိန်းဆွဲခြင်းကို တစ်ချိန်တည်း ၂ ကြိမ်ပြုလုပ်ရန် မသင့်တော်ကြောင်း ကြုံတွေ့နိုင်သော ပြဿနာအကြောင်းကို သင်တန်းသားများအား မေးမြန်းဆွေးနွေးခြင်း။
- ကန်အောက်ခြေချိန်းကြိုးဆွဲခြင်း အရေးပါခြင်းနှင့် လုပ်ဆောင်ရန် လုပ်ဆောင်ရန်အဆင့်ဆင့်ကို ပုံပြကားချပ် များဖြင့် ရှင်းပြပြီး သင်တန်းသားများနှင့်ဆွေးနွေးခြင်း။
- သင်ကြားဆွေးနွေးခဲ့သော အကြောင်းအရာများကို သင်တန်းသားများ မည်မျှ နားလည်သဘောပေါက်ကြောင်း၊ သိရှိနိုင်ရန် ပုံပြကားချပ်များ ပြသ၍ မေးခွန်းထုတ် မေးမြန်းဆွေးနွေးခြင်း။



အခန်း (၁၆)

ပံ့ပိုးသူမှတ်စု

ဖြည့်စွက်အစာကျွေးခြင်းနှင့် ကန်အောက်ခြေ ချိန်းကြိုးဆွဲခြင်း

(၁) ဖြည့်စွက်အစာကျွေးခြင်း

မွေးမြူထားသော ငါးများပိုမိုကြီးထွားရှင်သန်စေရန် ကန်အတွင်းရှိ သဘာဝအစာသာမက ပြင်ပမှ ဖြည့်စွက်ကျွေးမွေးသော အစာဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာ ဖွဲနု၊ ပဲဖတ်၊ နှမ်းဖတ်၊ ငါးခြောက်မှုန့်၊ အစာတောင့် စသည့်ဖြည့်စွက်အစာကျွေးရန် အရေးကြီးသည်။ ဖြည့်စွက်အစာကျွေးခြင်းဖြင့် အောက်ပါအကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိမည်ဖြစ်ပါသည်။

- (က) ငါးများ ပိုမိုလျင်မြန်စွာ ကြီးထွားခြင်း။
- (ခ) အချိန်တိုအတွင်း ငါးများကို ဖမ်းဆီးရောင်းချနိုင်ခြင်း။
- (ဂ) ငါးထုတ်လုပ်မှု ပိုမိုရရှိခြင်း။
- (ဃ) ငါးမွေးမြူသူတို့၏ လူမှုစီးပွားရေး ပိုမိုတိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးစေပါသည်။

ဖြည့်စွက်အစာအမျိုးအစားများ

အပင်နှင့် တိရိစ္ဆာန်ထွက်ပစ္စည်းများဖြင့် ပြုလုပ်သော ဖြည့်စွက်အစာ ၂ မျိုးရှိပါသည်။

အပင်မှထုတ်လုပ်သောဖြည့်စွက်အစာများမှာ

ဥပမာ ဖွဲ၊ ဆန်ကွဲ၊ ပဲဖတ်၊ နှမ်းဖတ်၊ အုန်းဆီကြိတ်ဖတ်၊ ငှက်ပျောရွက်၊ ဘဲစာပင်၊ မြက်နုများ၊ ဗေဒါ၊ ပဲပြားပင် စသည်များ။

တိရိစ္ဆာန်မှထုတ်လုပ်သော ဖြည့်စွက်အစာများ

ဥပမာ ငါးခြောက်၊ ငါးငယ်၊ ပုစွန်များ၊ ခရု၊ ယောက်သွား၊ ဝမ်းကောင်များ၊ ကြက်ဘဲကလီစာများ၊ တီကောင် စသည်များ။

အစာပုံစံများ

ကိုယ်တိုင်လုပ်သောအစာနှင့် ရောင်းချသောအစာတောင့် စသည်အားဖြင့် ပြုလုပ်မှုပုံစံအရ ၂ မျိုးခွဲခြားနိုင်ပါသည်။

(က) ကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်သောအစာ

ဖွဲနု၊ ပဲဖတ်၊ နှမ်းဖတ်၊ ငါးခြောက်မှုန့်၊ ကော်မှုန့် စသည်များကို ရေဖြင့် ရောနယ်ပြီး အလုံးအစာများအဖြစ် ကိုယ်တိုင် ပြုလုပ်သော အစာဖြစ်ပါသည်။

(ခ) အစာတောင့်

စက်ကိရိယာများဖြင့် ထုတ်လုပ်ထားသောအစာဖြစ်ပါသည်။ အစာတောင့်အရွယ် အစားနှင့် ကုန်ကြမ်းပါဝင်မှု အမျိုးမျိုးထုတ်လုပ်ပါသည်။ အလွယ်တကူ သိုလှောင် သယ်ယူပို့ဆောင်နိုင်ပါသည်။ ခေတ်မီ ငါးပုစွန်မွေးမြူခြင်းတွင် အစာတောင့်များ ကျွေးမွေးပါသည်။ ကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်သော အစာထက် ပိုမိုကောင်းမွန်ပြီး ငါးမွေးကန်ရေပျက်စီးခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

**အစာတောင့်အမျိုးအစားများ**

- ငါးကြင်း၊ ငါးမြစ်ချင်း စသော ငါးများကိုကျွေးရန် ရေတွင် နှစ်မြှုပ်သောအစာတောင့်။
- တီလားပီးယား၊ ငါးပြေမ၊ ငါးရူ၊ ငါးရုံစသောငါးများကို ကျွေးရန် ရေပေါ်အစာတောင့် စသည်ဖြင့် ၂ မျိုးဖြစ်ပါသည်။

**အစာတောင့်များရေတွင်ပျော်ဝင်မှုကိုစစ်ဆေးခြင်း**

**ရေမြှုပ်သောအစာတောင့်ကိုစစ်ဆေးခြင်း**

အစာတောင့် ကန်ရေတွင် (၁-၂) နာရီအထိ ပျော်ဝင်ခြင်းမရှိစေရန် လိုအပ်ပါသည်။ အစာတောင့်အနည်းငယ်ကို ရေဖန်ခွက်တွင် ထည့်ထားပြီး ၂၅ မိနစ်အတွင်း ရေတွင် ပျော်ဝင်ပါက အစာတောင့်အမျိုးအစား မကောင်းပါ။

**ရေတွင်ပေါ်သောအစာတောင့်ကိုစစ်ဆေးခြင်း**

ကန်ရေမျက်နှာပြင်တွင် (၄-၅) နာရီကြာ မျှောလျက်ရှိရန်လိုအပ်ပါသည်။ အစာတောင့်အနည်းငယ်ကို ရေဖန်ခွက် ထည့်ထားပြီး (၄-၅) နာရီကြာသည့်တိုင် ပျော်ဝင်ခြင်းမရှိပါက အမျိုးအစားကောင်းပါသည်။

**အစာတောင့်ပြုလုပ်နည်း**

မွေးမြူထားသော ငါးအမျိုးမျိုးအစာကို အခြေခံ၍ အစာတောင့် ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။ ကုန်ကြမ်းရောစပ်မှု အမျိုးအစားကို အောက်ပါဇယားဖြင့် ဖော်ပြပါမည်။

ငါးကြင်းငါးမျိုးစု မွေးမြူခြင်းအတွက် အစာဖော်စပ်ခြင်းဇယား (မြစ်ဝကျွန်းပေါ်ဒေသ)

စဉ်	ကုန်ကြမ်းအမျိုးအမည်	ကုန်ကြမ်းတွင်ပရိုတင်းပါဝင်မှုနှုန်း	ငါးကြင်းငါးမျိုးစု မွေးမြူရာရေအတွက် အစာဖော်စပ်ရာတွင် ထည့်သွင်းရမည့်အမျိုးအစား			
			ရာခိုင်နှုန်း	အလေးချိန် (ပိဿာ)	တစ်ပိဿာ ဈေးနှုန်း(ကျပ်)	စုစုပေါင်းကုန်ကျစရိတ် (ကျပ်)
၁	ဖွဲနု	၁၂	၄၉	၄၉	၄၂၉	၂၁၀၂၁
၂	ငါးခြောက်မှုန့်	၅၀	၂၈	၂၈	၂၀၀၀	၅၆၀၀၀
၃	ပဲဖတ်	၄၂	၁၁.၅	၁၁.၅	၁၃၄၉	၁၅၅၁၄
၄	ကော်မှုန့်	၁၄	၉	၉	၁၀၉၉	၉၈၉၁
၅	ဂျုံမှုန့်	၁၆	၀	၀	၁၃၄၈	၀
၆	ဆား		၁	၁	၂၄၀	၂၄၀
၇	ထုံးကျောက်		၁၁.၂	၁၁.၂	၄၀၀၀	၄၈၀၀
၈	ပီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်		၀.၃	၀.၃	၆၄၀၀	၁၉၂၀
၉	ကော်ဆေး		၀	၀	၀	၀
	စုစုပေါင်း		၁၀၀	၁၀၀	၁၆၈၆၅	၁၀၉၃၈၆
	အစာတစ်ပိဿာအတွက် ကုန်ကျစရိတ်					၁၀၉၄



စဉ်	ကုန်ကြမ်းအမျိုးအမည်	ငါးကြင်းငါးမျိုးစုမွေးမြူရာရေးအတွက် အစာဖော်စပ်ရာတွင် ထည့်သွင်းရမည့်အမျိုးအစား (CDZ)				
		ကုန်ကြမ်းတွင်ပရိုတင်း ပါဝင်မှုနှုန်း	ရာခိုင်နှုန်း	အလေးချိန် (ပိဿာ)	တစ်ပိဿာ ဈေးနှုန်း(ကျပ်)	စုစုပေါင်းကုန်ကျ စရိတ် (ကျပ်)
၁	ဖွဲနု	၁၂	၄၇	၄၇	၄၂၉	၂၀၁၆၃
၂	ငါးခြောက်မှုန့်	၅၀	၂၆	၂၆	၂၀၀၀	၅၂၀၀၀
၃	ပဲဖတ်	၀	၀	၀	၀	၀
၄	နေကြာဖတ်	၃၆	၁၆	၁၆	၈၀၆	၁၂၈၉၃
၅	ကော်မှုန့်	၁၄	၈	၈	၁၀၉၉	၈၇၉၂
၆	ဂျုံမှုန့်	၁၆	၀	၀	၁၃၄၈	၀
၇	ဆား		၁	၁	၂၄၀	၂၄၀
၈	ထုံးကျောက်		၁.၂	၁.၂	၄၀၀၀	၄၈၀၀
၉	ပိတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်		၀.၃	၀.၃	၆၄၀၀	၁၉၂၀
၁၀	ကော်ဆေး		၀.၅	၀.၅	၀	၀
	စုစုပေါင်း		၁၀၀	၁၀၀		၁၀၀၈၁၁
	အစာတစ်ပိဿာအတွက် ကုန်ကျစရိတ်					၁၀၀၈.၁၁

မှတ်ချက် - အစာကုန်ကြမ်းရေစပ်မှုအရ ပရိုတင်းဓာတ်ပါဝင်မှု အမျိုးမျိုးဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သာမန်အားဖြင့် ပုံစံ (၃) အစာ ကုန်ကြမ်းရေစပ်ခြင်း (ပရိုတင်း ၁၆.၅%) သည် အရည်အသွေး အနိမ့်ဆုံးဖြစ်ပါသည်။

အစာပြုလုပ်ရာတွင် လိုက်နာရန်

- (၁) မိမိကျွေးမည့်အစာကို ရွေးချယ်ပြီး အပြောင်းအလဲ မရှိပြုလုပ်ကျွေးမွေးပါ။
- (၂) ကုန်ကြမ်းများကို အစာတောင့်လိုအပ်ချက်ကို အခြေခံ၍ သီးသန့်ချိန်တွယ်ပါ။
- (၃) ပဲဖတ်/နှမ်းဖတ်များကို ရေနစ်ဆာရောပြီး ၁၂ နာရီခန့် ရေစိမ်ထားပါ။
- (၄) ထို့နောက်အစာကုန်ကြမ်းများကို ဇလုံတွင် ထည့်၍ သမစွာ မွှေပါ။ အပေါ်ဖတ် သို့မဟုတ် ဂျုံကို နောက်ဆုံးမှထည့်ပြီး အစာကုန်ကြမ်းအရောက် စေးကပ်လာစေရန် ဆောင်ရွက်ပါ။
- (၅) စေးကပ်လာသော အစာကို အခဲအဖတ်များ ပြုလုပ်ပြီး နေတွင် လှန်းပါ။
- (၆) ထိုအစာခြောက်များကို (၁) လကြာသည်အထိ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

မှတ်ချက် - အချို့မွေးမြူသူများသည် နေ့စဉ်အစာပြုလုပ်ပြီး အစိုကိုကျွေးသောကြောင့် ရေတွင် ပျော်ဝင်မှုများပြားပြီး ငါးစာသုံးရန် အပြည့်အဝမရရှိပါ။



### အစာကျွေးခြင်း

ငါးအမျိုးအစားသက်တမ်းနှင့် ကန်ရေအပူချိန်ကို စစ်ဆေးပြီး အစာကျွေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ နွေရာသီတွင် ငါးများ အစာပိုစားပြီး ရေအပူချိန်ကျဆင်းသော ဆောင်းရာသီ၌ ငါးအစာစားခြင်း လျော့နည်းပါသည်။ ပုံမှန်အားဖြင့် ကန်တွင် မွေးထားသော ငါးများ၏ ခန့်မှန်းစုစုပေါင်းအလေးချိန်၏ ၂.၅ ရာခိုင်နှုန်းကို နေ့စဉ် ကျွေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

### အထူးသတိပြုရန်

ငါးကြင်း၊ ငါးမြစ်ချင်းများအတွက် နေ့စဉ်ကျွေးရန် လိုအပ်သောအစာ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းကို နံနက် (၉-၁၀) နာရီတွင် လည်းကောင်း၊ နေ့လည် (၃-၄) နာရီခန့်တွင်လည်းကောင်း၊ ကျန်သော ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းကိုလည်းကောင်း နှစ်ချိန်ခွဲကျွေးသင့်ပါသည်။

- ကိုယ်တိုင်အစာပြုလုပ်ကျွေးမွေးပါက လိုအပ်သောအစာ၏ (၁-၂) ရာခိုင်နှုန်း ပိုမိုကျွေးရန်။
- မြက်စားငါးကြင်းများရှိပါက ကြက်ဥများ၊ ငှက်ပျောရွက်၊ ဘဲစာပင်၊ ဗေဒါပင်၊ တက်ပြားစသောအရွက်များကို ငါးအလေးချိန်၏ ၄၀-၅၀ ရာခိုင်နှုန်းနေ့စဉ်ကျွေးရန်။

### အစာကျွေးနည်းစနစ်

ကန်အတွင်းထည့်သွင်းမွေးမြူထားသော ငါးမျိုးစိတ်များနှင့် ငါးမွေးမြူနည်းစနစ်ပေါ်မူတည်၍ ငါးကိုအစာကျွေးသော နည်းလမ်းအမျိုးမျိုး ရှိသည်။

### အစာကို ကြွပ်ကဲကျွေးခြင်း

- ပုံသေသတ်မှတ်ထားသော နေရာ ၄ နေရာမှ ၆ နေရာအထိတွင် အညီအမျှ ကြွပ်ကဲပြီး အစာကျွေးခြင်း
- ကန်ပေါင်မှ ကြွပ်ကဲခြင်း (ပုံ - ၁) နှင့် ကန်လယ်အထိ တံတား (သို့) လူသွားလမ်းပြုလုပ်၍ ကြွပ်ကဲခြင်း (ပုံ - ၂)
- လှေတစ်စင်းဖြင့် ကန်တစ်ဘက်မှ အခြားတစ်ဘက်အထိ လှော်ခတ်သွားရင်း ကြွပ်ကဲကျွေးခြင်း

### အစာအိတ်ပြုလုပ်၍ ကျွေးခြင်း

- ကန်ကြီးများတွင် ကန်၏အလျား - အကျယ် နှင့် အညီ သည်ဘက်ကမ်းမှ ဟိုဘက်ကမ်းအထိ ကြိုး ၂ ချောင်း/၃ ချောင်း တန်းပြီး ထိုကြိုးတန်းတွင် ငါးစာအိတ်ကို ချိတ်ဆွဲထားနိုင်သည်။ (ပုံ - ၃)
- အစာကျွေးချိန်၌ ကြိုးတန်းတစ်လျှောက် လှေဖြင့် လှော်ခတ်သွားကာ ငါးစာအိတ်များတွင် အစာဖြည့်ပေးရသည်။

### အစာပန်းပြုလုပ်၍ ကျွေးခြင်း

- ကန်အတွင်း တိုင်များပြုလုပ်၍ အစာပန်းများတပ်ကာ အစာဖြည့်ပေးနိုင်သည်။ (ပုံ - ၆) ဆန် ဖွဲနုဆိုလျှင် ကျိုချက်၍ (ပုံ - ၇) သို့မဟုတ် ရေဖြင့် ရော၍ အစာလုံးလုပ်၍ ပန်းအတွင်း ထည့်ကျွေးနိုင်သည်။
- အစာပန်းကို ရေစစ်ဇကာငယ် သို့မဟုတ် တာရှည်ခံနိုင်သည့် ပစ္စည်းများဖြင့် ပြုလုပ်နိုင်သည်။ (ပုံ - ၄)
- တစ်ခါတစ်ရံတွင် ပန်း၌ အစာဟောင်းများပိတ်ဆို့နေလျှင် ပန်းကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးရန် လိုအပ်သည်။

အစာကျွေးသော ရာခိုင်နှုန်း(%) နှင့် ငါးကြင်းမွေးမြူခြင်းအတွက် ပရိုတိန်း (အသားဓါတ်) လိုအပ်ချက်

စဉ်	ငါးစာအမျိုးအစား	ငါးကိုယ် အလေးချိန် (ကျပ်သား)	အစာကျွေးနှုန်း (ငါးကိုယ် အလေးချိန်%)	ပရိုတိန်း (အသားဓါတ်) လိုအပ်ချက် (အသားစိမ်းဓါတ်)	အစာကျွေးသော ကြိမ်နှုန်း
၁	ကြိတ်ခွံအစာ (ငါးမှုန့်စာ)	၀.၃ - ၁.၀	၁၂ - ၈	၂၈	၃ ကြိမ်/ ၁ နေ့
၂	အစပျိုးအစာ (ငါးသန်စာ)	၁.၀ - ၆.၀	၈ - ၆	၂၆	၃ ကြိမ်/ ၁ နေ့
၃	ကြီးထွားအစာ (ငါးလတ်အစာ) - ၁	၆.၀ - ၃၁.၀	၆ - ၅	၂၃	၂ ကြိမ်/ ၁ နေ့
၄	ကြီးထွားအစာ (ငါးလတ်အစာ) - ၂	၃၁.၀ - ၅၀.၀	၅ - ၃.၅	၂၃	၂ ကြိမ်/ ၁ နေ့
၅	ငါးကြီးအစာ	၅၀.၀ - ၆၃.၀	၃.၅ - ၃.၀	၂၁	၂ ကြိမ်/ ၁ နေ့
၆	ငါးကြီးအစာ	၆၃.၀	၂.၅ - ၂.၀	၂၁	၂ ကြိမ်/ ၁ နေ့

ကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်သော အစာများကို ဗန်းအပြင်တွင် ထည့်ကျွေးခြင်းဖြင့် အလေ့အကျင့်နည်းပါးစေပါသည်။ အစာဗန်းများကို ကန်အနံ့ ချထားရပါမည်။ ရေပေါ်အစာများကို ကြံပက်ကျွေးပါက အစာလေလွင့်မှုနည်းပါသည်။

အစာကျွေးရန်တွင် သတိပြုရန်

- အစာကိုလိုအပ်သည်ထက်ပိုကျွေးပါက ရေထုညစ်ညမ်းမှုဖြစ်စေပါသည်။
- အစာလုံလောက်စွာကျွေးခြင်း မရှိပါက ငါးများအာဟာရချို့တဲ့ပြီး ကြီးထွားမှုမရှိနိုင်ပါ။
- ဆောင်းရာသီအေးသောအချိန်တွင် နွေရာသီတွင် ကျွေးသောအစာပမာဏ၏ ၁/၃ ကိုလျော့နည်းကျွေးရန်၊
- ရက်လွန်နေသော အစာများ၊ ပုတ်သိုးနေသော အစာများကိုမကျွေးရန်၊ မြက်ပါသောငှက်ပျောရွက်များကိုကျွေးပါက ကန်အတွင်း ဝါးဖောင်များဖြင့် နေရာပြုလုပ်ကျွေးမွေးပါသည်။ ကန်အနံ့ပျံ့နှံ့နေခြင်း မရှိရန်ဆောင်ရွက်ပါ။
- ခရုများ၊ ကမာများကို ကျွေးလိုပါက အသားကို ပြုတ်ပြီးမှ ဖတ်/ နှမ်းဖတ်နှင့် ရောကျွေးပါ။  
ခရုအသားများကို အစိမ်းမကျွေးရန် ဖြစ်ပါသည်။
- ကလီစာများကို ကျွေးလိုပါက ရှေးဦးစွာ ပြုတ်ပြီးမှ အတုံးငယ်များ ပြုလုပ်ကျွေးမွေးပါ။



(၂) ကန်အောက်ခြေသမစေရန် ချိန်းကြိုးဆွဲခြင်း

ချိန်းကြိုးပြုလုပ်ခြင်း

ကြိုးအရှည်ကို လိုအပ်သရွေ့ တိုင်းတာပြီး (၃-၄) ပေခြား၍ အုတ်နီခဲ (သို့) အလေးချိန်ရှိသော အရာဝတ္ထုများကို ချည်နှောင်ပြီး သစ်ကိုင်း၊ သစ်ခက်များကိုလည်းချည်နှောင်၍ ကန်အောက်ခြေကိုသမစေရန် ကန်ဘောင်နှစ်ဖက်မှ အဆိုပါ ကြိုးကို ဆွဲနိုင်ရန် ပြုလုပ်ရပါမည်။

(ပုံစံကိုပြသရန်)

ကန်အောက်ခြေသမစေရန်ချိန်းကြိုးဆွဲခြင်းအရေးပါမှု

- (က) ဟိုက်ဒရိုဂျင်ဆာဗိုင်း၊ အမိုးနီးယား၊ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်စသော ဆိုးကျိုးပေးနိုင်သည်။  
ဓာတ်ငွေ့များကို ကန်အောက်ခြေမှဖယ်ရှားပေးခြင်း။
- (ခ) ကန်အောက်ခြေပြင်မှ မြေဩဇာဓာတ်များကို အကျိုးဖြစ်ထွန်းလာစေခြင်း။
- (ဂ) ချိန်းကြိုးဆွဲစဉ်ငါးများ လျင်မြန်စွာ ကူးခတ်သောကြောင့် ကျန်းမာသန်စွမ်းစေခြင်း။
- (ဃ) ငါးများအစာချေမှုစွမ်းအားကောင်းမွန်လာခြင်း။
- (င) ငါးများအစာစာနုန်းတိုးတက်လာခြင်း။
- (စ) ငါးကြီးထွားမှုမြန်ဆန်လာခြင်း။

ကန်အောက်ခြေသမစေရန်ချိန်းကြိုးဆွဲခြင်းနည်းစနစ်

အုတ်ခဲအသေးများ၊ သစ်ကိုင်းသစ်ခက်များ ချိတ်ဆွဲထားသော ကြိုးကို ကန်အောက်တစ်ဖက်စီမှ ကန်အလျား အလိုက် အခြားတစ်ဖက်သို့ ရောက်သည့်အထိ လူ ၂ ဦးက ဆွဲယူရပါမည်။ ချိန်းကြိုးဆွဲခြင်းကို အသွားအပြန် ၂ ကြိမ်သာ ပြုလုပ်ရပါမည်။ ချိန်းဆွဲခြင်းကို တစ်လလျှင် ၂ ကြိမ် ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။ လိုအပ်ပါက ပိုလုပ်နိုင်ပါသည်။

ချိန်းကြိုးအကြိမ်ကြိမ်ဆွဲခြင်းကြောင့်ကြုံတွေ့နိုင်သောပြဿနာများ

- ကန်အောက်ခြေရှိသဘာဝအစာများဖြစ်သော ဝမ်းကောင်းများ၊ အောက်ခြေနေရေသတ္တဝါအငယ်များ အနေအထိုင်ပျက်စီးခြင်း။
- ကန်အောက်ခြေတွင် သဘာဝအစာပွားများမှုအခြေအနေအထားပျက်စီးခြင်း။ အကျိုးမပြုသော ဓာတ်ငွေ့များ ကန်အောက်ခြေမှ ကန်အပေါ်ရေလွှာသို့ ရောက်ရှိလာခြင်းကြောင့် ငါးများ ကူးခတ်လှုပ်ရှားမှု နှေးကွေးလာနိုင်ခြင်း။
- ကန်အောက်ခြေကို အကြိမ်ကြိမ် ချိန်းဆွဲခြင်းကြောင့် အကျိုးမပြုသော ဓာတ်ငွေ့များ အောက်ခြေမှ ပိုမိုပြန့်နှံ့လာပြီး ငါးများ၏ ကန်အတွင်း ငါးနေငါးထိုင်ကို ပျက်စီးစေခြင်း။
- သဘာဝအစာကွင်းဆက်ပျက်စီးစေခြင်း။



အစာကုန်ကြမ်းတွင် ပါဝင်သော အာဟာရတန်ဖိုးများ

ကုန်ကြမ်း	ပရိုတင်း	အဆီ	ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်	စွမ်းအင် ကယ်လိုရီ/ကီလို
ငါးမှုန့်	၅၅-၆၅	၁၀-၁၂	၁-၂	၄၇၅၄
ငါးကလီစာ	၅၀-၅၅	၁၅-၂၀	၆-၈	၅၄၃၂
အရိုးမှုန့်	၄၅-၅၅	၈-၁၀	၁-၂	၄၁၁၂
ပုစွန်မှုန့်	၃၅-၄၀	၁-၂	၈-၁၀	၃၇၇၄
ကဏန်းမှုန့်	၂၈-၃၂	၆-၈	၈-၁၀	၃၄၇၁
ကမာအသား	၃၀-၃၄	၂-၃	၄၅-၅၀	၄၂၈၅
ပိုးစာကောင်မှုန့်	၅၀-၅၅	၂၀-၂၅	၈-၁၀	၅၉၃၉
သွေးမှုန့်	၇၀-၉၀	၀.၅-၁.၀	၁၂-၁၅	၄၂၉၄
အမဲအူ	၄၅-၅၀	၁၈-၂၀	၁၀-၁၂	၅၅၆၆
ကြက်အူ	၅၅-၆၀	၁၅-၁၈	၁၀-၁၅	၅၇၅၀
မီးဖိုချောင်စွန့်ပစ်ပစ္စည်း	၂၀-၂၅	၅-၆	၂၈-၃၂	၃၇၆၇
စပါးခွံ	၁၀-၁၂	၂-၃	၄၀-၄၅	၃၉၅၂
ဂျုံဖွဲနု	၁၂-၁၄	၃-၄	၅၅-၆၀	၄၃၉၄
ပြောင်း	၈-၁၀	၃-၄	၆၅-၇၀	၃၈၅၄
ပဲပုတ်စေ့မှုန့်	၃၅-၄၀	၁၀-၁၅	၃၀-၃၅	၅၄၉၉
မုန့်ညှင်းဆီကြိတ်ဖတ်	၃၀-၃၅	၁၀-၁၄	၃၀-၃၅	၄၉၇၈
နမ်းဖတ်	၃၀-၃၅	၁၀-၁၅	၃၀-၃၅	၄၇၅၃
အုန်းဆီကြိတ်ဖတ်	၁၈-၂၀	၈-၁၀	၅၀-၅၅	၄၇၂၃
ရေမှော်	၁၅-၂၀	၁-၂	၆၀-၆၅	၃၉၃၉
ဘဲစာပင်	၁၈-၂၀	၃-၄	၅၀-၅၅	၃၉၁၂
ဂျုံဖွဲကြမ်း	၁၅-၁၈	၃-၄	၇၀-၇၅	၄၄၈၈
ကစော်ဖတ်	၄-၅		၈၀-၈၅	၃၆၂၈

မှတ်ချက်။

။ သင်ထောက်ကူ ရုပ်ပုံကားချပ်များအား အသုံးပြုရန်နှင့် သင်တန်းတစ်ခုပြီးဆုံးသည့်အချိန်တွင် Festoon ဝီနိုင်းအား အသုံးပြုပြီး အနှစ်ချုပ် ဆွေးနွေးရမည်ဖြစ်သည်။

အခန်း (၁၇)

နမူနာငါးဖမ်းယူခြင်း၊ ကြုံတွေ့လေ့ရှိသောပြဿနာများနှင့် အခက်အခဲများအား ကျော်လွှားရန်နည်းလမ်းများ

သင်ကြားမည့်နေ့ -

ကြာချိန် (၃၀) မိနစ်

ရည်မှန်းချက်

နမူနာငါးဖမ်း၍ ကြီးထွားမှုနှင့် ကျန်းမာသန်စွမ်းမှုကိုစစ်ဆေးခြင်း၊ ငါးမွေးမြူရာတွင် ကြုံတွေ့လေ့ရှိသောပြဿနာများနှင့် ကျော်လွှားရန်နည်းလမ်းများကို သင်တန်းသားများသေချာစွာနားလည်ပြီး လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်ရန်။

ရည်ရွယ်ချက်

သင်တန်းပြီးဆုံးသောအခါ သင်တန်းသားများသည် အောက်ပါတို့ကို စနစ်တကျနားလည်သိရှိပြီး လုပ်ငန်းခွင်တွင် အသုံးပြုနိုင်ရန်။

- (က) ငါးနမူနာများကိုစစ်ဆေးရန်လိုအပ်ခြင်းနှင့် နမူနာငါးဖမ်းယူခြင်း၊
- (ခ) ငါးနမူနာဖမ်းယူခြင်းနည်းလမ်း၊
- (ဂ) ငါးမွေးမြူရေးတွင်ကြုံတွေ့လေ့ရှိသောပြဿနာများ၊
- (ဃ) ပြဿနာအရင်းအမြစ်များကိုဖော်ထုတ်ခြင်း၊
- (င) အန္တရာယ်ရှိသောအခြေအနေအချက်အလက်များ၊
- (စ) ပြဿနာများကိုကျော်လွှားရန်နည်းလမ်း။

နိဒါန်း

- (၁) နှုတ်ခွန်းဆက်ခြင်း၊
- (၂) ပြီးခဲ့သောသင်ကြားမှုများပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း၊
- (၃) သင်ကြားမှုအကဲဖြတ်ခြင်းတွင်သင်တန်းသားများပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊
- (၄) ယခုသင်ကြားဆွေးနွေးသည့်သင်ခန်းစာ၏ရည်မှန်းချက်နှင့် ရည်ရွယ်ချက်၊
- (၅) သင်ကြားဆွေးနွေးသည့်သင်ခန်းစာအားရှင်းပြခြင်း။

သင်ကြားမှုအခန်းကဏ္ဍများ

- (၁) ငါးနမူနာစစ်ဆေးရန်လိုအပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးခြင်း။  
(အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များ ပြသဆွေးနွေးခြင်း)
- (၂) ငါးနမူနာစစ်ဆေးခြင်းတွင်သတိပြုရန်အချက်များ။ (အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း)
- (၃) ငါးမွေးမြူရေးတွင် ကြုံတွေ့လေ့ရှိသော ပြဿနာများနှင့် ကျော်လွှားရန် နည်းလမ်းများ။  
(အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များ ပြသဆွေးနွေးခြင်း)

- (၄) ငါးမွေးကန်တွင်ပြဿနာဖြစ်ခြင်းအကြောင်း။  
(အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များပြသဆွေးနွေးခြင်း)
- (၅) အန္တရာယ်ရှိသောပြဿနာဖြစ်ခြင်းအကြောင်း။  
(အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များပြသဆွေးနွေးခြင်း)
- (၆) အန္တရာယ်ရှိသောပြဿနာများ။  
(အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ဆွေးနွေးခြင်း)
- (၇) ငါးမွေးကန်တွင်ကြုံတွေ့လေ့ရှိသောပြဿနာများကိုကျော်လွှားရန်နည်းလမ်းများ။  
(အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ဆွေးနွေးခြင်း)

### အကျဉ်းချုပ်

- (၁) သင်ကြားဆွေးနွေးမှုများကိုသုံးသပ်ခြင်း (အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ဆွေးနွေးခြင်း)၊
- (၂) သင်ကြားမှု၏အဓိကရည်ရွယ်ချက်ကို ပေါက်ရောက်ခြင်းရှိ/မရှိ ဆုံးဖြတ်ခြင်း (အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း)
- (၃) ဆက်လက်သင်ကြားပို့ချမည့်သင်ခန်းစာနှင့် ချိတ်ဆက်ခြင်း။

### သင်ကြားမှု အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ

ဖော့ပြားသင်ပုန်း၊ ချိတ်ဆွဲပြသရန်ပုံပြကားချပ်များ၊ စာရေးစက္ကူရွက်ကြီးများ၊ ချိန်ခွင်နှင့်အလေးတုံးများ၊ သစ်သားပွများ၊ ဗေဒါအပင်ငယ်များ၊ ပလပ်စတစ်ရေပုံး၊ ရေခွက်၊ ရေဇလုံ၊ ညှပ်ကလစ်ကြီးများ၊ မာကာပင်။



## အခန်း(၁၇)

### သင်ကြားမှု အခန်းကဏ္ဍ

#### ငါးနမူနာစစ်ဆေးခြင်း

#### ကြာမြင့်ချိန် - (၁၅)မိနစ်

##### သင်ကြားနည်း

အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ သင်တန်းသားများပါဝင်ဆွေးနွေးခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များပြသခြင်း။

##### သင်ကြားပို့ချခြင်း

- သင်တန်းသားများအနေဖြင့် ယနေ့အထိ သင်ကြားလာသည်များအပေါ် မည်မျှနားလည်မှတ်သားထားနိုင်ကြောင်း မေးမြန်းခြင်း၊ မှတ်တမ်းတင်ထားခြင်းဖြင့် သင်တန်းပြီးဆုံးသောအခါ အကဲဖြတ်အမှတ်ပေးနိုင်ခြင်း။
- သင်တန်းသားများအနေဖြင့် ငါးနမူနာစစ်ဆေးခြင်းအပေါ် မည်သည့်အတိုင်းအတာအထိ နားလည်ထားသည်ကို မေးမြန်းခြင်း၊ သင်တန်းသားများကို နားလည်သည်အထိ ရှင်းပြခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း။
- စီးပွားဖြစ်ငါးမွေးမြူခြင်းနည်းစံနစ်နှင့် ငါးနမူနာစစ်ဆေးရာတွင် အဓိကထားရမည့် အချက်များကို သင်တန်းသားများ မည်မျှသိရှိထားသည်ကို မေးမြန်းခြင်း၊ ငါးနမူနာစစ်ဆေးခြင်းနည်းစံနစ် သတိပြုရန်အချက်များကို သင်တန်းသားများ အားလုံး ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း။
- သင်တန်းသားအား ပုံပြကားချပ်များပြသပြီး သင်ကြားမှုအပေါ် မည်မျှ နားလည်သည်ကို သိရှိရန် မေးခွန်းများ မေးမြန်းခြင်း။

#### ငါးမွေးမြူရေးတွင် ကြုံတွေ့လေ့ရှိသော ပြဿနာများနှင့် ကျော်လွှားရန် နည်းလမ်းများ

#### ကြာမြင့်ချိန် - (၁၅) မိနစ်

##### သင်ကြားခြင်း

အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များပြသဆွေးနွေးခြင်း။

##### သင်ကြားပို့ချခြင်း

- ငါးမွေးမြူခြင်းတွင် တွေ့နိုင်သော ပြဿနာများနှင့် ထိုပြဿနာများအကြောင်းအရင်းကို သင်တန်းသားများ မည်မျှ သိရှိထားသည်ကို မေးမြန်းခြင်း၊ သင်တန်းဦးဆောင်သူက ပိုမိုပြည့်စုံစွာ သိရှိစေရန် ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း။
- ငါးကန်များတွင် ငါးများကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေသော ပြဿနာများနှင့် ထိုအခြေအနေများကို ကျော်လွှားရန် ဆောင်ရွက်ခြင်းများကို သင်တန်းသားများ မည်မျှနားလည်ထားသည်ကို မေးမြန်းခြင်း၊ သင်တန်းသားများတွင် ဆုံးရှုံးမှုအတွေ့အကြုံများ ရှိ/မရှိ မေးမြန်းပြီး ကျော်လွှားခဲ့ခြင်းများကို မေးမြန်းခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ပိုမိုသိရှိနားလည်လာစေရန် ရှင်းပြခြင်း ဆွေးနွေးခြင်း။
- ပုံပြကားချပ်များပြသပြီး သင်ကြားမှုအပေါ် မည်မျှ နားလည်သည်ကို သိရှိနိုင်ရန် မေးခွန်းများ မေးမြန်းအကဲဖြတ်ခြင်း။

အခန်း(၁၇)

ပံ့ပိုးသူမှတ်စု

(၁) နမူနာငါးဖမ်းယူစစ်ဆေးခြင်း

မွေးမြူထားသောငါးများကို ၂ ပတ်ကြာလျှင် တစ်ကြိမ် ပိုက်ဖြင့်ဖမ်းယူပြီး ကိုယ်အလျားနှင့်အလေးချိန်ကို တိုင်းတာခြင်း၊ ကြီးထွားမှု၊ ကျန်းမာသန်စွမ်းမှု၊ ပုံမှန်အခြေအနေ ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးခြင်း၊ ရောဂါနှင့် ပုံမှန်မဟုတ်သော လက္ခဏာများရှိ/မရှိ စစ်ဆေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။

(က) နမူနာငါးဖမ်းယူစစ်ဆေးရန်အရေးကြီးခြင်း

ပုံမှန်ငါးနမူနာများကို စစ်ဆေးခြင်းဖြင့်

- (၁) ငါးကြီးထွားမှုရှိ/မရှိ
- (၂) ရောဂါကျရောက်မှုရှိ/မရှိ
- (၃) ငါးမွေးမြူထားသော ကောင်ရေအခြေအနေ
- (၄) ဖမ်းဆီးရောင်းချရန် အရွယ်ရောက်မှုအခြေအနေ
- (၅) ကန်အတွင်း ငါးများ၏ခန့်မှန်းအလေးချိန်ကိုသိရှိပြီး အစာကျွေးရန်ပမာဏကိုတွက်ချက်ခြင်း စသည်များကို ပြုလုပ်ရန် နမူနာများကို ပုံမှန်စစ်ဆေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

(ခ) ငါးနမူနာစစ်ဆေးခြင်းနည်းလမ်း

ကန်ကြီးလျှင် ဆွဲပိုက်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ ကန်ငယ်လျှင် ကွန်ပစ်ရှ်လည်းကောင်း၊ နမူနာစစ်ဆေးရန် ငါးဖမ်းယူနိုင်ပါသည်။ နံနက်ပိုင်း ရေအပူချိန်နိမ့်သောအခါများ၌ ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။ ငါးကန်တွင်းရှိ ငါးအလေးချိန် (ခန့်မှန်း) ၏ ၅.၆% ကို နမူနာ ဖမ်းယူသင့်ပါသည်။ ဥပမာ ကန်အတွင်း ငါးပိဿာချိန် ၁၀၀ ရိမည်ဟု ခန့်မှန်းပါက နမူနာအနေဖြင့် (၅-၆) ပိဿာကို ဖမ်းယူတိုင်းတာ စစ်ဆေးရပါမည်။ ကန်အတွင်း ငါးများစွာရှိနေပါက နမူနာအနေဖြင့် ကောင်ရေ ၃၀ မှ ၄၀ ဖမ်း၍ တိုင်းတာ စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။ ထို့နောက် အစာလိုအပ်ချက်ကို တွက်ချက်ရပါမည်။

မှတ်ချက်

ငါးပြေမ၊ ငါးကျီး၊ ငါးခူ၊ ငါးရဲ့စသော ငါးများကို နမူနာတိုင်းတာပြီးပါက ပိုးသတ်ဆေးဖြင့်သတ်ပြီးမှ ပြန်လွှတ်ပေးရပါမည်။ ထိုငါးများကို နမူနာတိုင်းတာခြင်းအကြိမ်ကို လျော့လုပ်ပါက သင့်တော်ပါသည်။

(၂) ငါးနမူနာစစ်ဆေးရာတွင် သတိပြုရန်အချက်များ

- (က) ငါးများကို ထိခိုက်မှုမရှိစေရန် ညင်သာစွာ ကိုင်တွယ်ရမည်။
- (ခ) ငါးဖမ်းရာတွင် ကန်ရေကို နောက်ကျိမူမရှိစေရန် ဂရုစိုက်ရမည်။
- (ဂ) ကွန်ပစ်ငါးဖမ်းရာတွင် ကျွမ်းကျင်သူဖြစ်ရပါမည်။
- (ဃ) ငါးများကို ညင်သာစွာ ဖမ်းယူခြင်း၊ ရွှေ့ပြောင်းခြင်း၊ ကိုင်တွယ်ခြင်း၊ ချိန်တွယ်တိုင်းတာခြင်းပြုလုပ်ရမည်။
- (င) နမူနာတိုင်းတာစစ်ဆေးခြင်းကို အရိပ်အောက်တွင် ဆောင်ရွက်ရပါမည်။



**(၃) ငါးမွေးမြူခြင်းတွင် ကြုံတွေ့လေ့ရှိသော ပြဿနာများနှင့် ကျော်လွှားရန် နည်းလမ်းများ**

**(က) pH ဖြစ်သော ပြဿနာများ**

ကန်ရေတွင် pH မြင့်မားလာပါက ငါး၏ခန္ဓာကိုယ်မှ ခွဲများထွက်ခြင်း၊ ပါးဟပ်ရောင်ရမ်းလာခြင်း၊ ကန်ရေတွင် သဘာဝအစာပေါက်ပွားမှုနည်းလာခြင်း၊ ငါးအစာစားမှုဆုတ်ယုတ်လာခြင်း၊ ထို့အပြင် ငါး၏ခန္ဓာကိုယ် ကြမ်းတမ်းလာခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိပါသည်။ ငါးများအားအင်ဆုတ်ယုတ်လာပြီး ရောဂါအလွယ်တကူကျရောက်နိုင်ပါသည်။

**(ခ) သစ်ရွက်ဆွေးများ၊ အောက်ခြေအဆွေးအမြေများကြောင့် ဆိုးကျိုးပေးသော ဓာတ်ငွေ့များ ထွက်ပေါ်ခြင်း**

ကန်အောက်ခြေတွင် ဇီဝဒြပ်ပေါင်းများ ပြိုကွဲခြင်းကြောင့် ဆိုးကျိုးပေးသော ဓာတ်ငွေ့များဖြစ်သော ဟိုက်ဒြိုဂျင်ဆာလဖိတ်၊ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်၊ အမိုးနီးယား၊ မီသိန်းစသော ဓာတ်ငွေ့များထွက်ပေါ်လာပြီး၊ ငါးများတွင် အရေပြားဖူးရောင်သောရောဂါများ ဖြစ်ပေါ်လာစေပါသည်။

**ကာကွယ်ကုသခြင်း**

- ငါးမွေးကန်ရေပြင် တစ်ဧကလျှင် ထုံးမှုန့် ပီဿာ ၃၀ (သို့မဟုတ်) ဂျစ်ဆန် (သို့မဟုတ်) ဒိုလိုမိုက် ပီဿာ ၆၀ ထည့်ပေးနိုင်ပါသည်။
- pH ကျဆင်းလာစေရန် တစ်ဧကလျှင် တီဆူပါ ၆ ပီဿာမှ ၁၀ ပီဿာအထိ ထည့်ပေးနိုင်ပါသည်။

**(ဂ) ရေနောက်ခြင်း၊ ကြည်လင်မှုမရှိခြင်း**

ရေညှိပင်များကြောင့်လည်းကောင်း၊ ရွှံ့များ ပျော်ဝင်ခြင်းကြောင့် သော်လည်းကောင်း ရေနောက်ကျိနိုင်ပါသည်။ မိုးရွာသွန်းသဖြင့် ကန်ဘောင်မှ မြေကြီးများ ရေတွင်ပျော်ဝင်စီးဆင်းသောကြောင့် ရေနောက်ကျိခြင်း၊ ငါးဖမ်းရန် ပိုက်ဆွဲခြင်းကြောင့်လည်းရေနောက်ကျိပါသည်။ ငါးများ၏ပါးဟတ်တွင် ရွှံ့အနယ်များပိတ်ဆို့ခြင်း၊ နေရောင်ကြည်ဖောက်ထွင်းနိုင်မှု အားနည်းခြင်းကြောင့် သဘာဝအစာ ပေါက်ပွားမှု လျော့နည်းခြင်းဖြစ်စေပါသည်။

**ကာကွယ်ကုသခြင်း**

- တစ်ဧကလျှင် ထုံးမှုန့်ဆန်ထုံးပီဿာ (၆၀ - ၉၀) သို့မဟုတ် ကောက်ရိုးပီဿာ (၆၀ - ၉၀) ထည့်ပေးခြင်းဖြင့် ရေကြည်လင် စေနိုင်ပါသည်။ ကောက်ရိုးကို အသုံးပြုပါက ၂ ရက်မှ ၃ ရက်ကြာလျှင် ပြန်လည် ဆည်ယူရပါမည်။
- တစ်ဧကလျှင် ကျောက်ချဉ် ၁၅ ပီဿာခန့် ထည့်ခြင်းဖြင့်လည်း ရေကို ကြည်လင်စေနိုင်ပါသည်။

**(ဃ) ကန်ရေတွင် ပျော်ဝင်အောက်ဆီဂျင် လျော့နည်းခြင်း**

ကန်အောက်ခြေတွင် သြဂဲနစ်ဒြပ်ပေါင်းများ ကြိုးဆွဲခြင်း၊ ရက်ရှည်မိုးတိမ်ပုံအုပ်ခြင်း၊ ကန်ရေတွင် မျှောလှေးများ လွန်ကဲစွာပွားများခြင်းကြောင့် ကန်ရေတွင် ပျော်ဝင်အောက်ဆီဂျင်များ လျော့နည်းလာပြီး ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်ပျော်ဝင်မှု မြင့်မားလာနိုင်ပါသည်။ ကန်ရေတွင် အောက်ဆီဂျင် ပျော်ဝင်မှု 4ppm (4mg/Liter) အောက် လျော့နည်းပါက မွေးမြူထားသော ငါးများအတွက် အန္တရာယ်ရှိပါသည်။ အောက်ဆီဂျင် လျော့နည်းပါက ငါးများသည် ရေမျက်နှာပြင်တွင် ပင်ပန်းစွာ ကူးခတ်ခြင်း၊ အသက်ရှူမဝသော လက္ခဏာများဖြစ်ပေါ်ပါသည်။ ပျော်ဝင်အောက်ဆီဂျင် အလွန်နည်းလာပါက ငါးများသေမည် ဖြစ်ပါသည်။ သေဆုံးသောငါးများသည် ပါးစပ်ဟနေခြင်း၊ ပါးဟပ်များယောင်ရမ်းခြင်း၊ လက္ခဏာတွေ့ရှိရမည်ဖြစ်ပါသည်။



**ကာကွယ်ကုသခြင်း**

- ကန်ရေမျက်နှာပြင်ကို လှုပ်ရှားစေရန် ပြုလုပ်ပေးခြင်း။
- ဖြည့်စွက်အစာကျွေးခြင်းနှင့် မြေဩဇာထည့်ခြင်းကို ယာယီရပ်နားထားခြင်း။
- ကန်ဘောင်ပတ်လည်နှင့် အောက်ခြေရှိအဆွေးများ၊ သေဆုံးသောအပင်များ၊ ဒိုက်ဆွေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း၊ အောက်ခြေ ချိန်ကြိုးဆွဲခြင်း ပြုလုပ်ပေးရပါမည်။

**(င) ထုံးစာတ် (အက်ကာလီ)**

ကန်ရေတွင် ထုံးနှင့် မဝွန်နီဆီယမ်၊ ကာဗွန်နိုတ် နည်းခြင်း/ များခြင်းကြောင့် မျှခြေ အနေအထားမရှိပါက မွေးထားသောငါးများတွင် ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားမှု ခံနိုင်ရည်ကျဆင်းပါမည်။

**ကုသခြင်း**

- တစ်ဧကလျှင် ထုံးမှုန့် ပီဿာ ၃၀ သို့မဟုတ် ဂျစ်ဆန် ပီဿာ ၅၀ ထည့်ပေးနိုင်ပါသည်။ အယ်ကာလီ လျော့နည်း/ မြင့်မားပါက သစ်ရွက်ဆွေးပြာကို ထည့်ပေးခြင်းဖြင့် အယ်ကာလီ လျော့နည်းစေနိုင်ပါသည်။

**(စ) ကန်ရေမျက်နှာပြင် အနီရောင်ဖြစ်ခြင်း**

- ကန်ရေတွင် သံဓါတ်များသောကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ အနီရောင်ရေညှိများ ပေါက်ဖွားသောကြောင့် သော်လည်းကောင်း ရေမျက်နှာပြင်တွင် အနီရောင်ဖြစ်ပေါ်ပါသည်။ ကန်ရေတွင်အောက်ဆီဂျင် ပျော်ဝင်မှုလျော့နည်းခြင်း၊ သဘာဝအစာပေါက်ဖွားမှု ကျဆင်းခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။
- ကြိုးတစ်ချောင်းတွင် ငှက်ပျောရွက်များ ချည်နှောင်၍သော်လည်းကောင်း၊ ကောက်ရိုးဖြင့် ကျစ်ထားသောကြိုးဖြင့် လည်းကောင်း၊ ရေမျက်နှာပြင်ပေါ်ရှိ အနီရောင်ရေညှိများကို ဆွဲယူရှင်းလင်းခြင်း။
- တစ်ဧကလျှင် ယူရီးယားဓာတ်မြေဩဇာ (၆ - ၉) ပီဿာနှုန်းဖြင့် ၁၀ ရက်ခန့်ခြားပြီး ၂ ကြိမ် ၃ ကြိမ် ထည့်ပေးခြင်း။
- တစ်ဧကလျှင် ကျောက်ချဉ် ၆ ပီဿာနှုန်း ထည့်ပေးခြင်း။

**(ဆ) ကန်ရေမျက်နှာပြင် အစိမ်းရောင်ဖြစ်ခြင်း**

ကန်ရေတွင် အစိမ်းရောင်အပင် မျှောလှေးပွားများခြင်းကြောင့် ကန်ရေတစ်ပြင်တွင် အစိမ်းရောင်ဖြစ်ပေါ်လာပါမည်။ ရေမျက်နှာပြင်တွင် အစိမ်းရောင် ရေညှိအလွှာ ဖြစ်ပေါ်လာပါမည်။

**ကာကွယ်ကုသခြင်း**

- တစ်ဧကလျှင် ဂျစ်ပဆန် ပီဿာ (၆၀) ထည့်ပေးခြင်း။
- တစ်ဧကလျှင် ဒုတ္တာ ကော့ပါးဆာလဖိတ် (၀.၆ - ၁) ပီဿာခန့်ကို အိတ်ငယ်များတွင်ခွဲထည့်ပြီး ရေနက် (၆) လက်မခန့်တွင် ဝါးတိုင် များဖြင့် ချိတ်ဆွဲပေးထားခြင်း။
- သြဇာနစ်ဒြပ်ပေါင်းများကို စားသုံးသော ငွေရောင်ငါးကြင်းကို ရောနှောမွေးမြူခြင်း။

**(၄) ငါးမွေးမြူရေးကန်များတွင် ပြဿနာများဖြစ်ပေါ်ခြင်းအကြောင်းရင်း**

- ငါးမွေးမြူသူတို့သည် အတွေ့အကြုံမရှိခြင်း၊ ငါးမွေးမြူရာတွင် ကျင့်သုံးရမည့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု အဆင့်ဆင့်နှင့် ငါးမွေးမြူထားစဉ် ငါးကန်ကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း၊ အစာကျွေးခြင်း စသည်များကို စံနစ်တကျ လုပ်ဆောင်မှု မှုမရှိခြင်း၊ အရေးကြီးသည်ဟု မယူဆခြင်းကြောင့် ငါးကန်တွင် ဖော်ပြပါ ပြဿနာများ ကြုံတွေ့လေ့ရှိပြီး အကျိုးမဲ့ ဖြစ်စေပါသည်။
- ငါးမွေးမြူရာတွင် လိုက်နာကျင့်သုံးရမည့် လုပ်ငန်းစဉ် အဆင့်ဆင့်ကို အလေးထားဆောင်ရွက်မှု မရှိပါက ဖော်ပြပါ ပြဿနာများ ကြုံတွေ့လေ့ရှိပြီး အကျိုးမဲ့ ဖြစ်စေပါသည်။

**(၅) ငါးမွေးမြူရာတွင် ကြုံတွေ့နိုင်သည့် အခက်အခဲများ**

- (က) ငါးရောဂါဖြစ်ခြင်း၊
- (ခ) ငါးရောဂါကူးစက်ခြင်း၊ ပြန့်ပွားခြင်း၊
- (ဂ) ငါးကြီးထွားမှုမရှိခြင်း၊
- (ဃ) မျှော်မှန်းထားသော ငါးထုတ်လုပ်မှု မရရှိခြင်း၊
- (င) ထုတ်လုပ်သော ငါးအရည်အသွေး မကောင်းခြင်း၊
- (စ) ငါးမွေးမြူရာတွင် ဆုံးရှုံးမှုဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊
- (ဆ) ငါးမွေးမြူခြင်းကြောင့် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု ဆုံးရှုံးခြင်း။

**(၆) ငါးမွေးမြူရေးတွင် ပြဿနာများကို ကာကွယ်ကုသခြင်း**

- (က) တစ်ဧကမွေးနှုန်းကို အလွန်အကျွံမများစေခြင်း၊
- (ခ) မြေဩဇာအသုံးပြုခြင်းကို သတ်မှတ်သည်ထက် မပိုစေခြင်း၊
- (ဂ) ငါးများကို သယ်ယူပို့ဆောင်ရာတွင် ထိခိုက်နာကျင်မှုမရှိစေရန် အကြံပြုထားသည့် အတိုင်းဆောင်ရွက်ခြင်း၊
- (ဃ) ကျန်းမာသန်စွမ်းသော ငါးငယ်များကိုသာ မွေးမြူခြင်း၊
- (င) ကန်တွင်းရှိ ဒိုက်ပင်၊ မျှောပင်များ၊ ကန်ဘောင်ရှိ ချုံနွယ်ပင်များကို ရှင်းလင်းခြင်း၊
- (စ) ငါးကန်ကို (၂-၃) နှစ်လျှင် တစ်ကြိမ်ရေဖျန်း၊ အခြောက်လှန်းခြင်း၊ အနံ့ဆိုးများထွက်လျက်ရှိသော အောက်ခြေမြေသားကို ဖယ်ရှားခြင်း၊
- (ဆ) ကန်ဘောင်ကျိုးပဲ့ခြင်း၊ ရေစိမ့်ခြင်းများကို ပြုပြင်ခြင်း၊ နေရောင်ခြည်လုံလောက်စွာရရှိစေရန် အုံဆိုင်းလျက် ရှိသော သစ်ပင်ကြီးများနှင့် အကိုင်းအခက်များကို ရှင်းလင်းခြင်း၊
- (ဇ) ကန်အတွင်း ကျွဲ၊ နွားများဆင်းခြင်း၊ ကလေးငယ်များ ရေကူးခတ်ခြင်းကြောင့် ကန်ရေနောက်ကျမှုမရှိစေရန် တားမြစ်ခြင်း။

မှတ်ချက်။ ။ သင်ထောက်ကူ ရုပ်ပုံကားချပ်များအား အသုံးပြုရန်နှင့် သင်တန်းတစ်ခုပြီးဆုံးသည့်အချိန်တွင် Festoon ဝီနိုင်းအား အသုံးပြုပြီး အနှစ်ချုပ်ဆွေးနွေးရမည်ဖြစ်သည်။



အခန်း(၁၈)

အစာမှင်းအသားတိုးပြောင်းလဲခြင်းအချိုး (FCR) နှင့် လိုအပ်သောငါးအစာတွက်ချက်ခြင်း

သင်ကြားမည့်နေ့ -

ကြာမြင့်ချိန် - ၃ နာရီ

ရည်မှန်းချက်

ငါးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းတွင် အစာမှင်းအသားတိုးပြောင်းလဲခြင်းအချိုး (FCR) အကြောင်းနားလည်၍ တွက်ချက်တတ်ပြီး အကျိုးအမြတ်အမြင့်ဆုံးရရှိရန်အတွက် အစာပမာဏကို စနစ်တကျတွက်ချက်ကျွေးမွေးတတ်စေရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

ရည်ရွယ်ချက်

သင်တန်းပြီးဆုံးသောအခါ သင်တန်းသားများသည် အောက်ပါအကြောင်းအရာများကိုနည်းလည်သိရှိပြီး လက်တွေ့ဖော်ဆောင်နိုင်ရန်။

အစာမှင်းအသားတိုးပြောင်းလဲခြင်းအချိုး (FCR) ၏ အရေးပါပုံများနှင့် အခြေခံသဘောတရားများကို သိရှိလာစေရန်။

အစာမှင်းအသားတိုးပြောင်းလဲခြင်းအချိုး (FCR) တွက်ချက်နည်းကို ကျွမ်းကျင်စွာတွက်ချက်နိုင်စေရန်။

အစာမှင်းအသားတိုးပြောင်းလဲခြင်းအချိုး (FCR) တွက်ချက်နည်းကို လက်တွေ့အသုံးပြုနိုင်ရန်။

နိဒါန်း

- (၁) နှုတ်ခွန်းဆက်ခြင်း
- (၂) ပြီးခဲ့သောသင်ကြားမှုများပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း
- (၃) ယခုသင်ကြားဆွေးနွေးသည့်သင်ခန်းစာ၏ရည်မှန်းချက်နှင့် ရည်ရွယ်ချက်
- (၄) သင်ကြားဆွေးနွေးမည့်သင်ခန်းစာအားရှင်းပြခြင်းသင်ကြားမှု အခန်းကဏ္ဍများ

သင်ကြားမှုအခန်းကဏ္ဍများ

- (၁) ငါးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းတွင် အစာမှင်းအသားတိုးပြောင်းလဲခြင်းအချိုး (FCR) အကြောင်းဆွေးနွေးတင်ပြရှင်းလင်းခြင်း (အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း)
- (၂) ငါးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းတွင် အစာမှင်းအသားတိုးပြောင်းလဲခြင်းအချိုး (FCR) တွက်ချက်နည်းရှင်းပြခြင်း (တွက်ချက်နည်းရေးသား၍ရှင်းလင်းပြခြင်း)
- (၃) နေ့စဉ်မှတ်တမ်းပြုလုပ်ခြင်း၊ ငါးနမူနာကောက်ယူခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းများမှ အဖွဲ့လိုက်ပြုလုပ်ထားသော အချက်အလက်များကို အခြေခံ၍ ငါးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းတွင် အစာမှင်းအသားတိုးပြောင်းလဲခြင်းအချိုး (FCR) ကိုအဖွဲ့လိုက်တွက်ချက်ခြင်း
- (၄) ရရှိလာသောအစာမှင်းအသားတိုးပြောင်းလဲခြင်းအချိုး (FCR) အဖြေပေါ်မူတည်ပြီး လက်ရှိငါးအစာနှင့် ငါးတန်ဖိုးအလိုက် လက်ရှိငါးမွေးမြူခြင်းအကျိုးအမြတ် ရှိ/မရှိကို အဖွဲ့လိုက်တွက်ချက်ရှင်းလင်းတင်ပြခြင်း



## အကျဉ်းချုပ်

- (၁) သင်ကြားဆွေးနွေးမှုများကို သုံးသပ်ခြင်း (အမေးအဖြေပြုလုပ်ဆွေးနွေးခြင်း)
- (၂) သင်ကြားမှု၏ ရည်ရွယ်ချက်ကိုသုံးသပ်ခြင်း (အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ သင်တန်းသားကိုယ်တိုင် ဆောင်ရွက်မှုများကိုရင်းပြခြင်း)
- (၃) ဆက်လက်သင်ကြားပို့ချမည့် သင်ခန်းစာနှင့် ချိတ်ဆက်ခြင်း။

## သင်ကြားမှုအထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ

အဖွဲ့လိုက်မှတ်တမ်းပြုလုပ်ရန် မှတ်တမ်းဇယားပြုလုပ်ထားသော စက္ကူရွက်ကြီးများ

## သင်ကြားမှုအခန်းကဏ္ဍ

### သင်ကြားပို့ချနည်း

ငါးမွေးမြူရေးတွင် နေ့စဉ်မှတ်တမ်းပြုလုပ်ခြင်း၏အရေးပါပုံများကို အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ သင်တန်းသားများ ပါဝင်ဆွေးနွေးခြင်း။

### သင်ကြားပို့ချခြင်း

- သင်တန်းသားများအနေဖြင့်ငါးမွေးမြူရေးတွင်နေ့စဉ်မှတ်တမ်းပြုလုပ်ခြင်း၏ အရေးပါပုံများကို တောင်သူအဖွဲ့ငယ်များဖွဲ့၍ ဆွေးနွေးခြင်း။
- ဆွေးနွေးချက်များကို တောင်သူများမှအဖွဲ့လိုက်ရေးမှတ်စစ်ခြင်း။
- အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးချက်များအပေါ်အဖွဲ့လိုက်ပြန်လည်ဆွေးနွေးတင်ပြခြင်း။

အခန်း(၁၈)

ပံ့ပိုးသူမှတ်စု

**အခန်း ၁ - အစာမှင်းအသားတိုးပြောင်းလဲခြင်းအချိုး (FCR) အခြေခံသဘောတရားများနှင့် အရေးပါပုံများ**

အစာမှင်းအသားတိုးပြောင်းလဲခြင်းအချိုး (FCR) ဆိုသည်မှာကျွေးလိုက်သောအစာစုစုပေါင်း(၂ပိဿာ) တိုးလာသော ငါးအလေးချိန်၏ ဆက်စပ်မှုကိုဆိုလိုပါသည်။ ဥပမာ - ငါးအလေးချိန် ၁ ပိဿာတိုးရန် အစာ ၂ပိဿာကျွေးရလျှင် အစာနှင့် ငါးအလေးချိန် အချိုးအစားပြောင်းလဲမှု (FCR) မှာ ၂ ဖြစ်သည်။

**အခန်း ၂ - အစာမှင်းသားတိုးပြောင်းလဲခြင်းအချိုး (FCR) တွက်ချက်နည်းရှင်းလင်းခြင်း အခြေခံသဘောတရားများနှင့် အရေးပါပုံများ**

$$\text{အစာမှင်းအသားတိုးပြောင်းလဲခြင်းအချိုး (FCR)} = \frac{\text{ကျွေးလိုက်သောအစာစုစုပေါင်း(၂ပိဿာ)}}{\text{စုစုပေါင်းတိုးလာသော ငါးအလေးချိန်( ၁ပိဿာ)}} = ၂$$

**အခန်း ၃ - အစာမှင်းအသားတိုးပြောင်းလဲခြင်းအချိုး FCR တွက်ချက်နည်းများအားသင်တန်းသားများမှ လက်တွေ့တွက်ချက်ခြင်း**

**အစာမှင်းအသားတိုးပြောင်းလဲခြင်းအချိုး (FCR) တွက်ချက်ရန်အတွက် အချက်အလက်ဖြည့်စွက်ရန် နမူနာဇယား**

အစာမှင်းအသားတိုးပြောင်းလဲခြင်းအချိုး (FCR) သည် ၂ ထက်များနေလျှင် အကျိုးအမြတ်နည်းနိုင်သည်။

စဉ်	ငါးသားပေါက် ထည့်သွင်းစဉ် စုစုပေါင်း ငါးအလေးချိန်	စုစုပေါင်း ကန်အတွင်းရှိ ငါးလေးချိန်	စုစုပေါင်း တိုးလာသော ငါးအလေးချိန်	စုစုပေါင်း ကျွေးလိုက်သော ငါးအစာပမာဏ	အစာမှင်းအသားတိုး ပြောင်းလဲခြင်းအချိုး (FCR)
၁					
၂					
၃					
၄					
၅					

**ဥပမာ -** ငါးအလေးချိန် ၁ ပိဿာတိုးရန် အစာ ၃ ပိဿာကျွေးရလျှင် အစာမှငါးအသားတိုးပြောင်းလဲခြင်းအချိုး (FCR) တန်ဖိုးမှာ ၃ ဖြစ်သည်။ ထိုအခြေအနေတွင် ငါး ၁ ပိဿာ ၂၅၀၀ ကျပ်ရလျှင်၊ အစာ ၁ ပိဿာ ၁၀၀၀ ကျပ်နှုန်းပေးရလျှင် အစာအတွက်ကုန်ကျငွေမှာ ၃၀၀၀ ကျပ်ဖြစ်သောကြောင့် ငါးမွေးမြူရေးတွင် အကျိုးအမြတ်မရရှိနိုင်ပါ။

အစာမှငါးအသားတိုးပြောင်းလဲခြင်းအချိုး (FCR) ကိုတွက်ချက်တတ်ခြင်းအားဖြင့် ငါးမွေးတောင်သူများ မိမိငါးကန်အတွင်းရှိ မွေးမြူထားသော ငါးများအတွက်ကုန်ကျစရိတ်ကို တွက်ချက်နိုင်မည်ဖြစ်ပြီး အစာမှငါးအသားတိုးပြောင်းလဲခြင်းအချိုး (FCR) အလိုက် ငါးအစာအတိုးလျှော့ ချိန်ညှိခြင်းဖြင့် တစ်နိုင်တစ်ပိုငါးမွေးမြူရေးကို အကျိုးအမြတ်ရရှိအောင် ပြုလုပ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။



အခန်း(၁၉)

ငါးမွေးမြူရေးတွင်ငါးရောဂါကာကွယ်ခြင်း

သင်ကြားမည့်နေ့ -

ကြာမြင့်ချိန် - ၃၀ မိနစ်

ရည်မှန်းချက်

မိသားစုငါးမွေးမြူသူများအနေဖြင့် ငါးမွေးမြူရေးတွင် ငါးရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းနှင့် ကာကွယ်ခြင်းကို နားလည်လာစေရန်။

ရည်ရွယ်ချက်

သင်တန်းပြီးဆုံးသောအခါအောက်ပါတို့ကို နားလည်သိရှိပြီး လက်တွေ့ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်။

- (က) ငါးတွင်ဖြစ်ပွားသော ရောဂါများ။
- (ခ) ငါးရောဂါလက္ခဏာများနှင့် ကာကွယ်ကုသခြင်း။
- (ဂ) ငါးရောဂါမဖြစ်စေရန်ကြိုတင်ဆောင်ရွက်ခြင်း။

နိဒါန်း

- (၁) နှုတ်ခွန်းဆက်ခြင်း။
- (၂) ပြီးခဲ့သော သင်ကြားမှုများ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း။
- (၃) ယခုသင်ကြားဆွေးနွေးသည့် သင်ခန်းစာ၏ ရည်မှန်းချက်နှင့် ရည်ရွယ်ချက်ကို ရှင်းပြခြင်း။
- (၄) သင်ကြားဆွေးနွေးမည့် သင်ခန်းစာအား ရှင်းပြခြင်း။

သင်ကြားမှုအခန်းကဏ္ဍများ

- (၁) ငါးကြင်းမျိုးများတွင် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသော ရောဂါများ၊ ရောဂါဖြစ်ပွားသော အကြောင်းအရင်း၊ ရောဂါလက္ခဏာနှင့် ကုသခြင်း။
- (၂) ငါးရောဂါကျရောက်မှု ကာကွယ်ရန် ဆောင်ရွက်မှုအဆင့်ဆင့်။ (အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြဆွေးနွေးခြင်း)

အကျဉ်းချုပ်

- (၁) သင်ကြားဆွေးနွေးမှုများကို သုံးသပ်ခြင်း။ (အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့်ဆွေးနွေးခြင်း)
- (၂) သင်ကြားမှု၏ရည်ရွယ်ချက် ပေါက်ရောက်မှုရှိ/မရှိ အကဲဖြတ်ခြင်း။ (အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း)
- (၃) ဆက်လက်သင်ကြားပို့ချမည့် သင်ခန်းစာနှင့်ချိတ်ဆက်ခြင်း။

သင်ကြားမှုအထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ

ဗော့ပြားသင်ပုန်း၊ ပုံပြကားချပ်များ၊ ရောဂါဖြစ်နေသောငါးနမူနာများ။

အခန်း(၁၉)

သင်ကြားမှုအခန်းကဏ္ဍ

ငါးရောဂါများရောဂါလက္ခဏာကာကွယ်ခြင်းနှင့် ကုသခြင်း။

ကြာမြင့်ချိန် - (၃၀) မိနစ်

သင်ကြားနည်း

အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြဆွေးနွေးခြင်း၊ လက်တွေ့ပြုလုပ်ခြင်း။

သင်ကြားပို့ချခြင်း

- သင်တန်းသားများအား နှုတ်ခွန်းဆက်စကားပြောကြားခြင်း၊ ယခင်သင်ကြားမှုတွင် တက်ကြွစွာပါဝင် ဆွေးနွေးသည့်နည်းတူ ယခုသင်ကြားမှုတွင်လည်း တက်ကြွစွာ ပူးပေါင်းသင်ကြားရန် တိုက်တွန်းခြင်း။
- ငါးကြင်းများတွင် ငါးရောဂါဖြစ်ပွားမှုများ၊ ကာကွယ်ကုသခြင်းများနှင့် ပတ်သက်၍ သင်တန်းသားများ မည်မျှ သိရှိထားသည်ကို မေးမြန်းခြင်း၊ ပိုမိုပြည့်စုံစွာ ရှင်းပြခြင်း၊ အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း။
- ငါးရောဂါဖြစ်ပွားသော ပုံများကို ပြသခြင်း၊ ရောဂါဖြစ်ပွားလျက်ရှိသော ငါးကို ပြသပြီး မည်သည့်ရောဂါဖြစ်ကြောင်း သင်တန်းသားများအား မေးမြန်းခြင်း။
- ငါးရောဂါအမျိုးမျိုးကို ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ မှတ်စုများဖြန့်ဝေပေးခြင်း။
- ငါးရောဂါကာကွယ်ရန်၊ ဆောင်ရွက်ရန် အဆင့်ဆင့်ကို သင်တန်းသားများ မည်မျှနားလည်ကြောင်း မေးမြန်းခြင်း၊ တစ်ဦးချင်းနှင့် အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် သင်တန်းသားများသေချာစွာနားလည်စေရန် ပို့ချခြင်း၊ ကာကွယ်ခြင်း သည် ကုသခြင်းထက် ပိုမိုကောင်းမွန်ကြောင်း နားလည်စေရန် ရှင်းပြခြင်း။
- ပုံပြကားချပ်များ ပြသပြီး သင်ကြားမှုအပေါ် သင်တန်းသားများသည် မည်မျှ နားလည်သဘောပေါက်သည်ကို မေးခွန်းထုတ် အကဲဖြတ်ခြင်း။

အခန်း(၁၉)

ပံ့ပိုးသူမှတ်စု

ငါးကြင်းမျိုးများတွင် ဖြစ်ပွားသော ငါးရောဂါများ ရောဂါလက္ခဏာနှင့် ကာကွယ်ကုသခြင်း

(က) ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့်ဖြစ်သောလက္ခဏာများ။ ကော်လစ်နာရစ်ရောဂါသည် ငါး၏ကိုယ်ခန္ဓာတွင်သာဖြစ်ပွားပြီး ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများတွင် ဖြစ်ပွားခြင်း မရှိပေ။ ရောဂါဖြစ်စတွင် ဦးခေါင်း၊ အရေပြားနှင့် ပါးဟက်ဆူးတောင်များတွင် အဖြူရောင်အစက်အပျောက်များ ထွက်လာပြီး မကြာမီ ၎င်းအဖြူစက်ပတ်လည်တွင် အနီရောင်ကွင်းများ ဝန်းရံဖြစ်ပေါ်လာလေ့ရှိပါသည်။ ပြင်ပမှ ကာကွယ်ကုသခြင်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

ကာကွယ်ကုသခြင်း

- ဖော်မလင် 45 ppm (၄၅ မီလီဂရမ်/လီတာ) တွင် ငါးကို တစ်နာရီကြာစိမ်ထားခြင်း၊
- ကော့ပီးဆာလဇိတ် (ဒုတ္တာ) မှုန့်ကို 25 ppm (၂၅ မီလီဂရမ်/လီတာ) ရေဖျော်ပြီး (၁ - ၂) မိနစ်ခန့် ရောဂါဖြစ်သော ငါးကို စိမ်ထားခြင်း၊
- ဖော်မလင် 25 ppm (၂၅ မီလီဂရမ်/လီတာ) ကို ဖျော်စပ်ပြီး ငါးကန်တွင် တစ်ရက်ကြာ တစ်ကြိမ်နှုန်းဖြင့် လေးကြိမ် ဆက်တိုက်ပြုလုပ်ခြင်း၊
- ပဋိဇီဝဆေးများဖြစ်သော အမော်စလင်၊ အယ်ရီသရီမိုင်တင်ကဲ့သို့သော ဆေးများကို အစာတစ်ကီလိုလျှင် (၂ - ၃) ဂရမ်နှုန်း ထည့်ကျွေးခြင်းကို (၇ - ၁၀) ရက်အထိ ပြုလုပ်ခြင်း၊ ဆေးအသုံးချမှုအဆကို ငါးအရွယ်အစားနှင့် ငါးသေပျောက်မှုဖြင့် ချင့်ချိန်အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

(ခ) ဖျဉ်းဆွဲခြင်း (Dropsy diseases)။ မိုက်ရိုစပိုရီဒီယမ် ကပ်ပါးကို ဘူဒိုမိုနပ်နှင့် အေရိုမိုနပ်စသော ရောဂါပိုးများကြောင့် ငါးများ၏ဝမ်းဗိုက်သည် ရေဖျဉ်းစွဲသကဲ့သို့ ကြီးထွားဖောင်းပွလျက်ရှိပါသည်။ ဗူဖောင်းကဲ့သို့ ဖြစ်နေပါသည်။ ဝမ်းဗိုက်တွင် အစိမ်းရောင် သို့မဟုတ် စိမ်းဝါရောင်အရည်များ စုဝေးလျက်ရှိပါသည်။ ငါးများဟန်ချက်ပျက်ပြီး ရေတွင် ကောင်းစွာ ကူးခတ်နိုင်ခြင်း မရှိပါ။ အစာစားနှုန်းကျဆင်းသဖြင့် ကြီးထွားနှုန်းကို ထိခိုက်စေပါသည်။

ကာကွယ်ကုသခြင်း

- အမော်စလင် သို့မဟုတ် အယ်ရီသရီမိုင်စင်ကဲ့သို့ ပဋိဇီဝဆေးများကို အစာတစ်ကီလိုလျှင် (၂ - ၃) ဂရမ်အထိ ထည့်ပြီး (၇ - ၁၀) ရက်အထိ ကျွေးခြင်း၊
- ရောဂါဖြစ်ပွားလျက်ရှိသော ငါးများကို ပိုတက်ဆီယမ်ပါမင်းဂနိတ်ဖျော်ရည် (ခရမ်းရောင်ဆေးမှုန့်) တွင် (၁ - ၂) မိနစ် ခန့် စိမ်ထားခြင်း၊
- တစ်ဧကလျှင် ထုံးမှုန့် ပိဿာ (၃၀) နှုန်းထည့်ပေးခြင်း၊
- သဘာဝမြေဩဇာ အသုံးပြုခြင်းကို ယာယီရပ်ဆိုင်းထားခြင်း။



### (ဂ) ကပ်ပါးရောဂါများ (Parasitic Disease)

- ရေသန်းရောဂါဖြစ်ခြင်း (Argulosis)
- တစ်ဧကငါးမွေးနှုန်းမြင့်မားခြင်း။

သြဇာန်မြေဩဇာ အသုံးများခြင်းကြောင့် ရောဂါဖြစ်လေ့ရှိပါသည်။ ရောဂါဖြစ်လျက်ရှိသောကြောင့် အားအင်ချိနဲ့ သော ငါးများတွင် ရေသန်းများ ကူးစက်လေ့ရှိပါသည်။ ရေသန်းတွယ်ကပ်ခြင်းခံရသော ငါးများသည် သွေးအားနည်းလာပြီး အားအင်ချို့လာသောကြောင့် သေဆုံးသည်အထိ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ရေသန်းကူးစက်ခံရသော်လည်း ပျောက်ကင်းသော ငါးများ သည် သားပေါက်နှုန်း ကျဆင်းလေ့ရှိပါသည်။

#### ကာကွယ်ကုသခြင်း

- ရေသန်းပေါများသောကန်များတွင် ဝါးခြမ်းပြားများကို ချပေးခြင်းဖြင့် ရေသန်းများ တွယ်ကပ်စေခြင်းကို ဝါးခြမ်း များကို နေခြောက်လှန်းပြီး ကန်တွင် ပြန်လည်ချထားခြင်း။
- ရေသန်းကူးစက်လျက်ရှိသော ကန်ရေကို အခြားငါးမွေးကန်များသို့ မရောက်စေရန် ကာကွယ်ခြင်း။ ကူးစက်လျက် ရှိသော ကန်တွင် လုံးသော ပစ္စည်းများ ကိရိယာများကို ခြောက်သွေ့စေရန် နေလှန်းပြီးမှ အခြားကန်တွင် အသုံးပြု ခြင်း။
- အထူးသတိပြုရန်မှာ ရေသန်း (Argulosis) များ စတင်တွေ့ရှိသည်နှင့်တစ်ပြိုင်တည်း ကာကွယ်ခြင်း လုပ်ငန်းစဉ် များကို ချက်ခြင်းဆောင်ရွက်ရမည်။ သို့မဟုတ် ဆိုးကျိုးဖြစ်ပွားမှု တိုးပွားပါမည်။

### (ဃ) လာနီးရေကပ်ပါးရောဂါ (Lernaesis)

ငါး၏အရေပြားတွင် စွဲကပ်သော ကပ်ပါးကောင်ဖြစ်ပါသည်။ သေးသွယ်ရှည်လျားသော ပုံသဏ္ဌာန်ရှိပြီး စွဲကပ်ခြင်းခံ ရသောငါးများတွင် သွေးထွက်ခြင်း၊ အလေးချိန်လျော့ခြင်း၊ နှေးကွေးစွာရေကူးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

#### ကာကွယ်ကုသခြင်း

- ပိုတက်စီယမ်ပါမင်းဂနိတ်ဖျော်ရည် 5ppm (၅ မီလီဂရမ်/လီတာ) တွင် ငါးကိုစိမ့်ထားခြင်း။
- ဆားဖျော်ရည် ၃ - ၅ ရာခိုင်နှုန်းတွင် ၁ မိနစ် သို့မဟုတ် ငါးခံနိုင်ရည်ရှိသည်အထိ စိမ့်ထားခြင်း။

### (င) ပါးဟပ်တွင် တွယ်ကပ်သော ကပ်ပါးရောဂါ (Doctyrogyrus)

အက်တိုင်လိုဂိုင်းရပ် ကပ်ပါးသည် ငါး၏ ပါးဟပ်တွင် တွယ်ကပ်သောကြောင့် ရောဂါဖြစ်ပွားပါသည်။ ကပ်ပါးစွဲကပ် သော ငါး၏ပါးဟပ်မျှင်များ ပျက်စီးခြင်း၊ ပါးဟပ်ရောင်ယမ်းခြင်း၊ အချွေများ ပိုမိုထွက်လာခြင်းများမှာ ရောဂါလက္ခဏာဖြစ်ပါ သည်။ ထိုကပ်ပါးစွဲကပ်ခံရသော ငါးသည် ကိုယ်အလေးချိန်ကျဆင်းပြီး ပါးဟပ်မှာလည်း အဖြူရောင်သန်းလာပါမည်။ ကူးစက်မှုလျင်မြန်ပါသည်။

**ကာကွယ်ကုသခြင်း**

- ဖော်မလင် ၂၅ ppm (၂၅ မီလီဂရမ်/လီတာ) ကို ကန်ရေတွင် ထည့်ပေးခြင်း။
- ရောဂါဖြစ်သောငါးကို ၂၅ ppm (၂၅ မီလီဂရမ်/လီတာ) ဖော်မလင်တွင် စိမ်ပေးခြင်း။
- အိမ်သုံးဆား ၂-၃ ရာခိုင်နှုန်း ဖျော်ရည်တွင် ရောဂါဖြစ်သော ငါးအား (၅ - ၁၀ မိနစ်) စိမ်ထားခြင်း။
- ပိုကတက်သီယမ်ပါမင်းဂနိတ် ၂- ၃ ရာခိုင်နှုန်း ဖျော်ရည်တွင် (၁ - ၂) မိနစ် စိမ်ထားခြင်း။

**(စ) ဂိုရိုဒက်တိုင်းလပ်ကပ်ပါးရောဂါ (Gyrodactylus Disease)**

ဂိုရိုဒက်တိုင်းလပ်ကပ်ပါးရောဂါ (Gyrodactylus Disease) သည် ကပ်ပါးဝိုး အရေပြားတွင်စွဲကပ်သော ရောဂါဖြစ်ပါသည်။ စွဲကပ်ခံရသော ငါး၏အရေပြားသည် ဖျော့သော အရောင်ဖြစ်လာခြင်း၊ အကြေးခွံကျွတ်ခြင်းများ ဖြစ်လေ့ရှိပါသည်။ ငါးများသည် ရေမျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် ကမ်းစပ်များ၌သာ ကူးခပ်လေ့ရှိပါသည်။

**ကာကွယ်ကုသခြင်း**

- ပိုတက်စီယမ်ပါမင်းဂနိတ် ၂ ppm ဖျော်ရည်တွင် ၂ ကြိမ်ဆက်တိုက် ကန်တွင်ထည့်ပေးခြင်း။
- ရောဂါဖြစ်သောငါးကို ဖော်မလင် ၂၅ ppm တွင် စိမ်ပေးခြင်း။

**မိုရောဂါများ**

**အနာပဆုပ်ဖြစ်ခြင်း**

မိုနှင့် ဘက်တီးရီးယား (၂) မျိုး ပေါင်းစပ်ကူးစက်သောကြောင့် ဖြစ်ပွားသော ရောဂါဖြစ်ပါသည်။ ငါးများသေဆုံးသည့်အထိကူးစက်ဖြစ်ပွားပါသည်။ မိုးလွန်ကာလ ဆောင်းဦး နှင့် ဆောင်းကာလများတွင် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိပါသည်။ EUS ရောဂါ (Epizootic Ulurative Sydrome) ဖြစ်ပါသည်။ ရှေးဦးတွင် ဘက်တီးရီးယား ကူးစက်၍ ရောဂါဖြစ်ပါသည်။ ဘက်တီးရီးယားဝိုးမှာ (*Aphanaomyces invadens*) ဖြစ်ကြောင်း သိရှိလာပါသည်။

**ရောဂါလက္ခဏာ**

ရှေးဦးတွင် ငါးကိုယ်ခန္ဓာတွင် အနီစက်များဖြစ်ပေါ်ပြီး အနာဖြစ်၍ အတွင်းသားအထိ လိုက်စားပါသည်။ ဆက်ဆက်၍ ငါးကိုယ်ခန္ဓာအနှံ့တွင် အနာများပြန့်ပွားပါသည်။ အနာဖြစ်သောငါးများသည် အားအင်ချို့နည်းပြီး ဟန်ချက်ညီစွာ ရေကူးခတ်နိုင်ခြင်းမရှိပါ။ ငါးများအစာအစားမူရပ်ဆိုင်းပြီး သေဆုံးမှုလျင်မြန်ပါသည်။

**ကာကွယ်ကုသခြင်း**

- တစ်ဧကတွင် ထုံးပိသာ ၃၀ သို့မဟုတ် ထုံး ၁၅ ပိသာနှင့် ဆား ၁၅ ပိသာအရောကို ထည့်ပေးခြင်း။ ထို့နောက် လစဉ်အောက်ပါအချိုးအစား၏ ထက်ဝက်ကို ကန်တွင်ထည့်ပေးခြင်းဖြင့် ငါးရောဂါဖြစ်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။
- ရေ ၁၀ လီတာတွင် ပိုတက်စီယမ်ပါမင်းဂနိတ် ၅ ဂရမ် (၀.၃ ကျပ်သား) (တစ်ကျပ်သား၏ ၃ ပုံတပုံခန့်) ထည့်ပြီး ရောဂါဖြစ်သောငါးကို စိမ်ထားခြင်းဖြင့် ကုသခြင်း။

**ငါးရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းမှကာကွယ်ရန် ဆောင်ရွက်ရန်အချက်များ**

- (က) သန်စွမ်းမှုမရှိသော ငါးများ ရောဂါရှိသောငါးများကို စတင်မွေးမြူခြင်းမပြုရန်။
- (ခ) ငါးသားပေါက်များကို ထိခိုက်နာကျင်စေမှု မရှိစေရန် သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်း။
- (ဂ) ငါးကန်တွင်းနှင့် ကန်ဘောင်တွင် မြက်ပင်၊ ဒိုက်ပင်၊ ခြံပင်များ ရှင်းလင်းခြင်း။
- (ဃ) ငါးမွေးမြူရာတွင် တစ်ဇကမွေးနှုန်းကို စံနစ်တကျတွက်ချက်မွေးမြူခြင်း။
- (င) ဖြည့်စွက်အစာကို ပုံမှန်ကျွေးရမည်ဖြစ်သော်လည်း လွန်ကဲမှုမရှိစေရန် သတိပြုခြင်း။
- (စ) ကန်အောက်ခြေမြေပြင်တွင် ရွှံ့များ၊ အဆွေးအမြေများ စုပုံပြီး ဖွဲ့အမဲများရှိမနေရန် ဂရုစိုက်ဆောင်ရွက်ခြင်း ဖယ်ရှားရှင်းလင်းခြင်း။
- (ဆ) ငါးကန်အတွင်း ခရု၊ ယောက်သွားနှင့် အင်းဆက်များ ပေါက်ပွားခြင်း လွန်ကဲမှုမရှိစေရန် ထိန်းသိမ်းခြင်း။
- (ဇ) ရောဂါဖြစ်သောငါးများရှိသည့် ကန်တွင် အသုံးပြုသော ငါးဖမ်းပိုက်များကို အခြားကန်တွင် သုံးစွဲခြင်းမပြုရန်၊ အသုံးပြုပါက နေရာတွင် ခြောက်သွေ့စွာ လှမ်းပြီးမှ အသုံးပြုရန်။
- (ဈ) ရောဂါဖြစ်ပွားလျက်ရှိသော ငါးကန်ကို အခြားငါးများကို မရောက်ရှိစေရန် ဆောင်ရွက်ခြင်း။

**မှတ်ချက်။** ။ သင်ထောက်ကူရုပ်ပုံကားချပ်များအား အသုံးပြုရန်နှင့် သင်တန်းတစ်ခုပြီးဆုံးပြီးသည့် အချိန်တွင် Festoon ဗီဒီယိုအား အသုံးပြုပြီး အနှစ်ချုပ်ဆွေးနွေးရမည်ဖြစ်သည်။



အထူးသင်ကြားမှုကဏ္ဍ

သင်ကြားမည့်နေ့ -

ကြာမြင့်ချိန် - ၆၀ မိနစ်

သင်တန်းသားများလက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း

အခန်း	ခေါင်းစဉ်	အဓိကဆောင်ရွက်ခြင်း	အချိန်	မှတ်ချက်
အခန်း(၁၂)	ညီညွတ်မျှတသည့် အာဟာရစီမံမှု	အမေးအဖြေလုပ်ခြင်း၊ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ ဆွေးနွေးအမှတ်ပေးအစီအစဉ်ဖြင့် ဦးစားပေးရွေးချယ်ခြင်း။		
အခန်း(၁၃)	အာဟာရချို့တဲ့မှု သံသရာဇာတ်လမ်းတို	အမေးအဖြေလုပ်ခြင်း၊ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း။		
အခန်း(၁၄)	ဒေသတိုင်းရင်းသီးမျိုးစိတ် - ငါးငယ်ကလေးများ အားချက်ပြုတ်နည်း အဆင့်ဆင့်	၁။ တိုင်းရင်းသီးမျိုးစိတ်များ ၂။ တိုင်းရင်းသီးငယ်များသည့် အာဟာရဖြည့်ဆည်းရန် အရေးပါခြင်းကို အိမ်နီးနားချင်းများကို သိရှိနားလည်စေခြင်း၊ ၃။ တိုင်းရင်းသီးငယ်များတွင် ပါဝင်သော အာဟာရများနှင့် အာဟာရမပျက်ချက်ပြုတ်ခြင်း၊		
အခန်း(၁၅)	ကန်ရေဩဇာဓာတ် မြင့်မားရန်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ရေအရည် အသွေးစစ်ဆေးခြင်း၊	(၁) ထုံးထည့်ခြင်း၊ (၂) မြေဩဇာထည့်ခြင်း၊ (၃) ရေအရည်အသွေး စစ်ဆေးခြင်း။		

အခန်း	ခေါင်းစဉ်	အဓိကဆောင်ရွက်ခြင်း	အချိန်	မှတ်ချက်
အခန်း(၁၆)	ဖြည့်စွက်အစာ ကျွေးခြင်း၊ ကန်အောက် ခြေကိုကြိုးဖြင့် ဆွဲခြင်း၊	(၁) အစာဝယ်ယူခြင်း (၂) အစာဘမ်းပြုလုပ်ခြင်း၊ (၃) အစာကျွေးခြင်း၊ (၄) ချိန်းကြိုးဆွဲရန်ပြုလုပ်ခြင်း။		
အခန်း(၁၇)	နမူနာငါးဖမ်းယူစစ် ဆေးခြင်း၊ ငါးမွေးမြူခြင်း တွင်ကြုံတွေ့လေ့ ရှိသော အခက်အခဲများ နှင့် ကျော်လွှားရန် နည်းလမ်းများ။	(၁) နမူနာစစ်ဆေးခြင်း၊ မှတ်တမ်းတင်ခြင်း။ (၂) ငါးမွေးမြူခြင်းတွင် ကြုံတွေ့လေ့ရှိသောပြဿနာ များကို မှတ်တမ်းတင်ခြင်း။ (၃) ပြဿနာအသစ်အဆန်းများ ဖော်ထုတ်ခြင်း		
အခန်း(၁၈)	အစာမှ ငါးအသားတိုး ပြောင်းလဲခြင်းအချိုး (FCR) နှင့် လိုအပ်သော ငါးအစာတွက်ချက်ခြင်း	(၁) နေ့စဉ်မှတ်တမ်းပြုလုပ်ခြင်း၏ အရေးပါပုံများကို အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးခြင်း (၂) ဆွေးနွေးချက်များကို အဖွဲ့လိုက်ရေးမှတ်စစ်ခြင်း (၃) ဆွေးနွေးချက်များအပေါ်အဖွဲ့လိုက်ပြန်လည် တင်ပြခြင်း		
အခန်း(၁၉)	ငါးရောဂါကာကွယ် တားဆီးခြင်း	ငါးရောဂါကာကွယ်ခြင်း		

သင်တန်းသားများ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ရန် ဥပမာပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သင်တန်းသားများအနေဖြင့် ကိုယ်တိုင်  
အစီအစဉ်ဖြင့် တိုးချဲ့ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။

**သင်ကြားမှုအထောက်အကူပြုပစ္စည်းများနှင့် လက်တွေ့ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာများ**

သင်ကြားမှုအခန်း(၁၄)(၁၅)(၁၆) နှင့် အထူးသင်ကြားခြင်းအတွက် အောက်ပါထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ လိုအပ်ပါသည်။

**စီမံကိန်းမှပံ့ပိုးရန်**

- (၁) ဖော့ပြားသင်ပုန်း၊
- (၂) ပုံပြကားချပ်များ၊
- (၃) ဝါးရွက်ကြီးများ၊
- (၄) မွေးမြူနည်းအမျိုးမျိုးပြသသော ပုံများ၊
- (၅) ရာသီအလိုက်ပြောင်းလဲသော ငါးကန်ပုံများ၊
- (၆) အစားအစာများကို ရှင်းပြသောကားချပ်များ၊

**သင်တန်းနည်းပြမှယူဆောင်လာရန်**

- (၁) ဗေဒါပင်မှဖော့ပင်စည်၊
- (၂) ပလပ်စတစ်ရေပုံး၊ ရေခွက်၊
- (၃) ငါးမွေးမြူရေးတွင် ကုန်ကျသင့်သော အကြောင်းအရာများကို ဖော်ပြထားသော ဖဲချပ် / ကားချပ်များ၊

**သင်တန်းသားများလေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်ရန်**

- (၁) ငါးများကို ရွေးချယ်ဖမ်းဆီးခြင်းနှင့် သားပေါက်ထပ်မံထည့်ခြင်း၊
- (၂) ငါးဖမ်းခြင်းနှင့် ရောင်းချခြင်းအတွက် အကြံများရှင်းပြခြင်း၊ သင်တန်းသားများ၏ အတွေ့အကြုံများကို ရှင်းပြခြင်း။
- (၃) ငါးမွေးမြူခြင်းတွင် ရင်းနှီးမှုနှင့် အကျိုးအမြတ်ရရှိခြင်း၊ အတွေ့အကြုံများကို ရှင်းပြခြင်း၊  
အထူးသင်ကြားမှုအခန်းဖြစ်သော သင်တန်းသားများလက်တွေ့ဆောင်ရွက်ရန် အစီအစဉ်ကို အောက်ပါအတိုင်းဆောင်ရွက်ရပါမည်။
- (၄) သင်တန်းသားများကိုယ်တိုင် လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း၊



# ဝင်ငွေတိုး ငါးမွေးမြူရေး စီမံကိန်း



သင်ရိုး (၃) သားပေါက်ထည့်သွင်းပြီးနောက် ငါးမွေးမြူကန် စီမံဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် အာဟာရ (ငါးပြန်လည် ဖမ်းဆီးခြင်း၊ ဈေးကွက်တင်ရောင်းချခြင်း၊ တိုင်းရင်းငါးငယ်ကလေးများ၏ အာဟာရတန်ဖိုး၊ ကန်ဘောင်စိုက်ပျိုးခြင်း၊ ကလေးများအတွက် ဖြည့်စွက်စာကျွေးမွေးခြင်းနှင့် အမျိုးသမီးများ အတွက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု)



သားပေါက်ထည့်သွင်းပြီးနောက် ငါးမွေးမြူကန် စီမံဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် အာဟာရ (ငါးပြန်လည်ဖမ်းဆီးခြင်း၊ ဈေးကွက်တင်ရောင်းချခြင်း၊ တိုင်းရင်းငါးငယ်ကလေးများ၏ အာဟာရတန်ဖိုး၊ ကန်ဘောင်စိုက်ပျိုးခြင်း၊ ကလေးများအတွက် ဖြည့်စွက်စာကျွေးမွေးခြင်းနှင့် အမျိုးသမီးများအတွက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု)

သင်တန်းပြုလုပ်သည့်နေ့ -

ကြာမြင့်ချိန် - ၃၀

ရည်မှန်းချက်

မွေးမြူထားသော ငါးများဖမ်းဆီးခြင်း၊ ကလေးများအတွက် ဖြည့်စွက်စာကျွေးမွေးနည်းများ၊ အာဟာရပြည့်ဝစေမည့် အစားအစာများနှင့် စနစ်တကျလက်ဆေးခြင်း စသော အကြောင်းအရာများကို နားလည်သိရှိစေရန်။

ရည်ရွယ်ချက်

သင်တန်းပြီးဆုံးသောအခါ သင်တန်းသားများသည် အောက်ပါတို့ကို သေချာစွာ နားလည်သဘောပေါက်ပြီး လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်ရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

- ငါးများကို ခွဲခြားဖမ်းဆီးခြင်း၊ သားပေါက်ထပ်မံထည့်ခြင်း၊ ကန်ပြောင် ဖမ်းဆီးခြင်း သဘောသဘာဝကို သိနားလည်ပြီး ထပ်ဆင့်ရှင်းပြနိုင်ခြင်း။
- ငါးရောင်းချခြင်းတွင် အကျိုးဖြစ်ခြင်းကို သိနားလည်ဖော်ဆောင်ခြင်း။
- ငါးမွေးမြူရေးမှရင်းနှီးမှုနှင့် အကျိုးအမြတ်ဖြစ်ထွန်းမှု အခြေခံသဘောတရားကို သိရှိခြင်း။ တိုင်းရင်းငါးငယ်မျိုးစိတ်များကို သိရှိပြန်လည်ရှင်းပြခြင်း။
- ကန်ဘောင်တွင် စိုက်ပျိုးရေး ပြုလုပ်ခြင်း၏ အရေးပါမှုကို နားလည်လာပြီး လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ အများပါဝင်ဆောင်ရွက်လာရန် ရှင်းပြစည်းရုံးနိုင်ခြင်း။
- စိုက်ပျိုးရန် ကျင်းဘောင်ပြုလုပ်ပြီး မြေဩဇာထည့်ခြင်း ထိုကဲ့သို့ဆောင်ရွက်ရန် အရေးကြီးသော လိုအပ်ချက်ဖြစ်ကြောင်း နားလည်ပြီး လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း။
- သစ်ဆွေးမြေဩဇာ ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် အသုံးချခြင်း။
- ပျိုးပင်များကို ရွှေ့ပြောင်းစိုက်ပျိုးပြီးသောအခါ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရန် ရှင်းပြနိုင်ခြင်း။ ယခင်ရောဂါအကြောင်း ကာကွယ်ရန် ဇီဝဝိုးသတ်ဆေးပြုလုပ်ခြင်း အသုံးချခြင်းနှင့် အများကို ရှင်းပြနိုင်ခြင်း။

ကလေးများအတွက် လိုအပ်သော အစားအစာ ပိုမိုရရှိနိုင်သော နည်းလမ်းကို သိရှိလာခြင်း။

ကလေးအသက်အရွယ်အလိုက် ဖြည့်စွက်အစားအစာ လိုအပ်ချက်နှင့် ပတ်သက်သော မှတ်ချက်များကို သိနားလည်ပြီး လက်တွေ့ဖော်ဆောင်နိုင်ခြင်း။

သင်ကြားဆွေးနွေးမှုများကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီး လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ အများပါဝင် ဆောင်ရွက်လာရန် သရုပ်ပြနိုင်ခြင်း။

သင်ကြားမှုအစီအစဉ်

သင်တန်းဦးဆောင်သူ -  
နေ့စွဲ -

သင်တန်းသား - မိသားစုတစ်ပိုင်တစ်နိုင်ငံငါးမွေးသူများ  
နေရာ -

အချိန်	အကြောင်းအရာ	သင်ကြားနည်းစနစ်
	သင်ရိုးအမှတ်(၀၃) သားပေါက်ထည့်သွင်းပြီးနောက် ငါးမွေးမြူကန် စီမံဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် အာဟာရ (ငါးပြန်လည် ဖမ်းဆီးခြင်း၊ ဈေးကွက်တင်ရောင်းချခြင်း၊ တိုင်းရင်းငါးငယ်ကလေးများ၏အာဟာရတန်ဖိုး၊ ကန်ဘောင်စိုက်ပျိုးခြင်း၊ ကလေးများအတွက်ဖြည့်စွက်စာကျွေးမွေးခြင်းနှင့် အမျိုးသမီးများအတွက် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု)	
၃၀ မိနစ်	အခန်း(၂၀) ရွေးချယ်ဖမ်းဆီးခြင်း၊ ငါးသားပေါက်ထပ်မံထည့်ခြင်း၊ ဥသုံးဖမ်းဆီးခြင်း ၁။ ရွေးချယ်ဖမ်းဆီးခြင်းနှင့် ငါးသားပေါက်ထပ်မံထည့်ခြင်း၊ ၂။ ဥသုံးဖမ်းဆီးခြင်း	အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ နမူနာသရုပ်ပြခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း။
၄၅ မိနစ်	အခန်း(၂၁) ငါးရောင်းချခြင်း၊ အကျိုးအမြတ် တွက်ချက်ခြင်းနှင့် ငါးမွေးမြူရန်နှစ်ပတ်လည်အစီအစဉ် ရေးဆွဲခြင်း။	ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း၊ သရုပ်ပြခြင်း။
၃၀ မိနစ်	အခန်း(၂၂) ကန်ဘောင်တွင် ရာသီပင်များစိုက်ပျိုး ထုတ်လုပ်ခြင်း၊ မြေကျင်းပြုပြင်ခြင်း၊ မြေဩဇာထည့်ခြင်းနှင့် သစ်ဆွေး မြေဩဇာပြုလုပ်ခြင်း။	အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ နမူနာသရုပ်ပြခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း။
၃၀ မိနစ်	အခန်း(၂၃) ကန်စွန်းဥဝါစိုက်ပျိုးခြင်းနှင့် အာဟာရတန်ဖိုးများ။	အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ နမူနာသရုပ်ပြခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း။
၃၀ မိနစ်	အခန်း(၂၄) စိုက်ပျိုးထားသောဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း၊ အပင် ဖျက်ပိုးမွှားများမှ ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ဆွတ်ခူးခြင်း။	အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ နမူနာသရုပ်ပြခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း။



အချိန်	အကြောင်းအရာ	သင်ကြားနည်းစနစ်
၄၅ မိနစ်	အခန်း(၂၅) ကလေးများအတွက် ဖြည့်စွက်အစာ ကျွေးမွေးခြင်း အပိုင်း(၁)	ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း၊ သရုပ်ပြခြင်း။
၃၀ မိနစ်	အခန်း(၂၆) ကလေးများအတွက် ဖြည့်စွက်အစာ ကျွေးမွေးခြင်း အပိုင်း(၂)	အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ နမူနာသရုပ်ပြခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း။
၃၀ မိနစ်	အခန်း(၂၇) အာဟာရပြည့်ဝစေမည့် အစားအစာများ အား လက်တွေ့လှုပ်ရှားမှုသင်တန်း	အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ နမူနာသရုပ်ပြခြင်း၊ ပုံပြကားချပ် များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း။
၃၀ မိနစ်	အခန်း(၂၈) စနစ်တကျလက်ဆေးရန် အရေးကြီးခြင်း၊ လက်ဆေးနည်း အဆင့် ဆင့်နှင့် အမြင့်တင်ရေပုံစနစ်	အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ နမူနာသရုပ်ပြခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း။
၃ နာရီ	အခန်း(၂၉) ငါး၊ပုစွန် ရေထွက်ပစ္စည်းများ ပြုပြင်ထုတ် လုပ်ခြင်းနှင့် အရည်အသွေးထိန်းသိမ်းခြင်း (၁) ငါးလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ကဏ္ဍအသီးသီးတွင် သတ်ပြု လိုက်နာရမည့် အကြောင်းအရာ (၄) ချက် (အေး၊ သန့်၊ မြန်၊ သိ) (၂) ရေလုပ်သား တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာခြင်း နှင့် ငါးလုပ်ငန်းခွင်သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ခြင်း။ (၃) ငါး၊ ပုစွန်တွင်ပါဝင်သော အာဟာရဓာတ်များ။ (၄) ငါး၊ ပုစွန်၏ လတ်ဆတ်မှုလက္ခဏာများ။ (၅) ငါး၊ ပုစွန် အရည်အသွေး စစ်ဆေးဆုံးဖြတ်သော နည်းလမ်းများ။ (၆) ငါး၊ ပုစွန်ကုန်ကြမ်းများ ပုပ်သိုးပျက်စီးခြင်း နှင့် ကာ ကွယ်ခြင်း။ (ရေခဲရိုက်ခြင်း၊ ရေခဲရေအေးစိမ်ခြင်း) (၇) ရေခဲအသုံးပြုခြင်း၏အကျိုးသက်ရောက်မှုများနှင့် ဆိုးကျိုးများ	အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ နမူနာသရုပ်ပြခြင်း၊ ပုံပြကားချပ် များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း။

အချိန်	အကြောင်းအရာ	သင်ကြားနည်းစနစ်
	<p>(၈) ဓါတုဗေဒဆေးဝါးများ (အရောင်၊ အနံ့၊ မပုပ်ဆေး) အသုံးပြုပုံ။</p> <p>(၉) အခြေခံအစားအစာထုပ်ပိုးခြင်း အတတ်ပညာ။</p> <p>(၁၀) မိရိုးဖလာရေထွက်ပစ္စည်းများ ပြုပြင်ထုတ်လုပ်ခြင်း အကြောင်း (ငပိ၊ ငါးခြောက်၊ ငါးဆားနယ်၊ ငါးချဉ်)</p> <p>(၁၁) မိရိုးဖလာ ရေထွက်ပစ္စည်းများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရေး အကြောင်း။</p> <p>(၁၂) ငါး/ ပုစွန် ရေထွက်ကုန်များ ဖမ်းဆီး/ မွေးမြူရရှိ ဖော်ထုတ်မှုပြီး နောက်ဆုံးရှုံး နိုင်ခြေများ</p>	<p>အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ နမူနာသရုပ်ပြခြင်း၊ ပုံပြကားချပ် များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း။</p>

အခန်း(၂၀)

ငါးများကိုရွေးချယ်ဖမ်းဆီးခြင်း၊ သားပေါက်ထပ်မံထည့်ခြင်း၊ ဥသုဖမ်းဆီးခြင်း

သင်ကြားမည့်နေ့ -

ကြာမြင့်ချိန် - (၃၀)မိနစ်

ရည်မှန်းချက်

ငါးများကိုရွေးချယ်ဖမ်းဆီးရောင်းချခြင်း၊ ငါးသားပေါက်များထပ်မံထည့်ခြင်းနှင့် ကန်ရှိငါးအားလုံးကို ဖမ်းဆီးခြင်း (ဥသုဖမ်းခြင်း) သဘောသဘာဝကို နားလည်ပြီး လက်တွေ့လုပ်ငန်းတွင် ဆောင်ရွက်ရန်။

ရည်ရွယ်ချက်

သင်တန်းပြီးဆုံးသောအခါ သင်တန်းသားများသည် အောက်ပါအကြောင်းအရာများကို စနစ်တကျနားလည်ပြီး လုပ်ငန်းခွင်တွင် ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်။

- (က) ငါးများကို ရွေးချယ်ဖမ်းဆီးခြင်း။
- (ခ) ငါးများကို ရွေးချယ်ဖမ်းဆီးရန် အရေးပါခြင်း။
- (ဂ) ငါးများကို ရွေးချယ်ဖမ်းဆီးရာတွင် ကြိုတင်ကာကွယ်ရန်နှင့် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန်လိုအပ်ချက်များ။
- (ဃ) ငါးကန်တွင် ငါးသားပေါက်များ ထပ်မံဖြည့်ဆည်းရာတွင် လိုက်နာရန်များနှင့် ဆောင်ရွက်ရန် နည်းလမ်းများ။
- (င) ငါးများကို အားလုံးဖမ်းဆီးခြင်း (ဥသုဖမ်းဆီးခြင်း)။
- (စ) ငါးများကို ဥသုဖမ်းဆီးခြင်း နည်းစနစ်။

နိဒါန်း

- (၁) သင်တန်းသားများအား နှုတ်ခွန်းဆက်ခြင်း။
- (၂) ပြီးခဲ့သော သင်ကြားမှုများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း။
- (၃) သင်ကြားခြင်းပေါက်ရောက်မှု အခြေအနေကို သင်တန်းသားများနှင့် အတူအကဲဖြတ်ခြင်း။
- (၄) ယခုသင်ကြားသည့် သင်ခန်းစာ၏ ရည်မှန်းချက်နှင့် ရည်ရွယ်ချက်ကို ရှင်းပြခြင်း။
- (၅) သင်ကြားဆွေးနွေးသည့် သင်ခန်းစာအားရှင်းပြခြင်း။

သင်ကြားမှုကဏ္ဍများ

- (၁) ငါးများကို ရွေးချယ်ဖမ်းဆီးခြင်းနှင့် ထိုသို့ဆောင်ရွက်ရန် အရေးကြီးခြင်း။ (အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ် များဖြင့် ရှင်းပြဆွေးနွေးခြင်း၊ သင်တန်းသားများကိုယ်တိုင်ဆောင်ရွက်ခြင်း)
- (၂) ရွေးချယ်ဖမ်းဆီးရန် ငါးအရွယ်အစားနှင့် အလေးချိန်။ (ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြဆွေးနွေးခြင်း၊ သင်တန်းသားများကိုယ်တိုင်လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း)
- (၃) ငါးများကို ရွေးချယ်ဖမ်းဆီးရန် အချိန်သတ်မှတ်ခြင်းနှင့် ရွေးချယ်ငါးဖမ်းနည်း။ (ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြဆွေးနွေးခြင်း၊ သင်တန်းသားများကိုယ်တိုင် လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း)
- (၄) ငါးများကို ရွေးချယ်ဖမ်းဆီးရာတွင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် အချက်များ။



- (၅) ငါးများကို ရွေးချယ်ဖမ်းဆီးရာတွင် ကြိုတင်ကာကွယ်ရန်။
- (၆) ငါးသားပေါက်များထပ်မံဖြည့်ဆည်းခြင်းနှင့် အရေးပါခြင်း။ (အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း၊ သင်တန်းသားများ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း)
- (၇) ငါးသားပေါက်များ ထပ်မံထည့်သွင်းရန် စဉ်းစားခြင်း။ (အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း)
- (၈) ဥသိုငါးဖမ်းခြင်းနှင့် ရည်ရွယ်ချက်နှင့် နည်းစနစ်။ (အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း)

#### အကျဉ်းချုပ်

- (၁) သင်ကြားဆွေးနွေးမှုများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း။ (အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း)
- (၂) သင်ကြားမှုရည်မှန်းချက် ပေါက်ရောက်မှုကို တိုင်းတာဆန်းစစ်ခြင်း။
- (၃) ဆက်လက်သင်ကြားပို့ချမည့် သင်ခန်းစာနှင့်ချိတ်ဆက်ခြင်း။

#### သင်ကြားမှုအထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ

- ဖော့ပြားသင်ပုန်း၊ ပုံပြကားချပ်များ၊ စာရွက်ကြီးများ၊ ပလပ်စတစ်ရေပုံးနှင့်၊ ရေခွက်၊ ဖော့ပြား၊ ဗေဒါပင်စည်အရွယ်
- (၃) မျိုး၊ ပုံဆွဲခဲတန်၊ မှင်ချောင်း၊ ချိတ်ကလစ်ကြီးစသည်တို့ဖြစ်သည်။

သင်ကြားမှုကဏ္ဍ

ငါးများကိုရွေးချယ်ဖမ်းဆီးခြင်း -

ကြာမြင့်ချိန် - (၃၀) မိနစ်

သင်ကြားမှုနည်းလမ်း

အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်ဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း။

သင်ကြားပို့ချခြင်း

- သင်တန်းသားများကို ကြိုဆိုနှုတ်ခွန်းဆက်ခြင်း၊ သင်တန်းပို့ချခြင်း ထိရောက်မှုကို အကဲဖြတ်နိုင်ရန် ယနေ့အထိ သင်ကြားဆွေးနွေးထားသည်များကို သင်တန်းသားများ နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းရှိ၊ မရှိ အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ မှတ်သားထားခြင်း၊
- ငါးများကို ရွေးချယ်ဖမ်းဆီးခြင်းနှင့် ထိုသို့ပြုလုပ်ရန်အရေးကြီးခြင်းကိုသင်တန်းသားများမည်မျှနားလည်ကြောင်း သိရှိရန် မေးခွန်းထုတ်ခြင်း၊ ပိုမိုသိရှိနားလည်စေရန် ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း။
- ပလပ်စတစ်ရေခွက် (၃) ခွက်တွင် အရွယ်တူဗော့ချပ် (သို့) ဗေဒါပင်စည်များကို အရေအတွက်အညီအမျှ ငယ်၊ လတ်၊ ကြီးအရွယ် (၃) မျိုးခွဲ၍ ထည့်ရမည်။ ထို့နောက် ရေခွက်အတွင်း ဗေဒါပင်များအရွယ်အစားအလိုက် နေရာ ယူထားခြင်းကို သင်တန်းသားများအားရှင်းပြရမည်။ ကန်တွင် ဇီဝထုထည်ပမာဏ (Biomass) များပြားလာခြင်း ၏ အကျိုးဆက်ကိုရှင်းပြခြင်းဖြင့် ငါးများကို ရွေးချယ်ဖမ်းဆီးရခြင်း အကြောင်းကိုရှင်းပြရပါမည်။
- ငါးများကိုရောင်းချရန် ဖမ်းဆီးရမည့် ငါးမျိုးစိတ်အလိုက်အရွယ်နှင့် အလေးချိန်ကို သင်တန်းသားများမည်မျှသိရှိ သည်ကို အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ သင်တန်းဦးဆောင်သူက အသေးစိတ်ရှင်းပြခြင်း။
- ရွေးချယ်ငါးဖမ်းရန်သင့်တော်သောအချိန်နှင့် ငါးဖမ်းနည်းကို သင်တန်းသားများမည်မျှသိရှိထားသည်ကို မေးမြန်း ခြင်း၊ ၎င်းတို့၏ ယူဆချက်များကို ပြောကြားစေခြင်း၊ သင်တန်းဦးဆောင်သူက ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြဆွေး နွေးခြင်း။
- သင်ကြားမှုအပေါ်သင်တန်းသားများ သဘောပေါက်နားလည်မှု အခြေအနေကို သိရှိနိုင်ရန် ပုံပြကားချပ်များဖြင့် အမေးအဖြေပြုလုပ်အကဲဖြတ်ခြင်း။

အခန်း(၂၀)

ပံ့ပိုးသူမှတ်စု

(၁) ငါးများကို ရွေးချယ်ဖမ်းဆီးခြင်းနှင့် ထိုသို့ဆောင်ရွက်ရန် အရေးကြီးခြင်း

မွေးမြူထားသောငါးများတွင် ငွေရောင်ငါးကြင်း၊ ခေါင်းကြီးငါးကြင်း၊ ရွှေဝါငါးကြင်း၊ မြက်စားငါးကြင်း၊ ထိုင်းငါးခုံးမ စသော ငါးများမှာ (၅ - ၆) လအတွင်း ရောင်းချနိုင်သော အရွယ်အစား ပိုကြီးထွားနိုင်ပါသည်။ ထိုငါးများကို ရွေးချယ်ဖမ်းဆီး ခြင်းဖြင့် အကျိုးအမြတ်ရရှိစေပါသည်။

- ကျန်ရှိသောငါးများအတွက် သဘာဝအစာပေါများလာခြင်း၊
- ငါးငယ်များကြီးထွားမှု လျင်မြန်လာစေခြင်း၊
- ငါးသေပျောက်မှု လျော့နည်းလာခြင်း၊
- ငါးခိုးဖမ်းသူများ အန္တရာယ်မှ ဝေးကွာလာခြင်း၊
- ရေလွှမ်းမိုးမှုကြောင့် ငါးဆုံးရှုံးမှုနည်းစေခြင်း၊
- အစာ၊ မြေဩဇာများ ဝယ်ယူရန်ငွေရရှိခြင်း၊ ကန်မှထုတ်လုပ်မှုမြင့်မားလာခြင်း၊

(၂) ရောင်းချသင့်သော အရွယ်ကို ဖမ်းဆီးခြင်း

- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| ● ငွေရောင်ငါးကြင်းနှင့် ငါးခေါင်းပွ | - (၇၅၀) ဂရမ် (သို့) (၄၅) ကျပ်သား        |
| ● ငါးမြစ်ချင်း                      | - (၅၀၀) ဂရမ် (သို့) (၃၀) ကျပ်သား        |
| ● ငါးကြင်း                          | - (၃၅၀) ဂရမ် (သို့) (၂၀) ကျပ်သား        |
| ● ရွှေဝါငါးကြင်း                    | - (၇၅၀) ဂရမ် (သို့) (၄၅) ကျပ်သား        |
| ● မြက်စားငါးကြင်း                   | - (၈၀၀) ဂရမ် (သို့) (၅၀) ကျပ်သား        |
| ● ငါးတန်                            | - (၇၅၀) ဂရမ် (သို့) (၄၅) ကျပ်သား        |
| ● ထိုင်းငါးခုံးမ                    | - (၁၅၀/၂၅၀) ဂရမ် (သို့) (၁၀/၁၅) ကျပ်သား |
| ● တီလားပီးယား                       | - (၁၅၀/၂၅၀) ဂရမ် (သို့) (၁၀/၁၅) ကျပ်သား |
| ● ထိုင်းငါးပြေမ                     | - (၈၀/၁၀၀) ဂရမ် (သို့) (၅/၆) ကျပ်သား    |
| ● ဗီယက်နမ်ငါးပြေမ                   | - (၁၅၀/၂၅၀) ဂရမ် (သို့) (၁၀/၁၅) ကျပ်သား |

(၃) ငါးများကို ရွေးချယ်ဖမ်းရမည့် အချိန်နှင့် ငါးဖမ်းနည်း

ငါးမွေးရာသီအတွင်း (၂-၃) ကြိမ် ရွေးချယ်ဖမ်းဆီးသင့်ပါသည်။ သို့ရာတွင် တီလားပီးယားနှင့် ငါးပြေမ မွေးမြူခြင်း များတွင် ရွေးချယ်ဖမ်းဆီးလေ့မရှိပါ။ ငါးများကို နံနက်ပိုင်း (သို့) ညနေပိုင်း အပူချိန်ကျဆင်းချိန်များတွင် ပြုလုပ်ပါမည်။ မိုးတိမ်များအုပ်ဆိုင်းသော အချိန်နှင့် အလွန်ပူသောနေ့များတွင် ငါးဖမ်းခြင်းမပြုလုပ်သင့်ပါ။

ငါးဖမ်းနည်းစနစ်

ကန်ကြီးများတွင် ပိုက်ဆွဲရန်သော်လည်းကောင်း၊ ကန်ငယ်များတွင် ကွန်ဖြင့်သော်လည်းကောင်း ငါးဖမ်းနိုင်ပါသည်။



**(၄) ရွေးချယ်ငါးဖမ်းရာတွင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့် အရေးကြီးသော အချက်များ**

- ဈေးနှုန်း ။ ။ ငါးဈေးနှုန်းကောင်းသော အချိန်ဖြစ်ရပါမည်။
- ငါးအရွယ်အစား ။ ။ ဝယ်လိုအားများသော ငါးအရွယ်အစားကိုသိရှိပြီး ဖမ်းဆီးရောင်းချခြင်းဖြင့် အကျိုးအမြတ် ပိုမိုရရှိပါသည်။
- ငါးသားပေါက်ရရှိနိုင်မှု ။ ။ ငါးများကိုရွေးချယ်ဖမ်းဆီးပြီးသောအခါဖမ်းဆီးသောအရေအတွက်/ပမာဏ အတိုင်းငါးသားပေါက်များကို ပြန်ထည့်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ရွေးချယ်ဖမ်းဆီးချိန်တွင် ငါးသားပေါက် အလွယ်တကူရနိုင်သော အချိန်ဖြစ်သင့်ပါသည်။

**(၅) ရွေးချယ်ငါးဖမ်းခြင်းတွင် သတိပြုရန်**

- ဖမ်းယူထားသောငါးများကို အရိပ်အောက်တွင်ထားခြင်း၊
- ငါးများကိုညင်သာစွာ ကိုင်တွယ်ခြင်း၊
- ငါးများကို ရေဖြင့် စင်ကြယ်စွာဆေးကြောသန့်စင်စေခြင်း၊
- ရောင်းချရန် ဖမ်းဆီးထားသော ငါးများတွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာများမရှိစေရန်၊ အကြေးခွံများပြည့်စုံစွာရှိနေစေခြင်း၊
- ငါးများကို ဖမ်းဆီးပြီးသည်နှင့် ချက်ချင်းရောင်းချရန်၊ အရင်အနေထားဖြင့် ရောင်းချနိုင်ပါက ဈေးကောင်းရရှိစေရန်။

**(၆) ငါးသားပေါက်ထပ်ထည့်ခြင်းနှင့် အရေးပါခြင်း**

- ရွေးချယ်ဖမ်းဆီးခဲ့သော ငါးအမျိုးအစားနှင့် ကောင်ရေပမာဏကို ပြန်လည်၍ ကန်အတွင်းထည့်ပေးရပါမည်။ သေပျောက်မှုကို ကာမိစေရန် ရာခိုင်နှုန်း (၁၀ - ၁၅) ရာခိုင်နှုန်း ပိုထည့်ရပါမည်။
- ဥပမာ ငွေရောင်ငါးကြင်းဈေးကွက်ဝင် အရွယ်ကောင်ရေ (၁၀၀) ကို ရွေးချယ် ဖမ်းဆီးခဲ့ပါက ငွေရောင်ငါးကြင်း သားပေါက်ကောင်ရေ (၁၀၀) နှင့် အပိုဆောင်း ရာခိုင်နှုန်း (၁၀ - ၁၅) ရာခိုင်နှုန်း ထည့်ပေးရပါမည်။ ထို့ကြောင့် ထပ်မံ ထည့်ပေးရန် ငါးသားပေါက်မှာ (၁၁၀ - ၁၁၅) ကောင်ဖြစ်ပါသည်။
- ငါးသားပေါက်ထပ်မံထည့်ပေးထားရန်မှာ အရေးကြီးပါသည်။ ထို့ကဲ့သို့ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ငါးထုတ်လုပ်မှုပိုမိုရရှိလာ နိုင်ပြီး အကျိုးအမြတ်ပိုမိုရရှိမည်ဖြစ်ပါသည်။

**(၇) ငါးသားပေါက်ထပ်မံထည့်သွင်းရာတွင် စဉ်းစားရမည့်အချက်များ**

- အရွယ်ကြီးသောငါးသားပေါက် (၅ - ၆) လက်မအရွယ်ကိုသာအသုံးပြုခြင်း၊
- လျော့နည်းသွားသော ငါးမျိုးစိတ်ကိုသာ ပြန်လည်သားပေါက်ထည့်ပေးခြင်း၊
- ကျန်းမာသန်စွမ်းသော ငါးသားပေါက်များကိုသာ အသုံးပြုခြင်း၊

**(၈) ငါးများကို ဥသဖွယ်ဖမ်းဆီးခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်နှင့် ငါးဖမ်းနည်းစနစ်**

- ငါးများကို စားသုံးရန် (သို့) ရောင်းချရန် ကန်ပြောင်းဖမ်းခြင်းဖြစ်ပါသည်။

**ရည်မှန်းချက်**

- ရာသီအပြည့်ငါးမွေးပြီးပါက ဥသဖွယ်ဖမ်းခြင်းဖြင့် ဝင်ငွေရရှိနိုင်ခြင်း၊ ကန်ရေခမ်းခြောက်ပြီး ကန်ဘောင်နှင့် ငါးမမွေး မီကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန်များကို စနစ်တကျဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း၊ ရာသီကာလအတွင်း ငါးမွေးမြူခြင်း၏ အကျိုးအမြတ်ကို တွက်ချက်နိုင်ခြင်း၊ လာမည့်ရာသီတွင် ငါးမွေးမြူရေး ထပ်မံပြုလုပ်ရန် အစီအစဉ် ရေးဆွဲနိုင်ခြင်း။

### ကန်ပြောင်ငါးဖမ်းခြင်း (ဥသပုံငါးဖမ်းခြင်းနည်းလမ်း)

- အကျိုးအမြတ်ကောင်းစွာရရှိစေရန် ငါးဖမ်းဆီးခြင်းကို အချိန်ကိုက်ပြုလုပ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ ဥပမာ ဖေဖော်ဝါရီလ ခန့်တွင် ငါးဖမ်းခြင်းဖြင့် မတ် / ဧပြီလခွေကာလတွင် ကန်အခြောက်လှမ်းခြင်းမှစ၍ ထပ်မံငါးမွေးမြူရန် ပြင်ဆင်ခြင်းကို စံနစ်တကျဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။ ငါးဖမ်းဆီးရာတွင် ပိုက်ဆွဲခြင်း၊ ကန်ရေခမ်းခြင်းနည်းများကို သုံးနိုင်ပါသည်။

**မှတ်ချက်။** ။ သင်ထောက်ကူရပ်ပံ့ကားချပ်များအား အသုံးပြုရန်နှင့် သင်တန်းတစ်ခုပြီးဆုံးပြီးသည့်အချိန်တွင် Festoon ဗီနိုင်းအား အသုံးပြုပြီး အနှစ်ချုပ်ဆွေးနွေးရမည်ဖြစ်သည်။

အခန်း(၂၁)

ငါးရောင်းချခြင်း၊ အသုံးစရိတ်၊ အကျိုးအမြတ်၊ ငါးမွေးမြူရန် နှစ်ပတ်လည် အလုပ်အချိန်ဇယားရေးဆွဲခြင်း

သင်ကြားမည့်နေ့ -

ကြာမြင့်ချိန် -

ရည်မှန်းချက်

ငါးရောင်းချခြင်း၊ အကျိုးအမြတ်တွက်ခြင်းနှင့် ငါးမွေးမြူရန်လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်အတွက် အချိန်ဇယားရေးဆွဲခြင်းကို နားလည်သိရှိဆောင်ရွက်ရန်။

ရည်ရွယ်ချက်

သင်တန်းပြီးဆုံးသောအခါ သင်တန်းသားများသည် အောက်ပါအကြောင်းအရာများကို နားလည်သိရှိပြီး လက်တွေ့ဖော်ဆောင်နိုင်ရန်။

- (က) ငါးရောင်းချခြင်း
- (ခ) ငါးမွေးမြူခြင်းမှ အကျိုးအမြတ်တွက်ခြင်း
- (ဂ) မှတ်တမ်းကောက်ယူခြင်းနှင့် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုခြင်း
- (ဃ) ငါးမွေးမြူရန် လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်အတွက် အချိန်ဇယားရေးဆွဲခြင်း

နိဒါန်း

ပြီးခဲ့သော သင်ကြားမှုများ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း။  
ယခုသင်ကြားဆွေးနွေးမည့် သင်ခန်းစာ၏ ရည်မှန်းချက်နှင့် ရည်ရွယ်ချက်ကို ရှင်းပြခြင်း။  
သင်ကြားဆွေးနွေးမည့် အကြောင်းအရာများကို ရှင်းပြခြင်း။

သင်ကြားမှုကဏ္ဍ

- (၁) ငါးရောင်းချခြင်း (ဖော့ပြားသင်ပုန်းဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ အမှတ်ပေးအစီအစဉ်ဖြင့် ဆွေးနွေးခြင်း)။
- (၂) အရင်းအနှီးနှင့် အကျိုးအမြတ်ရရှိမှုကို မှတ်တမ်းတင်ထားရှိရန် အရေးပါမှု (အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ သင်တန်းသားများ၏ အတွေ့အကြုံ)
- (၃) ငါးမွေးမြူရေးနှင့် ပတ်သက်သောကိစ္စများ တွေ့ရှိချက်များမှတ်တမ်းပြုလုပ် သိမ်းဆည်းထားခြင်း၊ အရင်းအနှီးနှင့် အကျိုးအမြတ်တွက်ချက်ခြင်း (အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ စာရွက်ကြီးတွင် ရေးသားရှင်းပြခြင်း၊ အုပ်စုဆွေးနွေးခြင်း)
- (၄) ငါးကြင်းကို (၀.၁) ဧက အရွယ်ကန်တွင် ရောနှောမွေးမြူရရှိသော အကျိုးအမြတ်တွက် ချက်ခြင်း။ (အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ စာရွက်ကြီးတွင် ရေးသားရှင်းပြခြင်း၊ အုပ်စုဆွေးနွေးခြင်း)
- (၅) တီးလားပီးယားအထီးများနှင့် ငါးကြင်းမျိုးများကို ၀.၁ ဧက အရွယ်ကန်တွင် ရောနှောမွေးမြူခြင်းမှ ရရှိသော အကျိုးအမြတ်တွက်ချက်ခြင်း (အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ စာရွက်ကြီးတွင် ရေးသားရှင်းပြခြင်း၊ အုပ်စုဆွေးနွေးခြင်း)



- (၆) ငါးတန်နှင့် ငါးကြင်းများကို (၀.၁) ဧကအရွယ်ကန်တွင် ရောနှောမွေးမြူခြင်းမှ ရရှိသော အကျိုးအမြတ် တွက်ချက်ခြင်း (အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ စာရွက်ကြီးတွင် ရေးသားရှင်းပြခြင်း၊ အုပ်စုဆွေးနွေးခြင်း)
- (၇) ငါးကြင်းမွေးမြူခြင်းတွင် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ရန်များကို အချိန်ဇယားရေးဆွဲခြင်း

### အကျဉ်းချုပ်

- (၁) သင်ကြားဆွေးနွေးမှုများကို သုံးသပ်ခြင်း (အမေးအဖြေပြုလုပ်ဆွေးနွေးခြင်း)
- (၂) သင်ကြားမှုရည်မှန်းချက်ကို သုံးသပ်ခြင်း (အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ သင်တန်းသားများကိုယ်တိုင် ဆောင်ရွက်မှုများကို ရှင်းပြခြင်း)
- (၃) ဆက်လက်သင်ကြားပို့ချမည့် သင်ခန်းစာနှင့် ချိတ်ဆက်ခြင်း

### သင်ကြားမှုအထောက်အကူပြုပစ္စည်း

ဖော့ပြားသင်ပုန်း၊ ပုံပြကားချပ်များ၊ ငါးမွေးမြူနည်း ဖော်ပြသော ပုံများ၊ တိုင်းရင်းငါးငယ်မျိုးများ၊ ငါးမွေးမြူခြင်း မှ အကျိုးအမြတ်တွက်ချက်ရန် ငွေစာရင်းဖော်ပြသော ကပ်ပြားများ၊ ပလတ်စတစ်ရေပုံး၊ ရေခွက်ဗေဒါပင်အရွယ် အစား (၃) မျိုး ပုံဆွဲစာရွက်၊ ပုံဆွဲမင်တန်ချိန်ခွင်၊ ကလစ်ကြီးနှင့် ကြိုး။

### ငါးရောင်းချခြင်း -

### ကြာမြင့်ချိန် - (၁၀) မိနစ်

### သင်ကြားမှုနည်းလမ်း - အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြဆွေးနွေးခြင်း။

### သင်ကြားပို့ချခြင်း

- နှုတ်ခွန်းဆက်စကားပြောကြားခြင်း၊ သင်တန်းသားများကို ယခင်သင်တန်းများနည်းတူ တက်ကြွစွာ သင်ကြားခြင်း၊ ပါဝင်ဆွေးနွေးခြင်း။
- ငါးရောင်းချခြင်း၊ အတွေ့အကြုံရှိသော သင်တန်းသားများကို ဖိတ်ခေါ်၍ အတွေ့အကြုံများကို ရှင်းပြစေခြင်း။
- ငါးရောင်းချခြင်းအတွေ့အကြုံများကို ငါးမွေးမြူရေး သင်တန်းသားများအနေဖြင့် အောက်ပါအစီအစဉ် အတိုင်း ရှင်းပြရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ကန်တွင်းသွင်းအားစုများဖြစ်သော (ထုံး/မြေဩဇာ/ငါးအစာ) များကို ဝယ်ယူရန် ကန်အတွင်းထည့်ပြီး သက်ရှိအစာများ ကန်တွင်းပွားများလာသော အစာ၊ ငါးသားပေါက်များကို ဝယ်ယူကျွေးမွေးခြင်းဖြင့် ငါးများ ကြီးထွားစေခြင်း၊ ငါးများကို ဖမ်းယူခြင်းကို အခြားငါးမွေးမြူသူများနှင့်အတူ ပြုလုပ်ပြီး ဈေးတွင် ရောင်းချ မည့်သူအား ရောင်းချရန် ဈေးညှိနှိုင်းခြင်း။
- ဆက်လက်၍ စားသုံးသူဈေးကွက်တွင် ရောင်းချခြင်းများကို ဖော်ပြရန်ဖြစ်ပါသည်။
- အထက်ပါအကြောင်းအရာများကို ရှင်းပြပြီး ငါးသင်တန်းများအနေဖြင့် သင်ခန်းစာ အတုယူရန်များကို မေးမြန်းခြင်း၊ မှတ်တမ်းတင်ခြင်း၊ ငါးရောင်းချခြင်းအဆင့်ဆင့် ကြုံတွေ့နိုင်မှုများနှင့် ကျော်လွှားရန်များကို ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြဆွေးနွေးခြင်း။
- အထက်ပါရှင်းပြခြင်းမှ ရရှိလာသော အတွေ့အကြုံများကို ပိုမိုကောင်းစွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် အမှတ်ပေး ဆုံးဖြတ်ခြင်း၊ အစီအစဉ်အား သင်တန်းသားများနှင့်အတူ ပြုလုပ်ခြင်း။

အရင်းအနှီးနှင့် အကျိုးအမြတ်ရရှိမှုကိုတွက်ချက်ခြင်း -

ကြာမြင့်ချိန် - (၁၀)မိနစ်

သင်ကြားမှုနည်းလမ်း - အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ အုပ်စုဖွဲ့ဆွေးနွေးခြင်း။

သင်ကြားပို့ချခြင်း

နှုတ်ခွန်းဆက်ခြင်း၊ သင်တန်းသားများကို ယခင်သင်တန်းနည်းတူ တက်ကြွစွာသင်ကြားခြင်း ပါဝင်ဆွေးနွေးခြင်း ပြုလုပ်ရန် အားပေးစကားပြောခြင်း။

- နှုတ်ခွန်းဆက်ခြင်း သင်တန်းသားများအား ဂရုစိုက်နားထောင်ပြီး ပါဝင်ဆွေးနွေးကြရန် တိုက်တွန်းခြင်း။
- အကျိုးအမြတ်ရရှိခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ မှတ်တမ်းများ ထားရခြင်းအကြောင်း မှတ်တမ်းပြုစုရမည်။
- အချိန်နှင့် အကျိုးအမြတ်တွက်ချက်ခြင်းတွင် သင်တန်းသားများ မည်မျှသိရှိနားလည်ထားသည်ကိုမေးမြန်းခြင်း။
- သင်တန်းသားများအား ကဒ်ပြားငယ် (၁၅ - ၁၈) ခုပေးပြီး ငါးမွေးမြူခြင်းတွင် အသုံးစရိတ်ကျသင့်မှုများကို ရေးသားစေခြင်း။
- သင်တန်းသားရေးသားထားသည့် ကဒ်ပြားများကို ပြန်လည်စုစည်းပြီး ကဒ်ပြားတွင် ရေးသားထားသော အသုံးစရိတ်နှင့် လုပ်ငန်းကို မေးမြန်းဆွေးနွေးခြင်း။
- ဆက်လက်၍ စက္ကူကဒ်ပြားပေါ်တွင် ရေးသားထားသော လုပ်ငန်းအသုံးစရိတ်များအကြောင်းကို တစ်စုချင်း မေးမြန်းပြီး သင်တန်းသားများကို နားလည်မှတ်သားထားနိုင်ရန် အသေးစိတ်ရှင်းပြခြင်း၊ ဤကဲ့သို့ ဆောင်ရွက်ရန် အရေးကြီးကြောင်းရှင်းပြခြင်း။
- ဆက်လက်၍ သင်တန်းသားများ ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသော လုပ်ငန်းများမှ အသုံးစရိတ်နှင့် အကျိုးအမြတ် ရရှိမှုများကို ရှင်းပြစေခြင်း။

သင်တန်းသားများကို

(က) ငါးကန်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း။

(ခ) ငါးမွေးမြူခြင်းအုပ်စု။

(ဂ) ငါးဖမ်းဆီးရောင်းချခြင်းအုပ်စု စသည်ဖြင့် အုပ်စု (၃) စုခွဲခြားထားပါသည်။

- ဆက်လက်၍ ကဒ်ပြားများတွင် ရေးသားထားသော အကြောင်းအရာနှင့် အသုံးစရိတ်များကို မိမိတို့အုပ်စုနှင့် လျော်ညီစွာ ရွေးချယ်ဖော်ပြထားသော လုပ်ငန်းနှင့် အသုံးစရိတ်များကို စုစည်းရှင်းပြရပါမည်။
- အုပ်စုတစ်ခုချင်း၏ ခေါင်းဆောင်က အုပ်စုလိုက်စုစည်းရရှိသော လုပ်ငန်းနှင့် အသုံးစရိတ်ကို ရှင်းပြရပါမည်။ ဆက်လက်၍ အကျိုးအမြတ် ပိုမိုရရှိနိုင်ရန် လျော့ချနိုင်သော အသုံးစရိတ်များကို ရှင်းပြရန် သင်တန်းသား တစ်ဦးကို ဖိတ်ခေါ်ရပါမည်။
- ဆက်လက်၍ သင်တန်းဆရာအနေဖြင့် ကြိုတင်၍ ပိုစတာတွင် ရေးသားထားသော (၀.၁) ဧက အရွယ် ကန်တွင် (၁) ငါးကြင်းများမွေးမြူခြင်း၊ (၂) တီးလားပီးယားနှင့် ငါးကြင်းရောမွေးခြင်း၌ အသုံးစရိတ်နှင့် အကျိုးအမြတ်ကို ရှင်းပြရပါမည်။
- အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် သင်တန်းသားများ နားလည်သဘောပေါက်မှုအခြေအနေကို အကဲဖြတ်ခြင်း။

ငါးမွေးမြူရန် နှစ်ပတ်လည်လုပ်ငန်းအချိန်ဇယားရေးဆွဲခြင်း

ကြာမြင့်ချိန် - (၁၀)မိနစ်

သင်ကြားမှုနည်းလမ်း

အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ သင်တန်းသားများနှင့်အတူ လုပ်ငန်းအချိန်ဇယားရေးဆွဲခြင်း။

သင်ကြားပို့ချခြင်း

- ငါးကြင်းမွေးမြူရာတွင် ဆောင်ရွက်ရန်များနှစ်ပတ်လည်လုပ်ဆောင်ရန်များကို အချိန်ဇယားရေးဆွဲခြင်းကို သင်တန်းသားများအား မေးမြန်းခြင်း၊ သင်တန်းသားများနှင့်အတူနှစ်ပတ်လည် အချိန်ဇယားရေးဆွဲခြင်း။
- တစ်နှစ်အတွင်း ရာသီကာလများကို ရှင်းပြခြင်း။
- စာရွက်ကြီးပေါ်တွင် ရာသီချိန်ကို ပြသောပုံများကို ပြသထားပြီး ထိုရာသီချိန်ပုံများနှင့် ယှဉ်တွဲ၍ အပြီးအစီး လုပ်ဆောင်၍ လိုအပ်ချက်များကို သင်တန်းသားများအား ရေးသားဖော်ပြစေခြင်း။
- အဆိုပါရာသီအလိုက်ဆောင်ရွက်ရန် ဖော်ပြထားခြင်းကို သင်တန်းသားတစ်ဦးအား ရှင်းပြစေခြင်း။
- မေးခွန်းမေးမြန်းဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် သင်ကြားမှုအပေါ်တွင် သင်တန်းသားများ နားလည်သဘောပေါက်မှုကို အကဲဖြတ်ခြင်း။



အခန်း(၂၁)

ပံ့ပိုးသူမှတ်စု

ငါးရောင်းချခြင်း၊ အသုံးစရိတ်နှင့် အကျိုးအမြတ်၊ ငါးမွေးရန် နှစ်ပတ်လည်လုပ်ငန်းအချိန်ဇယားရေးဆွဲခြင်း

(၁) ရောင်းချခြင်း

မိမိအကျိုးစီးပွားရှိစေခြင်း၊ စားသုံးသူများအတွက်လည်းကျေနပ်နှစ်သိမ့်မှုအမြင့်ဆုံးရရှိနိုင်စေခြင်းငှာ ရောင်းချခြင်း၏ အခြေခံသဘောတရားဖြစ်ကြောင်း စီးပွားရေးပညာရှင် ဖိလစ်ကော့လာကဖော်ပြခဲ့ပါသည်။ ငါးမွေးမြူခြင်းတွင် စားသုံးသူတို့၏ လိုအပ်ချက်နှင့် ဝယ်လိုအားကို သိရှိပြီး အလုံအလောက်ဖြည့်ဆည်းပေးရန် အဆင့်ဆင့်ဆောင်ရွက်ခြင်းမှာ ငါးများ ရောင်းချရန် ဆောင်ရွက်ခြင်းအဓိပ္ပာယ်ဖြစ်ပါသည်။

(၂) စာရင်းဇယားမှတ်သားနှင့် အကျိုးအမြတ်ဖြစ်ထွန်းမှုကို မှတ်သားထားခြင်း

- (က) မည်သည့်လုပ်ငန်းမဆို ဝယ်ယူရသော ပစ္စည်းများနှင့် ပြန်လည်ရောင်းချခြင်းကို မှတ်တမ်းထားရပါမည်။ သို့မှသာ အကျိုးအမြတ်ကို တွက်ချက်နိုင်ပါသည်။ ငါးမွေးမြူရေးမှာလည်း စီးပွားရေးဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်၍ ဖော်ပြပါအတိုင်း စာရင်းဇယားမှတ်တမ်းရှိမှသာ အကျိုးအမြတ်တွက်ချက်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။
- (ခ) အသုံးစရိတ်နှင့် ဝင်ငွေစာရင်းကို သိရှိထားခြင်းဖြင့် ငါးမွေးမြူရန် အစီအစဉ်ကို စနစ်တကျရေးဆွဲနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

(၃) မှတ်သားရမည့် ငွေစာရင်းအချက်အလက်များ

- ကန်ငှားရမ်းခြင်း၊
- ငါးသားပေါက်စုဆောင်းခြင်း၊ ဝယ်ယူခြင်း၊
- ငါးအစာတောင့်၊ အစာကုန်ကြမ်းများ၊ ထုံး၊ မြေဩဇာ၊ ဆေးဝါး၊ ငါးဖမ်းကိရိယာများနှင့် အခြားအသုံးအဆောင်များ အတွက် ကုန်ကျစရိတ်။
- သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်း။
- လုပ်သားငှားရမ်းခ (နေ့စား/လစား)
- လုပ်ငန်းသုံးကိရိယာများ။
- စက်ဆီ၊ ချောဆီ/လျှပ်စစ်ဓာတ်အား။

စာရင်းအချက်အလက်များ မှတ်သားခြင်း (အချိန်/နေရာ)

လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ဝယ်ယူခြင်း၊ ရောင်းချခြင်း စာရင်းကို နေ့ချင်းပြုလုပ်ရပါမည်။ ငါးရောင်းချရာတွင် နေ့စဉ် ရောင်းချသော ကုန်ချိန်ဈေးနှုန်းနှင့် အသုံးစရိတ်များကို နေ့ချင်းလုပ်ရပါမည်။

အသုံးစရိတ်နှင့် အကျိုးအမြတ်

- ငါးမွေးမြူခြင်း တစ်ကြိမ်ပြီးဆုံးသောအခါ သို့မဟုတ် နှစ်ပတ်လည်ပြည့်သောအခါ အသုံးစရိတ် စုစုပေါင်းနှင့် ဝင်ငွေ စုစုပေါင်းတို့၏ ခြားနားခြင်းကို ကြည့်ရန် အရှုံးအမြတ်သိရှိနိုင်ပါသည်။

ငါးရောင်းချရာတွင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် အချက် (၄)ခု

- (၁) ငါးထုတ်လုပ်မှု
- (၂) ငါးဈေးနှုန်း
- (၃) ရောင်းချမည့်နေရာ
- (၄) အရောင်းမြှင့်တင်ခြင်း နည်းလမ်းစသည်တို့ဖြစ်ပါသည်။

(၄) ငါးကြမ်းမျိုးများ ရောနှော မွေးမြူခြင်းမှ အကျိုးအမြတ် (မွေးကာလ ၈ - ၉ လ)  
(၀.၁) ဧက အရွယ်ကန်တွင် ငါးကြမ်းမျိုးများ မွေးမြူခြင်း (၈-၉)

စဉ်	အကြောင်းအရာ	ပမာဏ	တစ်ခုချင်းဈေးနှုန်း (Kyat)	စုစုပေါင်း
(က)	ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းကန်တူးခြင်း/ ပြုပြင်ခြင်း			
၁။	(ကိုယ်တိုင် + လုပ်သား)	၁	၄၈၀၀	၄၈၀၀
၂။	ထုံးမှုန့်(ကီလို)	၁၀ (၆ ပိဿာ ၂၅ ကျပ်သား)	၂၈၈	၂၈၈၀
၃။	ယူရီးယား(ကီလို)	၁.၅ (၁ ပိဿာ)	၃၂၀	၄၈၀
၄။	တီဆူပါ(ကီလို)	၀.၇၅ (၄၇ ကျပ်သား)	၄၁၆	၃၂၀
၅။	သစ်ဆွေးမြေဩဇာ (ကီလို)	၆၀ (၃၇ ပိဿာ ၅၀ ကျပ်သား)	၂၄	၁၄၄၀
(ခ)	ငါးသားပေါက် (ပုံစံ - ၂)			
၆။	ငါးသားပေါက် (ကောင်) ၆၆	၆၆၀	၄၈	၃၁၆၈၀
(ဂ)	မွေးမြူခြင်း			
၇။	ထုံးမှုန့်(ကီလို)	၆ (၃ ပိဿာ ၇၅ ကျပ်သား)	၂၈၈	၄၆၀၈
၈။	ယူရီးယား(ကီလို)	၁၈ (၁၁ ပိဿာ ၂၅ ကျပ်သား)	၃၂၀	၅၇၆၀
၉။	တီဆူပါ(ကီလို)	၉ (၅ ပိဿာ ၇ ကျပ်သား)	၄၁၆	၃၇၄၄
၁၀။	သစ်ဆွေးမြေဩဇာ(ကီလို) ၁၅၀ ပိဿာ	၂၄၀ (၁၅၀ ပိဿာ)	၂၄	၅၇၆၀
(ဃ)	အစာ (၄ ရာခိုင်နှုန်းကျွေးရန်)			
၁၁။	ဖွဲနု ၃၀ ရာခိုင်နှုန်း(ကီလို)	၅၄ (၃၃ ပိဿာ ၇၅ ကျပ်သား)	၁၂၈	၆၉၁၂
၁၂။	ပဲဖတ်၊ နှမ်းဖတ်၊ မုံညှင်းဆီဖတ် (ကီလို)	၇၂ (၄၅ ပိဿာ)	၄၈၀	၃၄၅၆၀
၁၃။	ငါးမှုန့်/ငါးနုတ်ငါးဖွဲ (၁၀%) (ကီလို)	၁၈ (၁၁ ပိဿာ ၂၅ ကျပ်သား)	၅၆၀	၁၀၀၈၀
၁၄။	ဂျုံဖွဲနု (၂၀%) (ကီလို)	၃၆ (၂၂ ပိဿာ ၅ ကျပ်သား)	၄၁၆	၁၄၉၇၆



စဉ်	အကြောင်းအရာ	ပမာဏ	တစ်ခုချင်းဈေးနှုန်း (Kyat)	စုစုပေါင်း
၁၅။	ရေမြှုပ်အစာတောင့် (ကီလို)	၇၅ (၄၆ ပိဿာ ၈၅ ကျပ်သား)	၅၁၂	၈၁၉၂
(င)	အခြားအထွေထွေ			
၁၆။	ငါးဖမ်းခြင်း(ရွေးချယ်ဖမ်း)	၂	၄၀၀၀	၈၀၀၀
၁၇။	ကန်ငှားစရိတ်(ကိုယ်တိုင်)	၀	၀	၀
၁၈။	ရောင်းချစရိတ်	၁	၄၈၀၀	၄၈၀၀
၁၉။	လုပ်သားခ(ကိုယ်တိုင်)	၀	၀	၀
(စ)	စုစုပေါင်းကုန်ကျစရိတ်	-	-	၁၇၆၃၂၀
(ဆ)	ငါးထုတ်လုပ်မှု (၁၄၀ကီလို)	၁၄၀ (၈၇ ပိဿာ ၅ ကျပ်သား)	၂၄၀၀	၃၃၆၀၀၀
(ဇ)	အကျိုးအမြတ်(ဆ-စ)			၁၅၉၆၈၀

(၅) (၀.၁) ဧကအရွယ်ကန်တွင် တိလားပီးယားနှင့် ငါးကြင်းရောနှော မွေးမြူခြင်းမှ အကျိုးအမြတ် (၅)လ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	ပမာဏ	တစ်ခုချင်းဈေးနှုန်း (Kyat)	စုစုပေါင်း
(က)	ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း			
၁။	ကန်တူးခြင်း/ပြုပြင်ခြင်း (ကိုယ်တိုင် + လုပ်သား)	၁	၄၈၀၀	၄၈၀၀
၂။	ထုံးမှုန့်(ကီလို)	၁၀ (၆ ပိဿာ ၂၅ ကျပ်သား)	၂၈၈	၂၈၈၀
၃။	ယူရီးယား(ကီလို)	၁.၅ (၁ ပိဿာ)	၃၂၀	၄၈၀
၄။	တီဆူပါ(ကီလို)	၀.၇၅ (၄၇ ကျပ်သား)	၄၁၆	၃၂၀
၅။	သစ်ဆွေးမြေဩဇာ (ကီလို)	၆၀ (၃၇ ပိဿာ ၅၀ ကျပ်သား)	၂၄	၁၄၄၀
(ခ)	ငါးသားပေါက်(ပုံစံ-၃)			
၆။	တိလားပီးယား (ကောင်)	၈၀၀	၃၂	၂၅၆၀၀
၇။	ငွေရောင်/ခေါင်းပွ/ငါးကြင်း(အချိုးချ)	၃၀	၄၈	၄၈၀၀
(ဂ)	မွေးမြူခြင်း			
၈။	ထုံးမှုန့်(၂ကြိမ်) (ကီလို)	၆ (၃ ပိဿာ ၇၅ ကျပ်သား)	၂၈၈	၁၇၂၈
၉။	ယူရီးယား(၁ ပတ် ၁ ကြိမ်) ကီလို	၁၈ (၁၁ ပိဿာ ၂၅ ကျပ်သား)	၃၂၀	၅၇၆၀
၁၀။	တီဆူပါ(၁ ပတ် ၁ ကြိမ်) ကီလို	၉ (၅ ပိဿာ ၇ ကျပ်သား)	၄၁၆	၃၇၄၄
၁၁။	နွားချိုး(၁ ပတ် ၁ ကြိမ်) ကီလို	၂၄၀ (၁၅၀ ပိဿာ)	၂၄	၅၇၆၀
(ဃ)	အစာ (၄ ရာခိုင်နှုန်း)			
၁၂။	ဖွဲန (၃၀ ရာခိုင်နှုန်း) ကီလို	၅၄ (၃၃ ပိဿာ ၇၅ ကျပ်သား)	၁၂၈	၆၉၁၂
၁၃။	ပဲဖတ်/နမ်းဖတ်/ (၄၀ ရာခိုင်နှုန်း) ကီလို	၇၂ (၄၅ ပိဿာ)	၄၈၀	၃၄၅၆၀



စဉ်	အကြောင်းအရာ	ပမာဏ	တစ်ခုချင်းရေးနှုန်း (Kyat)	စုစုပေါင်း
၁၄။	ငါးမှုန့်/ ငါးနုတ်ငါးဖွဲ (၁၀ ရာခိုင်နှုန်း) ကိုလို	၁၈ (၁၀ ပိဿာ ၂၅ ကျပ်သား)	၅၆၀	၁၀၀၈၀
၁၅။	ဂျုံဖွဲနု (၂၀ ရာခိုင်နှုန်း) ကိုလို	၃၆ (၂၂ ပိဿာ ၅၀ ကျပ်သား)	၄၁၆	၁၄၉၇၆
(င)	အထွေထွေ			
၁၆။	ခရီးစရိတ်		၁၆	၄၈၀၀
၁၇။	ကန်ငှားစရိတ်			
၁၈။	ငါးဖမ်းစရိတ်	၂	၂၄၀၀	၄၈၀၀
၁၉။	လုပ်သားငှားရမ်းခြင်း			
(စ)	အသုံးစရိတ်စုစုပေါင်း			
(ဆ)	ဝင်ငွေ			
	တိလားပီးယား(ကိုလို)	၁၆၀ (၁၀၀ ပိဿာ)	၁၆၀၀	၂၅၆၀၀၀
	ငါးကြင်း(ကိုလို)	၃၀ (၁၈ ပိဿာ ၇၅ ကျပ်သား)	၂၄၀၀	၇၂၀၀၀
	စုစုပေါင်း (ဝင်ငွေ)			၃၂၈၀၀၀
(ဇ)	အကျိုးအမြတ် (ဆ-စ)			၁၆၃၇၆၀

ငါးတန်နှင့်ငါးကြင်းများကို (၀.၁)ဧက ကန်တွင် ရောနှောမွေးမြူခြင်း (၄-၅)လ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	ပမာဏ	တစ်ခုချင်းရေးနှုန်း (Kyat)	စုစုပေါင်း
(က)	ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း			
၁။	ကန်တူးခြင်း/ပြုပြင်ခြင်း (ကိုယ်တိုင် + လုပ်သား)	၁	၄၈၀၀	၄၈၀၀
၂။	ထုံးမှုန့်(ကိုလို)	၁၀ (၆ ပိဿာ ၂၅ ကျပ်သား)	၂၈၈	၂၈၈၀
၃။	ယူရီးယား(ကိုလို)	၁.၅ (၁ ပိဿာ)	၃၂၀	၄၈၀
၄။	တီဆူပါ(ကိုလို)	၀.၇၅ (၄၇ ကျပ်သား)	၄၁၆	၃၂၀
၅။	သစ်ဆွေးမြေဩဇာ (ကိုလို)	၆၀ (၃၇ ပိဿာ ၅၀ ကျပ်သား)	၂၄	၁၄၄၀
(ခ)	ငါးသားပေါက်(ပုံစံ-၃)		၀	၀
၆။	ငါးတန်(၂၅၀ ကောင်)	၂၅၀	၉၆	၂၄၀၀၀
၇။	ငါးကြင်း(၂၅ ကောင်)	၂၅	၄၈	၁၂၀၀
(ဂ)	မွေးမြူခြင်း		၀	၀
၈။	ထုံး(၂ ကြိမ်ခွဲထည့်ရန်)	၆ (၃ ပိဿာ ၇၅ ကျပ်သား)	၂၈၈	၁၇၂.၈
၉။	ယူရီးယား(၁ ပတ် ၁ ကြိမ်)	၁၈ (၁၁ ပိဿာ ၂၅ ကျပ်သား)	၃၂၀	၅၇၆၀
၁၀။	တီဆူပါ	၉ (၅ ပိဿာ ၇ ကျပ်သား)	၄၁၆	၃၇၄၄

စဉ်	အကြောင်းအရာ	ပမာဏ	တစ်ခုချင်းရေးနှုန်း (Kyat)	စုစုပေါင်း
(ဃ)	အစာ (ကျွေးနှုန်း ၄ ရာခိုင်နှုန်း)			
၁၁။	ဖွဲန (၃၀ ရာခိုင်နှုန်း)	၅၄ (၃၃ ပိဿာ ၇၅ ကျပ်သား)	၁၂၈	၆၉၁၂
၁၂။	ပဲဖတ်/နမ်းဖတ်/ (၄၀ ရာခိုင်နှုန်း) ကီလို	၇၂ (၄၅ ပိဿာ)	၄၈၀	၃၄၃၆၀
၁၃။	ငါးမှုန့် (၁၀%) ကီလို	၁၈ (၁ ပိဿာ ၂၅ ကျပ်သား)	၅၆၀	၁၀၀၈၀
၁၄။	ဂျုံဖွဲ (၂၀%) ကီလို	၃၆ (၂၂ ပိဿာ ၅၀ ကျပ်သား)	၄၁၆	၁၄၉၇၆
၁၅။	ရေပေါ်အစာတောင့် (ကီလို)	၇၅ (၄၆ ပိဿာ ၈၈ ကျပ်သား)	၆၄၀	၄၈၀၀၀
(င)	အထွေထွေ			
၁၆။	အစာဝယ်ခြင်းသွားလာစရိတ်		၈၀၀၀	၈၀၀၀
၁၇။	ကန်ငှားစရိတ်	၀	၀	၀
၁၈။	ရွေးချယ်ဖမ်းဆီးစရိတ် (လူ)	၂	၂၄၀၀	၉၆၀၀
၂၀။	လုပ်သားငှားခြင်း (ကိုယ်တိုင်လုပ်)	၀	၀	၀
(စ)	အသုံးစရိတ်ပေါင်း		၀	၁၉၂၅၉၂
(ဆ)	ဝင်ငွေ			
	တိလားပီးယား (ကီလို)	၁၅၀ (၉၃ ပိဿာ ၇၅ ကျပ်သား)	၁၆၀၀	၂၄၀၀၀၀
	ငါးတန် (ကီလို)	၈ (၅ ပိဿာ)	၁၆၀၀	၁၂၈၀၀၀
	ဝင်ငွေစုစုပေါင်း			၃၆၈၀၀၀
(ဇ)	အကျိုးအမြတ်			၁၇၅၄၀၈

**မှတ်ချက်။** ။ သင်ထောက်ကူရုပ်ပုံကားချပ်များအား အသုံးပြုရန်နှင့် သင်တန်းတစ်ခုပြီးဆုံးသည့်အချိန်တွင် Festoon ဖိနိုင်းအား အသုံးပြုပြီး အနှစ်ချုပ်ဆွေးနွေးရမည်ဖြစ်သည်။

ကန်ဘောင်တွင် ရာသီပင်များစိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ခြင်း၊ မြေကျင်းပြုပြင်ခြင်း၊  
မြေဩဇာထည့်ခြင်းနှင့် သစ်ဆွေးမြေဩဇာပြုလုပ်ခြင်း

သင်ကြားမည့်နေ့ -

ကြာချိန် -

ရည်မှန်းချက်

ကန်ဘောင်တွင် ရာသီပင်များစိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ခြင်း၊ စိုက်ပျိုးရန် မြေကျင်းပြုပြင်ခြင်း၊ မြေဩဇာအသုံးချခြင်းနှင့် သစ်ဆွေးမြေဩဇာပြုလုပ်ခြင်းကို နားလည်သိရှိစေရန်။

ရည်ရွယ်ချက်

သင်တန်းပြီးဆုံးသောအခါ သင်တန်းသားများသည် အောက်ပါအကြောင်းအရာများကို သိနားလည်ပြီးလက်တွေ့ ဖော်ဆောင်နိုင်ရန်။

- (က) ငါးကန်ဘောင်တွင် ရာသီပင်များ စိုက်ပျိုးခြင်း အရေးပါမှု။
- (ခ) ရာသီသီးနှံများ (နွေမိုးဆောင်း)။
- (ဂ) မျိုးစေ့ကောင်းများ ရွေးချယ်ခြင်းနည်းလမ်း။
- (ဃ) စိုက်ပျိုးရန် မြေကျင်းပြုလုပ်ခြင်း။
- (င) စိုက်ပျိုးရန် မြေကျင်းတွင် မြေဩဇာဖြည့်ခြင်း။
- (စ) သစ်ရွက်ဆွေးမြေဩဇာများ ပြုလုပ်ခြင်းနည်းလမ်းများကို သိရှိပြီး လက်တွေ့ဖော်ဆောင်ခြင်း၊ ရှင်းပြနိုင်ခြင်း။
- (ဆ) ကောက်ရိုးမြေဆွေး ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်။

နိဒါန်း

- ၁။ သင်တန်းသားများနှင့် နှုတ်ခွန်းသက်ခြင်း။
- ၂။ ပြီးခဲ့သော သင်ကြားမှုများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း။
- ၃။ သင်ကြားမှု၏ ရည်မှန်းချက်နှင့် ရည်ရွယ်ချက်ကို ရှင်းပြခြင်း။
- ၄။ သင်တန်းအပေါ်အကဲဖြတ်ခြင်း၊ သင်တန်းသားများနှင့် အတူဆောင်ရွက်ခြင်း။
- ၅။ သင်ကြားဆွေးနွေးမည့် သင်ခန်းစာအားရှင်းပြခြင်း။

သင်ကြားမှုအခန်းကဏ္ဍများ

- (၁) ကန်ဘောင်ပေါ်တွင် စိုက်ပျိုးခြင်းအရေးပါမှု (အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြ ဆွေးနွေးခြင်း)
- (၂) ရာသီပင်များစိုက်ပျိုးခြင်း၊ စိုက်ပျိုးရန် ရွေးချယ်ခြင်း၊ မျိုးစေ့ကောင်းများ ရွေးချယ်ခြင်း (အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြဆွေးနွေးခြင်း၊ လက်တွေ့ပြုလုပ်ခြင်း)
- (၃) စိုက်ပျိုးရန် ဟင်းသီးဟင်းရွက်အမျိုးအစားနှင့် သင့်လျော်သောမြေကျင်းပြုပြင်ခြင်း၊ စိုက်ပျိုးခြင်း၊ (သင်တန်းသားများနှင့် ဆွေးနွေးခြင်း၊ လက်တွေ့ပြုလုပ်ခြင်း)



- (၄) မျိုးစေ့မချမီ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း၊ မျိုးစေ့ချခြင်း၊ ပျိုးပင်များရွှေ့ပြောင်းစိုက်ပျိုးခြင်း၊ (အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း၊ လက်တွေ့ပြုလုပ်ခြင်း)။
- (၅) စိုက်ပျိုးရန်မြေကျင်းတွင် မြေဩဇာထည့်ခြင်း (အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ လက်တွေ့ပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များ ဖြင့်ရှင်းပြခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း)
- (၆) သစ်ရွက်မြေဆွေးမြေဩဇာပြုလုပ်ခြင်း (အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့်ရှင်းပြခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း)

#### အကျဉ်းချုပ်

- (၁) သင်ကြားမှုများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း (အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း)။
- (၂) သင်ကြားမှုရည်မှန်းချက်ပေါက်ရောက်မှုကို ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်ခြင်း (အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း)။
- (၃) ဆက်လက်ပို့ချမည့် သင်ခန်းစာနှင့် ချိတ်ဆက်ခြင်း။

#### သင်ကြားမှုအထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ

ဖော့ပြားသင်ပုန်းနှင့် ချိတ်ဆွဲပြသရန်ကားချပ်များ၊ စိုက်ပျိုးရန် မျိုးစေ့များနှင့်အပင်ပေါက် (ပျိုးပင်) များ၊ ပေကြိုး၊ ပေါက်တူး၊ ယူရီးယား (တီဆူပါ)၊ ပိုတက်ဆီယမ်၊ သစ်ရွက်များ၊ နွယ်ပင်များ၊ ဗေဒါပင်များ၊ ပြာ၊ ဇီဝမြေဩဇာ/သစ်ဆွေးမြေဩဇာများ၊ ကလစ်ကြီးများ၊ စာရွက်ကြီးများ၊ ဘောပင်များ။

သင်ကြားမှုကဏ္ဍများ

ကန်ဘောင်ပေါ်တွင် စိုက်ပျိုးခြင်းအရေးပါမှု

ကြာမြင့်ချိန် - (၁၅)မိနစ်

သင်ကြားမှုနည်းလမ်း

အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း။

သင်ကြားပို့ချခြင်း

- နှုတ်ခွန်းသက်ခြင်း၊ စိုက်ပျိုးရေးနှင့် ပတ်သက်၍မေးမြန်းခြင်း၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ကန်ဘောင်တွင် စိုက်ပျိုးခြင်း၊ ထိုကဲ့သို့ စိုက်ပျိုးခြင်းအရေးပါမှုကို သင်တန်းသားများ မည်သို့နားလည်ထားကြောင်း မေးမြန်းခြင်း၊
- ငါးကန်ဘောင်တွင် ဟင်းသီးဟင်းရွက် စိုက်ပျိုးခြင်းအကြောင်းကို ပုံပြကားချပ်များဖြင့်ရှင်းပြခြင်း၊ အမေးအဖြေပြုလုပ်ဆွေးနွေးခြင်း၊
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ စိုက်ပျိုးခြင်း၏ အရေးပါမှုကို ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊
- သင်တန်းသားများ နားလည်သဘောပေါက်မှု အခြေအနေကို အမေးအဖြေပြုလုပ်၍ အကဲဖြတ်ခြင်း၊

ရာသီပင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ စိုက်ပျိုးခြင်း၊ မျိုးစေ့များနှင့် မျိုးစေ့အရည်အသွေး ရွေးချယ်ခြင်း၊ စိုက်ပျိုးပင်နှင့် လျော်ညီသောမြေကျင်းပြုပြင်ခြင်း

ကြာမြင့်ချိန် - (၁၅)မိနစ်

သင်ကြားမှုနည်းလမ်း

အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းလင်းဆွေးနွေးခြင်း၊ လက်တွေ့ပြသခြင်း၊ ဆောင်ရွက်ခြင်း။

သင်ကြားပို့ချခြင်း

- ရာသီပင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များအကြောင်း ကန်ဘောင်တွင်စိုက်ပျိုးနိုင်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်အပင် အမျိုးမျိုး၊ မျိုးစေ့အရည်အသွေးစစ်ဆေးခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ သင်တန်းသားများမည်မျှနားလည်ကြောင်း မေးမြန်းခြင်း၊ ဖြေကြားမှုများကို လေးလေးစားစားမှတ်သားခြင်း။
- အရည်အသွေးကောင်း/ညံ့များပါဝင်သော မျိုးစေ့များကိုပေးပြီး အရည်အသွေးကောင်းသော မျိုးစေ့များကို ရွေးချယ်စေခြင်းမည်ကဲ့သို့ရွေးချယ်ကြောင်းမေးမြန်းခြင်းများပြုလုပ်ခြင်း၊ သင်တန်းသားများအားမျိုးစေ့ကောင်းရွေးချယ်ရန် သတ်မှတ်ချက်များကို ရှင်းပြခြင်း၊
- သေသပ်လှပသော စိုက်ခင်းများကို ဖန်းတီးခြင်း၊ စိုက်ပျိုးပင်နှင့် လျော်ညီသောမြေကျင်းများပြုပြင်ခြင်း၊ စိုက်ပျိုးပင် ရွေးချယ်ခြင်းကို မေးမြန်းခြင်း၊ သင်တန်းသားများ၏ အဖြေကို လေးလေးစားစားမှတ်သားထားပြီး စိုက်ပျိုးပင်နှင့် လျော်ညီစွာမြေကျင်းပြုပြင်ခြင်း၊ ဘူးသီး၊ ရွှေဖရုံသီး၊ ပဲတောင့်ရှည်၊ သခွားသီး၊ ကြက်ဟင်းခါးသီး၊ ပဲလင်းမြွေသီး စသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ စိုက်ပျိုးခြင်းကို ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊
- စိုက်ပျိုးရန် မြေကျင်းပြုပြင်ခြင်းတွင် စနစ်တကျအတိုင်းအတာဖြင့် ပြုလုပ်ရန်၊ ပေကြိုးဖြင့် သော်လည်းကောင်း၊ လက်ဖြင့်သော်လည်းကောင်း အရွယ်အစားတိုင်းတာပြီး ပေါက်တူးဖြင့် တူးဖော်ခြင်းကိုရှင်းပြရန်။

မျိုးစေ့မချမီ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း၊ မျိုးစေ့ချခြင်း၊  
ပျိုးပင်ပေါက်များ ရွှေ့ပြောင်းစိုက်ပျိုးခြင်း

ကြာမြင့်ချိန် - (၃၀) မိနစ်

သင်ကြားမှုနည်းလမ်း - အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြဆွေးနွေးခြင်း၊ လက်တွေ့ပြုလုပ်ခြင်း။

သင်ကြားပို့ချခြင်း

- နှုတ်ခွန်းဆက်ခြင်း၊ သင်တန်းတွင် တက်ကြွစွာ ပါဝင်ခြင်းကို ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြောကြားခြင်း။
- မျိုးစေ့ချခြင်းအကြောင်းနှင့် မျိုးစေ့ချခြင်း၊ ပျိုးပင်များရွှေ့ပြောင်းစိုက်ပျိုးခြင်းအကြောင်း သင်တန်းသားများ မည်မျှသိရှိကြောင်းမေးမြန်းခြင်း။
- ဖြေကြားမှုများကို လေးစားစွာ နားထောင်ထားပြီး သင်တန်းသားများနှင့် ဆွေးနွေးခြင်း။
- မျိုးစေ့ချပျိုးထောင်ခြင်းပြုလုပ်ရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း လိုအပ်မှုများကို ရှင်းပြခြင်း၊ လက်တွေ့ပြုလုပ်စေခြင်း။
- ပျိုးထောင်ရန်ပြင်ဆင်ထားသော မျိုးစေ့များကို မြေကျင်းတွင်ထည့်၍ ပျိုးထောင်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ သင်တန်း ကာလအတွင်း ပျိုးထောင်မှုများအဆင့်ဆင့်ရှိပါက လက်တွေ့ပြသခြင်း၊ ပျိုးပင်များရွှေ့ပြောင်းစိုက်ပျိုးခြင်းမှ အစပြု၍ ဆွတ်ခူးသည်အထိ ပြသနိုင်ရန်စီမံခြင်း၊ စိုက်ပျိုးထားခြင်းကို မထိခိုက်စေရန် တာဝန်ယူခြင်း။
- သင်တန်းသားများနားလည်သဘောပေါက်မှုကို သိရှိနိုင်ရန် အမေးအဖြေပြုလုပ်အကဲဖြတ်ခြင်း။

မျိုးစေ့များပျိုးထောင်ခြင်းမပြုမီမြေကျင်းတွင်  
မြေဩဇာထည့်ခြင်း၊ သစ်ရွက်ဆွေးမြေဩဇာပြုလုပ်ခြင်း

ကြာမြင့်ချိန် - (၁၅) မိနစ်

သင်ကြားမှုနည်းလမ်း - အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ လက်တွေ့ပြသဆောင်ရွက်ခြင်း။

သင်ကြားပို့ချခြင်း

- မြေကျင်းတွင်စိုက်ပျိုးခြင်းမပြုမီ မြေဩဇာထည့်ရန်လိုအပ်ခြင်း၊ မြေဩဇာအမျိုးအစားများနှင့် အသုံးပြုရန်ပမာဏ၊ အသုံးပြုနည်းစသည်များကို သင်တန်းသားများမည်မျှသိရှိကြောင်းမေးမြန်းပြီး ဖြေကြားမှုများကို လေးစားစားစား နားထောင်ပြီး၊ သင်တန်းသားများ ပိုမိုပြည့်စုံစွာနားလည်လာစေရန် ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း။
- ဆက်လက်၍ ယခင်သစ်ဆွေးမြေဩဇာအကြောင်း၊ သစ်ဆွေးမြေဩဇာပြုလုပ်ခြင်း၊ အသုံးဝင်မှုနှင့် အသုံးပြုခြင်း များကို သင်တန်းသားများမည်မျှသိရှိကြောင်းမေးမြန်းပြီး၊ ဖြေကြားမှုများကို လေးစားစွာမှတ်သားခြင်း၊ သစ်ဆွေးမြေ ဩဇာပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်နှင့် အသုံးပြုသောပစ္စည်းများအကြောင်းကို သေချာစွာ သိနားလည်စေရန် ပုံပြကားချပ်များ ဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း။
- မြေဩဇာအသုံးပြုခြင်းများကို သင်တန်းသားများအား ရှင်းပြခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း။
- ယူရီးယား၊ တီဆူပါစသော မြေဩဇာများကို ပြသခြင်း၊ မြေဩဇာအမျိုးမျိုးကို သိရှိစေရန်ရှင်းပြခြင်း၊ မြေဩဇာအတု များနှင့်ခွဲခြားခြင်းစသည်များကို သိနားလည်စေရန်ရှင်းပြခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း၊ မြေဩဇာဝယ်ယူရာတွင် အမှားအယွင်း မရှိစေရန် သင်ပြခြင်း။
- သင်တန်းသားများနားလည်သဘောပေါက်မှုကို သိရှိနိုင်ရန် အမေးအဖြေပြုလုပ်အကဲဖြတ်ခြင်း။



အခန်း(၂၂)

ပံ့ပိုးသူမှတ်စု

(၁) ငါးကန်ဘောင်တွင်စိုက်ပျိုးခြင်း

ငါးကန်ဘောင်အပေါ်မျက်နှာပြင် (သို့) ဆင်ခြေလျော့တွင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ရာသီပင်များကို စိုက်ပျိုးခြင်းကြောင့် မွေးမြူထားသော ငါးများကို ဘေးဥပါဒ်ဖြစ်စေခြင်းမရှိပါ။ မိသားစုအတွက် အပိုဝင်ငွေနှင့်အစားအစာ ပိုမိုရရှိမည်ဖြစ်ပါသည်။

ကန်ဘောင်တွင် စိုက်ပျိုးခြင်း၏ အရေးပါမှု

- အပိုဝင်ငွေရရှိခြင်း။
- မြေလွတ်များတွင်အကျိုးရှိစွာ စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ခြင်း။
- အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ရာသီချိန်စိုက်ပျိုးခြင်း၊ ငါးမွေးမြူခြင်းမှ ဆုံးရှုံးမှုများရှိပါကလည်း နောင်ရာသီပင်စိုက်ပျိုးရေးမှ ဝင်ငွေဖြင့် ကာမိစေခြင်း။
- ဗီတာမင် (အေ) ပါရှိသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို အလွယ်တကူ ရရှိနိုင်ခြင်း။
- စိုက်ခင်းမှ ရွက်နုများကို ငါးအစာအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပြီး ရွက်ရင့်များကို သစ်ရွက်ဆွေးမြေ့သဖြင့်လုပ်နိုင်ခြင်း။
- ကန်ဘောင်ရှိ စိုက်ခင်းများကြောင့် ငါးခိုးသူများအလွယ်တကူ မလာရောက်နိုင်ခြင်း။

(၂) ရာသီအချိန်စိုက်ပျိုးခြင်းနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်အမျိုးအစားများ

ရာသီအလိုက်စိုက်ပျိုးခြင်းကို အောက်ပါအတိုင်း (၃) မျိုးခွဲခြားနိုင်ပါသည်။

(က) နွေရာသီစိုက်ပျိုးခြင်း - မတ်လမှအောက်တိုဘာလအတွင်း စိုက်ပျိုးခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ကြက်ဟင်းခါးသီး၊ ခဝဲသီး၊ ကင်းမွန်သီး၊ ပဲလင်းမြွေသီး၊ သခွားသီး၊ ခရမ်းသီး၊ ရံပတီသီး၊ ပဲတောင့်ရှည်စသည်များကို စိုက်ပျိုးပါသည်။

(ခ) ဆောင်းရာသီစိုက်ပျိုးခြင်း - အောက်တိုဘာလမှ မတ်လအတွင်း စိုက်ပျိုးခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဘူးသီး၊ ဘိုစားပဲ၊ မုန်လာဥ၊ ဂေါ်ဖီပန်း၊ ဂေါ်ဖီထုတ်စသော သီးနှံများစိုက်ပျိုးပါသည်။

သီးနှံထွက်နှုန်း

အမျိုးအစား	စိုက်ပျိုးရာသီ	ထွက်ရှိမှု
၁။ ဘူးသီး	ဆောင်းရာသီ	
၂။ ရွှေဖရုံသီး၊ ကြက်ဟင်းခါးသီး	နွေရာသီ	
၃။ သခွားသီး၊ ရံပတီသီး	မိုးရာသီ	
၄။ ပဲလင်းမြွေသီး၊ ခဝဲသီး	မိုးရာသီ	
၅။ ပဲတောင့်ရှည်သီး	နွေ/ဆောင်းရာသီ	
၆။ ခရမ်းသီး	ဆောင်းရာသီ	

### မျိုးစေ့အရည်အသွေးရွေးချယ်ခြင်း

မျိုးစေ့အရည်အသွေးမကောင်းလျှင် ထုတ်လုပ်မှု မကောင်းနိုင်ပါ။ မျိုးစေ့အရည်အသွေးကောင်းမွန်ပါက ထုတ်လုပ်မှု ရာခိုင်နှုန်း (၁၀ - ၁၅) ရာခိုင်နှုန်း အထိ တိုးတက်နိုင်ပါသည်။

### အရည်အသွေးကောင်းသော မျိုးစေ့လက္ခဏာများ

- အခြားမျိုးစိတ်များနှင့် ရောနှောမှုမရှိခြင်း။
- ပိုးကိုက်ခြင်းမရှိ၊ ရောဂါကင်းစင်မှုရှိခြင်း။
- အရွယ်အစားအောင်မြင်ဖွံ့ဖြိုးခြင်း၊ အရွယ်အစားညီညာခြင်း။
- အရောင်အသွေးတောက်ပခြင်း။
- မျိုးသက်မှန်ခြင်း။
- သွားဖြင့်ကိုက်ကြည့်ပါက မာကျောခြင်းကို ခံစားရခြင်း။
- အစေ့ပေါက်နှုန်း ရာခိုင်နှုန်း ၇၀ - ၈၀ အထိ မြင့်မားခြင်း။
- စိတ်ချရသော စိုက်ပျိုးရေး ကုမ္ပဏီ (သို့) စိုက်ပျိုးသူတောင်သူထံမှ မျိုးစေ့ဝယ်ခြင်း။
- သေချာစွာ အုပ်ပိုးထားခြင်း။

### (၃) စိုက်ပျိုးသည့်အပင်များနှင့်သင့်တော်သောမြေကျင်းပြုပြင်ခြင်းနှင့် စိုက်ပျိုးခြင်း

#### ဘူးသီးနှင့် ပဲသီးစိုက်ပျိုးခြင်း။

တစ်တောင်ပတ်လည်အကျယ်ရှိပြီးလက်သီးဆုပ်ခန့်အနက်မြေကျင်းများကိုအစဉ်လိုက်(၄)ကျင်းပြုလုပ်စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။ ပဲသီးစိုက်ပျိုးရန် လက်သီးဆုပ်ခန့်မြေကျင်းများကို အတန်းလိုက်ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ မြေကျင်းတန်း (၂) ခုခြားတွင် (၂)တောင်ခန့်ခြားထားရပါမည်။

#### ကြက်ဟင်းခါးသီး၊ ခဝဲသီး၊ သမ္ဘားသီး၊ ရွှေဖရုံသီးနှင့် ရုံးပတေးသီးစိုက်ပျိုးခြင်း။

တစ်တောင်ပတ်လည်နှင့် အနက်လက်သီးဆုပ်ခန့်မြေကျင်းများပြုလုပ်စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။ ကန်ဘောင်ပေါ်တွင် (၃) ကျင်းတန်းစိုက်ခင်းပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ကြက်ဟင်းခါးသီးနှင့် ခဝဲသီးကို မိုးရာသီတွင် စိုက်ပျိုးရန်ဖြစ်ပါသည်။ ရွှေဖရုံသီးကို နှစ်ပတ်လည်စိုက်ပျိုးဖြစ်ပါသည်။ ရွှေဖရုံသီးကို ခဝဲသီးစိုက်ကျင်းများကဲ့သို့ ပြုလုပ်စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။ ရုံးပတေးကို ပဲသီးစိုက်သော မြေကျင်းအတိုင်းပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ မြေကျင်းတွင် မျိုးစေ့သုံးစေ့မှ လေးစေ့ကို ပျိုးထောင်ရပါမည်။ အပင်ပေါက်လာသောအခါမြေကျင်းတွင် (၂) ပင် ထက်ပို၍ မထားသင့်ပါ။

#### စိုက်ပျိုးရန်မြေကျင်းပြုလုပ်ခြင်းတွင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန်

- မြေကျင်းကို ရောင်ခြည်နှင့် လေဝင်လေထွက်ကောင်းစွာရသော ကန်ဘောင်တွင်ပြုလုပ်ပါ။
- မြေကျင်း၏ ဘောင်ကို တစ်တောင်ခန့်မြင့်ထားခြင်းဖြင့် မိုးရာသီတွင်ရေ မဝပ်စေရန်ပြုလုပ်ရပါမည်။
- ဆောင်းရာသီတွင် စိုက်ပျိုးရန် မြေကျင်းကို မြေပြင်ညီပြုလုပ်ရပါမည်။ မြေကျင်းပြုပြင်ခြင်းကို မျိုးစေ့မချမီ တစ်ပတ်ကြိုတင် ပြုလုပ်ရပါမည်။



**မျိုးစိတ်ချပျိုးထောင်ခြင်းအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း**

- မျိုးစေ့များကို အိတ်မှထုတ်ပြီး နေပူတွင် (၂-၃) နာရီကြာလှမ်းထားရမည်။ (၂-၃) နာရီကြာ အအေးခံပြီး။
- ရေတွင် (၁၂-၁၄) နာရီကြာကြာ စိမ်းထားခြင်းကို အပင်အမျိုးအစားအလျောက် အချိန်ယူရပါမည်။ ထို့နောက်မျိုး။
- စေ့များကို အရိပ်အောက်တွင် အခြောက်ခံရပါမည်။

**မျိုးစေ့များကို ပျိုးထောင်ခြင်း၊ ပျိုးပင်စိုက်ပျိုးခြင်း**

- မျိုးစေ့၏ သန္ဓေပေါက်ကို အောက်ဘက်သို့လှည့်၍ မျိုးစေ့ချရမည်။
- မျိုးစေ့အရွယ်အစား၏ ၂ ဆခန့်အနက် မြေကြီးဆုံးပုံပေးရမည်။
- မျိုးအောင်ထားသော အိတ်ကိုခွဲပြီး ပျိုးပင်များကို ထုတ်ယူရမည်။
- မျိုးစေ့များကို ပျိုးထောင်ထားစဉ်နှင့် ပျိုးပင်များရွှေ့ပြောင်းစိုက်ပျိုးသောအခါ ရေမပြတ်ရရှိစေရန် စီစဉ်ရမည်။

**(၅) စိုက်ပျိုးရန်မြေကျင်းတွင် မြေဩဇာထည့်ခြင်း**

**ရွှေ့ဖရုံသီးနှင့် ဘူးသီးစိုက်ပျိုးခြင်းတွင် မြေဩဇာထည့်ခြင်း**

အမျိုးအမည်	သဘာဝမြေဩဇာ	တီဆူပါ	ပိုတက်ဆီယမ်	ဘိုရက်	ဂျစ်ပဆင်	ဇင့်
ပမာဏ	၅-၁၀ ကီလို (၃ ပီဿာ ၁၃ ကျပ်သား - ၆ ပီဿာ ၂၅ ကျပ်သား)	၁၀၀ ဂရမ် (၆ ကျပ်သားခန့်)	၅၀ ဂရမ် (၃ ကျပ်သားခန့်)	၁၅ ဂရမ် (၁ ကျပ်သားခန့်)	၁၅ ဂရမ် (၁ ကျပ်သားခန့်)	၁၅ ဂရမ် (၁ ကျပ်သားခန့်)

ပဲသီး၊ ရုံးပတီသီး၊ သခွားသီး၊ ကြက်ဟင်းခါးသီးနှင့် ခဲပဲသီးစိုက်ပျိုးရာတွင် ဖော်ပြပါမြေဩဇာ၏ ထက်ဝက်ကိုသာ အသုံးပြုရန်။

**(၆) သစ်ဆွေးမြေဩဇာပြုလုပ်နည်း**

- မြေကျင်းတူး၍ သော်လည်းကောင်း၊ စုပုံ၍သော်လည်းကောင်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။
- အလျား (၆) ပေ၊ အကျယ် (၄) ပေ၊ အနက် (၃) ပေရှိသောမြေကျင်းကို အိမ်အနီးရှိ အရိပ်ရသော နေရာတွင်ပြုလုပ်ပေးရန်။
- မြေကျင်းကို ပလပ်စတစ်ပတ်လည်အခင်းနှင့်ကာပြုလုပ်ပေးခြင်း (သို့) နွားချိုးဖြင့် သုတ်လိမ်းပေးခြင်းပြုလုပ်ပေးရန်။
- အောက်ဆုံးတွင် ဗေဒါပင်များ၊ မီးဖိုချောင်စွန့်ပစ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို (၁) ပေခန့် စုပုံထားပြီး ယူရီးယားနှင့် တီဆူပါလက်တစ်ဆုပ်ခန့်ကို ပက်ဖြန်းပေးရပါမည်။ ထပ်မံ၍ ပြာ (၁) လက်မခန့်နှင့် နွားချိုး (၁) လက်မခန့်ကို ခင်းပေးရပါမည်။ ထိုပုံစံအတိုင်းထပ်မံ၍ အဆင့်ဆင့်ပြုလုပ်ထားနိုင်ပါသည်။
- အလွှာအထပ်များပြုလုပ်ပြီးပါက မြေဆွေး (၆) လက်မခန့်နှင့် နွားချိုး (၆) လက်မခန့်ကို အပေါ်ဆုံးမှဖုံးအုပ်ပေးထားရန်။
- ထိုကဲ့သို့ အဆင့်ဆင့်ပြုလုပ်ပြီးလျှင် ကျင်းကိုထိုရေမဝင်နိုင်ရန် ဖုံးအုပ်ထားပါ။
- သစ်ဆွေးမြေဩဇာပြုလုပ်ထားသောကျင်း (သို့) သစ်ရွက်အပုံတွင် (၁၂ - ၁၄) ရက်ကြာသောအခါ အလည်၌ ဝါးတိုင်ကိုထိုးစိုက်ကြည့်ပါက အပူဓာတ်များပေါ်ထွက်လျက်ရှိကြောင်း သိရှိရပါက မြေဩဇာပြင်းထန်စွာဓာတ်ပြုလျက်ရှိကြောင်း ပြသခြင်းဖြစ်ပါသည်။
- နောက်ပိုင်းတွင် (၇) ရက်လျှင် တစ်ကြိမ်မြေကျင်းရှိ မြေဩဇာများကို အထက်အောက်လှန်ပေးရပါမည်။



- (၃-၄) ပတ်ကြာလျှင် သစ်ဆွေးမြေဩဇာအမဲရောင်ရှိသော သစ်ဆွေးမြေဩဇာများရရှိပါမည်။
- မြေပြင်ပေါ်တွင်လည်း ဖော်ပြပါနည်းအတိုင်း သစ်ဆွေးမြေဩဇာ အပုံလိုက်ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

#### သစ်ဆွေးမြေဩဇာသုံးခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူး

- မြေကြီး၏ မြေဩဇာကို မြှင့်မားလာစေခြင်း။
- မြေကြီး၏ ရေထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်းမြှင့်မားလာစေခြင်း။
- မြေကြီးတွင် လေဝင်လေထွက်ကောင်းမွန်စေပြီး အကျိုးပြု ဘက်တီးရီးယားများကို အားပေးခြင်း။
- မြေကြီးတွင် ဓါတုမြေဩဇာများနှင့် ပိုးသတ်ဆေးများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နေသော အဆိပ်အတောက်များကို လျော့နည်းစေခြင်း။
- သစ်ရွက်ဆွေးမြေဩဇာ အလွန်အကျွံသုံးစွဲသော်လည်း ဘေးဥပါဒ်မဖြစ်စေခြင်း။

#### (၇) ကောက်ရိုးမြေဆွေးပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

ကောက်ရိုးမြေဆွေးသည် ကောက်ပဲသီးနှံများကို သဘာဝမြေဩဇာအဖြစ် စိုက်ပျိုးမြေတွင် ထည့်သွင်းပေးရန်ရည်ရွယ်ပြီး ဓာတ်မြေဩဇာကို ထိရောက်စွာ အစားထိုးနိုင်ရန်ရည်ရွယ်ပါသည်။ ၎င်းသည် အပင်များကို ကျန်းမာသန်စွမ်းစေပြီး ရောဂါပိုးမွှားများကို ကျရောက်ခြင်းမှရှောင်လွှဲစေပါသည်။ မြေဆီဩဇာ၏ ရုပ်၊ ဂုဏ်သတ္တိဖွဲ့စည်းပုံနှင့် မြေဆီမြေဩဇာတိုးတက်ကောင်းမွန်စေရန်လည်း အထောက်အကူပြုစေပါသည်။ ကောက်ရိုးမြေဆွေးပြုလုပ်နေစဉ်အတွင်း မြှင့်မားသော အပူချိန်ကြောင့် မည်သည့်ပေါင်းပင်၊ မြက်ပင်များ၏ စေ့အဆံနှင့် ရောဂါပိုးမွှားများပါဝင်လာနိုင်ခြင်းမရှိပါ။ ကောက်ရိုးမြေဆွေးကို အသုံးပြုပြီး စိုက်ပျိုးရေးအလေ့အထများ ပြောင်းလဲခြင်းမရှိပါက လယ်သမားများအနေဖြင့် စပါးအထွက်နှုန်း ၁၅ ရာခိုင်နှုန်း အထိ တိုးတက်ထွက်ရှိပြီး စိုက်ပျိုးရေးပညာများ ပြောင်းလဲအသုံးပြုပါက အထွက်နှုန်း ၃၀ အထိပိုမိုထွက်ရှိစေပါသည်။

(သဘာဝမြေဩဇာအသုံးပြုနှုန်းစစ်တမ်း၊ ၂၀၁၆)

#### ကောက်ရိုးမြေဆွေးဆိုသည်မှာ

ကောက်ရိုးမြေဆွေးဆိုသည်မှာ ကောက်ရိုး (အကယ်လို့လယ်သမားအနေဖြင့် အခြားမတူသော အမျိုးအစားများကို အသုံးပြုလိုပါက ဗေဒါနွက်၊ ငှက်ပျောရွက် စသည်တို့ကို အသုံးပြုပါသည်) ကို စနစ်တကျ စောင့်ကြည့် ထိန်းချုပ်လို့ သဘောသဘာဝပြောင်းလဲစေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သဘောသဘာဝပြောင်းလဲစေရာတွင် ပူပြင်းစိုထိုင်းရှုလေသလပ်ခံခြင်းဟူသောအနဇီ) ရုပ်ဓာတ်ပြောင်းလဲခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ကောင်းမွန်သော မြေဆွေးဆိုသည်မှာ တသမတ်တည်း ပြောင်းလဲမှုနှင့် အနံ့အသက်မရှိဘဲ အရောင်အားဖြင့် အညိုရောင်ဖြစ်ပါသည်။ လယ်သမားအနေဖြင့် ကောက်ရိုးမှ သဘာဝမြေဩဇာသို့ မြေဆွေးအဖြစ် ပြောင်းလဲခြင်းအခြေအနေများကို စနစ်တကျစောင့်ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ကောင်းမွန်သောမြေဆွေးများကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

#### ကောက်ရိုးမြေဆွေး၏ အားသာချက်များ

- မြစ်ဝကျွန်းပေါ်တွင် ကောက်ရိုးများအား သဘာဝအလျောက်အလွယ်တကူ အလုံးအရင်းနှင့် ရရှိခြင်း။
- အသုံးစရိတ် အချိန်တိုအတွင်း (သို့) ကာလအပိုင်းအခြားတစ်ခုအတွင်း မြေဩဇာများတိုးတက်ကောင်းမွန်လာစေခြင်း။
- မိုးကြီးစဉ်ကာလအတွင်း သီးနှံများအတွက် မြေဆီလွှာရုပ်၊ ဂုဏ်သတ္တိများကာကွယ်ပေးခြင်း။
- အရည်အသွေးကောင်းမွန်သော သဘာဝမြေဩဇာအဖြစ်ထုတ်လုပ်ပေးခြင်း။
- ကုန်ကျစရိတ်သက်သာစွာဖြင့် ထုတ်လုပ်နိုင်ခြင်း။

- ဓာတုဓါတ်မြေဩဇာများအသုံးပြုမှုကို လျော့ချထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်း။
- စားသုံးသူများအတွက် ပိုမိုအရည်အသွေးကောင်းမွန်သော လယ်ယာထွက်ကုန်များရရှိနိုင်စေခြင်း။
- ပြုလုပ်သုံးစွဲသူလယ်သမားများ၏ကျန်းမာရေးကိုမထိခိုက်ခြင်း၊ မြေဆီဩဇာရုပ်၊ ဂုဏ်သတ္တိကိုတိုးတက်စေခြင်း။
- အပင်၏အမြစ်များကို မြေသားအတွင်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ဖြစ်ထွန်းမှုကို အထောက်အကူဖြစ်စေခြင်း။
- ကောက်ပဲသီးနှံများ ရောဂါပိုးမွှားဒဏ်ခံနိုင်ရည်ရှိစေခြင်း။

#### ကောက်ရိုးမြေဆွေး၏အကန့်အသတ်များ

- ကောက်ရိုးမြေဆွေးပုံများပြုလုပ်ရာတွင် အချိန်ပေးရခြင်း။
- ရာသီစိုက်ပျိုးခြံအမီအဆင်သင့်ဖြစ်စေရန်အတွက် မြေဆွေးပုံများအတွက် အဆောက်အဦများကြိုတင်မျှော်မှန်းပြင်ဆင်ထားရခြင်း။
- ကောင်းမွန်သောကောက်ရိုးမြေဆွေးပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်တို့ကို ကောင်းစွာနားလည်သဘောပေါက်ထားရန် လိုအပ်ခြင်း။

#### အသုံးပြုနည်း

စိုက်ပျိုးရန်အတွက် လယ်ယာမြေပြင်ဆင်နေစဉ်အတွင်း

တစ်ဧကလျှင် ကီလို ၂၀၀၀ မှ ၅၀၀၀ = တစ်ဧကလျှင် အိတ် ၅၀ မှ ၁၂၅ ထိ

#### ၎င်းနည်းလမ်းအားဖြင့် စုစုပေါင်း (၆) လွှာပြုလုပ်ပါ။

- ကောက်ရိုးများကို လယ်ကွင်းပြင်များမှ စုဆောင်းပါ။ စက်နှင့်ရိတ်သိမ်းပြီး တစ်ဖက် = ၆ ပေ ၄ ပေ ၃၀ ပေရှိသည့် မြေဩဇာ။
- ကောက်ရိုးမြေဆွေးပြုလုပ်မည့်နေရာအား သတ်မှတ်ပါ (ရေလွှမ်းမိုးမှုမရှိသောနေရာဖြစ်ရမည်)။
- ပထမအလွှာကို ကောက်ရိုးများဖြင့် ပြုလုပ်ပါ။
- ကောက်ရိုးများအလွန်ခြောက်သွေ့နေပါက ရေလောင်းပြီးဖိသိပ်ပါ။
- အီးအမ်ဖျော်ရည်ကို နှံ့စပ်စွာ ပက်ဖျန်းပါ။ သို့သော် အလွန်အမင်းမများစေရပါ။
- ထို့နောက် ဒုတိယအလွှာကို ကောက်ရိုး (သို့) ဖြစ်နိုင်လျှင် အခြားအပင်များဖြင့် ပြုလုပ်ပါ။
- အီးအမ်ဖျော်ရည်နှင့် ရေကို နှံ့စပ်စွာထပ်မံပက်ဖျန်းပါ။
- နောက်အဆင့်အနေဖြင့် ကောက်ရိုးမြေဆွေးပုံကို ပလပ်စတစ်ဖြင့် ဖုံးအုပ်ပါ။
- သဘာဝမြေဩဇာပုံကို မကြာခဏစစ်ပေးပါ။ တကယ်လို့ခြောက်သွေ့နေလျှင် ရေဖျန်းပေးပါ။
- တစ်လခွဲကြာလျှင် သဘာဝမြေဩဇာပုံကို ဘေးဘယ်ညာအထက်အောက်ပြောင်းပေးပါ။
- ၃ လမှ ၅ လကြာလျှင် အသုံးပြုရန် အဆင်သင့် ဖြစ်နေပါပြီ။ ကောက်ရိုးမြေဆွေး တစ်ဧက သဘာဝမြေဩဇာ တစ်တန်ခွဲ။

**မှတ်ချက်။**      ။ သင်ထောက်ကူရုပ်ပုံကားချပ်များအား အသုံးပြုရန်နှင့် သင်တန်းတစ်ခုပြီးဆုံးပြီးသည့်အချိန်တွင် Festoon ဗီနိုင်းအားအသုံးပြုပြီး အနှစ်ချုပ်ဆွေးနွေးရမည်ဖြစ်သည်။



အခန်း(၂၃)

ကန်စွန်းဥဝါစိုက်ပျိုးခြင်းနှင့် အာဟာရတန်ဖိုးများ

သင်ကြားမည့်နေ့ -

ကြာမြင့်ချိန် - (၆၀) မိနစ်

ရည်ရွယ်ချက်

ကန်စွန်းဥဝါစိုက်ပျိုးခြင်းနှင့် အာဟာရတန်ဖိုး သိရှိလိုက်နာစေရန်။

ရည်မှန်းချက်

သင်တန်းသားများသည် အောက်ပါအကြောင်းအရာကို နားလည်ပြီး ကိုယ်တိုင်ဖော်ဆောင်နိုင်ရန်။

- (၁) ကန်စွန်းဥဝါစိုက်ပျိုးခြင်း။
- (၂) ကန်စွန်းဥဝါ၏ အာဟာရတန်ဖိုး။

နိဒါန်း

- (၁) ယခင်သင်ကြားမှုများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း။
- (၂) သင်ကြားမှုအကဲဖြတ်ခြင်းကို သင်တန်းသားများနည်းတူ ပြုလုပ်ခြင်း။
- (၃) သင်ကြားဆွေးနွေးသည့်အကြောင်းကို ရှင်းပြခြင်း။

သင်ကြားဆွေးနွေးမည့် ခေါင်းစဉ်များ

- (၁) ကန်စွန်းဥဝါစိုက်ပျိုးခြင်း (အမေးအဖြေလုပ်ခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း၊ လက်တွေ့ပြုလုပ်ခြင်း)
- (၂) ကန်စွန်းဥဝါ၏ အာဟာရတန်ဖိုး (အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း)

အကျဉ်းချုပ်

- (၁) အဓိကသင်ကြားမှုကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးခြင်း (အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြဆွေးနွေးခြင်း)
- (၂) ဆက်လက်သင်ကြားမည့်ဘာသာနှင့် ချိတ်ဆက်ခြင်း။

သင်ကြားမည့် အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ

ဧကွေ့ပြားသင်ပုန်းနှင့် ချိတ်ဆွဲပြသရန် ကားချပ်များ၊ နွားချေး၊ ယူရီးယား၊ တီဆူပါ၊ ကန်စွန်းဥဝါ။



သင်ကြားဆွေးနွေးခြင်း ကဏ္ဍ

ကန်စွန်းဥဝါစိုက်ပျိုးခြင်း

ကြာမြင့်ချိန် - (၃၀) မိနစ်

သင်ကြားမှုနည်းလမ်း

အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း၊ လက်တွေ့ပြုလုပ်ခြင်း။

သင်ကြားပို့ချခြင်း

- နှုတ်ခွန်းစကားပြောကြားခြင်း။
- ကန်စွန်းဥဝါစိုက်ပျိုးနည်းကို မေးမြန်းခြင်း၊ အဘယ်ကြောင့် စိုက်ပျိုးကြောင်းကို မေးမြန်းခြင်း၊ မှတ်သားထားပြီး ပြန်လည်ရှင်းပြခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း။
- ကန်စွန်းဥဝါပင်ကို ကိုင်းဖြတ်စိုက်ပျိုးခြင်းအား လက်တွေ့ပြသခြင်း။
- ကန်စွန်းဥဝါအပင်ကို ကိုင်းဖြတ်စိုက်ပျိုးခြင်းအား လက်တွေ့ပြသခြင်း။
- သင်ကြားခြင်း ပေါက်ရောက်မှုကို အမေးအဖြေပြုလုပ်အကဲဖြတ်ခြင်း။

## အခန်း(၂၃)

### ပံ့ပိုးသူမှတ်စု

#### ကန်စွန်းဥဝါစိုက်ပျိုးနည်း

ငါးကန်ဘောင်သည် နေရောင်ခြည်ကောင်းစွာ ရရှိသောကြောင့် ကန်စွန်းဥဝါ စိုက်ပျိုးသင့်သောနေရာဖြစ်ပါသည်။ ရေလိုအပ်ပါကလည်း အလွယ်တကူ ရရှိနိုင်ပါသည်။ သဲဆန်သော ရွှံ့မြေတွင်ထွက်နှုန်းကောင်းသော်လည်း မြေအမျိုးအစား ရွေးချယ်မှု မရှိပါ။ အပင်ကြီးထွားရန်နှင့် ထုတ်လုပ်မှုရရှိရန် အပူချိန် (၂၂-၂၃)° C လိုအပ်ပါသည်။

#### ကန်စွန်းဥစိုက်ပျိုးရန်အချိန်

အောက်တိုဘာလနှင့် နိုဝင်ဘာလများတွင် စိုက်ပျိုးသင့်ပါသည်။ အပင်တွင် ပထမအဆစ်သည် စိုက်ပျိုးရန် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။ ပင်စည်ကို သုံးပိုင်းဖြတ်ပိုင်းပြီး ထိုးစိုက်၍ စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။

#### ကိုင်းဖြတ်စိုက်ပျိုးခြင်းကို အောက်ပါအတိုင်းပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

- အောက်တိုဘာ၊ နိုဝင်ဘာလများ မြေနေရာ ၀.၀၁ ဧကတွင် အဆစ်ပါသောကိုင်း (၂၂၀ မှ ၂၄၀) အထိ စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။ အကိုင်းဖြတ်ရာတွင် အဆစ် ၂ ခုမှ ၅ ခုအထိပါဝင်ပြီး ၁၀ လက်မမှ ၁၂ လက်မခန့်ရှည်ရပါသည်။
- နွားချေးအဆွေး ၃၀ ကီလို (၁၈ ပိဿာ ၇၅ ကျပ်သား) မှ ၄၀ ကီလို (၂၅ ပိဿာ)၊ တီဆူပါ ၃၀၀ ဂရမ် (၁၈ ကျပ်သားခန့်) မှ ၃၅၀ ဂရမ် (၂၁ ကျပ်သားခန့်) နှင့် ပိုတက်ဆီယမ် ၃၀၀ ဂရမ် (၁၈ ကျပ်သားခန့်) မှ ၃၇၅ ဂရမ် (၂၃ ကျပ်သားခန့်) ကို မြေပြုပြင်စဉ် ထည့်ပေးရပါမည်။
- ကိုင်းထိုးရာတွင် အဆစ် ၂ ဆစ်မှ ၃ ဆစ်ကို မြေတွင်ဝင်စေရန်နှင့် မြေပေါ်တွင် ၁ ဆစ်မှ ၂ ဆစ်ပေါ်ထားရမည်။
- အပင်နှစ်ပင်ကြားတွင် တစ်ပေခန့်ခြားထားပြီး အပင် နှစ်တန်းကြားတွင် နှစ်ပေခန့်ခြားရပါမည်။ ၁ ရက်မှ ၂ ရက်ကြာသောအခါ ရေခပ်လောင်းပေးရပါမည်။
- စိုက်ပျိုးပြီး ၃၀ မှ ၃၅ ရက်ကြာလျှင် ယူရီးယား ၃၀၀ ဂရမ် (၁၈ ကျပ်သားခန့်) မှ ၃၅၀ ဂရမ် (၂၁ ကျပ်သားခန့်)၊ ပိုတက်ဆီယမ် ၃၀၀ ဂရမ် (၁၈ ကျပ်သားခန့်) မှ ၃၇၅ ဂရမ် (၂၃ ကျပ်သားခန့်) ထည့် ပေးရပါမည်။

#### အရွက်နှင့် ကန်စွန်းဥပင်မှ အကိုင်းဖြတ်ခြင်း

- ကန်စွန်းဥပင်မှ အရွက်များကို စိုက်ပျိုးပြီး (၇၀ - ၈၀) ရက်အတွင်း ခူးစားနိုင်ပါသည်။ ကန်စွန်းဥမတူးဖော်မီအချိန် အထိ အရွက်များကို ခူးစားနိုင်ပါသည်။
- စိုက်ပျိုးပြီး ၁၂၀ - ၁၃၀ ရက်အတွင်း ကန်စွန်းဥ တူးဖော်နိုင်ပါသည်။
- ဥများကို မတူးဖော်မီ နောက်တစ်ကြိမ်စိုက်ရန် အပင်ကိုင်းများကို ကြိုတင်ဖြတ်ထားရမည်။

#### ထုတ်လုပ်မှု

စိုက်ပျိုးမြေ ၀.၀၁ ဧကမှ ကန်စွန်းဥ ၁၂၀ ကီလို (၇၅ ပိဿာ) - ၁၄၀ ကီလို (၈၇ ပိဿာ ၅၀ ကျပ်သား) ရရှိနိုင်ပါသည်။

### ကန်စွန်းဥ၏အာဟာရတန်ဖိုး

- အရွယ်ရောက်စ အမျိုးသမီး၊ အမျိုးသားငယ်များ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များနှင့် နို့တိုက်မိခင်များတွင် သက်စောင့် အာဟာရဓာတ် ချို့တဲ့မှုများ ရှိပါသည်။ ထိုအပြင် လူအများစု ၆၀% သည် ဗီတာမင် (အေ) ချို့တဲ့မှုများ ရှိပါသည်။
- ဤအခြေအနေတွင် ကန်စွန်းဥများကို နေ့စဉ်စားသုံးခြင်းဖြင့် အာဟာရဖြည့်ဆည်းမှု ရရှိစေပါသည်။
- ကန်စွန်းဥတွင် ဗီတာမင်(အေ)(စီ)နှင့် သတ္တုဓာတ်များပါဝင်သည်။ အရွက်တွင် ဗီတာမင် (အေ) (စီ)နှင့် (ဘီ) ကြွယ်ဝပါသည်။ ဗီတာမင် (အေ)နှင့် (စီ) သည် အရေပြားကို အားပေးပါသည်။
- ကလေးငယ်တစ်ဦးအတွက် နေ့စဉ်လိုအပ်သော ဗီတာမင် (အေ)ကို ကန်စွန်းဥဝါ(၁၂၅) ဂရမ် စားသုံးခြင်းဖြင့် ၈ ကျပ်သားခန့် ရရှိနိုင်ပါသည်။
- အရိုးနှင့်သွားကို ခိုင်မာစေရန် အားပေးပါသည်။
- ဆီးချို၊ နှလုံးရောဂါနှင့် ကင်ဆာရောဂါများကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။
- သွေးတွင်း ဟေမိုဂလိုဗင် ပါဝင်မှုကို တိုးပွားစေပါသည်။

မှတ်ချက်။

။ သင်ထောက်ကူရုပ်ပုံကားချပ်များအား အသုံးပြုရန်နှင့် သင်တန်းတစ်ခုပြီးဆုံးသည့်အချိန်တွင် Festoon ဗီနိုင်းအား အသုံးပြုပြီး အနှစ်ချုပ် ဆွေးနွေးရမည်ဖြစ်သည်။



အခန်း(၂၄)

စိုက်ပျိုးထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း၊  
အပင်ဖျက်ပိုးမွှားများမှ ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ဆွတ်ခူးခြင်း

သင်ကြားမည့်နေ့ -

ကြာမြင့်ချိန် - (၆၀) မိနစ်

ရည်မှန်းချက်

ပျိုးပင်များကို ရွှေ့ပြောင်းစိုက်ပျိုးခြင်း၊ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့် ပိုးမွှားကာကွယ်ခြင်း၊ ဆွတ်ခူးခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ဆောင်ရွက်ရန်များကို သိရှိနားလည်ဖော်ဆောင်နိုင်ရန်။

ရည်ရွယ်ချက်

သင်တန်းပြီးဆုံးသောအခါ သင်တန်းများသည် အောက်ပါအကြောင်းအရာများကို စနစ်တကျနားလည်ပြီး လက်တွေ့ဆောင်ရွက်အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ရန်။

- (က) စိုက်ပျိုးထားသော မြေကျင်းများကို ကာရံထားခြင်း၊ အပင်များတွယ်တက်နိုင်ရန် တိုင်/စင် ပြုလုပ်ခြင်း၊ မြေဩဇာဖြည့် ထည့်ပေးခြင်း။
- (ခ) ပေါင်းမြက်ပင်များရှင်းလင်းပြီး၊ အကိုင်းဖြတ်ခြင်း၊ မြေကိုဆွပေးခြင်း။
- (ဂ) စင်ပြုလုပ်ပေးခြင်း၊ သစ်ရွက်များကို အပင်ခြေ၌ စုပုံပေးခြင်း၊ ဝတ်မှုန်ကူးပေးခြင်း။
- (ဃ) ရောဂါကာကွယ်ခြင်း၊ ဇီဝပိုးသတ်ဆေးဖော်စပ်ခြင်း၊ အသုံးချခြင်း။
- (င) ဘူး၊ ခဝဲ၊ ကြက်ဟင်းခါးသီး၊ သခွား၊ ရွှေဖရုံနှင့် ပဲတောင့်ပင်များတွင် ပိုးမွှားကာကွယ်ခြင်း။
- (စ) ဆွတ်ခူးခြင်းနှင့် အကျိုးအမြတ်တွက်ချက်ခြင်း။

နိဒါန်း

- (၁) ပြီးခဲ့သော သင်ခန်းစာများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း။
- (၂) ယခုသင်ခန်းစာ ရည်မှန်းချက်နှင့် ရည်ရွယ်ချက်ကို ရှင်းပြခြင်း။
- (၃) ယခုသင်ကြားဆွေးနွေးမည့် အကြောင်းအရာများကို ကြိုတင်ရှင်းပြခြင်း။

သင်ကြားမှုကဏ္ဍ

- (၁) အပင်စိုက်ပျိုးထားသော မြေကျင်းတွင် ကာရံခြင်း၊ အပင်ပေါက်လာပြီး နောက်ပိုင်းမြေဩဇာဖြည့်ဆည်းခြင်း (အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း)
- (၂) ပေါင်းမြက်များရှင်းလင်းပေးခြင်း၊ ကိုင်းဖြတ်ခြင်း၊ မြေဩဇာကို ဆွပေးခြင်း၊ (အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ဆွေးနွေးခြင်း)
- (၃) စင်ခံပေးခြင်း၊ အပင်အခြေတွင် သစ်ရွက်ကြွေများစုပုံပေးခြင်း၊ ဝတ်မှုန်ကူးပေးခြင်း၊ (အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များရှင်းလင်းပြခြင်း၊ လက်တွေ့ပြခြင်း၊ လက်တွေ့ပြလုပ်ခြင်း)
- (၄) အပင်ရောဂါများ၊ ဇီဝပိုးသတ်ဆေးများနှင့် အသုံးချခြင်းနှင့် (အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များရှင်းပြခြင်း၊ လက်တွေ့ပြလုပ်ခြင်း)

- (၅) ဟင်းသီးဟင်းရွက်များတွင် ပိုးကာကွယ်ခြင်း (အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း)
- (၆) ဆွတ်ခူးခြင်း၊ ဝင်ငွေနှင့် အသုံးစရိတ်တွက်ချက်ခြင်း (အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များရှင်းပြခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း၊ သင်တန်းသားများအတွေ့အကြုံကို ရှင်းပြရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း)

**အကျဉ်းချုပ်**

- (၁) သင်ကြားဆွေးနွေးမည့် သင်ခန်းစာများကို သုံးသပ်ခြင်း (အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့်ရှင်းပြခြင်း)
- (၂) သင်ကြားမှုရည်မှန်းချက် ပေါက်ရောက်မှုကို အကဲဖြတ်ခြင်း (အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း)
- (၃) ဆက်လက်သင်ကြားပို့ချမည့်သင်ခန်းစာနှင့် ချိတ်ဆက်ခြင်း။

**သင်ကြားမှုအထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ**

ဖော့ပြားသင်ပုန်းနှင့် ချိတ်ဆွဲပြသရန်ကားချပ်များ၊ အင်းဆက်ပိုး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် အသီးအနှံများတွင် ဖြစ်ပွားသော ရောဂါများ၏ နမူနာများ၊ နမူနာကာရံခြင်း၊ ဝါးခြမ်းပြားများ၊ စင်ခံရာတွင် အသုံးပြုရန်ပိုက်သားများ၊ အပ်ချည်ကြိုးများ၊ ကောက်ရိုး၊ ဗေဒါပင်အခြောက်၊ ဟင်းချက်အိုး၊ တမာရွက်၊ တမာပင်အခေါက်၊ ရေ၊ ပိုးသတ်ဆေးရည်၊ ဆပ်ပြာရည်၊ ရွှေဖရုံသီး၊ ဒုတ္တာ၊ ထုံးမှုန့်၊ ဘိုရက်၊ ပလပ်စတစ်ခွက် (သို့) မြေအိုး/ခွက်၊ ဝါးခြမ်းပြား၊ စာရွက်ကြီးများ၊ ဘော့ပင်၊ ကလစ်ကြီးများနှင့် ကြိုး။

အပင်စိုက်ပျိုးသောမြေကျင်းများကို ကာရံခြင်း၊ တိုင်ထောင်ပေးခြင်း၊  
မြေကျင်းများတွင် မြေဩဇာဖြည့်ပေးခြင်း၊ ပေါင်းမြက် နှိမ်နင်းခြင်း၊  
ကိုင်းဖြတ်ပေးခြင်းနှင့် မြေကြီးကိုဆွဲပေးခြင်း

ကြာမြင့်ချိန် - (၁၀) မိနစ်

**သင်ကြားမှုနည်းလမ်း -** အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း။

**သင်ကြားပို့ချခြင်း**

- နှုတ်ခွန်းဆက်၊ သင်တန်းလာရောက်တက်ခြင်းကို ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောကြားခြင်း။
- စိုက်ပျိုးထားသော မြေကျင်းကို ကာရံခြင်းအသုံးပြုကာ ပစ္စည်းများ၊ မြေကျင်းများကို ကာရံပေးရန် အဘယ်ကြောင့် လိုအပ်ကြောင်း သင်တန်းသားများအား မေးမြန်းခြင်း၊ အပင်များ နွယ်တက်ရန် တိုင်ထောင်ပေးခြင်း၊ မြေဩဇာဖြည့် ဆည်းခြင်း၊ ပေါင်းမြက်ရှင်းလင်းခြင်း၊ မြေဆွဲပေးခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ လည်းမည်မျှသိရှိကြောင်း မေးမြန်းပြီး ပြောကြား မှုများကို လေးလေးစားစားမှတ်သားရပါမည်။ ထို့နောက် သင်တန်းသားများ ပိုမိုသိနားလည်စေရန် ပုံပြကားချပ်များ ဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း ပြုလုပ်ခြင်း။
- စိုက်ပျိုးမြေကျင်းတွင် ကာရံခြင်း၊ တိုင်ထောင်ပေးခြင်း၊ ပေါင်းမြက်ရှင်းခြင်း၊ ကိုင်းဖြတ်ခြင်းနှင့် မြေဆွဲခြင်းကို လက် တွေ့ပြသရန် လိုအပ်ပါသည်။
- သင်တန်းသားများကို ကိုယ်တိုင်လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ရန် အမြဲအားပေးပြီး ကိုယ်တိုင်တီထွင်ဉာဏ်ဖြင့်ဆောင် ရွက်ရန် တိုက်တွန်းမှုအမြဲပြုလုပ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။
- သင်ကြားခြင်း ထိရောက်မှုအခြေအနေကို သိရှိရန် ပုံပြကားချပ်များ ပြသ၍ အမေးအဖြေပြုလုပ်အကဲဖြတ်ခြင်း။



**အပင်များအတွက် စင်ခံပေးခြင်း၊ မြေကျင်းပတ်လည်တွင် သစ်ရွက်ဆွေးများ စုပုံပေးခြင်းနှင့် ဝတ်မှုန်ကူးခြင်း**

**ကြာမြင့်ချိန် - (၁၀) မိနစ်**

**သင်ကြားမှုနည်းလမ်း**  
**အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြဆွေးနွေးခြင်း လက်တွေ့ပြုလုပ်ခြင်း။**

**သင်ကြားပို့ချခြင်း**

- ကန်ဘောင်တွင် စိုက်ပျိုးထားသော အပင်များအတွက် စင်ထောင်ပေးရန် လိုအပ်ခြင်း၊ သစ်ရွက်ဆွေးများ အပင်ခြေတွင် စုပုံပေးခြင်း၊ ထိုကဲ့သို့ ဆောင်ရွက်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးကို သင်တန်းသားများအား မေးမြန်းခြင်း၊ မြေကြားမှုများကို လေးလေးစားစားမှတ်သားခြင်း၊ ထို့နောက် သင်တန်းသားများ ပိုမိုသိနားလည်လာစေရန် ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းလင်းဆွေးနွေးခြင်း။
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ စိုက်ပျိုးရာတွင် ဝတ်မှုန်ကူးခြင်းအဓိပ္ပာယ်နှင့် ဝတ်မှုန်ကူးပေးခြင်းကို သင်တန်းသားများအား မေးမြန်းခြင်း၊ ပိုမိုသိနားလည်စေရန် ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းလင်းဆွေးနွေးခြင်း။
- ဝတ်မှုန်ကူးပေးခြင်းနည်းလမ်းကို သရုပ်ပြခြင်း၊ ဝတ်မှုန်ကူးရန် အဖိုပွင့်၊ အမပွင့်များကို ပြသခြင်း၊ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်စေခြင်း၊ ပိုမိုသိနားလည်စေရန် ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြဆွေးနွေးခြင်း။
- သင်ကြားခြင်းထိရောက်မှု အခြေအနေကို သိရှိရန် အမေးအဖြေပြုလုပ် အကဲဖြတ်ခြင်း။

**အပင်ရောဂါများ၊ ဇီဝပိုးသတ်ဆေးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် စိုက်ခင်းတွင် အင်းစက်ပိုးများ နှိမ်နင်းခြင်း**

**ကြာမြင့်ချိန် - (၂၀) မိနစ်**

**သင်ကြားမှုနည်းလမ်း**  
**အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြဆွေးနွေးခြင်း လက်တွေ့ပြုလုပ်ခြင်း။**

**သင်ကြားပို့ချခြင်း**

- အပင်ရောဂါများ၊ ဩဂဲနစ် ပိုးသတ်ဆေးနှင့် အင်းဆက်များအကြောင်းနှင့် အဘယ်ကြောင့် နှိမ်နင်းရန် လိုအပ်ကြောင်း သင်တန်းသားများအား မေးမြန်းခြင်း။
- သင်တန်းသားများ မြေကြားခြင်းကို အလေးထားနားထောင်ပြီး ပြန်လည်ရှင်းပြဆွေးနွေးခြင်း၊ အသင့်ပြင်ဆင်ထားသော ပေါင်းပင်မြက်ပင်များ၊ ရောဂါဖြစ်လျက်ရှိသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် အင်းဆက်ပိုး နမူနာများကို လက်တွေ့ပြသခြင်း၊ အဆိုပါလက်တွေ့ပစ္စည်းများမှ (၃) မျိုးကို ရွေးထုတ်ပြီး သင်တန်းသားတစ်ဦးချင်းက ပြန်လည်ရှင်းပြပြောပြစေခြင်း။
- သင်တန်းသားများအား ဇီဝပိုးသတ်ဆေးပြုလုပ်ခြင်း၊ အသုံးချခြင်းအကြောင်းကို မေးမြန်းခြင်း၊ သင်တန်းသားများ၏ အဖြေကို ဂရုတစိုက်နားထောင်ခြင်း၊ ဩဂဲနစ် ပိုးသတ်ဆေးပြုလုပ်ရာတွင် အသုံးပြုသော ပစ္စည်း (၈) မျိုးကို လက်တွေ့ပြသခြင်း (တမာပိုးသတ်ဆေး၊ Bordo Mixer နှင့် ပိုးသတ်ဆေး အဆိပ်သင့်ခြင်း) စသော ဩဂဲနစ် ပိုးသတ်ဆေး နမူနာများကို ပြသခြင်း။



- သင်တန်းသားများအား အင်းဆက်ပိုးသတ်ဆေး ကိုင်သွယ်အသုံးပြုခြင်းကို မေးမြန်းခြင်း၊ ရှင်းပြခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များပြသ၍ ပိုမိုနားလည်စေရန် ရှင်းပြခြင်း။
- သင်တန်းသားများ နားလည်သဘောပေါက်မှုကို သိရှိနိုင်ရန် အမေးအဖြေပြုလုပ်အကဲဖြတ်ခြင်း။

သီးနှံရူးဆွတ်ရောင်းချခြင်း၊ ဝင်ငွေနှင့် အသုံးစရိတ်တွက်ချက်ခြင်းပုံစံပြသခြင်း

ကြာမြင့်ချိန် - (၂၀) မိနစ်

သင်ကြားမှုနည်းလမ်း

အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ စာရွက်ကြီးတွင်ရေးသားရှင်းပြ ဆွေးနွေးခြင်း။

သင်ကြားပို့ချခြင်း

- သင်တန်းသားများအား ဝင်ငွေနှင့် အသုံးစရိတ်အကြောင်း ဖော်ပြထားသော ပုံပြကားချပ်ကို ပြသ၍ အဓိပ္ပာယ်ကို မေးမြန်းခြင်း၊ ဖြေကြားမှုများကို စိတ်ရှည်စွာနားထောင်ပေးခြင်း၊ မှတ်သားထားခြင်း။  
သီးနှံရူးဆွတ်ရောင်းချခြင်းကို ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြဆွေးနွေးပြီး သေချာစွာမှတ်သားထားစေခြင်း၊ မှတ်မိစေရန် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း။
- ဝင်ငွေနှင့် အသုံးစရိတ်ပုံပြကားချပ်ဖြင့် ရှင်းပြထားခြင်းအား သင်တန်းသားများနှင့် ရှင်းပြဆွေးနွေးခြင်း၊ စာရွက်ကြီး ပေါ်တွင် ပါဝင်ရေးသားရှင်းပြစေခြင်း။
- သင်တန်းသားများ နားလည်သဘောပေါက်မှုအခြေအနေကို သိရှိနိုင်ရန် အမေးအဖြေပြုလုပ် အကဲဖြတ်ခြင်း။

အခန်း(၂၄)

ပံ့ပိုးသူမှတ်စု

စိုက်ပျိုးထားသော အပင်များ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း၊ အင်းဆက်ပိုးမွှားများမှ ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ဆွတ်ခူးခြင်း

ပျိုးထောင်ခြင်း၊ ပျိုးပင်များစိုက်ပျိုးပြီးနောက် ဆောင်ရွက်ရန်များ

(၁) မြေကျင်းပတ်လည်တွင် ကာရံခြင်း

စိုက်ပျိုးထားသော မြေကျင်း၏ပတ်လည်တွင် ဝါးခြမ်းများဖြင့် ကာရန်ပေးထားခြင်းဖြင့် ကြက်၊ ဘဲ၊ နွား စသော တိရစ္ဆာန်များ၏ ဖျက်ဆီးခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

**အထူးသတိပြုရန်မှာ** - ပျိုးခင်းမှ အပင်များ ပေါက်လာသောအခါ (၂ - ၃) ရက်ဆက်တိုက်လောင်းပေးရန် သန်စွမ်းသောအပင် (၂) ပင်ကို ချန်ထားပြီး ကျန်ပျိုးပင်များကို ဖယ်ရှားခြင်း၊ နေ့စဉ်ရေလောင်းရပါမည်။ ပျိုးပင်များတွင် အမြစ်ပုပ်သောရောဂါလက္ခဏာများတွေ့ရှိပါက Bonda ပိုးသတ်ဆေးကို အသုံးပြုရပါမည်။

**အပင်တွယ်တက်နိုင်ရန် တိုင်ထောင်ပေးခြင်း။** အပင်တွယ်တက်နိုင်ရန် တိုင်ထောင်ပေးခြင်းကို ပျိုးပင်များ အပင် ပေါက်ချိန်မှ (၂) ပတ်အတွင်းပြုလုပ်ပေးရပါမည်။

စိုက်ကျင်းတွင် အပင်ပေါက်လာသောအခါ မြေဩဇာဖြည့်ဆည်းပေးခြင်း။ စိုက်ကျင်းတွင် အပင်ပေါက်လာ သောအခါမြေဩဇာ ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်းကို အောက်ပါအတိုင်းပြုလုပ်ရပါမည်။ ဥပမာ - ဘူးသီး၊ ရွှေဖရုံသီး

မြေဩဇာထည့်ရန် အချိန် (အပင်ပေါက်ပြီးနောက်ပိုင်း)

အမျိုးအစား	ပမာဏ	ဒုတိယအကြိမ်	တတိယအကြိမ်	စတုတ္ထအကြိမ်
	(၁၅ - ၂၀) ရက်	(၄၀ - ၅၀) ရက်	(၆၀ - ၆၅) ရက်	(၇၅ - ၈၀) ရက်
ပိုတက်ဆီယမ်	၂၅ ဂရမ် (၁ ကျပ်ခွဲသား)	၂၅ ဂရမ် (၁ ကျပ်ခွဲသား)	-	-
ယူရီးယား	၂၅ ဂရမ် (၁ ကျပ်ခွဲသား)	၂၅ ဂရမ် (၁ ကျပ်ခွဲသား)	၂၅ ဂရမ် (၁ ကျပ်ခွဲသား)	၂၅ ဂရမ် (၁ ကျပ်ခွဲသား)

**မှတ်ချက်။** ။ လက်တစ်ဆုပ် = ၅၀ ဂရမ် လက်ဆုပ်တစ်ဝက် = ၂၅ ဂရမ်  
ပဲတောင့်ရှည်၊ သခွာသီး၊ ရုံးပတီသီး၊ ကြက်ဟင်းခါးသီး၊ ခဝဲသီးစသော အပင်များအတွက် ဖော်ပြပါ အချိုး၏ ထက်ဝက်ကိုသာ အသုံးပြုရန်ဖြစ်ပါသည်။

(၂) ပေါင်းမြက်ရှင်းလင်းခြင်း

ပေါင်းမြက်များသည် မြေဩဇာဓာတ်များကို အသုံးပြုသောကြောင့် ရှင်းလင်းခြင်းမပြုပါက စိုက်ပျိုးထားသော အပင်များအတွက် အာဟာရလုံလောက်စွာ မရရှိနိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် အပင်များကြီးထွားသန်စွမ်းမှုမရှိနိုင်ပါ။

**ကိုင်းဖြတ်ခြင်း**

ကိုင်းဖြတ်ခြင်းမှာ ကိုင်းရင့်များ၊ အတက်ပွားများကို အရင်းမှဖြတ်တောက်ရပါမည်။ အပင်အောက်ခြေရင်းလင်း လျက်ရှိသောကြောင့် အင်းဆက်ပိုးများ ခိုအောင်းနိုင်မှုမရှိခြင်း၊ အသီးနှံများ ကြီးထွားမှုကိုလည်း အားပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

**မြေကြီးကို ဆွပေးခြင်း**

ရေလောင်းခြင်း၊ မိုးရွာခြင်းကြောင့် မြေကြီးအပေါ်ယံလွှာမှာ တင်းမာလေ့ရှိပါသည်။ ထိုမြေကျစ်များကို ဆူးဖြင့် ဆွပေးခြင်း၊ ဖွပေးခြင်းဖြင့် အမြစ်ခြေကို လေဝင်လေထွက်ကောင်းမွန်ပြီး အပင်နှင့်အမြစ်များကို သန်စွမ်းစေပါသည်။

**စင်ခံပေးခြင်း**

ဘူးသီး၊ ကြက်ဟင်းခါးသီး၊ သခွားသီးနှင့် ခဝဲစသော အပင်များပျိုးထောင်အပင်ပေါက်ပြီး (၂ - ၃) ရက်အတွင်း စတင် ဆောင်ပေးရပါမည်။ ဝါး၊ သစ်၊ ကြိုး၊ အကိုင်းအခတ်များဖြင့် ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။ စင်ထောင်ပေးခြင်းဖြင့် အပင်များအတွက် လေကောင်းလေသန့်ပိုမိုရရှိခြင်း၊ အလင်းရောင်ရရှိခြင်း၊ ရောဂါကာကွယ်ခြင်းကြောင့် သီးနှံအထွက်ကောင်းမွန်စေပါသည်။ မြေတောင်မြှောက်ပေးခြင်း စိုက်ကျင်းအခြေတွင် ဗေဒါပင်များနှင့် ကောက်ရိုးများဖြင့် စုပုံပေးခြင်းဖြင့် နွေရာသီတွင် မြေကြီး၏ အစိုဓာတ်ကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ပါသည်။

**ဝတ်မှုကူးခြင်း**

ရွှေဖရုံကဲ့သို့သော အပင်များတွင် အဖိုပွင့်နှင့် အမပွင့်များ သီးခြားရှိပြီး၊ အင်းဆက်ပိုးကောင်များကြောင့် ဝတ်မှုကူး၊ သန္ဓေအောင်ခြင်း၊ အသီးသီးခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ဝတ်မှုကူးရန် အင်းဆက်ပိုးများ မလုံလောက်ခြင်း/မရှိခြင်း ဖြစ်ပါက အပင်များအသီးသီးမှု အားနည်းပါသည်။ ထိုအခါ ကိုယ်တိုင်ဝတ်မှုကူးပေးခြင်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

**ဝတ်မှုကူးရန် အရေးကြီးသော အချက်များ**

အဖိုပွင့်ကို ဆွတ်ခူးပြီးပွင့်ချပ်များကို ဖယ်ရှားရပါမည်။ အဖိုဝတ်ဆန်တိုင်ကို အမဝတ်ဆန်တိုင်နှင့် ညင်သာစွာ ထိတွေ့ရပါမည်။ အဖိုပွင့်တစ်ပွင့်လျှင် အမပွင့် (၄-၅) ပွင့်ကို မျိုးအောင်စေရန် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

**အဖိုပွင့်နှင့် အမပွင့် ခွဲခြားခြင်း**

အမပွင့်၏အရင်းတွင် အသီးဖြစ်မည့် သန္ဓေအိတ်ဖောင်းပွလျက်ရှိပါသည်။ အဖိုပွင့်၏ အရင်းတွင် ၎င်းကဲ့သို့ မရှိနိုင်ပါ။

**ဝတ်မှုကူးရန် အချိန်**

ကြက်ဟင်းခါးသီး၊ ရွှေဖရုံသီး စသော အပင်များကို ဝတ်မှုကူးသင့်သော အချိန်မှာ အရက်တက်မှ နံနက် (၉) နာရီ တွင် ယော်လည်းကောင်း၊ ဘူးသီးအတွက် ညနေ(၅) နာရီနောက်ပိုင်းတွင်လည်းကောင်း ဝတ်မှုကူးသင့်ပါသည်။

**အပင်ကို ဖျက်ဆီးသော အကြောင်းအရာများနှင့် ဩဇာနှစ်အင်းဆက်ပိုးသတ်ဆေး**

အပင်များတွင် သီးပွင့်ခြင်းကို ဆုတ်ယုတ်စေပြီး အားအင်ချိနဲ့သည်အထိ ဖြစ်စေသော အကြောင်းအရာများကို ထိန်းသိမ်းနှိမ်နင်းရပါမည်။

၎င်းအရာများမှာ - ပေါင်းမြက်များ၊ ရောဂါဖြစ်ခြင်းနှင့် အင်းဆက်ပိုးများဖြစ်ပါသည်။



### သြဇာနည်အင်းဆက်ပိုးသတ်ဆေး

သက်ရှိများမှ ထုတ်လုပ်သော အင်းဆက်ပိုးသတ်ဆေး အမျိုးမျိုးရှိပါသည်။ သြဇာနည်အင်းဆက်ပိုးသတ်ဆေးပြုလုပ်ရာတွင် ပါဝင်သောပစ္စည်းများနှင့် အမျိုးအစားမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

- (၁) တမာရွက် - ၅၀၀ ဂရမ် (၃၁ ကျပ်သားခန့်)
- (၂) တမာခေါက် - ၂၅၀ ပိဿာ (၁၅ ကျပ်ခွဲသားခန့်)
- (၃) ရေ - ၃ ပိဿာ
- (၄) ဆပ်ပြာမှုန့် - ၅၀ ဂရမ် (၃ ကျပ်သားခန့်)
- (၅) ဒုတ္တာ - ၁၀ ဂရမ် (၀.၆ ကျပ်သား (ငါးမူးသားခန့်)
- (၆) ဘိုရက် (Borax) - ၀.၅ ဂရမ် (၀.၃ ကျပ်သား (တစ်မတ်သားခန့်)

### သြဇာနည်အင်းဆက်ပိုးသတ်ဆေးဖော်စပ်ခြင်း

တမာရွက်နှင့် တမာခေါက်ကို ရေ (၅၀) လီတာတွင် မိနစ် (၄၀-၅၀) မိနစ်ကြာ ပြုလုပ်ပါ။ ထို့နောက်ဆပ်ပြာမှုန့်၊ ဒုတ္တာနှင့် ဘိုရက် (Borax) တို့ကို ရောစပ်ပါ။ အအေးခံပြီး ရေကြည်ကို စစ်ယူအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

### အသုံးပြုနည်း

ကန်ဘောင်ပေါ်ရှိ စိုက်ခင်းများ၌ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ငါးကန်တွင်ထည့်ပါက ငါးများကို သေစေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အင်းဆက်ပိုးသတ်ဆေးကို ပက်ဖျန်းရာတွင် ငါးကန်အတွင်းမကျရောက်စေရန် ပလပ်စတစ်ဖြင့် ကာထားရပါမည်။ အင်းဆက်ပိုးသတ်ဆေးကို နေ့ချင်းသုံးပါက အစွမ်းပိုမိုထက်မြက်ပါသည်။ အပင်များကို တစ်ရက်အတွင်း ၂ ကြိမ် ပက်ဖျန်းရပါမည်။ သို့သော်အပင်အရွယ်များကို အလွန်စိုနွဲ့စွာ ပက်ဖျန်းခြင်းမပြုလုပ်ရပါ။ မှိုရောဂါများ (ဥပမာ - အပင်ခြေပုပ်သောရောဂါ)၊ ပြရောဂါများကို ကုစားနိုင်ပါသည်။

### Bordo mixer

ထုံးမှုန့်နှင့် ကော့ပါးဆာလဖိတ် (ဒုတ္တာ) ရော၍အသုံးပြုခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထုံးမှုန့် ၁၀၀ ဂရမ် (၆ ကျပ်သားခန့်)နှင့် ဒုတ္တာ ၁၀၀ ဂရမ် (၆ ကျပ်သားခန့်) ကို သီးခြားပိုးများဖြင့် ရေ (၅) လီတာတွင် ဖျော်စပ်ရပါမည်။ (၈-၁၀) နာရီကြာ ဖျော်ထားပြီး ထိုဖျော်ရည် (၂) မျိုးကို ရောစပ်ခြင်းဖြင့် အစွမ်းထက်သော Bordo အင်းဆက်ပိုးသတ်ဆေးရည်ရရှိပါသည်။ ဖျော်ရည်သည် အပြာရောင်ရောင်ဖြစ်ပြီး (၃) နာရီအတွင်း အသုံးပြုရပါမည်။ မှိုနှင့် ပြရောဂါများအတွက် အသုံးပြုပါသည်။

### အဆိပ်ထောင်ချောက်

ပျံသန်းနိုင်သော အင်းဆက်ပိုးမွှားများနှင့် သီးနှံများပိုးများကို နှိမ်နင်းရန် အသုံးပြုပါသည်။

### (၅) သီးနှံများကို ဖျက်ဆီးသော အင်းဆက်ပိုးများကို နှိမ်နင်းခြင်း

ဈေးကွက်အခြေအနေ၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးနှင့် လုပ်သားရရှိနိုင်မှုကို အခြေပြု၍ သီးနှံများကို ဆွတ်ခူးနိုင်ပါသည်။ ဆွတ်ခူးပြီးသော သီးနှံများ၏ အရည်အသွေး မကျဆင်းစေရန် ဂရုပြုရပါမည်။ အညှာကို ဓားထက်ထက်ဖြင့် ဖြတ်တောက် ဆွတ်ခူးခြင်းဖြင့် အပင်ကို အနာတရမဖြစ်စေရပါ။ နံနက်နှင့်ညနေပိုင်းတွင် ဆွတ်ခူးသင့်ပါသည်။ (ဝင်ငွေနှင့် အသုံးစရိတ်တွက်ချက်ပုံ - (၀.၀၁) ဧကတွင် ဘူးသီးနှင့် ကြက်ဟင်းခါးသီးစိုက်ခြင်း)

အကြောင်းအရာ	ပမာဏ (အလုံးရေ)	နှုန်း	သင့်ငွေ (ကျပ်)
အသုံးစရိတ်	-	-	၄၀,၀၀၀
ဝင်ငွေ (အပြတ်)			၈၀,၀၀၀
ဘူးသီးရောင်း	၁၀၀	၅၀၀	၅၀,၀၀၀
ကြက်ဟင်းခါးသီးရောင်း	၃၀၀	၁၀၀	၃၀,၀၀၀
အကျိုးအမြတ်	-	-	၄၀,၀၀၀

### “ပျံသန်းနိုင်သော အင်းဆက်များ”

#### ဖြစ်ပွားသောလက္ခဏာ

- (၁) သီးကင်း/ သီးဥကင်းများတွင် ဥချသည်။
- (၂) ပိုးလောက်လန်းများသည် သီးကင်းဥများကို စားသည်။
- (၃) အသီးအနှံများ ပုံသဏ္ဌာန်မမှန်ဖြစ်သည်။

#### ကာကွယ်ကုသခြင်း

- (၁) ကူးစက်လျက်ရှိသော အပင်များကို မြေကျင်းတူးမြှုပ်ပါ။
- (၂) ကူးစက်လျက်ရှိသော သီးကင်းနှင့် အရွက်များကို မီးရှို့ခြင်း၊ အဆိပ်အိတ်တွင် ထည့်ခြင်း။
- (၃) ဖီရိုမူန့်ဆေးအသုံးပြုခြင်း။

### ပိတုန်း (Epilakna beetle)

#### ဖြစ်ပွားသောလက္ခဏာများ

- ပိုးတုန်းလုံးသားလောင်းနှင့် သက်ကြီးကောင်များသည် အရွက်များ၏ အစိမ်းရောင်အသားများကို စားသည်။
- အရွက်သည် အမျှင်များသော ကျန်သည့်အထိဖြစ်သည်။
- အရွက်များသည် ကြွေသောကြောင့် ပင်စည်သာကျန်သည်။

#### ကာကွယ်ကုသခြင်း

- အင်းစက်ပိုးကောင်များ၏ ဥမြုံများ၊ ပိုးတုန်းလုံးများနှင့် သက်ကြီးကောင်များကို ဖယ်ရှားသုတ်သင်ခြင်း။
- စိုက်ကျင်းကို သန့်ရှင်းစွာရှိစေခြင်း။
- ပြာဖြင့် ပက်ဖျန်းခြင်း။
- တမာရွက်ပြုတ်အရည် ပက်ဖျန်းခြင်း။

### ပဲတောင့်ပိုး (Jab Insects of Bean)

#### ဖြစ်ပွားသောလက္ခဏာများ

- အရွက်များပုံသဏ္ဌာန်မမှန်ခြင်း၊ ကြီးထွားမှုနှေးခြင်း၊ အပင်များကိုင်းညွတ်လာခြင်း။
- ပိုးကောင်ကြီးငယ်များသည် ပဲသီးပင်များ၊ ကြက်ဟင်းခါးပင်များတွင် အစိုများရွက်နုများမှ အရည်များကို စုပ်ယူစားသုံးမည့် အုပ်စုလိုက် ကျရောက်သည်။
- တမာစေ့ဖျော်ရည်အသုံးပြုခြင်း (တမာစေ့တစ်ကီလိုကို ကြိတ်ခွဲပြီး ဆပ်ပြာမှုန့် (၂) ဖွန်းနှင့် ရေ (၁၀) လီတာတွင် (၁၂) နာရီ စိမ်ထားသော ဖျော်ရည်ကို ပက်ဖျန်းပေးခြင်း)

### ပိတုန်းနီ (Red Beetle) ရွှေ့ဖရုံသီးပိုး

#### ပြင်ပလက္ခဏာ

- ပိုးတုန်းလုံးများသည် ရွှေ့ဖရုံပင်၏ အမြစ်များကို စားသောကြောင့် အပင်အားနည်းစေသည်။
- သက်ကြီးကောင်များသည် ကျင်းဖွဲ့အသိုက်လုပ်ပြီး ဖရုံရွက်များကို စားသည်။ အပင်၏ ရေကြောများကို စားသုံးသောကြောင့် ရွက်စိမ်းများ လန်းဆန်းမှုမရှိပါ။ ပန်းပွင့်များနှင့် အသီးများကိုလည်း ဖျက်ဆီးသည်။

#### ကာကွယ်ကုသခြင်း

- ပျိုးပင်များတွင် ကူးစက်ခြင်းကို လက်ဖြင့် ဖယ်ရှားပါ။
- စိုက်ခင်းများကို သန့်ရှင်းစွာထားခြင်း၊ ပြာကိုအသုံးပြုကာကွယ်ခြင်း။

### ပဲတောင့်ပိုး (Bore making worm of Bean) ဖြစ်ပွားသောလက္ခဏာများ

- ပန်းပွင့်များအရောင်ကျဆင်းလာပြီး ပျက်စီးစေခြင်းနှင့် ပန်းပွင့်မရှိ မျိုးပွားအစိတ်အပိုင်းများကို ပျက်စီးစေသည်။
- ပန်းဖူးများ နှင့် သီးကင်းများကို ကြွေကျစေသည်။ ကြွေကျသောသီးကင်းများတွင် ပိုးလောင်းများကို တွေ့နိုင်သည်။
- ပိုးအိမ်ထဲတွင် သစ်ရွက်နှင့် သီးကင်းစားကျန်များကို တွေ့နိုင်သည်။
- ပိုးဖလံများ ပိုးတုန်းလုံးများနှင့် လိပ်ပြာသားပေါက်များသည်လည်း ပန်းပွင့်များနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၏ အတွင်းပိုင်းကို စားသုံးဖျက်ဆီးပါသည်။ ပိုးတုန်းလုံးများသည် စေ့များနှင့် အစေ့အိမ်ကိုလည်း ဖျက်ဆီးသည်။

#### ကာကွယ်ကုသခြင်း

- တမာရွက်ဖျော်ရည်
- ကူးစက်သောအသီးအရွက်များကို ခြွေယူပြီး မြေကျင်းအနက်တစ်တောင်ခန့်တူး၍ မြှင့်ရမည်။
- ညှိုးနွမ်းလာသော အသီးနှင့်အရွက်များကို ခြွေပေးရမည်။
- ကူးစက်မှုဆိုးဝါလာပါက စိုက်ပျိုးရေး ကျွမ်းကျင်သူထံမှ အကြံဉာဏ်ရယူခြင်း။

**မှတ်ချက်။** ။ သင်ထောက်ကူရုပ်ပုံကားချပ်များအား အသုံးပြုရန်နှင့် သင်တန်းတစ်ခုပြီးသုံးပြီးသည့်အချိန်တွင် Festoon ဗီနိုင်းအား အသုံးပြုပြီး အနှစ်ချုပ်ဆွေးနွေးရမည်ဖြစ်သည်။



ကလေးများအတွက်ဖြည့်စွက်စာကျွေးမွေးခြင်းအပိုင်း (၁)

သင်ကြားမည့်နေ့ -

ကြာမြင့်ချိန် - (၅၀) မိနစ်

ရည်ရွယ်ချက်

အသက် ၆ လမှ ၂၃ လအရွယ် ကလေးငယ်များအား ကျွေးမွေးပြုစုခြင်းဆိုင်ရာ မှန်ကန်သော သတင်းအချက်အလက်များကို သင်တန်းသူသင်တန်းသားများ နားလည်သဘောပေါက်၍ ပြန်လည်ဖြန့်ဝေပေးနိုင်စေရန်။

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

စက္ကူကားချပ်ကြီး၊ ရောင်စုံမင်ချောင်းများ၊ တိပ်၊ ကြည်လင်သောဖန်ခွက် သုံးခွက်၊ ရေတစ်လီတာ၊ ရေထည့်ရန် ဖလားခွက်ကြီး သို့မဟုတ် ဇလုံ။

လမ်းညွှန်ချက်များ

အဆင့် ၁ - မိခင်နို့ချို ဆက်လက်တိုက်ကျွေးခြင်း (ဆွေးနွေးခြင်း - ၅ မိနစ်)

၁။ သင်တန်းသူ/သားတစ်ဦးဦးတွင် ကလေးရှိ/မရှိနှင့် ကလေး၏ အသက်အရွယ်အား မေးမြန်းပါ။ ၎င်းတို့ကို ရပ်ရွာ၌ ကလေးမည်သည့်အသက်အရွယ်တွင် မိခင်နို့အပြင် ပထမဆုံးအစားအစာကို စတင်ကျွေးမွေးသနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

၂။ ပုံမှန်အားဖြင့် ကလေးအားမည်သည့်အစားအစာမျိုးအစားများကို ပထမဦးဆုံးအနေဖြင့် ကျွေးမွေးကြောင်း မေးမြန်းပြီး ဖော်ပြရိုင်းပါ။ မိခင်နို့ရည်သည် (၆) လအောက် ကလေးငယ်များ လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်အားလုံးကို ပေးနိုင်ကြောင်း သတိပေးပါ။ ကလေးငယ်များအား (၆) လပြည့်သောအချိန်တွင် ပထမဦးဆုံးအစားအစာများကို ကျွေးသင့်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုအရွယ်မှစပြီး ကလေးငယ်များ လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်ကို မိခင်နို့တစ်ခုတည်းဖြင့် မပံ့ပိုးနိုင်တော့ပါ။ သို့သော် မိခင်နို့ရည်သည် ကလေးနှစ်နှစ်အထိ ကလေးအာဟာရ၏ အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းဖြစ်နေသေးကြောင်း သတိပေးပါ။

၃။ ကလေးငယ် အသက်အရွယ်အမျိုးမျိုးတွင် လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်ကို မိခင်နို့က မည်သို့ပံ့ပိုးပေးပုံကို သရုပ်ပြမည် ဖြစ်ကြောင်း သူတို့အားရှင်းပြပါ။

၄။ (၆) လအောက်၊ (၆) လမှ (၁၀) လအရွယ်နှင့် (၁၂) လမှ (၂၃) လအရွယ် ကလေးများ၏ အာဟာရလိုအပ်ချက်မည်မျှကို မိခင်နို့ရည်မှ ပံ့ပိုးကြောင်း သင်တန်းသားများကို မေးပါ။

**အဆင့် ၂ - မိခင်နို့က ဘာကိုပေးသလဲ (ပံ့ပိုးသူလုပ်ဆောင်ရန် - ၅မိနစ်)**

၁။ ဇန်နဝါရီလများထဲသို့ ရေလောင်းထည့်ခြင်းဖြင့် အသက်အရွယ်အမျိုးမျိုးတွင် မိခင်နို့ရည်ဖြင့် အာဟာရဓာတ်ပံ့ပိုးပေးသည့် ပမာဏကို သရုပ်ပြပါ။ တစ်ခွက်ကို ရေလျှံကျအောင်ဖြည့်ခြင်း၊ နောက်ခွက်ထဲသို့ ရေထက်ဝက်ကျော်ရုံ ဖြည့်ခြင်းနှင့် နောက်ဆုံးခွက်ထဲသို့ ရေသုံးပုံတစ်ပုံဖြည့်ခြင်းဖြင့် သရုပ်ပြပါ။

၂။ မိခင်နို့ရည်သည် (၆) လအောက်ကလေးများ လိုအပ်သည့် အာဟာရဓာတ်အားလုံးကို ဖြည့်ဆည်းပုံ၊ (၆) လမှ (၁၁) လကြားအရွယ်ကလေးများကို လိုအပ်သည့် အာဟာရဓာတ်ထက်ဝက်ကျော် (၆၀%) ဖြည့်ပေးပုံနှင့် (၁၂) လမှ (၂၃) လအရွယ် ကလေးငယ်လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်ထက်ဝက်အောက် (၄၀ %) ဖြည့်ဆည်းပေးပုံကို စက္ကူကားချပ်ပေါ်တွင် ရေးချပါ။

**အဆင့် ၃ - (၆) လမှ (၂၃) လ ကလေးငယ်များအား ကျွေးမွေးပြုစုခြင်းလမ်းညွှန်များ (ပံ့ပိုးသူဆောင်ရွက်ရန် - ၃၀ မိနစ်)**

၁။ ကလေးငယ်များအား ပထမဦးဆုံးအစားအစာကျွေးမွေးပြုစုချိန်၌ ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့်အရာများကို သင်တန်းသူ/သားများအား မေးမြန်းပါ။ အောက်ပါတို့ ပါဝင်အောင် ဂရုပြုပါ။

- ကလေး၏ အသက်အရွယ်
- တစ်ရက်လျှင် ဘယ်နှစ်ကြိမ် ကျွေးမွေးပြုစုသနည်း။
- ဘယ်လောက်များများ ကျွေးမွေးပြုစုသနည်း။
- အစားအစာ၏ အနုအကြမ်း၊ အပျစ်အကျနှင့် အပျော့အမာ။
- ဘယ်လောက်အမျိုးစုံအောင် ကျွေးမွေးသနည်း။
- အစားအစာကို ပြင်ဆင်ခြင်း၊ ကျွေးမွေးခြင်းတွင် မည်သည့် သန့်ရှင်းမှု နည်းလမ်းများအတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ခဲ့သနည်း။

၂။ ကလေးငယ်များ၏ အသက်အရွယ်အလိုက် ကျွေးမွေးပြုစုရာတွင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့် အရေးကြီးသောအချက်များကို ပြောဆိုသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းလင်းပြောဆိုပါ။



၃။ သင်တန်းသူ/သားများအား အောက်ပါဇယားတွင်ပါရှိသော အချက်အလက်များကို ဖော်ပြပါ။

အသက်	အကြိမ်	အစာတစ်နှစ်၏ ပမာဏ (ဒေသသုံး ခွက်၊ ဗူးတို့ဖြင့် တိုင်းတာပါ)	အစာအပျော့အမာ အနေအထား
၆-၈ လ	၂ ကြိမ် - ၃ ကြိမ် အစာကျွေးခြင်း၊ မကြာခဏ မိခင်နို့ရည် တိုက်ကျွေးခြင်း၊ အဆာပြေ သရေစာ (၁) ကြိမ် ကျွေးနိုင် သည်။	စားပွဲဖွန်း ၂ ဖွန်း ၃ ဖွန်းစာ။ အစာအနည်းငယ်ဖြင့် စတင်ပြီး အစာပမာဏကို ၂၅၀ မီလီမီတာ ခွက်တစ်ဝက်သို့ တဖြည်းဖြည်း တိုးသွားပါ။	အတော်အတန်ပျစ်၍ ချေမွှေထားသော ထမင်း၊ အာလူး (သို့) အားအင်ရှိသော အစာနှင့် မိခင်နို့ရည်အရေ။ အစာအုပ်စု ၃ ရလုံးပါဝင်သော မိသားစုအစာကို ခပ်ပျစ်ပျစ်ချေ၍ တဖြည်းဖြည်း စကျွေးပါ။
၉ - ၁၁ လ အရွယ်	(၃ - ၄) ကြိမ် အစာကျွေးခြင်း၊ မိခင်နို့ရည်တိုက်ကျွေးခြင်း။ အဆာပြေသရေစာ (၁ - ၂) ကြိမ် ကျွေးနိုင်သည်။	၂၅၀ မီလီမီတာ အရွယ် ခွက်၏ တစ်ဝက်။	အစာအုပ်စုသုံးစုံမှ သေချာစွာ ဖြတ်စဉ်းထားသော မိသားစု အစားအစာများ၊ လက်နှင့် ကိုင်စား နိုင်သော အစားအစာများ စကျွေးပါ။
၁၂ - ၂၃ လ အရွယ်	(၃ - ၄) ကြိမ် အစာကျွေးခြင်း၊ မိခင်နို့ရည်တိုက်ကျွေးခြင်း၊ အဆာပြေသရေစာ (၁ - ၂) ကြိမ် ကျွေးနိုင်သည်။	၂၅၀ မီလီမီတာ အရွယ် ခွက်၏ လေးပုံသုံးပုံ (သုံးမတ်) မှ အပြည့် အထိ	အစာအုပ်စုသုံးစုံပါသော မိသားစု အစာ ဆက်ကျွေး၊ ပါးပါးလှီးထား သော အစာများ စကျွေးပါ။

#### အဆင့် ၄ - သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း (၁၀ မိနစ်)

၁။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းမှ မည်သည့်အချက်များ သင်ယူခဲ့သည်ကို သင်တန်းသားများအား မေးမြန်းပါ။

၂။ (၆) လမှ (၂၃) လ ကြားကလေးငယ်များအတွက် မှန်ကန်သော ကျွေးမွေးပြုစုခြင်းကို သိရှိရန်နှင့် နားလည်သဘောပေါက်  
ရန် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးကြောင်းဆွေးနွေးပါ။

၃။ သင်တန်းသူ/သားများသည် ဤသတင်းအချက်အလက်များကို သူတို့ရပ်ရွာလူထုနှင့် မိသားစုအတွက် အကျိုးရှိအောင်  
မည်ကဲ့သို့ အသုံးပြုမည်ဖြစ်ကြောင်း မေးမြန်းပါ။



သင်ခန်းစာ၏အဓိကသတင်းစကားများ

ကလေးငယ်များအား (၆) လအရွယ်မှ စ၍ မိခင်နို့အပြင် အခြားလိုအပ်သည့် အာဟာရများကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန် အသား အမျိုးမျိုး၊ ငါး၊ သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ကျွေးမွေးသင့်သည်။

မိသားစုအစားအစာများသည် ကလေးငယ်များအား ကျွေးမွေးပြုစုရန်အတွက် ကြိတ်ချေရန်/ပြင်ဆင်ရန် လွယ်ကူသည်။

(၆) လမှ (၂၃) လအရွယ် ကလေးငယ်များသည် အစားအစာအမျိုးမျိုးကို စားသောက်ပါက ဖျားနာမှုကို လျော့ကျစေသည်။

(၆) လမှ (၂၃) လအရွယ်များအား ကျွေးမွေးပြုစုစောင့်ရှောက်ရာတွင် အစာကျွေးမွေးသည့် အကြိမ်၊ ပမာဏ၊ အပျော့အမာ၊ အမျိုးအစားစုံလင်မှုနှင့် သန့်ရှင်းမှုတို့ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည်။

ကလေးငယ်များ၏ အစာအိမ်သည် အရွယ်ရောက်သူများထက် ပိုမိုသေးငယ်ပြီး တစ်ကြိမ်တည်းဖြင့် အစာများများမစားနိုင် သောကြောင့် မကြာခဏ ကျွေးမွေးရန် လိုအပ်သည်။

ငါးသည် ပထမတန်းစားအသားဓာတ်ကြွယ်ဝသည့်အပြင် အနည်းလိုအာဟာရများ ပါဝင်သောကြောင့် ကလေးများအား ဖြည့်စွက်စာကျွေးရာတွင် ထည့်သွင်းကျွေးမွေးသင့်သော အစားအစာကောင်းဖြစ်သည်။

သို့သော် အရိုးမစူးအောင် ကောင်းမွန်စွာ စီမံပြုပြင်ပြီး ချက်ပြုတ်ရန် လိုအပ်သည်။ အခြားတိုင်းပြည်များတွင် အိမ်၌ ငါးငယ် ကလေးများကို အမူများအဖြစ်ပြုလုပ်ပြီး ဆန်ပြုတ်ထဲသို့ ရောထည့်၍ ကလေးငယ်များကို စတင်ကျွေးနေပြီဖြစ်သည်။

သင်တန်းသူ/သားများမှ ငါးငယ်ကလေးများကို သူတို့၏ငယ်ရွယ်သောကလေးများအတွက် ဖြည့်စွက်စာအနေဖြင့် ကျွေးမွေးပေးသည့် အတွေ့အကြုံများကို မျှဝေခိုင်းပါ။ (ချက်ပုံချက်နည်း/ဟင်းပွဲပုံစံ)

အခန်း(၂၆)

ကလေးများအတွက်ဖြည့်စွက်စာကျွေးမွေးခြင်းအပိုင်း (၂)

သင်ကြားမည့်နေ့ -

ကြာမြင့်ချိန် - (၃၅) မိနစ်

ရည်ရွယ်ချက်

(၆)လမှ (၂၃)လအရွယ်ကလေးငယ်များ စားသောက်ရန်လိုအပ်သည့် အစားအစာပမာဏကို သိရှိနားလည်သဘောပေါက်ရန်။

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

စက္ကူကားချပ်ကြီး၊ ရောင်စုံမင်ချောင်းများ၊ တိပ်၊ စားပွဲတင်ဖွန်း (၁၅ မီလီမီတာအရွယ်)၊ ၂၅၀ မီလီမီတာအရွယ်ခွက်သို့မဟုတ် ပန်းကန်လုံး၊ လောင်းထည့်ဖြည့်ဆည်းရန် လွယ်ကူအောင် ထိပ်ကိုဖြတ်ထားသော တစ်လီတာခန့် ပုလင်း/ဗူး၊ သဲ၊ ဂျုံမှုန့် သို့မဟုတ် အလားတူအခြားပစ္စည်း၊ ရပ်ရွာလူထုပုံမှန်အသုံးပြုနေသော ဖလားများ၊ ခွက်များ၊ သံဗူးများနှင့် ဖွန်းများကို ကိုက်ညီသောအရွယ်အစားအလိုက် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် အသုံးပြုပါ။

လမ်းညွှန်ချက်များ

အဆင့် ၁ - အာဟာရပြည့်ဝသော ကလေးငယ်၏ လက္ခဏာ (သင်တန်းသားများလုပ်ဆောင်ရန် - ၅မိနစ်)

၁။ သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများအား အစားအစာအလုံအလောက် စားသုံးရသော ကလေးငယ်များ၏ လက္ခဏာကို မေးမြန်းပါ။ သူတို့၏ အဖြေများကို စက္ကူချပ်ကြီးပေါ်တွင် ရေးချပြီး၊ အောက်ပါတို့ကို ပါဝင်စေပါ။

ကလေးငယ်များသည် -

- ပျော်ရွှင်ပြီး ကစားနေရတာကို နှစ်သက်သည်။
- မျက်လုံးကြည်လင်တောက်ပပြီး၊ နိုးကြားပြီး၊ သူတို့၏ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အရာများကို သတိပြုနေသည်။
- အရပ်ပိုရှည်လာသည်။
- အဝတ်အစားများ မတော်ဘဲဖြစ်လာသည်။
- ဝလာပြီး၊ ပွေ့ချီရာတွင် စီးပိုးလာသည်။
- ပိုမိုသန်မာလာသည်။
- မကြာခဏဖျားနာခြင်းမရှိဘဲ ဖျားနာလျှင်လည်း လျင်မြန်စွာ နုလန်ထလာနိုင်သည်။

**အဆင့် - ၂ အသက်အရွယ်အုပ်စုအမျိုးမျိုးအတွက် မှန်ကန်သောအစားအစာပမာဏ**

**(သင်တန်းသားများလုပ်ဆောင်ရန် - မိနစ် ၂၀)**

၁။ သင်တန်းသူ/သင်တန်းသားများအား အဖွဲ့ (၄) ဖွဲ့ ခွဲပါ။ အဖွဲ့တစ်စုစီသည် ကလေးအသက်အရွယ် အုပ်စုတစ်စုစီကို ကိုယ်စားပြုကြောင်း ရှင်းလင်းပြောဆိုပါ။ အဖွဲ့ (၁) သည် ၆ လအရွယ်ကလေးငယ်များ၊ အဖွဲ့ (၂) သည် ၉ လအရွယ်ကလေးငယ်များ၊ အဖွဲ့ (၃) သည် ၁၂ လအရွယ် ကလေးငယ်များနှင့် အဖွဲ့ (၄) သည် ၂ နှစ်အရွယ် ကလေးငယ်များကို အသီးသီး ကိုယ်စားပြုသည်။

၂။ အဖွဲ့အားလုံးမြင်နိုင်သော စားပွဲ သို့မဟုတ် ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် စက္ကူချပ်ကြီး အလွတ် ၂ ချပ်ကို ချထားပါ။ အားလုံးစုဝေးပြီး အဖွဲ့တိုင်း၏ လုပ်ဆောင်ချက်များကို မြင်နိုင်အောင်လုပ်ဆောင်ပါ။

**ကလေးငယ် (၆) လပြည့်ချိန်တွင် စားရမည့် ပထမဦးဆုံးအစားအစာပမာဏ**

၁။ အဖွဲ့ (၁) မှ သင်တန်းသူ/သားတစ်ဦးဦးအား လက်ကိုဆန့်ထုတ်ခိုင်းပါ။ အဖွဲ့ (၁) မှ အခြားသင်တန်းသားတစ်ဦးအား ဖွန်းဖြင့် သဲ (၃) ဖွန်းမောက်မောက်ကို ခပ်ခိုင်းပြီး ပထမသင်တန်းသား လက်ထဲသို့ ထည့်ခိုင်းပါ။

၂။ ကလေး (၆) လအရွယ် ပထမဦးဆုံးအစာစားချိန်တွင် နေ့စဉ်သူတို့စားနိုင်သော ပမာဏမှာ ယခုပမာဏသာဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ သူတို့သည် မိခင်နို့ရည်ကို တတ်နိုင်သမျှ နေ့စဉ်သောက်သုံးပြီး တစ်နေ့ အစာသုံးခါကျွေးသင့်သည်။

၃။ ပမာဏအမျိုးအစားကို အားလုံးမြင်နိုင်စေရန် ပထမသင်တန်းသားဆုပ်ထားသော သဲများကို စက္ကူချပ်ကြီး၏ ဘယ်ဖက်တွင် ပုံခိုင်းပါ။ ထိုသဲပုံဘေးတွင် (၆) လအရွယ်ဟု ရေးမှတ်ပါ။

**(၉) လအရွယ်ကလေးအတွက် အစားအစာပမာဏ**

၁။ အဖွဲ့ (၂) မှ သင်တန်းသားတစ်ဦးအား ခွက်ကို ကိုင်ထားခိုင်းပါ။ နောက်သင်တန်းသားတစ်ဦးအား ဖွန်းဖြင့် သဲ (၉) ဖွန်း မောက်မောက်ကို ခပ်ခိုင်းပြီး ခွက်ထဲသို့ထည့်ခိုင်းပါ။ ထိုခွက်မှာ ပြည့်နေရမည်။

၂။ ကလေးငယ်သည် (၉) လအရွယ်တွင် နေ့စဉ်ဤပမာဏကို ပြည့်ရန်အတွက် တဖြည်းဖြည်းချင်းတိုး၍ စားသုံးရန် လိုအပ်သည်။ ပထမဆုံး အစာစားချိန်ကထက် သုံးဆများလာသည်။ ကလေးငယ်သည် တစ်ရက်လျှင် အစာ ၃ ကြိမ် စားသင့်ပြီး မိခင်နို့ရည်ကိုလည်း ဆက်လက် သောက်သုံးသင့်သည့်အပြင် အစာတစ်ကြိမ်နှင့် တစ်ကြိမ်ကြားတွင် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော သရေစာ တစ်ခု သို့မဟုတ် နှစ်ခု စားသုံးသင့်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

၃။ အစာပမာဏကိုအားလုံးမြင်နိုင်ရန် ပထမသင်တန်းသား၏ခွက်ထဲမှ သဲများကို ပထမစက္ကူချပ်ကြီး၏ညာဖက်တွင် ပုံခိုင်းပါ။ အပုံတစ်ခုနှင့် တစ်ခု မထိမိအောင် ဂရုစိုက်ပါ။ ထိုသဲပုံဘေးတွင် (၉) လအရွယ်ဟု ရေးမှတ်ပါ။



**(၁၂) လအရွယ်ကလေးအတွက် အစားအစာပမာဏ**

၁။ အဖွဲ့ (၃) မှ သင်တန်းသားတစ်ဦးအား ၁လီတာပုလင်းကို ကိုင်ထားခိုင်းပါ။ နောက်သင်တန်းသားတစ်ဦးကို ခွက် ၂ခွက် အပြည့် သဲကိုခပ်ခိုင်းပြီး ပုလင်းထဲသို့ ထည့်ခိုင်းပါ။

၂။ ကလေးငယ် (၁၂) လပြည့်ချိန်တွင် နေ့စဉ်ပမာဏ ဤမျှရောက်လာရန် တဖြည်းဖြည်းတိုး၍ စားသုံးရန် လိုအပ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ အစားအစားတိုင်း ပမာဏသည် ခွက်၏တစ်ဝက်မှ လေးပုံသုံးပုံဖြစ်ပြီး တစ်ရက်လျှင် သုံးကြိမ်မှ လေးကြိမ်အထိ စားသုံး ရမည်ဖြစ်ပြီး မိခင်နို့ရည်ကိုလည်း ဆက်လက်သောက်သုံးသင့်သည့်အပြင် အစာတစ်ကြိမ်နှင့် တစ်ကြိမ်အကြား ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော သရေစာ တစ်ခု သို့မဟုတ် နှစ်ခု စားသုံးသင့်သည်။

၃။ အားလုံး ပမာဏကို မြင်နိုင်ရန် ပထမသင်တန်းသား၏ ပုလင်းထဲမှ သဲများကို ဒုတိယစက္ကူချပ်ကြီး၏ ဘယ်ဖက်တွင် ပုံခိုင်းပါ။ ထိုသဲပုံဘေးတွင် (၁၂) လအရွယ်ဟု ရေးမှတ်ပါ။

**၂နှစ်အရွယ်ကလေးအတွက် အစားအစာပမာဏ**

၁။ အဖွဲ့ (၄) မှ သင်တန်းသားတစ်ဦးအား ၁လီတာပုလင်းကို ကိုင်ထားခိုင်းပါ။ နောက်သင်တန်းသားတစ်ဦးကို လေးခွက် အပြည့် သဲကိုခပ်ခိုင်းပြီး ပုလင်းထဲသို့ ထည့်ခိုင်းပါ။ ၎င်းပုလင်းမှာ ပြည့်နေလိမ့်မည်။

၂။ ကလေးငယ် ၂နှစ်ပြည့်ချိန်တွင် ဤပမာဏနေ့စဉ်စားသုံးရမည်ဖြစ်သဖြင့် တဖြည်းဖြည်းတိုး၍ စားရန် လိုအပ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ဤကလေးငယ်သည် တစ်ခါစားလျှင် တစ်ခွက်အပြည့်ဖြင့် တစ်ရက်လျှင် သုံးကြိမ်မှ လေးကြိမ်အထိ စားရမည်ဖြစ်ပြီး မိခင်နို့ရည်အပြင် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အဆာပြေအစားအစာ နှစ်ခါစားသင့်သည်။

၃။ အားလုံး ပမာဏကို မြင်နိုင်ရန် ပထမသင်တန်းသား၏ ပုလင်းထဲမှ သဲများကို ဒုတိယစက္ကူချပ်ကြီး၏ ညာဖက်တွင် ပုံခိုင်းပါ။ သဲပုံအချင်းချင်း မထိနေစေရ။ ထိုသဲပုံဘေးတွင် ၂နှစ်အရွယ်ဟု ရေးမှတ်ပါ။

၄။ အောက်ပါတို့ကို ရှင်းပြပေးပါ။

- မိဘများသည် လိုက်လျောညီထွေရှိရမည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကလေးငယ်များသည် အသက်အရွယ် တူသော်လည်း အားလုံးသည် တူညီသော အစားအစာပမာဏကို မစားသောက်ပါ။
- အဆင့် ၁ တွင် ဆွေးနွေးထားသော လက္ခဏာများမှာ ကလေးငယ်သည် လုံလောက်သော အစားအစာ ရ/မရ အကောင်းဆုံးရှင်းပြနိုင်သော နည်းလမ်းဖြစ်သည်။ (ထိုလက္ခဏာများကို ဖတ်ပြပါ)

၅။ အစားအစာအမျိုးမျိုးနှင့် အစားအစာချိန်တစ်ခုနှင့်တစ်ခုအကြား ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော သရေစာများကျွေးခြင်းသည် အရေးကြီးကြောင်း အားလုံးကို သတိပေးပါ။

သင်ခန်းစာ၏ အဓိကသတင်းစကားများ

အသက်အရွယ်ကွဲပြားသော ကလေးငယ်များသည် မတူညီသော အစားအသောက် ပမာဏလိုအပ်သည်။  
သူတို့ကြီးထွားလာသည်နှင့်အမျှ သူတို့ကိုကျွေးသည့် အစာပမာဏကိုလည်း ဖြည်းဖြည်းချင်းတိုးပေးပါ။  
အာဟာရကောင်းစွာရသော ကလေးများသည် စွမ်းအင်ပြည့်ပြီး သွက်လက်ကာ ကြီးထွားလာသည်။

ငါးသည် ပထမတန်းစား အသားဓာတ်ကြွယ်ဝသည့်အပြင် အနည်းလိုအာဟာရများ ပါဝင်ကာ ကလေးများအား ဖြည့်စွက်စာ ကျွေးရာတွင် ထည့်သွင်းကျွေးမွေးသင့်သော အစားအစာကောင်းဖြစ်သည်။ သို့သော် ကလေးအစာတွင် အရိုးမပါအောင် ဂရုစိုက်ဖယ်ရှားပေးရမည်။

အသက်	အကြိမ်	အစာတစ်နပ်၏ ပမာဏ (ဒေသသုံးခွက်၊ ဘူးဖြင့် တိုင်းတာပါ)	အစာအပျော့အမာအနေအထား
၆-၈လ	၂ကြိမ်-၃ကြိမ်အစာ ကျွေးခြင်း၊ မကြာခဏ မိခင် နို့ရည် တိုက်ကျွေးခြင်း၊ အဆာ ပြေသရေစာ(၁)ကြိမ် ကျွေးနိုင်သည်။	စားပွဲဖွန်း ၂ဖွန်း၊ ၃ဖွန်းစာ။ အစာအနည်းငယ်ဖြင့် စတင်ပြီး အစာပမာဏကို ၂၅၀ မီလီမီတာ ခွက်တစ်ဝက်သို့ တဖြည်းဖြည်း တိုးသွားပါ။	အတော်အတန်ပျစ်၍ ချောမွေ့ထားသော ထမင်း၊ အာလူး (သို့) အားအင်ရှိသော အစာနှင့် မိခင်နို့ရည်အရော။ အစာအုပ်စု ဥရလုံးပါဝင်သော မိသားစုအစာကို ခပ်ပျစ်ပျစ်ချေ၍ တဖြည်းဖြည်း စကျွေးပါ။
၉-၁၁လ အရွယ်	(၃-၄)ကြိမ် အစာကျွေးခြင်း၊ မိခင်နို့ရည် တိုက်ကျွေးခြင်း၊ အဆာပြေသရေစာ(၁-၂)ကြိမ် ကျွေးနိုင်သည်။	၂၅၀ မီလီမီတာအရွယ်ခွက်၏ တစ်ဝက်။	အစာအုပ်စုသုံးစုမှ သေချာစွာဖြတ်စဉ်း ထားသော မိသားစုအစားအစာများ၊ လက်နှင့် ကိုင်စားနိုင်သော အစားအစာ များစကျွေး။
၁၂-၂၃လ အရွယ်	(၃-၄)ကြိမ်အစာကျွေးခြင်း၊ မိခင်နို့ရည်တိုက် ကျွေးခြင်း၊ အဆာပြေ သရေစာ(၁-၂) ကြိမ်ကျွေးနိုင်သည်။	၂၅၀ မီလီမီတာအရွယ်ခွက်၏ လေးပုံသုံးပုံ (သုံးမတ်)မှ အပြည့်အထိ	အစာအုပ်စုသုံးစုပါသော မိသားစုအစာ ဆက်ကျွေးပါ။ ပါးပါးလှီးထားသော အစာများစကျွေး။



## အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝစေမည့်အစားအစာစနစ်များအား လက်တွေ့လှုပ်ရှားမှုသင်တန်း

သင်ကြားမည့်နေ့ -

ကြာမြင့်ချိန် - (၃၀) မိနစ်

## ရည်ရွယ်ချက်

ဤလက်တွေ့လှုပ်ရှားမှုသင်တန်း၏ ရည်ရွယ်ချက်ဖြစ်သည့် လက်တွေ့စားသုံးသင့်သည့် အစားအစာစနစ်ပုံစံအား သင်တန်းသားများ သိရှိပြီးသော အာဟာရဗဟုသုတများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် စိုက်ပျိုးရေး၊ ငါးမွေးမြူရေး ပညာပေးပို့ချမှု များကို ဆက်စပ်တွေးခေါ်နားလည်နိုင်ရန် ဖြစ်သည်။

ထို့ပြင် ငါးစားသုံးမှုတိုးမြှင့်နိုင်ရန်၊ အစားအစာအမယ်စုံစုံလင်လင်စားသုံးနိုင်ရန်၊ လူသားတို့အတွက် အာဟာရတန်ဖိုး မြှင့်တင်နိုင်ရန်အတွက် ရည်ရွယ်သည့် ပရောဂျက်၏ လုပ်ဆောင်ချက်များကို ဤအခန်းတွင် အကျဉ်းချုံး အချက်အလက် များအား ရှင်းလင်းစွာဖော်ပြပေးထားပါသည်။ ပါရှိပါသည်။

ဤလက်တွေ့လှုပ်ရှားမှုသင်တန်းသည် အချင်းချင်း အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးနိုင်သော လက်တွေ့လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခု ဖြစ်ပြီး၊ ဆရာဖြစ်သင်တန်း TOT တွင် သင်ယူပြီးသော ဗဟုသုတများကို လက်တွေ့အသုံးပြုနိုင်မည့်အပြင် ဒေသအတွင်း အာဟာရနှင့် ပတ်သက်သည့် ပရောဂျက်လှုပ်ရှားမှုများ၏ အရေးပါမှုကိုလည်း ထောက်ပြနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

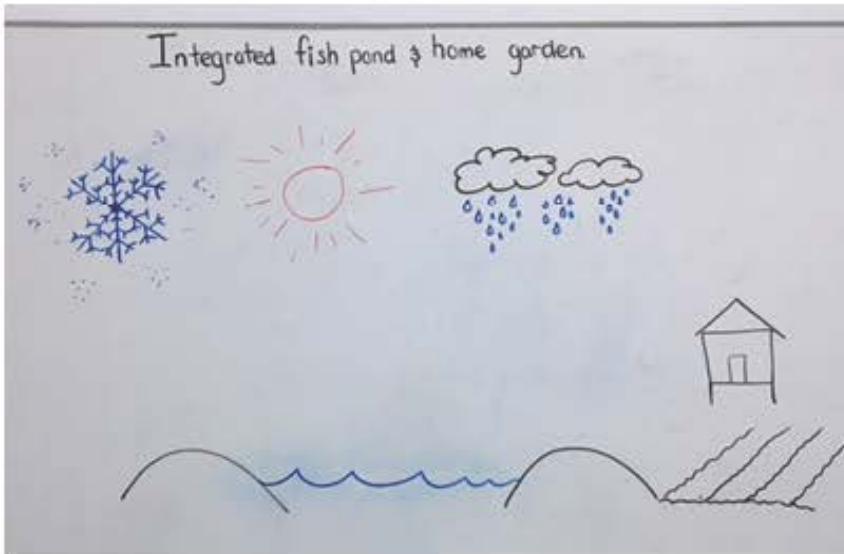
## လိုအပ်သော သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

- ကျောက်သင်ပုန်း သို့မဟုတ် စာရွက်အကြီး - သင်တန်းမစမီ ကျောက်သင်ပုန်း သို့ စာရွက်ပေါ်တွင် အိမ်ပုံ၊ ငါးကန်ပုံ၊ တမံပုံနှင့် စိုက်ခင်းပုံတို့ကို ဆွဲထားပါ။ ကျောက်သင်ပုန်း / စာရွက်၏အပေါ်ထိပ်တွင် ရာသီသုံးရာသီ၏ ပုံကိုလည်း ဆွဲထားပါ။
- ရောင်စုံ မာကာများ (အမဲရောင်၊ အစိမ်းရောင်၊ လိမ္မော် / အနီရောင်၊ အပြာရောင်)
- သင်တန်းသားများ အဖြေဖြေဆိုရာတွင် လွယ်ကူစေရန် ဖြစ်နိုင်ပါက LEARN စာအုပ်၏ အစားအသောက် ဓာတ်ပုံ ကတ်ပြားများကို သင်ထောက်ကူအနေနှင့် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

## ညွှန်ကြားချက်များ

သင်တန်းသားအရေအတွက်ပေါ်မူတည်၍ လက်တွေ့လေ့ကျင့်ခန်းကို အဖွဲ့ကြီးတစ်ဖွဲ့အနေနှင့် သို့မဟုတ် အဖွဲ့ငယ် များဖွဲ့၍ လုပ်နိုင်ပါသည်။ သင်တန်းသားများကို အရှေ့သို့ထွက်လာစေ၍ ရေကန်နှင့် စိုက်ပျိုးခင်းတွင် မည်သည့်အရာများ မွေးမြူစိုက်ပျိုးမည်ကို စိတ်ကူးရှိရာပုံများ ဆွဲခိုင်းပါ။





ကန်တောင်ပါသည့် ငါးကန်ပုံ၊  
အိမ်ထဲနီးရှိ ဟင်းရွက်ခင်းပုံ၊  
စာရွက်ထိပ်တွင် သုံးရာသီပုံ  
(မွေ့ ငါး စောင်း) စသည့် ပုံများကိုမူ  
ကြိုတင်ဆွဲပေးထားရမည်။

ကွင်းစောင်းစန့်တမ်းများမှ စီတားစုအတွက် လိုအပ်သည့် အာဟာရဓာတ်များကို ပေးနိုင်သော ငါးကန်နှင့် ဟင်းရွက်ပိုက်ခင်းများကို မည်သို့ပုံဖော်မည်ကို အဖွဲ့အတွင်း / အဖွဲ့အလိုက် ဆွေးနွေးစေပါ။

အောက်ပါလမ်းညွှန်အချက်အလက်များကို အသုံးပြုပြီး သို့သော် လက်တွေ့ပါဝင်သော သင်ကြားရေးစနစ်အတိုင်း အခြေများကို သစ်တန်းသားများကိုယ်တိုင် စဉ်းစားစေ၍ ပိုမိုတောင့်တင်းစွာ ရှိပုံများကို သစ်တန်းသားများကိုယ်တိုင် ဆွဲစေပါ။

**ဆွေးနွေးချက်နှင့် စဉ်းစားသင့်သည့် အချက်အလက်များ**

- စီတားစုစားသုံးရန် ငါးများအလုံအလောက် ရရှိနိုင်ရန်၊ အာဟာရကုန်ကျမြင့်တက်နိုင်ရန် မည်သို့သော ငါးမွေးမြူရေးစနစ်ကို အသုံးပြုနိုင်ပါသလဲ။ (အခြေ၊ ငါးအမျိုးမျိုး ချော့ချောမွေးမြူခြင်းစနစ် - ငါးအကြီးသည် အသားစာထိ ကြွယ်ဝစေသည့် ငါးအကြီးများမွေးမြူခြင်း အကူအဟာရ (ပီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များ) ကြွယ်ဝသည့် ထိုင်းရင်းပါးစယ် ကလေးများ မွေးမြူခြင်း)
- မည်သည့်ဟင်းသီးဟင်းရွက် (သစ်ထီးခလံများ) ကို အိမ်တွင်းဥယျာဉ်နှင့် ငါးကန်တောင်ပေါ်တွင် ပိုက်သိုးနိုင်ပါသလဲ။
- အစားအစာအမယ်ပုံလက်စေရန်နှင့် အာဟာရဓာတ်မျိုးစုံပါဝင်စေရန် မည်သည့် အသီးအရွက်အမျိုးအစားများကို ပိုက်သိုးသင့်ပါသလဲ။ (အခြေ၊ ပီတာမင် အစ ရရှိရန် လိုအပ်ချက်များရှိသော ကန်ဖွင့်ဥယျာဉ်နှင့် မွေးမြူသော သစ်တောရရှိရန် အရွက်စားသော အပိမ်းရောင်ဟင်းရွက်များ၊ အာဟာရမျိုးစုံပါဝင်နိုင်ရန် အရောင်စုံ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို စားရမည်။)

- ရာသီဥတုကိုလိုက်၍ မည်သည့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသလဲ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို တစ်နှစ်ပတ်လုံး စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသလား။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တစ်မျိုးစီစိုက်နိုင်ပါက မည်သည့်မျှောက်တစ်မျိုးကို အစားထိုးစိုက်နိုင်ပါသလဲ။
- အေးသအတွင်း ရာသီအလိုက် စိုက်ပျိုးခြင်းထွန်းနိုင်သော စားပင်များကို သင်တန်းသားများ သိသလောက် ပြောနိုင်ပါ။
- အာဟာရအာရုံကြွယ်ဝသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များအကြောင်းနှင့် မည်သည့်ရာသီတွင် မည်သည့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို စိုက်ပျိုးသည်ကို ရွေးချယ်ပါ။ (အေးသနှင့် လိုက်လျာညီစပ်သော အခြေများကိုသာ ဦးစားပေးပါ။ ဥပမာ အေးသတွင် တန်ဖွယ်စိုက်ပျိုးရန် မဖြစ်နိုင်ပါက ရွှေရောင်၊ သဘောပင်၊ သရက်ဝင် စသည်တို့ကို အစားထိုးစိုက်ပျိုးကြောင်း ပြောပါ။)



ခွဲပြီးသည့်ပုံတွင် ပါဝင်သည့် အကြောင်းအရာအားလုံးကို ပြန်၍ ဖြည့်စွဲရမည့်ပါ။ သို့မဟုတ် အဖွဲ့ဝင်များခွဲထားသော စင်းတို့ ခွဲထားသည့်ပုံကို အဖွဲ့အလိုက် ရွေးချယ်တင်ပြစေပါသည်။



အဓိက အချက်အလက်များ

ကွင်းဆင်းဝန်ထမ်းများမှ အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးမှုများ ဦးဆောင်သည့်အခါ သင်တန်းသားများ အောက်ပါအချက်အလက်များ နားလည်နိုင်ရန်နှင့် ပါဝင်ဆွေးနွေးနိုင်ရန် ကူညီဆောင်ရွက်ပေးပါ။

- တိုင်းရင်းငါးငယ်ကလေးများဖြစ်သည့် ဥပမာ ငါးဘဲဖြူကဲ့သို့ ငါးအသေးများကို အခြားငါးများနှင့် ရောနှောမွေးမြူနိုင်သည့်စနစ်ဖြင့် ငါးကန်များတွင် မွေးမြူခြင်းအားဖြင့် အာဟာရဓာတ်ကြွယ်ဝသော ငါးများကို တစ်နှစ်ပတ်လုံး စားသုံးနိုင်မည် ဖြစ်သည်။
- တိုင်းရင်းငါးငယ်ကလေးများကို ပုံမှန်တစ်ချို့တစ်ဝက် ဖမ်းဆီးဖော်ထုတ်ခြင်း (မကြာခဏ ဖမ်းဆီးခြင်း) ဖြင့် အကြိမ်များစားသုံးနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် မိသားစုတစ်စုလုံး၊ အထူးသဖြင့် ကလေးငယ်၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များ ငါးကိုလုံလောက်စွာ စားသုံးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။
- ကန်စွန်းဥ၊ ရွှေဖရုံသီးနှင့် သဘောသီးအစရှိသော လိမ္မော်ရောင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို စိုက်ပျိုးစားသုံးခြင်းဖြင့် ဗီတာမင်အဓာတ်များ ကြွယ်ဝစွာရရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များသည် ကြိတ်ခြေရန်လွယ်ကူသောကြောင့် ခြောက်လအထက် ကလေးများအတွက် ကောင်းမွန်သော ဖြည့်စွက်စာများဖြစ်ပါသည်။
- အိမ်တွင်းစိုက်ခင်းနှင့် ငါးကန်ဘောင်ပေါ်တွင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်မျိုးစုံစိုက်ပျိုးခြင်းဖြင့် အစားအစာအမယ်စုံလင်လာမည်ဖြစ်ပြီး တစ်နှစ်ပတ်လုံး အာဟာရဓာတ်ကြွယ်ဝသော အစားအစာများကို စားသုံးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။
- ပိုလျှံသော ငါးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ရောင်းချခြင်းဖြင့် မိသားစုအတွက် ဝင်ငွေတိုးလာမည်ဖြစ်သည်။
- ဒေသအတွင်း မည်သည့်သီးပင်စားပင်များ ဖြစ်ထွန်းသည်၊ မဖြစ်ထွန်းသည်ကို လယ်သမားများအနေနှင့် ဒေသတာဝန်ခံများ၊ WorldFish မှ တာဝန်ရှိသူများကို အသိပေးရန် တိုက်တွန်းပါ။
- လယ်သမားများကို အကျိုးပြုနိုင်သော စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးနည်းလမ်းသစ်များကို မျှဝေရန် အားပေးပါ။
- ဒေသတာဝန်ခံများနှင့် ပရိဝရစ် မန်နေဂျာများသည် မည်သည့်လများတွင် ငါးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ရှားပါးမှုဖြစ်သည်ကို တင်ပြနိုင်ရမည်။ (ထိုသို့အသိပေးတင်ပြခြင်းသည် အစားအစာရှားပါးသည့် ကာလများကို အတည်ပြုနိုင်မည့်အပြင် ပြဿနာဖြေရှင်းနိုင်ရန် နည်းလမ်းများကို ကြံဆနိုင်မည်ဖြစ်သည်။)
- ငါးအကြီးနှင့် အသေးများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို အတူစိုက်ပျိုးမွေးမြူခြင်းအားဖြင့် အစားအစာအမယ်စုံလင်လာမည်ဖြစ်ပြီး အာဟာရဓာတ်များ ပိုမိုကြွယ်ဝစွာ ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ဤသည်မှာ မိသားစု၊ အထူးသဖြင့် ကလေးငယ်များ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များ၏ ကျန်းမာရေးကို မြှင့်တင်နိုင်မည်ဖြစ်ပြီး အာဟာရချို့တဲ့မှု ပြဿနာများကို ကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။



အခန်း(၂၈)

ပံ့ပိုးသူမှတ်စု

စနစ်တကျလက်ဆေးရန် အရေးကြီးခြင်းလက်ဆေးနည်းအဆင့်ဆင့်နှင့် အမြင့်တင်ရေပုံးစနစ်

သင်ကြားမည့်နေ့ -

ကြာမြင့်ချိန် - (၃၀) မိနစ်

စနစ်တကျလက်ဆေးရန် အရေးကြီးခြင်း

အစားအစာမှတ်စုဆင့်ကူးစက်မှုများ ရောဂါပိုးများ၊ ဝမ်းရောဂါ၊ သန်ကောင်ရောဂါနှင့် အရေပြားတွင် ဖြစ်သောရောဂါများကို စနစ်တကျလက်ဆေးခြင်း ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

လက်ဆေးရန် အရေးကြီးသော အချိန်

သာမန်အားဖြင့် လက်သည်သန့်ရှင်းသည်ဟု ဆိုနိုင်သော်လည်း စင်စစ်တွင် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်မှုအမြဲမရှိပါ။ ထို့ကြောင့် အောက်ပါအတိုင်းလက်ဆေးသော အလေ့အကျင့်ပြုလုပ်ရပါမည်။

မပြုလုပ်မီ	ပြုလုပ်ပြီး
<ul style="list-style-type: none"> <li>• အစာစားခြင်း</li> <li>• ကလေးငယ်များကို အစားမကျွေးမီ၊</li> <li>• အစားအစာများ မချက်ပြုတ်မီ/တည်ခင်းခြင်းမပြုမီ။</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• အိမ်သာတက်ပြီးသောအခါ၊ ကလေးငယ်၏ အညစ်အကြေးများကို ရှင်းပေးပြီးသော အခါ၊</li> <li>• အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များကို ကိုင်တွယ်ခြင်း/မစင်များကို ကိုင်တွယ်ခြင်း၊ မစင်များကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပြီး သော အခါ။</li> </ul>

ထို့အပြင် ဖော်ပြပါ လုပ်ငန်းများ ပြီးစီးသောအခါတိုင်း စနစ်တကျ လက်ဆေးရပါမည်။ ကလေးအနီးများ၊ အိပ်ရာခင်းများ၊ သွားရေခံများကို ကိုင်တွယ်ပြီးသောအခါနှင့် ကလေး၏နာရည်များကို ရှင်းပေးပြီးသောအခါများတွင် လက်ကို စနစ်တကျ ဆေးကြောခြင်း၊ ငါးနှင့်အသားများကို ကိုင်တွယ်ပြီးသောအခါ လူနာများ၊ နာမကျန်းသူများကို ပြုစုပြီးသောအခါနှင့် အားကစားလှုပ်ရှားမှုပြီးသောအခါများတွင်လည်း စနစ်တကျလက်ဆေးရပါမည်။

အမြင့်တင်ရေပုံးစနစ်ဖြင့် လက်ဆေးခြင်း။ ဤနည်းလမ်းဖြင့် ရေအသုံးချခြင်းကို ချိုးခြံနိုင်ပါသည်။ အသုံးပြုလိုသော အခါတိုင်းလည်း ရေကို အလွယ်တကူ ရရှိနိုင်ပါသည်။ ဤနည်းအားဖြင့် မိသားစုနှင့် ကလေးငယ်များ ကျန်းမာရေးကို စောင့်ရှောက်နိုင်ပါသည်။

**အမြင့်တင်ရေပုံးစနစ်ပြုလုပ်ရန် ပစ္စည်းများမှာ။** ရေဘူးအလွတ် သင့်တော်သော အရွယ်အစား၊ သံမှို၊ ဖယောင်းတိုင်၊ ကြိုး၊ ပိုက်သားအိတ်၊ မီးခြစ်နှင့် ဆပ်ပြာတို့ လိုအပ်ပါသည်။

**အမြင့်တင်ရေပုံးစနစ်ပြုလုပ်ခြင်း။** ရေဘူးအလွတ်၏ အောက်ခြေတွင် မီးအပူပေးထားသော သံမှိုဖြင့် အပေါက်ဖောက်ရပါမည်။ ရေဘူးကို အမြင့်တွင် ကြိုးဖြင့် ချိတ်ဆွဲထားပြီး ရေထည့်ကန်အဖုံးကို သေချာစွာ ပိတ်ထားရပါမည်။ ဆပ်ပြာကို အိတ်ဖြင့် ထည့်ပြီး အနီးတွင် ချိတ်ဆွဲထားရပါမည်။ ဤသို့အားဖြင့် စနစ်တကျ လက်ဆေးခြင်းကို အလွယ်တကူ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

**စနစ်တကျ လက်ဆေးနည်းအဆင့်ဆင့်**

- (၁) လက်ကို ရေဖြင့် စိုစွတ်ရန် ပြုလုပ်ပါ။ ဆပ်ပြာတိုက်ပါ။
- (၂) လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်ကို ပွတ်ပေးပါ။
- (၃) လက်သည်းများ၏ ကြားကိုလည်း ပွတ်တိုက်ပါ။
- (၄) လက်ဖဝါးများကို လက်အိတ်ဖြင့် ပွတ်ပေးပါ။
- (၅) လက်ဖမိုးနှစ်ဖက်ကို ပွတ်တိုက်ပါ။
- (၆) လက်ဖဝါးနှင့် လက်ချောင်းထိပ်များကို ပွတ်တိုက်ပါ။
- (၇) တစ်တောင်ကို ပွတ်တိုက်ပါ။
- (၈) ရေစီးတွင် ဆေးကြောပါ။
- (၉) သန့်ရှင်းသော အဝတ်ဖြင့် ရေကို ခြောက်ရန် သုတ်ပေးပါ။

**အမြင့်တင်ရေပုံးစနစ် အသုံးပြုခြင်း**

လက်ဆေးလိုသောအခါ ရေဘူးအဖုံးကို ဖွင့်ပေးခြင်းဖြင့် အောက်ဘက်တွင် သံမှိုဖြင့် ဖောက်ထားသော အပေါက်မှ ရေကျဆင်းလာပါသည်။ အဖုံးကို ပြန်လည်ပိတ်ခြင်းဖြင့် ရေဘူးမှ ရေကျခြင်းကို ရပ်တန့်စေပါသည်။

**မှတ်ချက်။** ။ သင်ထောက်ကူရှုပ်ပုံကားချပ်များအား အသုံးပြုရန်နှင့် သင်တန်းတစ်ခုပြီးဆုံးသည့်အချိန်တွင် Festoon ဗိနိုင်းအား အသုံးပြုပြီး အနှစ်ချုပ်ဆွေးနွေးရမည်ဖြစ်သည်။

သင်တန်းဦးဆောင်သူများအတွက် သီးခြားကောက်နုတ်ချက်များ

**ကလေးငယ်များအတွက် ဖြည့်စွက်အစာကျွေးခြင်း**

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်း (WHO) မှ အကြံပြုထားသော ကလေးသူငယ်များအတွက် ဖြည့်စွက်အစားအစာ ကျွေးခြင်းကို အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြထားပါသည်။

**(၁) အစားအစာအမျိုးမျိုး**

အိမ်အတွင်းရှိစားဖွယ်ရာအမျိုးမျိုးကို ကလေးသူငယ်များအတွက် ဖြည့်စွက်အစာအဖြစ် စီမံနိုင်ပါသည်။ ကလေး ငယ်များကို ဗီတာမင်(အေ)နှင့် သံဓာတ်ကြွယ်ဝသော အစားအစာများကို ကျွေးမွေးရပါမည်။ အောက်ပါစာရင်းဖြင့် ဖော်ပြ ထားသော အစားအစာများမှ အနည်းဆုံးလေးမျိုးကို ကလေးငယ်များကို ကျွေးမွေးရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းအနက် တစ်မျိုးမှာ တိရိစ္ဆာန်အရင်းအမြစ်ဖြစ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

- (က) ပြောင်း၊ အရင်းအမြစ်၊ ဆန်၊ ပေါင်မုန့်၊ အာလူး၊ ဆန်ကွဲစသည်များ။
- (ခ) ပဲအမျိုးမျိုးနှင့် အခွံမာသီးဆန်များ။
- (ဂ) နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများ။
- (ဃ) တိရိစ္ဆာန်ထွက်အစားအစာများ - ငါး၊ ငါးဘဲဖြူ၊ ငါးဒေါင်ရင်း၊ အမဲသား၊ ကြက်အသံ၊ ကြက်ဥ။
- (င) အစိမ်းရောင်နှင့် အနီရောင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ - အဝါရောင်နှင့် လိမ္မော်ရောင်အသီးများ၊  
ဥပမာ - ရွှေဖရုံသီး၊ ကန်စွန်းဥဝါ၊ မုန်လာဥနီ၊ သရက်သီးမှည့်၊ သဘောသီးမှည့်။
- (စ) ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးများ - ဘူးသီး၊ ပဲလင်းမြွေသီး၊ မုန်လာဥ၊ ငှက်ပျောသီး၊ မာလကာသီး။
- (ဆ) ကလေးငယ်များအစားအစာကို ဆီ (သို့) ထောပတ်ဖြင့် ချက်ပြုတ်ခြင်းဖြင့် စွမ်းအင်ပိုမိုရရှိစေနိုင်ပါသည်။
- (ဇ) သကြားအစား ကြံမှုပြုလုပ်ထားသော သကာရည်ကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် သံဓာတ်ပိုမိုရရှိစေနိုင်ပါသည်။

**(၂) အစားအစာပမာဏ**

ကလေးငယ်များမှာ ခြောက်လသားကျော်လာလျှင် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု လျင်မြန်လာပါသည်။ ထိုအချိန်တွင် အသက်အရွယ်အလိုက် အစားအစာကို တိုးမြှင့်ကျွေးရပါမည်။

**(၃) အစားအစာသိပ်သည်းခြင်း (အရည်၊ အပျစ်၊ အခဲ)**

အသက်အရွယ်အလိုက် အစားအစာကျွေးခြင်းတွင် သိပ်သည်းသော အစားအစာများကို ပိုမိုကျွေးမွေးရပါမည်။ ကြေညက်သော အစားအစာများတွင် အာဟာရပိုမိုပါဝင်သဖြင့် အစားအစာကို အရည်အခြေအနေထက် အခဲအခြေအနေကို စီမံကျွေးမွေးသင့်ပါသည်။

**(၄) အစားအစာကျွေးရန် အချိန်**

ကလေးများကို ဖြည့်စွက်အစာ တိုးမြှင့်ကျွေးခြင်းနှင့်အတူ အစာကျွေးချိန်ကိုလည်း သတ်မှတ်ထားရပါမည်။



**(၅) ကျွေးမွေးရာတွင် တာဝန်ရှိခြင်း**

ကလေးငယ်များကို အစားအစာကျွေးရာတွင် နားလည်မှုရှိရပါမည်။ ကလေးငယ်များကို ခွံကျွေးရမည်ဖြစ်သော်လည်း ကလေးကြီးများကို ကိုယ်တိုင်စားသုံးနိုင်ရန် လေ့ကျင့်ပေးရပါမည်။ ကလေးများကို ကျွေးမွေးရာတွင် ၎င်းတို့စားသုံးရန်အစားအစာ၊ စားပွဲစားနည်း၊ စားသုံးခြင်းပမာဏတို့ကိုလည်းလိုအပ်ပါသည်။ အစားအစာကျွေးရာတွင် အမွေစားသုံးခြင်းမပြုရန် ဖြည်းဖြည်းချင်း နှစ်သက်ရာ စားသုံးစေရန်ဖြစ်ပါသည်။

**(၆) အစားအစာကို ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်ကောင်းမွန်စွာ စီမံပြုလုပ်ခြင်း**

ဖြည့်စွက်ကျွေးမွေးသည့် အစားအစာများကို ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စွာ စီမံပြုလုပ်ရပါမည်။ ချက်ပြုတ်ခြင်း၊ ကျွေးမွေးခြင်းတွင် သန့်ရှင်းသော အိုးခွက်ပန်းကန်များကို အသုံးပြုရပါမည်။ လက်ကိုလည်း ဆပ်ပြာဖြင့် သေချာစွာ ဆေးကြောပြီးမှ ကလေးငယ်များကို ကျွေးမွေးရပါမည်။ ချက်ပြုတ်ပြီးသော အစာကိုလည်း ချက်ချင်းကျွေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

**(၇) နာမကျန်းဖြစ်သော ကလေးနှင့် နာလံထဖြစ်သော ကလေးကို ကျွေးမွေးခြင်း**

နို့တိုက်ကလေးငယ်များ နေမကောင်းပါက မိခင်နို့ရည်ကို ပိုမိုတိုက်ကျွေးရပါမည်။ နာလံထသောအခါမှာသာ ဖြည့်စွက်အစာကို ကျွေးရန်ဖြစ်ပါသည်။ နို့လွတ်ကလေးများကို နေမကောင်းစဉ်နှင့် နာလံထအချိန်များတွင် အစားအစာကို ပိုမိုကျွေးမွေးခြင်းဖြင့် လျင်မြန်စွာ မူလအခြေအနေသို့ ပြန်လည်ရရှိနိုင်ပါသည်။ အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းနှင့် အခြားရောဂါများဖြစ်ပေါ်ခြင်းမှလည်း ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

- ကလေးငယ်များ နေမကောင်းဖြစ်သောအခါ အစားအစာများကို ကျွေးခြင်းကို မလျော့သင့်ပါ။ မိခင်နို့ရည်ကို ပိုမိုတိုက်ကျွေးပြီး အစားအစာကို ဆန္ဒရှိသရွေ့သာ ဖြည့်စွက်ကျွေးမွေးပါ။
- နာလံထပြီး (၁၄) ရက်အထိ ဖြည့်စွက်အစားအစာများကို ကျွေးခြင်းဖြင့် မူလအတိုင်း ပြန်လည်ကျန်းမာလာပြီး ကိုယ်အလေးချိန်လည်း ပြန်လည်ရရှိလာပါသည်။

**ကလေးငယ်များကို အစားအစာကျွေးရာတွင် ဓလေ့ထုံးစံအချို့ကို ဖော်ပြခြင်း**

- နေထိုင်မကောင်းပါက အစားအစာကျွေးခြင်း။
- ကလေးငယ်များ ဝမ်းလျှောပါက ပုံမှန်အစားအစာနှင့် ဖြည့်စွက်အစားအစာများ ကျွေးခြင်းကို ရပ်နားခြင်း။
- တန်ဖိုးကြီးသော အစားအစာများတွင် အာဟာရပိုမိုပါဝင်သည်ဟု ယူဆထားခြင်း။
- ကလေးငယ်များ ကြိုက်နှစ်သက်မှုမရှိခြင်းကို အကြောင်းပြလေ့ရှိခြင်း။
- ကလေးငယ် (၆) လမပြည့်မီ ဖြည့်စွက်အစားအစာကျွေးရမည်ဟု ယုံကြည်ခြင်း။

**ကလေးငယ်များ မစားလိုသော အကြောင်းရင်းနှင့် ဖြေရှင်းခြင်း**

**အကြောင်းအရင်း (၁) အမွေကျွေးခြင်း၊ လျင်မြန်စွာစားစေခြင်း**

အဖြေ (၁) အမွေလျင်မြန်စွာ အစာစားစေခြင်း၊ ဖြည်းညင်းစွာစားစေခြင်း၊ စိတ်ရှည်စွာ စောင့်ဆိုင်းပြီး ပါးစပ်အတွင်းရှိ အစာကို ကြေညက်စွာစားပြီးမှ ထပ်မံကျွေးခြင်း။

**အကြောင်းအရင်း (၂) ကျွေးမွေးစဉ်ကလေးငယ်ကို အားပေးမှုမရှိခြင်း။**

အဖြေ (၂) ကလေးငယ်စားသော အစားအစာမှာ အလွန်ကောင်းမွန်ကြောင်းချီးမွမ်းကျွေးမွေးခြင်း။

**အကြောင်းရင်း (၃) (၆) လသားကလေးငယ်ကို ကျွေးမွေးရာတွင် ပါးစပ်မှပြန်လည်ထွေးထုတ်ခြင်း။**

အဖြေ (၃) ကလေးငယ်များ၏ သဘာဝဖြစ်ပါသည်။ အစပိုင်းတွင် ဖြစ်လေ့ရှိပါသည်။ စိတ်ရှည်စွာဖြင့် လအနည်းငယ်ကြာ ကျွေးမွေးခြင်းဖြင့် ဖြေရှင်းနိုင်ပါသည်။

**အကြောင်းရင်း (၄) ကလေးငယ်သည်မစားနိုင်ခြင်း (သို့) ခြုံငုံခြင်းမပြုနိုင်ခြင်း။**

အဖြေ (၄) အစပိုင်းတွင် ချေစားသောအစားအစာများ အစာပျော့များကို ကျွေးမွေးရန်ဖြစ်ပါသည်။

**အကြောင်းရင်း (၅) ကလေးငယ်နေမကောင်းသောအခါမစားလိုခြင်း၊ အရသာကိုနှစ်သက်မှုမရှိခြင်း။**

အဖြေ (၅) ကလေးနှစ်သက်သောအစာကို ရွေးချယ်ကျွေးပါ။ ကလေးရွေးချယ်သောအစာကို ကျွေးပါ။

**အကြောင်းရင်း (၆) မောပန်းသောအခါနှင့် အိပ်လိုသောအချိန်များတွင် မစားလိုကြောင်း။**

အဖြေ (၆) ထိုအချိန်တွင် ကျွေးမွေးခြင်းမပြုလုပ်ရန်၊ အိပ်ရာမှ နိုးထလာသောအခါမှသာ ကျွေးမွေးပါ။

**အကြောင်းရင်း (၇) အရည်များသောက်စားသဖြင့် ဝမ်းဗိုက်ပြည့်တင်းနေခြင်း။**

အဖြေ (၇) ကလေးငယ်များကို အရည်ပြစ်သော အစားအစာများ ကျွေးမွေးခြင်းမပြုရန် သာကေဖြစ်ပါသည်။ အသက်အရွယ်အလိုက် ရွေးချယ်ကျွေးခြင်း၊ ခြေထားသောအစာများကို ကျွေးခြင်းဖြင့် ဖြေရှင်းနိုင်ပါသည်။

**အကြောင်းရင်း (၈) အိမ်၌ပြုလုပ်သောအစာများကို အစာကိုငြင်းပယ်၍ အပြင်စာကိုစားလိုခြင်း။**

အဖြေ (၈) ပြင်ပအစားအစာများဖြင့် ကလေးငယ်များ ဗိုက်ပြည့်နေခြင်းမရှိစေရန်၊ အဓိကအစားအစာကျွေးခြင်းနှင့် ဖြည့်စွက်အစာကျွေးခြင်းကို (၂) နာရီခန့်ခြားနားသင့်ပါသည်။

**အကြောင်းအရင်း (၉) ရောစပ်ထားသောအစာကိုစားသုံးခြင်း။**

အဖြေ (၉) အစာကျွေးရာတွင် အမယ်များများရောကျွေးခြင်း မပြုလုပ်ရန်ဥပမာ - အချိုနှင့် အငန်များကို ရောကျွေးခြင်း၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် ငါး (သို့) ကြက်ဥကို ရောကျွေးခြင်း မပြုလုပ်သင့်ပါ။

**အကြောင်းအရင်း (၁၀) ကလေးငယ်က တစ်ဦးတည်းကိုယ်တိုင်စားသုံးကြောင်းဖော်ပြခြင်း။**

အဖြေ (၁၀) ကလေးငယ်အနေဖြင့် လက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်စွာဆေးကြောပြီးမှ စားသုံးရန် သဘောတူဆန္ဒကို လိုက်လျောပေးရန်။

**အကြောင်းအရင်း (၁၁) အရုပ်များ၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် ဆော့ကစားစဉ်အခါမစားလိုခြင်း။**

အဖြေ (၁၁) မကျွေးမီအစားအစာကို အရသာကောင်း/မကောင်းစစ်ဆေးပြီးမှ ကျွေးမွေးခြင်း။

**အကြောင်းအရင်း (၁၂) ကလေးငယ်က အစားအစာတစ်မျိုးတည်းကို နေ့စဉ်စားရန် ပြင်းထန်ခြင်း။**

အဖြေ (၁၂) အစားအစာအရသာအရောင်အဆင်းနှင့် အပျော့အမာကို ပြောင်းလဲပြုလုပ်ကျွေးမွေးခြင်း။



## အခန်း (၂၉)

### သင်တန်းပြုလုပ်သည့်နေ့ -

ကြာမြင့်ချိန် - ၂၀ မိနစ်

**ခေါင်းစဉ် (၁) -** ငါးလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ကဏ္ဍအသီးသီးတွင်သတ်ပြုလိုက်နာရမည့်အကြောင်းအရာ (၄) ချက် (အေး၊ သန့်၊ မြန်၊ သိ)

**သင်တန်းသား -** တစ်ပိုင်းတစ်နိုင် ငါးမွေးတောင်သူများ ဈေးကွက်တွင် ငါးရောင်းချသူများ

### ရည်ရွယ်ချက်

ရည်ရွယ်ချက်မိမိတို့လက်ဝယ်ရှိ ငါး၊ ပုစွန်ရေထွက် ပစ္စည်းများ၏လတ်ဆတ်မှုအရည်အသွေး၊ ဘေးဥပဒ် အန္တရာယ် ကင်းရှင်းရေး သတ်မှတ်ချက်များ ပြည့်မီရေးအတွက် လိုက်နာဆောင်ရွက်နိုင်စေရန်။

### သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

Poster များ၊ Powerpoint

### သင်ကြားမည့် နည်းလမ်းများ

Powerpoint အသုံးပြုခြင်း၊ အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊

### ပံ့ပိုးသူမှတ်စု

**ရေထွက်ပစ္စည်းများ ပြုပြင်ထုတ်လုပ်ရာတွင် ငါးလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ကဏ္ဍအသီးသီးတွင် သတ်ပြုလိုက်နာရမည့် အကြောင်းအရာ (၄) ချက်**

- ၁။ အေး COOL - ရေခဲနိုင်နိုင်သုံးခြင်းဖြင့် ငါး၊ ပုစွန်များကိုအစဉ်အေးနေစေရန်။
- ၂။ သန့် CLEAN - ငါး၊ ပုစွန် လုပ်ငန်းအသုံးအဆောင်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်နေရာများ အစဉ်သန့်ရှင်းမှုရှိနေစေရန်။
- ၃။ မြန် TIME - အချိန်တို အတွင်းအမြန်ဆုံးပြီးအောင်လုပ်ရန်။
- ၄။ သိ TECHNOLOGY - အသိပညာ အတတ်ပညာများဖြင့် တာဝန်ယူမှုအသိဖြင့် ငါးလုပ်ငန်းများကိုလုပ်ဆောင်ရန်။

**အစားအစာလုပ်ငန်းဆိုင်ရာကဏ္ဍအသီးသီးတွင်သတ်ပြုလိုက်နာရမည့် အကြောင်းအရာ (၅) ချက်**

- ၁။ ရေသန့်ရမည်။
- ၂။ လက်သန့်ရမည်။
- ၃။ အစားအစာသန့်ရမည်။
- ၄။ အိမ်သာသန့်ရမည်။
- ၅။ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရမည်။



## သင်တန်းပြလုပ်သည့်နေ့ -

## ကြာမြင့်ချိန် - ၂၀မိနစ်

**ခေါင်းစဉ် (၂) -** ရေလုပ်သားတစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာခြင်းနှင့် ငါးလုပ်ငန်းခွင် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ခြင်း။

**သင်တန်းသား -** တစ်ပိုင်တစ်နိုင် ငါးမွေးတောင်သူများ၊ ဈေးတွင် ငါးရောင်းချသူများ

## ရည်ရွယ်ချက်

ငါး၊ ပုစွန် ကိုင်တွယ်ပြုပြင်သော ရေလုပ်သားများတစ်ကိုယ်ရေ ကျန်းမာရေးနှင့် ငါး၊ ပုစွန် ပြုပြင်ထုတ်လုပ်သော လုပ်ငန်းခွင် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်တတ်စေရန်နှင့် အစားအသောက် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးအတွက် အသိပညာ ဗဟုသုတများ သိရှိနားလည်လာစေရန်။

## ထောက်ကူပစ္စည်းများ

Poster များ၊ Powerpoint ရေး၊ ရေပုံး၊ ဆပ်ပြာ

## သင်ကြားမည့်နည်းလမ်းများ

ငါးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းခွင်တွင် သင်တန်းဦးဆောင်သူမှ ဘာကြောင့်သန့်ရှင်းရေးကို လိုပါသလဲ၊ သန့်ရှင်းခြင်းကိုဘာကြောင့် လုပ်သင့်သလဲ၊ ဘယ်လိုလုပ်စေမလဲ၊ ဘာကြောင့် လက်ဆေးရန်လိုအပ်သလဲ၊ လက်ဆေးနည်း အဆင့်ဆင့်က ဘာတွေလဲ၊ လုပ်ငန်းခွင် မသန့်ရှင်းပါက အဆင်ပြေပါသလား၊ သည်မေးခွန်းများကို မေးမြန်းပြီး သင်တန်းသားများ၏ တင်ပြယူဆချက်များကို မေးမြန်းခြင်း၊ လက်ဆေးနည်း အဆင့်ဆင့်ကို သရုပ်ပြခြင်း။

## လုပ်သားများအတွက် တူညီဝတ်စုံနှင့် လုပ်ငန်းခွင်ဝတ်စုံ

## (Personal Protective Equipment, PPE)

- ၁။ အင်္ကျီလုံချည်၊ ထမီး၊ ဘောင်းဘီ (တို/မတိုမရှည်/ရှည်) ဝတ်ထားရမည်။ (Uniform)
- ၂။ သန့်ရှင်းသပ်ရသော ခေါင်းစီး၊ ဦးထုပ်ဆောင်းထားရမည်။ (Head Piece/Hat)
- ၃။ ရေခဲကိုင်နိုင်ရန်နှင့် အညစ်အကြေးနှိုက်ထုတ်ရန် ရာဘာလက်အိပ်ရှည် (သို့) တစ်ခါသုံး ပလပ်စတစ်လက်အိပ်ဝတ်ဆင်ထားရမည်။ (Rubber Glove)
- ၄။ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းမှ အညစ်အကြေးများ ကာကွယ်ရန် နှာခေါင်းစီး စည်းထားရမည်။ (Mouth Piece)
- ၅။ ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းကို ရေ၊ သွေး၊ အစွန်းတို့မှ ကာကွယ်ပေါ်ရန် ပလပ်စတစ် (သို့) ဗီနိုင်းစရေကာ (သို့) ရင်ကာ ဝတ်ဆင်ထားရမည်။ (Apron)
- ၆။ အအေးခန်း၊ မိုးရာသီနှင့် ညစ်ပေသောလုပ်ငန်းဖြစ်ပါက လည်ရှည်ဖိနပ်စီးထားရမည်။ (Boots)

## လုပ်သားများအတွက် တူညီဝတ်စုံနှင့် လုပ်ငန်းခွင်ဝတ်စုံ

### (Personal Protective Equipment, PPE)

- ၁။ အင်္ကျီလုံချည်၊ ထမီ၊ ဘောင်းဘီ (တို/မတိုမရှည်/ရှည်) ဝတ်ထားရမည်။ (Uniform)
- ၂။ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်သော ခေါင်းစီး၊ ဦးထုပ်ဆောင်းထားရမည်။ (Head Piece/Hat)
- ၃။ ရေခဲကိုင်နိုင်ရန်နှင့် အညစ်အကြေးနှိုက်ထုတ်ရန် ရာဘာလက်အိပ်ရှည် (သို့) တစ်ခါသုံး ပလတ်စတစ်လက်အိပ် ဝတ်ဆင်ထားရမည်။ (Rubber Glove)
- ၄။ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းမှ အညစ်အကြေးများ ကာကွယ်ရန် နှာခေါင်းစီး စည်းထားရမည်။ (Mouth Piece)
- ၅။ ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းကို ရေ၊ သွေး၊ အစွန်းတို့မှ ကာကွယ်ပေးရန် ပလတ်စတစ် (သို့) ဗီနိုင်းစရေကာ (သို့) ရင်ကာ ဝတ်ဆင် ထားရမည်။ (Apron)
- ၆။ အအေးခန်း၊ မိုးရာသီနှင့် ညစ်ပေသော လုပ်ငန်းဖြစ်ပါက လည်ရှည်ဖိနပ်စီးထားရမည်။ (Boots)

### လုပ်သားတို့၏ အမူအရာအကျင့်စရိုက်ဆိုးများ (Bad Behaviour)

- (က) လုပ်ငန်းခွင်တွင် ကွမ်းတံတွေး စည်းကမ်းမဲ့ထွေးခြင်း။
- (ခ) လက်သည်းကိုက်ခြင်း၊ နှာခေါင်းနှိုက်ခြင်း၊ ခေါင်းကုတ်ခြင်း၊ စကားအော်ဟစ်ပြောဆိုခြင်း၊ လုံချည်မကြာခဏပြင်ဝတ်ခြင်း၊ လက်ဝါဒကုန်းပြုခြင်း၊ အစားအစာပေါ်သို့ နှာချေခြင်းများ မပြုလုပ်ရပါ။

### ရေထွက်ပစ္စည်းပြုပြင်ထုတ်လုပ်သည့် လုပ်ငန်းခွင်၌ ရှိသင့်သော အခြေအနေများ

- ၁။ သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ ကျယ်ဝန်းသော အဆောက်အဦးဖြစ်ရမည်။
- ၂။ မြေနိမ့်၍ စွတ်စိုမှုမရှိ၊ ဖုန်ကင်းသော၊ အနံ့ဆိုး မီးခိုးကင်းရမည်။
- ၃။ ပတ်ဝန်းကျင်၌ ကြွက်၊ ပက်ကျို၊ ခရု၊ ဖား၊ ငှက်၊ ခွေး၊ ကြောင်များ ရှိမနေစေရ။
- ၄။ ရေဆေးချရန် လွယ်ကူပြီး အမြန်ခြောက်သွားစေရန် နေရောင်ရရှိရမည်။
- ၅။ လက်ဆေးရေ၊ ခြေဆေးကန်၊ ပစ္စည်းဆေးရန် ရေများ လုံလောက်စွာ ရရှိရမည်။
- ၆။ အိမ်သာ၊ အမှိုက်ပုံ၊ အညစ်အကြေး ခေတ္တသိုလှောင်ရာနေရာများနှင့် နီးကပ်စွာ အလုပ်မလုပ်ကိုင်ရ။
- ၇။ ရေညစ်၊ ရေပုပ်စီးမြောင်းစနစ်တကျ စီမံထားရမည်။
- ၈။ ကြက်၊ ဝက်၊ ဘဲ၊ ဖား၊ ကြွက်စသည့် မဝင်နိုင်အောင် ကာရံထားခြင်း၊ ရှင်းလင်းထားခြင်း ရှိရမည်။
- ၉။ ပိုးသတ်ဆေး၊ ထုံးမှုန့်နှင့် ဆပ်ပြာမှုန့် ရှိရမည်။
- ၁၀။ လုပ်ငန်းခွင် မဝင်မီ လုပ်ငန်းခွင်ပြီးဆုံးတိုင်း ညစ်ပေလျှင် လိုအပ်သည့် အခါတိုင်း ရေဆေးခြင်း၊ ဘရပ်တိုက်ခြင်း ဆပ်ပြာသုံးခြင်း ပြုလုပ်ရမည်။

### အိမ်သာနှင့် သန့်ရှင်းရေးအစီအမံများ (Toilet & Washing Facilities)

- (က) ဝန်ထမ်းအင်အားပေါ်မူတည်၍ လုံလောက်သောအရေအတွက်ရှိရမည်။
- (ခ) လုံလောက်သော ရေထုထည်ပမာဏရှိရမည်။
- (ဂ) ရေပိုက်ခေါင်းအား လက်ဖြင့် ဖွင့် / ပိတ်မပြုလုပ်ရပါ။
- (ဃ) တစ်ခါသုံးစက္ကူ၊ တစ်ရှူး၊ လေပူစက်ရှိရမည်။
- (င) ခြေဆေးကန်ထားရှိ၍ ကလိုရင်းပိုးသတ်ဆေး သုံးရမည်။
- (စ) ပိုးသတ်ရန် ကလိုရင်းမှုန့်၊ ထုံးမှုန့်၊ ပိုးသတ်ဆေးနှင့် ဆပ်ပြာမှုန့်ရှိရမည်။

### အစားအစာကိုင်တွယ်သူများ နည်းစနစ်ကျသောလက်ဆေးနည်း

- ၁။ သန့်ရှင်းသောရေဖြင့်ဆေးပါ။
- ၂။ ဆပ်ပြာဖြင့်လက်ကို သေချာစွာပွတ်တိုက်ပါ။
- ၃။ သန့်ရှင်းသော ရေဖြင့်ပြန်ဆေးပါ။
- ၄။ ကလိုရင်းရေဖြင့် ဆေးပါ။ (၂၀ - ၂၅ ပီပီအမ်)
- ၅။ သန့်ရှင်းသော အဝတ်ခြောက်ဖြင့်သုတ်ပါ။

### နေ့စဉ်လုပ်ငန်းခွင်သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ခြင်းနှင့် ပိုးသတ်ခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်များလုပ်ဆောင်ရန်

#### (Work Site Cleaning & Sanitation Procedures)

- ၁။ အမှိုက်သရိုက်၊ အညစ်အကြေးများကို လှည်းကျင်းစုယူ၍လွှင့်ပစ်ပါ။
- ၂။ ရေပူ၊ ရေအေးဖြင့် ချေးနှုတ်၊ ဆပ်ပြာ၊ ဘရပ်ဖြင့် အကြိမ်ကြိမ် ချေးပြောင်းသည် အထိတိုက်ပါ။
- ၃။ ရေသန့်ဖြင့်ဆေးကြောပါ။
- ၄။ သင့်လျော်သောပိုးသတ်ဆေးအမျိုးမျိုးကိုရွေး၍ အပျစ်အကျဲ၊ ပြင်းအားချိန်ဆ၍ သန့်စင်ပြီးနေရာသို့ ပက်ဖျန်းပါ။  
အချိန် ၁၅ - ၂၀ မိနစ် ခန့်စောင့်ပါ။
- ၅။ ရေဖြင့်ပြန်လည်ဆေးချပါ။
- ၆။ ၎င်းမျက်နှာပြင်ကို နေရောင်ဖြင့် အခြောက်ခံပါ (သို့) လေသလပ်၍ခြောက်သွေ့နေပါစေ။



အခန်း (၂၉)

သင်ကြားမည့်နေ့ -

ကြာမြင့်ချိန် - ၁၀ မိနစ်

**ခေါင်းစဉ် (၃) -** ငါး၊ ပုစွန်တွင်ပါဝင်သော အာဟာရဓာတ်များ။

**သင်တန်းသား -** တစ်ပိုင်တစ်နိုင်ငါးမွေးတောင်သူများ၊ ဈေးတွင် ငါးရောင်းချသူများ။

**ရည်ရွယ်ချက်**

ငါး၊ ပုစွန် ပါဝင်သော အာဟာရဓာတ်များသည် စားသုံးသူလူသားများ သက်ရှည်ကျန်းမာရင်သန် ရပ်တည်နိုင်ရေးအတွက် အရေးကြီးပုံကို ဘဝတစ်သက်တာ သိမှတ်စရာများအဖြစ် ဗဟုသုတ ရရှိနိုင်စေရန်။ **“ငါးစားခရီးဆက် ဘဝတစ်သက်”** ဆောင်ပုဒ်နှင့်အညီ လူသားတို့၏ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ငါးကိုခုံမင်စွာ စားသုံးတတ်စေရန်။

**ထောက်ကူပစ္စည်းများ**

Poster များ၊ Powerpoint များ

**သင်ကြားမည့်နည်းလမ်းများ**

စာတွေ့သင်ကြားခြင်း၊ (ငါး၏လတ်ဆတ်မှုလက္ခဏာများ) သင်တန်းဦးဆောင်သူများ၊ ချောင်းများမှ ရေများကို မည်သို့သန့်စင်အောင် ပြုလုပ်နိုင်သနည်း၊ သင်တန်းသားများ အတွေ့အကြုံကို မေးမြန်းပါ။ ရေသန့်စင်နည်းစနစ်ကို Power point ၂ မျိုးအားပြသပြီး၊ ရှင်းပြပါငါးများ၏ ခန္ဓာကိုယ်တည်ဆောက်ပုံနှင့် အာဟာရဓာတ်များ (Structure of Fish Nutritional Composition of Fish)

စဉ်	အာဟာရဓာတ်	ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း	အရေးပါအရာရောက်မှု	အာဟာရဓာတ် %
၁။	ရေငွေ့ဓာတ် (သက်ရှိဆဲလ်)	အရိုး၊ အဆီမှလွဲ၍ ကျန်အင်္ဂါရပ်များတွင်ပါဝင်	သက်ရှိဘဝအတွက် မရှိ မဖြစ် လိုအပ်သည့်ဓာတ်	ရေ (၇၀ - ၈၀) ခန့်မှန်း
၂။	အသားဓာတ်	ကြွက်သားများ၊ အူကလီဇာ	ခန္ဓာကိုယ်ထွားမှုနှင့် အင်အားဓာတ်	ပရိုတင်း (၁၅ - ၂၀) ခန့်မှန်း
၃။	အဆီဓာတ်	ဝမ်းဗိုက်သား၊ အူ၊ အဆီပြင်၊ ၃ (အဆီကျဲ့)	အင်အားဓာတ်	ဖက်တီးအက်ဆစ် ဂလစ်စရိုက် (၅ - ၆) ခန့်မှန်း
၄။	အရိုးဓာတ် (သတ္တုဓာတ်)	ဦးခေါင်းခွံ၊ အလယ်ရိုး၊ ဆူးတောင်၊ အကြေးခွံ	ခန္ဓာကိုယ်အထောက် အကူပြု	သတ္တုဓာတ် (ပြာဓာတ်) (၂ - ၃) ခန့်မှန်း

၅။	ကဆီဓာတ် ကော်ဓာတ်၊ အချိုဓာတ်၊ သကြားဓာတ်၊	အသား၊ အရိုးနုများ (ကာပိုဟိုက်ဒရိတ်)	အင်အားဓာတ်	ကာပိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ် ကော်သကြားဓာတ် (၁) ခန့်ခန့်မှန်း
၆။	အမျှင်ဓာတ် (ကော်ဓာတ်၊ အချိုဓာတ်၊ သကြားဓာတ် × )	အသားမျှင်၊ အရိုးဆက် အရွတ်များ	အစာဟောင်းစွန့်ရာတွင် ကူညီခြင်း (ဝမ်းမှန်စေ)	ဖိုင်ဘာ အမျှင်ဓာတ် (၁) ခန့်မှန်းထက်နည်း
၇။	ဗီတာမင်ဓာတ်	ငါးတစ်ကောင်လုံးတွင် ပါဝင်အသား၊ ဥ	ငါးကျန်းမာရေး သက်စောင့်ဓာတ်	ဗီတာမင်အေ၊ ဘီ၊ ဗီ၊ ဒီ၊ အီး၊ ကေ အနည်းငယ်

(ငါး၊ ပုစွန်အသား ၁၀၀ ဂရမ်တွင် အင်အားဓာတ် ၈၀ ကယ်လိုရီပါဝင်သည်)

ကဏန်း၊ ငါး၊ ပုစွန်များတွင် အာဟာရဓာတ် (၇) မျိုးလုံးပါဝင်ပါသည်။ အမျိုးအစားပေါ်မူတည်၍ ပါဝင်သည့်ရာခိုင်နှုန်းအနည်းငယ်ကွာခြားပါသည်။

## အခန်း(၂၉)

### သင်တန်းပြုလုပ်သည့်နေ့ -

### ကြာချိန် - ၅မိနစ်

**ခေါင်းစဉ်(၄) -** ငါး၊ ဗုဇွန်၏ လတ်ဆတ်မှု လက္ခဏာများ။

**သင်တန်းသား -** တစ်ပိုင်တစ်နိုင် ငါးမွေးတောင်သူများ၊ ငါးရောင်းချသူများ။

### ရည်ရွယ်ချက်

ငါး၏ လတ်ဆတ်မှု လက္ခဏာများ သိရှိမှသာ ရောင်း/ဝယ် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး လုပ်ငန်းစဉ်တွင် ထိုက်တန်သည့် ဈေးနှုန်းသတ်မှတ်နိုင်၍ အကျိုးအမြတ်ရရှိနိုင်စေရန်။

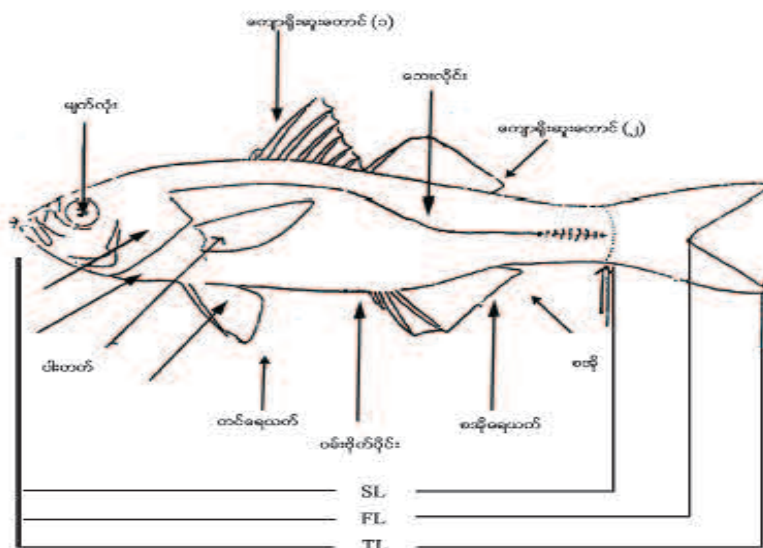
### သင်ထောက်ကူပြပစ္စည်း

Poster များ၊ Powerpoint များ

### သင်ကြားမည့်နည်းလမ်းများ

Power point အသုံးပြုနည်းပြခြင်း၊ အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း။

### ငါးသစ်ကောင်၏ ပြင်ပလက္ခဏာများ





ငါးတစ်ကောင်၏စံအလျားအတိုင်းအတာများ

- TL = ငါး၏အရှည်ဆုံးအလျား (ငါး၏နှုတ်သီးအဖျားမှ အမြီးစွန်းအထိ) (cm)  
 FL = ငါး၏နှုတ်သီးအဖျားမှ အမြီးခရင်းခွအထိ (cm)  
 SL = ငါး၏စံအလျား (ငါး၏နှုတ်သီးအဖျားမှ ကိုယ်ထည်အကြေးခွံအဆုံးအထိ) (cm)

ငါး၏လတ်ဆတ်မှုလက္ခဏာများ

(Freshness Characteristics of Fish)

- ၁။ ကိုယ်ခန္ဓာအနေအထား တောင့်တင်းမာကြောမှုရှိခြင်း။
- ၂။ အကြေးခွံ (သို့) အရေပြားအရောင်အဆင်း မူလအတိုင်းရှိခြင်း။
- ၃။ ဆူးတောင်၊ ရေယက်နှင့်အမြီး ကျိုးပဲ့ခြင်း၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းမရှိခြင်း။
- ၄။ အကျိုအခွဲ ပါးပါးလွှာလွှာ အုပ်လျက်အနေအထားတွင်ရှိခြင်း။
- ၅။ ပါးဟက်မှ သွေးပုပ်များ ယိုစီးထွက်မကျလာခြင်း။
- ၆။ မျက်စေ့အိမ်အတွင်းမှ မျက်စေ့ပြူးထွက်နေခြင်း။
- ၇။ မျက်စေ့အလုံး အဝိုင်းတင်းပြောင်နေခြင်း။
- ၈။ သူငယ်အိမ်နှင့်မျက်ကြည်လွှာများ မူလအရောင်မပျက်ရှိနေခြင်း။
- ၉။ ပါးဟက်တံ / မျှင်များ နီရဲနေခြင်း။
- ၁၀။ ပါးဟက်တံ / မျှင်များ ၎င်းကိုအကျိုအခွဲ ပါးပါးလွှာလွှာ အုပ်နေခြင်း။
- ၁၁။ ပါးဟက်တံ / မျှင်များ ၎င်းမှအနံ့မထွက်သေးခြင်း။
- ၁၂။ ပါးဟက်တံနှင့် အမျှင်များစေးထန်ကြမ်းထော်လာခြင်း မရှိသေးခြင်း။
- ၁၃။ အသားမာကြော၍ လက်နှင့်ဖိနှိပ်ကြည့်လျှင် လက်ရာထင်ကျန်ခြင်းမရှိခြင်း။
- ၁၄။ အသားအနံ့ပုပ်နံ့ မထွက်သေးခြင်း။
- ၁၅။ အသားပိုင်းဖြတ်လေ့လာပါက အသားထုပ်မပျက်ရှိခြင်း။
- ၁၆။ အသားနီရဲ၍ သွေးဝင်နေမှုအခြေအနေ မရောက်သေးခြင်း။
- ၁၇။ ဝမ်းဗိုက်သား အထူးမပျော့သေးခြင်း။
- ၁၈။ အရေပြားပေါက်ပြဲခြင်း မရှိခြင်း။
- ၁၉။ နှစ်သက်ဖွယ်ကောင်းသော အနံ့ရှိရမည်။ ပင်လယ်ရေမှော်နံ့၊ လတ်ဆတ်သောငါးနံ့ရှိခြင်း။
- ၂၀။ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအစာကြောင်းအဖွဲ့ပုံစံမပျက် ရှိသေးခြင်း။
- ၂၁။ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအစာကြောင်းအဖွဲ့မှ ၎င်းအနံ့နှင့် သွေးမထွက်လာသေးခြင်း။
- ၂၂။ အသားပျော့ပျောင်းခြင်း ရှိရမည်။ ဓားဖြင့်လှီးကြည့်ပါက ပုံသဏ္ဌာန်ကျစွာ အထုပ်ကလေးများသဖွယ် ရှိခြင်း။

## အခန်း (၂၉)

### သင်တန်းပြုလုပ်သည့်နေ့ -

### ကြာချိန် - ၅မိနစ်

**ခေါင်းစဉ် (၅) -** ငါး၊ ပုစွန် အရည်အသွေးစစ်ဆေးဆုံးဖြတ်သောနည်းလမ်းများ။

**သင်တန်းသား -** တစ်ပိုင်တစ်နိုင် ငါးမွေးတောင်သူများ၊ ငါးရောင်းချသူများ။

### ရည်ရွယ်ချက်

ငါး/ ပုစွန်များ၏ လတ်ဆတ်မှု လက္ခဏာများကို စစ်ဆေးဆုံးဖြတ်သောနည်းလမ်းများ ရရှိစေရန်။

### ထောက်ကူပြပစ္စည်း

Poster များ၊ Powerpoint များ

### သင်ကြားမည့်နည်းလမ်းများ

စာတွေ့သင်ကြားခြင်းနှင့် လက်တွေ့သရုပ်ပြခြင်း။

### ငါး၊ ပုစွန်၏ လတ်ဆတ်မှုလက္ခဏာများကို စစ်ဆေးဆုံးဖြတ်သောနည်းလမ်းများ

#### (Export Products Inspection Rules)

- ၁။ လူ၏အာရုံခံအင်္ဂါများသုံး၍ ဆုံးဖြတ်ခြင်း။ (Organoleptic Test)  
(မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လက်၊ လျှာ၊ စိတ်) ဖြင့်  
(ရုပ်သွင်၊ အသားပျော့ / မာ၊ အရောင်၊ အနံ့၊ အရသာ စစ်ဆေးသောနည်း)
- ၂။ ဇီဝ - ဓာတု ဓာတ်ပေါင်းများရှာ၍ ဆုံးဖြတ်ခြင်း။ (Bio- Chemical Test)  
ဓာတ်ခွဲခန်းတွင် အာဟာရဓာတ်များ ရှာဖွေသောနည်း
- ၃။ အနုဇီဝပိုးမွှားအနည်း၊ အများပေါ်မူတည်၍ ဆုံးဖြတ်ခြင်း။ (Bactriological Test)  
ဓာတ်ခွဲခန်းတွင် ပိုးမွှားများ ရှာဖွေသောနည်း။
- ၄။ လတ်ဆတ်မှုတိုင်း ကိရိယာများသုံး၍ ဆုံးဖြတ်ခြင်း။ (Instrumental Test)  
အပူချိန်တိုင်း ကိရိယာများနှင့် လတ်ဆတ်မှု တိုင်းကိရိယာများ သုံးသောနည်း။

## သင်တန်းပြုလုပ်သည့်နေ့ -

ကြာချိန် - ၃၀ မိနစ်

**ခေါင်းစဉ် (၆) -** ငါး၊ ပုစွန်ကုန်ကြမ်းများ ပုပ်သိုးပျက်စီးခြင်းနှင့်ကာကွယ်ခြင်း။ (ရေခဲရိုက်ခြင်း၊ ရေခဲရေအေးစိမ်ခြင်း)

**သင်တန်းသား -** တစ်ပိုင်တစ်နိုင် ငါးမွေးတောင်သူများ၊ ငါးရောင်းချသူများ။

**ရည်ရွယ်ချက်**

ငါး၊ ပုစွန်များ မည်သို့သော အကြောင်းများကြောင့် ပုပ်သိုးပျက်စီးရသည်ကို သိရှိစေရန်နှင့် ပုပ်သိုးပျက်စီးမှုကို ကာကွယ်ရန်နည်းလမ်းများ သိရှိမှသာလတ်ဆတ်မှု အရည်အသွေး မကျဆင်းအောင် ထိန်းသိမ်း ကာကွယ်ခြင်း နည်းလမ်းများကို အသုံးပြုတတ်ပြီး ဝင်ငွေပိုမိုရရှိ၍ အကျိုးအမြတ်ရရှိနိုင်စေရန်။

**သင်ထောက်ကူပြုပစ္စည်း**

Poster များ၊ Powerpoint၊ ငါး၊ ရေခဲ၊ ရေခဲပုံး (ဖော့ပုံး)

**သင်ကြားမည့်နည်းလမ်းများ**

စာတွေ့သင်ကြားခြင်း နှင့် လက်တွေ့သင်ကြားခြင်း၊ ရေခဲရိုက်ခြင်းအဆင့်တိုင်းကို လက်တွေ့ပြသခြင်း။

ငါး၊ ပုစွန်ကုန်ကြမ်းများ ပုပ်သိုးပျက်စီးခြင်း (Fish Spoilage)

(က) အင်ဇိုင်းဓာတ်ပြောင်းလဲခြင်းကြောင့် ပျက်စီးခြင်း

(Enzymatic Action/ Autolysis)

- အစာခြေရည် (အက်ဆစ်အပျော့စား) ဖြစ်သည်။
- ငါးအသားပျော့ခြင်း၊ မာခြင်း ဖြစ်ပေါ်စေသည်။
- အင်ဇိုင်းကြောင့် ငါးများကို ပျက်စီးပါက ဗိုက်ပျော့၊ ဗိုက်ပေါက်ခြင်း ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။
- ပုစွန်တွင် အင်ဇိုင်းကြောင့် ပျက်စီးပါက အမဲစက် (သို့) အမဲကွင်း ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။
- ပုစွန်သွေး + လေမှု (အောက်စီဂျင်ဓာတ်) ပေါင်း၍ ဖြစ်ပေါ်ဖြစ်သည်။

**ထူးခြားချက်။** ။ ပုစွန်တွင် Enzyme ဖျက်ဆီးပါက အမဲစက်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း (Black Spot/ Melanosis) ဖြစ်သည်။

ငါးတွင် Enzyme ဖျက်ဆီးပါက ဗိုက်ပျော့/ဗိုက်ပေါက်ခြင်း (Belly Burst) ဖြစ်သည်။

**ကာကွယ်ရန်**

- ရေခဲရိုက်၍ အပူကာ ငါးထည့်ပုံးတွင် လေလုံအောင် ဖုံးအုပ်ထားရန်။
- ငါးကိုဗိုက်ခွဲ၍ အူ၊ ကလီစာများ၊ ပါးဟက်များ ထုတ်ရန်။
- ပုစွန်ခေါင်းဖြုတ်ရန်။



**(ခ) ဘတ်တီးရီးယားကြောင့်ပျက်စီးခြင်း (Bacteria Action)**

- မျက်စေ့ဖြင့် မမြင်နိုင်သော ပိုးဖြစ်သည်။
- အနံ့ကြည့်မှန်ပြောင်း(မိုက်ကရိုစကုပ်)ဖြင့်သာတွေ့မြင်နိုင်သည်။
- ဘတ်တီးရီးယားကြောင့်ငါး၊ ပုစွန်ပျက်စီးပါက ပုပ်နံ့ထွက်ပေါ်တတ်သည်။
- တစ်မီလီမီတာ၏တစ်ထောင်ပုံခန့်အထိငယ်၍(၁/၁၀၀၀ မီလီမီတာ)(အဝိုင်း/ပုဂံပြား/စပျစ်သီးခိုင်)ကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ စပရိမ်ခွေကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ ပုံစံအမျိုးမျိုးရှိသည်။
- ဆဲလ်တစ်ခုတည်းသတ္တဝါဖြစ်၍ လိင်မဲ့နည်းဖြင့် တစ်ကောင်မှနှစ်ကောင်၊ နှစ်ကောင်မှလေးကောင် စသည်ဖြင့် ဆတိုးပွားများသည်။

သာမန် အခန်းအပူချိန်၊ ရေခဲမရှိကမီ ၂၅ - ၃၀ ဒီဂရီ စင်တီဂရိတ်တွင် တစ်နာရီ(၄)ကြိမ်ခန့်၊ (၁၅) မိနစ်တစ်ကြိမ် ဆပွားပါသည်။

အေးလျှင် ရေခဲရိုက်ထားလျှင် ၃၀ မိနစ် တစ်ကြိမ်ခန့်၊ အအေးခန့် ( - ၁၈ ဒီဂရီ စင်တီဂရိတ်) တွင် ၁၂ နာရီတစ်ကြိမ်ခန့်ပွားပါသည်။

၁။ လူကိုဥပါဒ်ပေးသောပိုး

၂။ လူကိုအကျိုးပြုသောပိုး

၃။ ငါး၊ ပုစွန်ကို ပျက်စီးစေသောပိုး

**ကာကွယ်ရန်**

- ရေခဲရိုက်၍ အပူကာငါးထည့်ပုံးတွင် လေလုံအောင်ဖုံးအုပ်ထားရန်။
- ငါးကိုဗိုက်ခွဲ၍ အူ၊ ကလိစာများ၊ ပါးဟက်များထုတ်ရန်။
- ပုစွန်ခေါင်းဖြုတ်ရန်။

**(ဂ) အဆီဓာတ်တိုးခြင်းနှင့် ဆီချေးနံ့ရှိပျက်စီးခြင်း (Fat Oxidation/ Rancidity)**

- ငါး/ ပုစွန်တွင် ပါဝင်သောအဆီများသည် ဆီကျဲမျိုး ဖြစ်သည်။
- လေ၊ အလင်းရောင်၊ အပူဓာတ်၊ ဆားတို့နှင့် အဆီတွေ့လျှင် ကြာလာလျှင် ဆီချေးနံ့ ထွက်လာပါသည်။
- အဆီဓာတ်ကို လျော့နည်းအောင် ဗိုက်ခွဲအူထုတ် ဗိုက်သားဖြတ်ထုတ်ရန်လိုသည်။
- အဆီဓာတ်တိုး မပျက်စီးအောင် အဆီဓာတ်တိုးခြင်းမပြုအောင် ဓာတုဆေးဝါးများ စီမံ၍သုံးနိုင်သည်။
- ငါး၊ ပုစွန်ကို လေလုံအောင်၊ အလင်းရောင်နှင့် အပူဓာတ်ရခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်လျှင် ဆီချေးနံ့ထွက်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်သည်။ သက်သာလျော့နည်းစေနိုင်သည်။
- အဆီများသောငါးကို ငါးခြောက်နှင့် ဆားနယ်မပြုလုပ်သင့်ပါ။
- ဆီချေးနံ့ရလာလျှင် အရောင်ဝါရင့်မှ အညိုရောင်သို့ ပြောင်း၍ အနံ့ဆိုးပါသည်။ အသား၏ အပျော့အမာ ပြောင်းလဲသည်။ အရသာခါးလာတတ်ပါသည်။
- အဆီဓာတ်တိုး၍ ပျက်စီးခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်မှာ ငါးအတွက် ဗိုက်ဖောက်၍ အူထုတ်ခြင်း၊ ဗိုက်သားဖယ်ထုတ်ခြင်းနှင့် ပုစွန်အတွက် ခေါင်းချိုးခြင်းတို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။

- ငါး/ ပုစွန်အဆီ + လေမှ (အောက်စီဂျင်ဓာတ်) = အဆီဓာတ်တိုးခြင်း(ဆီချေးစက်နံ့ခြင်း)
- ကုန်ကြမ်း(ငါးတန်)
  - ကုန်ချောတွင်အဖြစ်များသည်။ (မျှင်ငပိ၊ ငါးခြောက်)

### ကာကွယ်ရန်

- ငါးအစိုကုန်ကြမ်းဖြစ်ပါက ဗိုက်သားလှီးထုတ်ရန်။
- ကုန်ချောဖြစ်ပါက အေး၍ ခြောက်သွေ့သော နေရာတွင် လေလုံအောင် ထုပ်ပိုးထားရန်။

### ပြင်ပပယောဂများကြောင့် ငါးပုစွန်များပျက်စီးခြင်း (Extrinsic Spoilage)

၁။ ပြုပြင်ထုတ်လုပ်သော အခန်းအပူချိန်မြင့်ခြင်း၊

၂။ လုပ်ငန်းခွင် အချိန် လေးဖင့်ခြင်း၊

၃။ ငါးပုစွန်များကို ကြမ်းတမ်းစွာ ကိုင်တွယ်ခြင်း၊

၄။ ငါးဖမ်းနည်းစနစ် ညံ့ခြင်း၊

၅။ ရေခဲအသုံးနည်းခြင်း၊

၆။ ငါးဖမ်းရာသီအမျိုးမျိုးရှိခြင်း၊ (နွေ၊ မိုး၊ ဆောင်း)

ရ။ အသုံးပြုသော ငါးထည့်ပုံးအမျိုးအစား၊ အရွယ်အစားပေါ်မူတည်ခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်သည်။

အချုပ်အားဖြင့်ဆိုရသော် ကိုယ်တွင်းပျက်စီးမှုများတွင် ငါးပုစွန် ကုန်ကြမ်း / ကုန်ချောတို့၌ အောက်ပါ အရည်အသွေး မကောင်းသည့် လက္ခဏာများကို တွေ့ရှိရပါသည်။

၁။ အရောင်ပြောင်းလဲခြင်း။

၂။ အနံ့ဆိုးများထွက်လာခြင်း။

၃။ အရသာမကောင်းတော့ခြင်း။

၄။ အသားပျော့လာတတ်ခြင်း။

၅။ အကျိအရွဲများလာခြင်း။

၆။ အလေးချိန်လျော့နည်းလာခြင်း။

ရ။ ကိုယ်ခန္ဓာ ရုပ်သွင် အနေအထားပျက်စီးခြင်းတို့ဖြစ်လာပါသည်။

### ငါးပုစွန်များအအေးဓာတ်ဖြင့် မပျက်စီးအောင်ကာကွယ်ခြင်း

#### (Low Temperature Preservation of Fish Spoilage)

#### (က) ငါးပုစွန်များရေခဲစိုက်ခြင်း (Icing/ Chilling of Fish)

- ငါးထည့်ခြင်းဗန်း၊ စည်ပိုင်းများရွေးရာတွင် အပူကာ ပလပ်စတစ် ရေခဲပုံးကို ရွေးသုံးသင့်သည်။
- ပလပ်စတစ်ငါးထည့်ဗန်းကိုလည်း ရေခဲစိုက်သယ်ဆောင်ရာတွင် သုံးနိုင်ပါသည်။
- ရေညစ်ထွက်ပေါက်အောက်၌ပါသော ဗန်းတွင် ငါးပုစွန် နှင့် ရေခဲကို ၁:၁ အတိုင်း အဆဖြင့် ရောမွှေရပါမည်။ (ငါးအလေးချိန် ရေခဲအလေးချိန်)



- ပုစွန်ဖြစ်ပါက ထန်ဖိုးကြီးကုန်ဖြစ်သောကြောင့် ပုစွန် အလေးချိန်ထက် (၁) ဆခွဲရှိ၍ ရေခဲကို ထည့်သင့်ပါသည်။
- ဗန်း (သို့) ရေခဲပုံးတွင် အောက်ခြေ၌ ရေခဲကို ထူထူခင်းထားသင့်ပါသည်။ ငါး၊ ပုစွန်များကို အပြည့်ရေခဲနှင့် ထပ်လွှာထပ်ထပ်ချင်း ထည့်ပြီးပါက ဗန်းအပေါ်ဘက်မှ အပူအသိမ်းများစီးဝင်လာမှုမရှိအောင် ရေခဲကာရံထားရပါမည်။ (အပေါ်၊ အောက်ဖက်များ၌ ရေခဲပိုထည့်ရပါမည်)
- ရေညစ်ထွက်ပေါက်မှ ရေများအောက်ဖက်ဗန်းမှ ငါးများပေါ်သို့ စီးကျခြင်း အားဖြင့်၊ အအေးအသိမ်းကို မြန်မြန်ရစေသည်။
- သို့သော် ဘတ်တီးရီးယားပိုးများအပေါ်မှ အောက်ဖက်သို့ ကူးစက်မည်ဖြစ်ပါသည်။
- ဗန်းတွင် ရေညစ်ထွက်ပေါက်သည် အပြင်ဘက်သို့ ထွက်ကျမည်ဆိုပါက ငါးကို မြန်မြန်အေးစေသည့် အကျိုးကို ရရှိနိုင်သလို ဘတ်တီးရီးယား ကူးစက်ပျံ့နှံ့ခြင်းလည်း မရရှိနိုင်ချေ။
- ခရီးအကွာအဝေး ခန့်မှန်းကြာမည်ရက် နွေ၊ မိုး၊ ဆောင်း ရာသီဥတုအပူချိန်၊ ပုံး၏အပူကာ သတ္တိ၊ ငါးသိုလှောင်ခန်း၏ နေရောင်နှင့် လေထုမှုကိုအပေါ် မူတည်၍ ငါးနှင့် ရေခဲအချိုးအဆကို ချင့်ချိန်ရပါမည်။

### နည်းစနစ်ကျသော ရေခဲရိုက်နည်း



သန့်ရှင်းသော ရေခဲကို အသုံးပြုရန်



ရေခဲရိုက်လျှင် ငါးကို ညီညီစီထားရန်



အပူကာငါးထည့်ပုံး အသုံးပြုရန်



ရေခဲရိုက်လျှင် ရေခဲထပ်ထပ် ငါးထပ်ထပ်





အောက်ခြေကို ရေခဲထူထူခင်းထားရန်



ရေခဲရိုက်လျှင် ရေခဲတစ်ထပ် ငါးတစ်ထပ်

**(ခ) ရေခဲရေအေးစိပ်၍သယ်ဆောင်လာခြင်း (Chilled Sea Water, C.S.W)**

- ရေနံနှင့် ရေခဲတို့ သမစွာမွှေပြီးမှ ငါးပုစွန်တို့ကို နေရာကျဲကျဲဖြန့်ထည့်ရပါမည်။ ပစ္စည်းများ အပုံလိုက် ထည့်လိုက်လျှင် အုပ်စုတစ်ခုလုံး အအေးကတ်မဝင်နိုင်တော့ဘဲ စုပုပ်တတ်ပါသည်။
- ရေကတ်ကို ငါးပုစွန်မှ စုပ်ယူတတ်သဖြင့် အလေးချိန် တိုးတက်သည်။
- အသားများ ရေနံ၌ ပွလာတတ်သည်။ ရေအေးကို (၄၈) နာရီ ထက်မပိုစေဘဲ လဲပေးသင့်သည်။
- လမ်းခရီးတွင် ရေပုံးအသစ်တွင် ရေ၊ ရေခဲ၊ ငါးတို့ကို ကနဦးသိုလှောင်စဉ်က အတိုင်း ပြန်ထည့်ပါ။ ပုံးဟောင်းတွင် ဆေးကြောသန့်စင်မှု မလုပ်ဘဲ မည်သည့်အခါမျှ ပြန်မထည့်သင့်ပါ။ သန့်စင်ပြီးပုံးကို နေရောင်တွင် ခြောက်သွေ့သင့်ပါသည်။
- အရည်အသွေး ထိန်းဆေး (ဥပမာ။ ငါး (၁) တီကွေးရှား) ကို သုံးမည်ဆိုပါက သတ်မှတ်ထားသော ညွှန်ကြားချက်များအရ တိတိကျကျ လိုက်နာအသုံးပြုသင့်ပါသည်။
- ရေခဲ၊ ရေအေးအပူချိန်သည် (၀ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်)၊ (+ ၂ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်) အတွင်း ရှိပါက အလွန်ကောင်းပါသည်။ သို့သော် (+ ၅ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်) အထိ လက်ခံသုံးစွဲနိုင်လျှင်လည်း ဖြစ်ပါသည်။
- လေမရှိသောအရပ်တွင် နေထိုင်နိုင်သော သတ်တီးရီးယားများသည် ရေအေးစိမ်ပုစွန် ကို အရည်အသွေးကျအောင် ဖျက်ဆီးနိုင်အောင်လည်း။ လေရသတ်တီးရီးယား၏ သေးမှက်ကင်းဝေးပါမည်။
- သို့သော် ဈေးတည်ခင်းပြသသော နေရာသို့ ရောက်လျှင် လေရသတ်တီးရီးယားများက ဖျက်ဆီးမှု အလှည့် တစ်ဖန်ကျသကဲ့သို့ ဖြစ်သွားပါသည်။
- ၎င်းရေအေးစိမ်နည်းကို လှေပေါ်တွင် ရေငန်သုံးသော်လည်း ကျန်းပေါ်ရှိ ပြုပြင်စက်ရုံများတွင် ရေချိုဖြင့် အစားထိုး၍ ခေတ္တသိုလှောင်ရန် သုံးပါသည်။

## အခန်း (၂၉)

### သင်ကြားမည့်နေ့ -

### ကြာချိန် - ၅ မိနစ်

**ခေါင်းစဉ် (၇) -** ရေခဲအသုံးပြုခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများနှင့် ဆိုးကျိုးများ

**သင်တန်းသား -** တစ်ပိုင်တစ်နိုင် ငါးမွေးတောင်သူများ၊ ငါးရောင်းချသူများ။

### ရည်ရွယ်ချက်

ငါး၊ ပုစွန်များ ပုပ်သိုးပျက်စီးခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်အတွက် ရေခဲ၏ အရေးပါပုံ နှင့် အကျိုးကျေးဇူးများအကြောင်းကို သိရှိစေရန်။

### ထောက်ကူပြပစ္စည်း

Poster များ၊ Powerpoint

### သင်ကြားမည့် နည်းလမ်းများ

စာတွေ့သင်ကြားခြင်း နှင့် လက်တွေ့သင်ကြားခြင်း။

### ရေခဲအသုံးပြုခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများ (Advantages of Ice)

- ငါး၊ ပုစွန်များ၏ အရောင်အသွေးပိုမိုတောက်ပလာခြင်း၊
- ငါး၊ ပုစွန်များ၏ အရသာ၊ အနံ့ပိုမိုကောင်းမွန်လာခြင်း၊
- ကုန်ကြမ်းအလေးချိန်လျော့မသွားခြင်း၊
- ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းအရည်အသွေးပိုမိုကောင်းမွန်လာခြင်း၊
- အရည်အသွေးကောင်းသောကြောင့် ဈေးကောင်းရရှိခြင်း၊
- ရေခဲအသုံးပြုမည်ဆိုပါက ငါးကြီးများကို ဗိုက်ဖောက်သင့်ခြင်း၊
- ပုစွန်ဆိုလျှင် ရေခဲအချိုးအစားပိုမိုအသုံးပြုသင့်သည်။

### ရေခဲအသုံးပြုခြင်း၏ ဆိုးကျိုးများ (Disadvantages of Ice)

- ရေခဲဝယ်ယူရသည့်အတွက် ငွေကြေးပိုမိုကုန်ကျခြင်း၊
- အချိန်ပိုမိုကြာမြင့်ခြင်း၊
- အလုပ်ပိုမိုကြာမြင့်ခြင်း၊
- ငါး၊ ပုစွန်တွင် ဒဏ်ရာဖြစ်စေခြင်း၊
- ရေခဲမသန့်လျှင် ပို၍ ပုပ်သိုးမှုကို ဖြစ်စေခြင်း၊
- အပူကာငါးထည့်ပုံးနှင့် အသုံးပြုပစ္စည်းများ လိုအပ်သည့်အတွက် ငွေကြေးပိုမိုကုန်ကျခြင်း။

သင်ကြားမည့်နေ့ -

ကြာချိန် - ၅ မိနစ်

**ခေါင်းစဉ် (၈) -** ဓာတုဗေဒဆေးဝါးများ(အရောင်၊အနံ့၊မပုပ်ဆေး) အသုံးပြုပုံ။

**သင်တန်းသား -** တစ်ပိုင်တစ်နိုင် ငါးမွေးတောင်သူများ၊ ငါးရောင်းချသူများ။

**ရည်ရွယ်ချက်**

ငါးလုပ်ငန်းဦးစီးဌာနနှင့် အစားအသောက်နှင့် ဆေးဝါးကွပ်ကဲရေးဦးစီးဌာန (FDA) မှ ညွှန်ကြားချက်အချိုးအဆများအတိုင်းအသုံးပြုတတ်စေရန်နှင့် ခွင့်မပြု ဓာတုဆေးဝါးများ၊ ဆိုးဆေးများအသုံးမပြုပါက လူတို့၏ကျန်းမာရေးကို ဆိုးရွားစွာ ထိခိုက်စေကြောင်းကို စားသုံးသူပြည်သူများသိရှိစေရန်။

**ထောက်ကူပြပစ္စည်း**

Poster များ၊ Powerpoint

စာတွေ့သင်ကြားခြင်း နှင့် လက်တွေ့သင်ကြားခြင်း

**ဓာတုဗေဒဆေးဝါးများ(မပုပ်ဆေးများ၊အရောင်ဆိုးဆေး၊တာရှည်ခံ ဆေးများ) သုံးစွဲခြင်း**

**(Usage of Chemicals/Food Additives (Colour,Flavour,Preservative)**

- ယမ်းစိမ်းသည် ငါးခြောက်၊ ငါးချဉ်၊ ငါးဆားနယ်များပြုလုပ်ရာတွင်လည်းကောင်း၊ အရောင်ဆိုးဆေးကို ငါးစို၊ ငါးခြောက်၊ ပုစွန်ခြောက်၊ မျှင်ငပိ ပြုလုပ်ရာတွင်လည်းကောင်း သုံးစွဲလေ့ရှိသည်။
- ပုစွန်အကောင်၏ကိုယ်ခန္ဓာပေါ်အမဲစက်မဖြစ်ပေါ်စေရန် ဆာလဖိုက် ဆေးစိမ့်တတ်ကြပါသည်။ သတ်မှတ်ထားသော ဆေးကြွင်းဆေးကျန်ထက် မပိုစေရန် ဆေးကုမ္ပဏီ၏ အသုံးပြုရန် လမ်းညွှန်ချက်ကို နားလည်တတ်ကျွမ်းရန်လိုအပ်ပါသည်။
- ငါးခြောက်၊ ပုစွန်ခြောက်များတွင် ဖြစ်လေ့ရှိသော မှိုစသော အစားအစာဘေးအန္တရာယ်များကို ကာကွယ်ရန် ဆိုဒီယမ်ဘမ်းဖိုးရိတ်ကို လည်းကောင်း ရာခိုင်နှုန်း (၀.၀၁) အလေးချိန်ဖြင့် သုံးစွဲလေ့ရှိသည်။
- အရသာကောင်းမွန်စေရန်၊ အချဉ်ဓာတ်အတွက် ရှာလကာရည်၊ ဗနီဂါကိုလည်း ကောင်း၊ အချိုဓာတ်ရရှိစေရန် စကရင်ဆေးသကြားကိုလည်းကောင်း၊ ပါဝါရှူးဂါးခေါ် အချိုဆေးသကြား များကိုလည်းကောင်း၊ ဆိုဒီယမ် မိုနိုဂလူးတမိတ်ခေါ် အသား ဟင်း၊ ဟင်းရွက်ဟင်းတို့တွင် ခပ်လေ့ရှိသော အချိုမှုန့်သည်လည်းကောင်း လူသိများအသုံးပြုလျက်ရှိကြ သည်။
- ကမ္ဘာ့ စားနပ်ရိက္ခာနှင့်စိုက်ပျိုးရေးအဖွဲ့တို့ ပူးပေါင်းဖွဲ့စည်းထားသော စီအေစီ ကော်မတီမှ ထုတ်ပြန်သော အစားအစာတွင် ထည့်သွင်းအသုံးပြုနိုင်သော ဆေးဝါး ဓာတုပစ္စည်းများကိုလိုက်နာရပါမည်။
- မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း ရေထွက်ပစ္စည်း စားသောက်ကုန်များနှင့် နိုင်ငံခြားပို့ကုန်များ အတွက် ငါးလုပ်ငန်းဦးစီးဌာနမှ ထုတ်ပြန်ထားသော အမိန့်ညွှန်ကြားချက်များပါ ဆေးဝါးစာရင်းကိုလိုက်နာရပါမည်။



**ဖော်မလင် ဆေးသည် ရေထွက်ကုန်ပစ္စည်းများ ပြုပြင်စီမံရာတွင် လုံးဝမသုံးရပါ။**

- ယင်၊ လောက်၊ ပိုးဟပ်စသော အင်းဆက် ပိုးမွှားသတ်ဆေးများကို အစားအစာ ထုတ်လုပ်ရာတွင် လုံးဝမသုံးရပါ။
- ကျောက်ချဉ်ကို ရေကြည်အောင်ဆပ်သုံးရသော အခြေအနေမျိုးကို မကြာခဏ ကြုံတွေ့ရပါသည်။ ငါး၊ ပုစွန်အသားတို့ကို တစ်ခါတစ်ရံ စိမ့်၍သုံးတတ်ကြသည်။ အသုံးပြုသော ရာနန်းနည်းလျှင် ကိစ္စမရှိပါ။
- ရေချိုးပုစွန်ထုပ်ကြီးများကို အရောင်ပြာလွှဲစိမ်းနေအောင်မဲနယ်ကို ရေတွင်ဖျော်၍ ပုစွန်ကို အရောင်တင်တတ်ကြသည်ကို မပြုလုပ်သင့်ပါ။

**ဓာတုဗေဒဆေးဝါးများ (မပုတ်ဆေးများ၊ အရောင်ဆိုးဆေး၊ တာရှည်ခံဆေးများ) သုံးစွဲပုံ**

ငါး၊ ပုစွန်များ ဖမ်းဆီးရရှိလာပြီးနောက် အရည်အသွေးကောင်းမွန်လာစေရန်နှင့် တာရှည်အထားခံစေရန် မပုတ်ဆေးများ၊ အရောင်လှစေရန် အရောင်ဆိုးဆေးများနှင့် အသားမာဆေးများသုံးလေ့ရှိကြပါသည်။

အောက်ဖော်ပြပါ ဓာတုဗေဒဆေးဝါးများမှာ ငါး၊ ပုစွန်လုပ်ငန်းခွင်တွင် ခွင့်ပြု/မပြုထားသော လုပ်ငန်းသုံးဆေးဝါးများ ဖြစ်သည်။

စဉ်	ငါးပုစွန်ရေထွက်ကုန်	အသုံးပြုသော ဓာတုဆေးဝါးအမျိုးအစား	အသုံးပြုသော အမျိုးအစား	ဘေးဥပါဒ်အန္တရာယ် ဖြစ်ပေါ်စေမှု
၁။	ငါးပုတ်သင် ပြည်ကြီးငါး ပုစွန်	ချဉ်ဆိုးဆေးအဝါရောင် ဖော်မလင် ဆိုဒီယမ် မတယ်ဘိုင်ဆာဆိုင်	ခွင့်မပြု ခွင့်မပြု ၆၀ ကျပ်သားတွင် ၂၅ မှ ၅၀ မီလီဂရမ်	ကင်ဆာရောဂါ ကင်ဆာရောဂါ သတ်မှတ်ချက်ပိုပါက ကင်ဆာရောဂါ
၂။	ငါးခြောက်မျိုးစုံ ပုစွန်ခြောက်	ယင်ကောင်၊ လောက်ကောင်၊ ကာကွယ်ဆေး/ သတ်ဆေး ကျောက်ချဉ်၊ ပေါ်လီဖေ့စဖိတ် များ၊ အဆီဓာတ်/ ဆီချေးနံ့ ကာကွယ်ဆေးများ၊ ဘောရစ် အက်စစ်၊ ပရိုပီရောနစ်အက်စစ်၊ ဘမ်းဖိုရစ် အက်စစ်၊ ယမ်းစိမ်း	ခွင့်မပြု ခွင့်မပြု ခွင့်မပြု ခွင့်မပြု ခွင့်မပြု ခွင့်မပြု ခွင့်မပြု ၆၀ ကျပ်သားတွင် ၁ ဂရမ် (သို့) ၆၀ ကျပ်သားတွင် ၀.၂၅ ဂရမ်	ကင်ဆာရောဂါ ကင်ဆာရောဂါ ကင်ဆာရောဂါ ကင်ဆာရောဂါ ကင်ဆာရောဂါ ကင်ဆာရောဂါ ကင်ဆာရောဂါ သတ်မှတ်ချက်ပိုပါက ကင်ဆာရောဂါ သတ်မှတ်ချက်ပိုပါက ကင်ဆာရောဂါ
၃။	ငါးချဉ်၊ ပုစွန်ချဉ်	ယမ်းစိမ်း (မပုတ်ဆေး) အရောင်ဆိုးဆေး (ချဉ်ဆိုးဆေး)	၆၀ ကျပ်သားတွင် ၀.၂၅ ဂရမ် ခွင့်မပြု	သတ်မှတ်ချက်ပိုပါက ကင်ဆာရောဂါ ကင်ဆာရောဂါ
၄။	ငါးပိ၊ ပုစွန်ငါးပိနှင့် ငံပြာရည်	အရောင်ဆိုးဆေးများ၊ ဖော်မလင်	ခွင့်မပြု	ကင်ဆာရောဂါ

## သင်ကြားမည့်နေ့ -

ကြာချိန် - ၁၀ မိနစ်

**ခေါင်းစဉ် (၉) -** အခြေခံအစားအစာထုပ်ပိုးခြင်းအတတ်ပညာ။

**သင်တန်းသား -** တစ်ပိုင်တစ်နိုင် ငါးမွေးတောင်သူများ၊ ငါးရောင်းချသူများ။

## ရည်ရွယ်ချက်

ငါး၊ ပုစွန် ရေထွက်ကုန်ပစ္စည်းများအား စနစ်တကျ ထုပ်ပိုးရောင်းချခြင်းအားဖြင့် စားသုံးသူများ၏ ယုံကြည်မှုရရှိပြီး ထုတ်လုပ်သောရေထွက်ပစ္စည်းများတာရှည်အထားခံခြင်း၊ အရည်အသွေးပိုမိုကောင်းမွန်စေခြင်းကြောင့်အကျိုးအမြတ်ပိုမိုရရှိစေရန်။

## ထောက်ကူပြပစ္စည်း

Poster များ၊ Powerpoint၊ အသင့်ထုပ်ပိုးထားသော ငါးခြောက်၊ ငါးပိ။

## သင်ကြားမည့်နည်းလမ်း

စာတွေ့သင်ကြားခြင်း နှင့် လက်တွေ့သင်ကြားခြင်း၊ အသင့်ထုပ်ပိုးထားသော ငါးခြောက်၊ ငါးပိများကို လက်တွေ့ပြသခြင်း။

အစားအစာအခြေခံထုပ်ပိုးခြင်းအတတ်ပညာ

ငါး၊ ပုစွန်ကုန်ကြမ်း၊ ကုန်ချောများ၏ အရည်အသွေးသည် ထုပ်ပိုးသည့် ပစ္စည်းများပေါ်တွင်လည်း မူတည်ပါသည်။ ထုပ်ပိုးသည့် ပစ္စည်းအရည်အသွေးကောင်းမွန်ပါက ကုန်ကြမ်း၊ ကုန်ချောများ၏အရည်အသွေးလည်းကျဆင်းပြီး၊ အစားအစာဘေးအန္တရာယ်လည်း ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ **(ဥပမာ - ထုပ်ပိုးသည့် ပစ္စည်းပေါက်ပြဲ၍ မှီတက်ခြင်း)**

ဈေးကွက်တွင် လက္ခဏာအနေဖြင့် ပုစွန်ငါးပိ၊ ငါးခြောက် ကုန်ချောများကို ဝိနန်အိတ်(သို့) မြွေရေခွံအိတ်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ ငါးပိ၊ ပုစွန်ငါးပိများကို ပလပ်စတစ်ဖလားများ၊ ဖလပ်၊ ဘူးများဖြင့်လည်းကောင်း၊ ငုံ့ပြာရည်များကို ပလပ်စတစ်ပုံးကြီးများဖြင့်လည်းကောင်း ထုပ်ပိုးရောင်းဝယ် ဖောက်ကားကြပါသည်။

လက်လီအနေဖြင့် ဈေးကွက်တွင် ကြွပ်ကြွပ်အိတ်၊ ပလပ်စတစ်အိတ်၊ ပလပ်စတစ်ဗူး၊ ပလပ်စတစ်ဗန်း၊ ဖော့ဗူးများဖြင့် ရောင်းပန်းလှအောင် ထုပ်ပိုးကြပါသည်။ စူပါမားကတ်အချို့တွင် ငါးပိ၊ ငါးခြောက် ကုန်ချောများကို သက်တမ်းကြာရှည်ခံစေရန်နှင့် အရည်အသွေးပိုမိုကောင်းမွန်စေရန် ထုပ်ပိုးအိတ်များကို လေစုပ်ထုတ်၍ ထုပ်ပိုးကြပါသည်။

### ထုပ်ပိုးပစ္စည်းအမျိုးအစားများ

- အရွက်စိမ်းများ (Leaf) (ငှက်ပျောရွက်၊ အင်ဖက်၊ တောင်စွန်ဖက်)
- စက္ကူ (Paper) (စာရွက်၊ အိတ်)၊ ပလတ်စတစ် (Plastic)
- ဖော့ဗူး (Poly Styrene, PS)
- ပလတ်စတစ်အကြည် (Poly Ethylene, PE) နှင့် အနောက်အခြေခံ (အိတ်၊ ကြပ်ကြပ်အိတ်၊ ဗူး၊ ခွက်၊ ခြင်းတောင်၊ ဇကာ၊ ဇလုံ၊ စည်ပိုင်း၊ ပုံး၊ အပူကာငါးထည့်ပုံး)
- ဖန်အခြေခံ (Glass) (ပုလင်း၊ ခွက်)၊ ဝါး (Bamboo) နှင့် ကြိမ်အခြေခံ (Cane) (ခြင်းတောင်၊ ဇကာ၊ ဇကော်)
- သံအခြေခံ (Tin) (ပုံး၊ စည်ပိုင်း)၊ သစ်သား (တာပုံး၊ စည်ပိုင်း၊ ထင်းရှူးပုံး)
- ဝိနန်အိတ် (သို့) မြွေရေခွံအိတ် (Hesan Bag) တို့ဖြစ်သည်။

### ထုပ်ပိုးပစ္စည်းကောင်း၏ လက္ခဏာများ

- ထုတ်ကုန်ပစ္စည်း ထိခိုက်ပေါက်ပြဲထွက်ကျခြင်းမရှိအောင် ကာကွယ်နိုင်ရမည်။
- မှို၊ ဘတ်တီးရီးယား၊ ယင်ကောင်၊ ပိုးတောင်မာတို့ မဝင်အောင် ကာကွယ်နိုင်ရမည်။
- ရေငွေ့ခြောက်သွေ့ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ရမည်။
- ပစ္စည်း၏ မူလအနံ့၊ အရသာ၊ အသားပျော့/မာခြင်းတို့မှ ကာကွယ်၍ ထုပ်ပိုးနိုင်ရမည်။
- ထုတ်ကုန်ပစ္စည်း သက်တမ်းကြာရှည် အထားခံရမည်။
- ထုတ်ကုန်ပစ္စည်း ဆွဲဆောင်မှုရှိရမည်။
- ထုတ်ကုန်ပစ္စည်း သတင်းအချက်အလက်၊ အညွှန်းလေဘယ် ပြည့်စုံရမည်။



## သင်ကြားမည့်နေ့ -

## ကြာချိန် - ၁ နာရီ

**ခေါင်းစဉ် (၁၀) -** မိရိုးဖလာရေထွက်ကုန်ပစ္စည်းများပြုပြင်ထုတ်လုပ်ခြင်းအကြောင်း (ငပိ၊ ငါးခြောက်၊ ငါးဆားနယ်၊ ငါးချဉ်)

**သင်တန်းသား -** တစ်ပိုင်တစ်နိုင် ငါးမွေးတောင်သူများ၊ ငါးရောင်းချသူများ။

**ရည်ရွယ်ချက်**

အရည်အသွေးကောင်းမွန်၍ ဘေးဥပါဒ်ကင်းသော မိရိုးဖလာရေထွက်ပစ္စည်းများ (ဥပမာ - ငါးပိ၊ ငါးခြောက်၊ ငံပြာရည်၊ ငါးချဉ်) ထုတ်လုပ်တတ်စေရန်။

ပြည်တွင်းထုတ်လုပ်မှုမှ ပြည်ပသို့ အရည်အသွေးကောင်းမွန်၍ ဘေးဥပါဒ်ကင်းသော ငါး၊ ပုစွန်ထုတ်ကုန်များ ထုတ်လုပ်တတ်စေရန်။

**ထောက်ပံ့ပစ္စည်းများ**

Posters, powerpoints, Raw fish/shrimp, Processing Equipment and Materials၊ ဓါး၊ ဗန်း၊ ဆား၊ စဉ့်နှိတုံး၊ ရာဘာလက်အိတ်၊ နှာခေါင်းစီး၊ Apron။

**သင်ကြားမည့် နည်းလမ်း**

စာတွေ့သင်ကြားခြင်း နှင့် လက်တွေ့သင်ကြားခြင်း၊ ငါးခြောက်ပြုလုပ်ခြင်း၊ ငါးဆားနယ်ပြုလုပ်ခြင်း၊ ငါးခြောက်လုပ်ရန် ငါးခွဲခြမ်းကိုင်နည်းများကို လက်တွေ့သရုပ်ပြခြင်း၊ သင်တန်းသားများကို လက်တွေ့လုပ်ဆောင်စေခြင်း။

**မိရိုးဖလာ ရေထွက်ကုန်များ ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်နှင့် ဖော်မြူလာ အချိုးအစားများ**

(Processing Flow Charts of Traditional Fishery Products and Formulas)

**ငါးခြောက်**

ငါးခြောက်သည် မြန်မာလူမျိုးများသာမက ပြည်ပနိုင်ငံများကပါ လူကြိုက်များသော အစားအစာတစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။ ငါးခြောက်၏ အရသာမှာ တစ်မူထူးခြားလှပါသည်။ ငါးခြောက်ကို မီးဖုတ်/ မီးကင်၍ ဆီစမ်း၍ သော်လည်းကောင်း၊ ဟင်းချက်၍သော်လည်းကောင်း၊ ဆီဖြင့်ကြော်၍လည်းကောင်း အမျိုးမျိုးစားသုံးနိုင်ပါသည်။ ငါးခြောက်ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်သည် အခြေခံသဘောအား ဖြင့်တူညီသော်လည်း ငါးအမျိုးအစား၊ အရွယ်အစားအလိုက် အနည်းငယ် ကွဲပြားပါသည်။ ငါးခြောက်မှာ ကျေးလက်ဒေသများနှင့် ငါးရားပါသည့် အညာဒေသများအတွက် အဓိကအစားအစာ တစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။ ငါးခြောက်တွင် အဓိကသတ်ပြုရမည့်အချက်များမှာ မှိုတက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ငါးခြောက်တွင် ရေငွေ့ဓာတ် ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းကျော်

ပါက မှီတက်လွယ်သည့်အပြင် ထုပ်ပိုးသည့် ပစ္စည်းမကောင်းခြင်းနှင့် သန့်ရှင်းမှုမရှိပါက မှီတက်ပါသည်။ ထုပ်ပိုးသည့် ပစ္စည်းအိတ်ကို လေစုပ်ထုတ်နိုင်ပါက ပို၍အရည်အသွေးကောင်းခြင်းနှင့် သက်တမ်းကြာရှည်ခံပါသည်။

ငါးခြောက်ကို ဈေးကွက်တွင် ပုံသဏ္ဌာန်အမျိုးမျိုး တွေ့ရသည်။ ငါးသေးများကို အကောင်လိုက်လည်းကောင်း၊ ငါးကြီးနှင့် အကောင်အလတ်များကို ကျောခွဲ၍လည်းကောင်း၊ အမြောင်းလိုက်လည်းကောင်း၊ အသားတုံးကလေး များအဖြစ်လည်းကောင်း တွေ့ရသည်။ ပုံသဏ္ဌာန် အမျိုးမျိုးအလိုက် ပြုလုပ်ပုံအနည်းငယ် ကွဲပြားသော်လည်း အခြေခံသဘောတရားတူညီပါသည်။ ဆိုဒီယမ်ဘန်ဇိရိတ်(Sodium Benzoate) 1g/kg (0.1) 0.1% ဆေးကိုအသုံးပြုပါက ငါးခြောက်မှီတက်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ ငါးခြောက်အရောင် လှပစေရန်၊ အသားမာစေရန်နှင့် ရက်ကြာရှည်ခံစေရန် ယမ်းစိမ်း Sodium nitrate 250mg/kg (0.025%) 0.025% ထည့်သွင်းအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

### အသုံးပြုသောကုန်ကြမ်းအမျိုးအစားများ

- ရေချို၊ ရေငန် ငါးမျိုးစုံ
- ငါးရံ၊ ကတ္တူရံ၊ ကသမျှင်၊ ငါးကျည်း၊ ငါးနုသန်း၊ ငါးတန်၊ ငါးဗျက်၊ ငါးခုံးမ၊ ငါးနှပ် (အာပြီ)၊ ငါးကွမ်းရှပ်၊ ငါးမဲလုံး၊ ငါးကျီးကန်း၊ ငါးတံခွန်၊ ပင်လယ်ငါးပြေမ၊ ငါးဖင်ရိုင်း၊ ငါးမန်း၊ ငါးလိပ်စွန်၊ ငါးလိပ်ကျောက်၊ ငါးခြီးတံသွယ်၊ ငါးပုတ်သင်၊ နတ်ကတော်၊ ငါးတီ၊ ငါးနီတူ၊ ငါးကုန်းညို၊ ငါးမြွေထိုး၊ ပင်လယ်ငါးရံ၊ ငါးပုလွေ၊ ကသပိုး။

### အရည်အသွေးမြင့်မားစေရန် သတ်ပြုရမည့်အချက်

- ၁။ လတ်ဆတ်သော ရေချို၊ ရေငန်ငါးများကိုသာ ရွေးချယ်လက်ခံရပါမည်။
- ၂။ ရေငွေ့ဓာတ်/ ရေဓာတ် ၄၀% မကျော်ရပါ။ အကောင်းဆုံးသည် ၃၀ - ၃၅% ဖြစ်သည်။ ရေငွေ့ဓာတ် ၄၀% ကျော်ပါက မှီတက်ပါသည်။ ရေငွေ့ဓာတ် ၃၀% အောက်နည်းလွန်းပါက အသားမာကျပ်ခြင်းကိုဖြစ်စေပါသည်။
- ၃။ အဆီများသောငါး ငါးခြောက်ပြုလုပ်ရန်မသင့်ပါ။ ဆီချေးနံနံခြင်း၊ အရောင်ပြောင်းခြင်းနှင့် အရသာခါးခြင်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။
- ၄။ ငါးအသားမြောင်း မထူရပါ။ အသားမြောင်းထူပါက ရေငွေ့ပြန်ရန်ခက်ခဲပြီး အသားခြောက်နှုန်းကိုနှေးစေသည်။
- ၅။ လေထုစိုထိုင်းဆများပါကလည်း အသားခြောက်နှုန်းကို နှေးစေပြီးမှီတက်လွယ်ပါသည်။ (ဥပမာ - မိုးရာသီ)
- ၆။ လုပ်သား/ ဝန်ထမ်း၊ လုပ်ငန်းခွင်၊ အသုံးပြုသော လုပ်ငန်းသုံးပစ္စည်းများ သန့်ရှင်းမှုရှိရမည်။
- ၇။ အင်းဆက်၊ ပိုးမွှားများရန်မှ ကာကွယ်ထားရမည်။ (ယင်ကောင်၊ ကြွက်၊ ခွေး၊ ကြောင်)

### မှတ်ချက်

- ၁။ ငါးခြောက်လှမ်းနေစဉ် ငါးအသားကို ယင်ကောင်နားပါက လောက်ကောင်များ ပေါက်တတ်ပါသည်။ ယင်ကောင်မနားစေရန်
- ၂။ ဆားအသုံးပြုမည်ဆိုပါက ဆားပွင့်အကြီး ၃ ပုံ ၂ ပုံ နှင့် ဆားပွင့်သေး ၃ ပုံ ၁ ပုံ သုံးသင့်ပါသည်။
- ၃။ ဆားမသန့်ပါက အရောင်မညီခြင်းနှင့် အရသာကွဲပြားမှုဖြစ်တတ်ပါသည်။





ငါးအသားလွှာများ ဆားနုယံခြင်း



ဂျပန်သံပခြပ်ကောင်ညှစ် ဆားနုယံ

### အခြောက်ဖျံ့လုပ်နည်းစာအုပ်





၃ ရက်ခန့် နေလှမ်းခြင်း (နေလှမ်းနေစဉ် ၂ နာရီ ၃ နာရီခြားတစ်ခါ အခြောက်ညီစေရန် လှမ်းပေးရပါမည်။)

အမျိုးအစား၊ အရွယ်အစားတူရာရွေး၍ ပီနန်အိပ် (သို့) မြွေရေခွံအိတ်အတွင်းသို့  
ပလပ်စတစ်အိတ်ခံ၍ ထုပ်ပိုးခြင်း

အေး၍ခြောက်သွေ့သောနေရာတွင် သိမ်းဆည်းထားခြင်း

ဈေးကွက်ဖြန့်ဖြူးရောင်းချခြင်း

စားသုံးသူများစားသုံးခြင်း

မှတ်ချက်။ ငါးခြောက်၏ ကုန်ချောထွက် ရာခိုင်နှုန်းမှာ ၂၅% မှ ၃၅% ဖြစ်သည်။



၃။ ငါးဆားနယ် (ငါးပိကောင်) ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်  
လတ်ဆတ်သောရေချိုး၊ ရေငန်ငါးများ ရွေးချယ်လက်ခံခြင်း

ငါးအကြေးထိုးအူထုတ်သန့်စင်ခြင်း (ငါးအကောင်လိုက်၊ ထက်ခြမ်းခွဲ၊ အမြောင်းလိုက်၊ ငါးအသားတုံး)

ရေဖြင့်သန့်အောင်ဆေးခြင်း

ဆား ၂၀% ဖြင့် အခြောက်နယ်ခြင်း (သို့) ဆားရည်ပြစ်ပြစ်စိမ်ခြင်း

(၂) ရက်မှ (၃) ရက်ခန့် စိမ်ထားခြင်း



**အသုံးပြုသော ကုန်ကြမ်းအမျိုးအစားများ**

ငါးရဲ့၊ ငါးဘတ်၊ ငါးရူ၊ ငါးသလောက်၊ သင်္ဘောငါး၊ ငါးမြစ်ချင်း၊ ငါးကြင်း၊ ငါးတန်၊ ငါးဖယ်အောင်း၊ ဝီလားပီယား၊ ငါးငြင်းပြား၊ ငါးဒါလွယ်။



၁၆

ထိုသို့ ယခင်ခေတ်ကာလမှ ယခုခေတ်ကာလအထိ ကျေးလက်ဒေသနေ တောင်သူလယ်သမားများနှင့် မြို့သူမြို့သားများအားလုံး ကြိုက်နှစ်သက်စွာစားသုံးသော မြန်မာ့ရိုးရာစားသောက်ကုန် တစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ ငါးများကို မပုပ်သိုးမပျက်စီးပဲ ကြာရှည်အထူးခံစားသုံးနိုင်အောင် ပြုလုပ်ထားသော နည်းတစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။

ငါးထိတွင် အရသာဝန်ခြင်း၊ အချိုလေးခြင်းနှင့် အနံ့ရှိခြင်းကြောင့် အနောက်နိုင်ငံများတွင် သုံးစွဲမှုနည်းပါးသော်လည်း မြန်မာလူမျိုးတို့အတွက် မရှိမဖြစ်သော ဟင်းခတ်တစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။ ထိုတွင် ယရိုတင်းဓာတ်နှင့် ဗီတာမင် “ဒီ” ဓာတ်များ ပါဝင်သည်။ ထို “Pressed Fish” သည် အိမ်တွင်စားသုံးရုံသာမက စီးပွားဖြစ်ထုတ်လုပ်နိုင်သော ရေထွက်ကုန် တစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။

ငါး ထိကို ရေကျိုထိနှင့် စိမ်းစားထိ/မျှင်ထိ ဟူ၍ နှစ်မျိုးခွဲခြားနိုင်သည်။ စိမ်းစားထိ/မျှင်ထိကို ဧရာဝတီတိုင်းမှ ထွက်ရှိသော မျှင်ကောင်ကလေးများနှင့် တနင်္သာရီတိုင်းမှ ထွက်ရှိသော ဂွေးကောင်ကလေးများဖြင့် ပြုလုပ်နိုင်သည်။

ရေကျိုထိကို ရေချိုငါးများနှင့်လည်းကောင်း၊ တန်ဖိုးနည်းရေဝန်ငါးများနှင့်လည်းကောင်း အသုံးပြုနိုင်ခြင်း၊ စွန့်ပစ်စရာမလိုဘဲ ငါးတစ်ကောင်လုံး အသုံးပြုနိုင်ခြင်း၊ ပြုပြင်ထုတ်လုပ်ပုံအဆင့်ဆင့် လွယ်ကူသောကြောင့် ငါးပေါသော မြန်မာ့ကျေးလက်ဒေသတွင် မရှိမဖြစ်သည့် ထွက်ကုန်ပစ္စည်းတစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။

ငါးထိနှင့် ပုစွန်ထိ ပြုပြင်ထုတ်လုပ်ရာတွင် ဆားကို ထည့်သွင်းအသုံးပြုခြင်းမှာ ငါးအတွင်းတွင် ပါဝင်သော ရေဓာတ်ကို လျော့နည်းသွားစေရန်အတွက် လည်းကောင်း၊ အသားမာစေရန်အတွက် လည်းကောင်း၊ မပုပ်မသိုး မပျက်မစီး စေရန်အတွက်လည်းကောင်း၊ အရသာရှိစေရန်အတွက်လည်းကောင်း အသုံးပြုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အသုံးပြုသော ကုန်ကြမ်းအမျိုးအစားများ

ငါးရံ၊ ငါးပြေမ၊ ငါးဖယ်၊ ငါးဖင်ရိုင်း၊ ငါးခွေးလျှာ၊ ငါးပုလွေ၊ ငါးတံခွန်၊ ငါးပုတ်သင်၊ ငါးပြား၊ ငါးဖျင်းသလတ်၊ ငါးမြီးတံသွယ်

၆။ ငါးထိ (ရေကျိုထိ) ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

လတ်ဆတ်သော ရေချိုငါးအကောင်ကြီး/ငယ်များ ရွေးချယ်လက်ခံခြင်း



ငါးအကြေးခွံချွတ်ခြင်း၊ ဗိုက်ဖောက်၊ အူထုတ်သန့်စင်ခြင်း

သန့်ရှင်းသော ရေဖြင့် ရေဆေးခြင်းနှင့် ရေစစ်ခြင်း

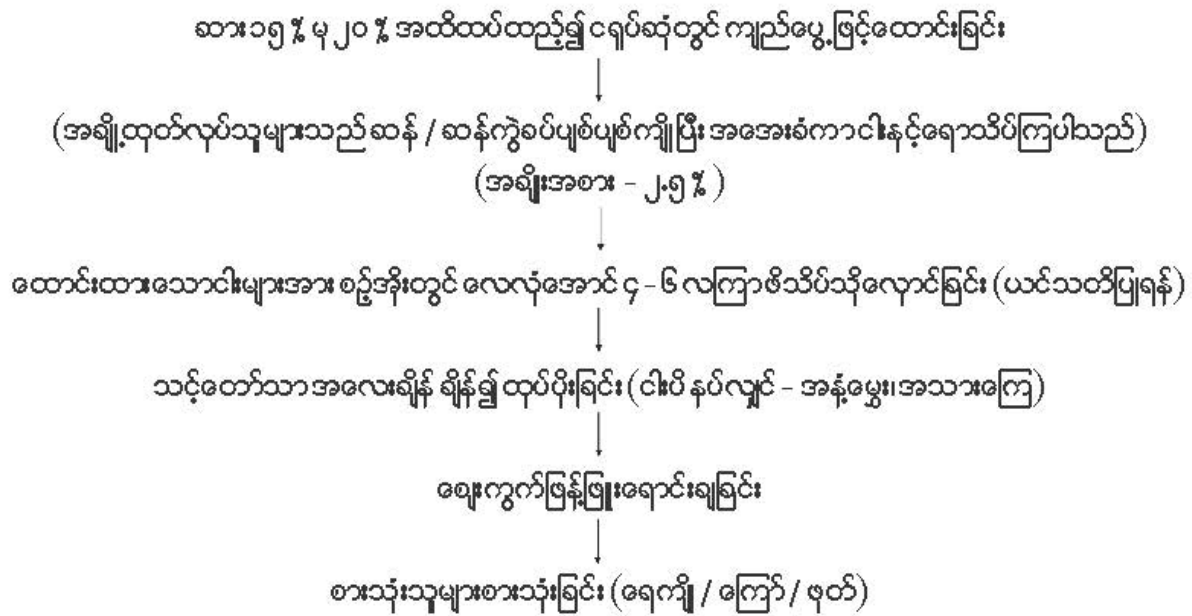


ငါးနှင့်ဆား ၁၀% ခန့် ရောနှယ်၍ စဉ်အိုး (သို့) ပလပ်စတစ်ဗန်း (သို့) သစ်သားစည်တွင် အလေးဖိ၍ တစ်ရက်၊

တစ်ရက်ခွဲ ခန့်ထားခြင်း

နေပူတွင် ၁ ရက်မှ ၂ ရက်ခန့် နေလှန်းခြင်း





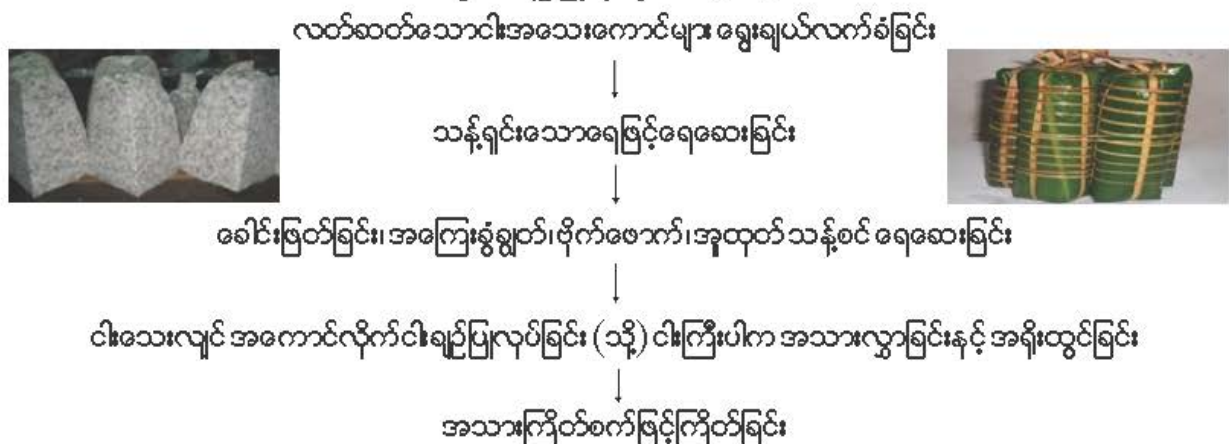
### အသုံးပြုသော ကုန်ကြမ်းအမျိုးအစားများ

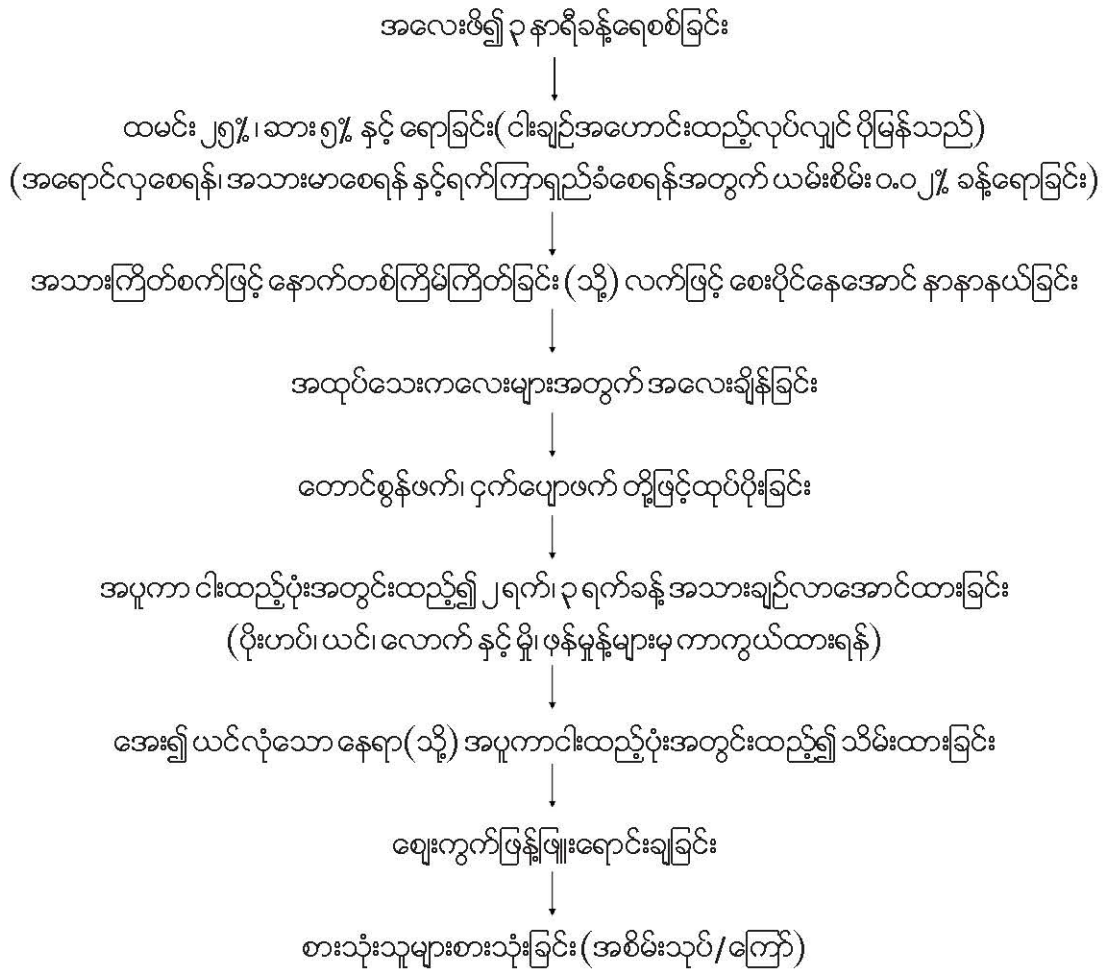
ငါးရဲ့၊ ငါးပြေမ၊ ငါးဖယ်၊ ငါးစင်ရိုင်း၊ ငါးရွေးလျှာ၊ ငါးပုလွေ၊ ငါးတံခွန်၊ ငါးပုတ်သင်၊ ငါးပြား၊ ငါးဖျင်းသလတ်၊ ငါးမြီးတံသွယ်၊

### မှတ်ချက်

ငပိအိုးပေါ်မှ ဆား ၁% ခန့်စပ်ထုထုပ်၊ ငါးရွက် / တောင်စွန်ဖက် / အင်ဖက် / ငှက်ပျောဖက် ဖုံးအုပ်၍ ငါးဖြင့် ဂုတ် နိပ်ပေးရပါသည်။ အပေါ်မှ လောက်ကောင်များမတက်ရန် လောက်သေရွက်အနည်း ငယ်ထည့်၍ အဖုံးဖုံးထားရပါမည်။ ရေကျိုငပိ၏ ကုန်ဈေးထွက်ရာခိုင်နှုန်းမှာ ၆၅% မှ ၇၅% ဖြစ်သည်။

### ၉။ ငါးချဉ်ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်





#### အသုံးပြုသော ကုန်ကြမ်းအမျိုးအစားများ

ငါးမြစ်ခြင်း၊ ငါးကြင်း၊ ငါးဘတ်၊ ငါးဖယ်၊ ငါးရံ၊ ငါးခုံးမ၊ ငါးဘဲ

#### မှတ်ချက်

- ငါးချဉ်၏ ကုန်ချောထွက် ရာခိုင်နှုန်းမှာ ၅၀% ဖြစ်သည်။
- ရိုးရိုးအခန်းအပူချိန်တွင်ထားပါက သက်တမ်း ၅ ရက် မှ ၇ ရက် ခန့်အထူးခံ၍ ရေခဲသေတ္တာအပူချိန် ၅ မှ ၇ ဒီဂရီ စင်တီဂရိတ်တွင် ထားပါက သက်တမ်း ၁ လ ခန့်အထူးခံပါသည်။

သင်ကြားမည့်နေ့ -

ကြာချိန် - ၁၀ မိနစ်

**ခေါင်းစဉ် (၁၁) -** မိရိုးဖလာဓလေ့ထွက်ကုန်ပစ္စည်းများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရေးအကြောင်း။

**သင်တန်းသား -** တစ်ပိုင်တစ်နိုင် ငါးမွေးတောင်သူများ၊ ငါးရောင်းချသူများ။

**ရည်ရွယ်ချက်**

မိရိုးဖလာဓလေ့ထွက်ပစ္စည်းများ (ဥပမာ - ငါးပိ၊ ငါးခြောက်၊ ငါးပြာရည်၊ ငါးချဉ်) ထုတ်လုပ်သော လုပ်ငန်းခွင်များ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရန်။

**ထောက်ပံ့ပစ္စည်း**

Poster များ၊ Powerpoint

**သင်ကြားမည့်နည်းလမ်း**

စာတွေ့သင်ကြားခြင်းနှင့် လက်တွေ့သင်ကြားခြင်း

**လုပ်သားတစ်ကိုယ်ရေသန်ရှင်းရေး**

- လုပ်သားများသည် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်၍ ကူးစက်ရောဂါ ကင်းဝေးရမည်။
- လုပ်ငန်းခွင်ဝတ်စုံများ သန့်ရှင်းရမည်။ ဝတ်စုံမှ ညစ်ပတ်မှုများ အစားအစာသို့ ကူးစက်ခြင်းမရှိရပါ။
- လုပ်သားများ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်သော ခေါင်းဆောင်း၊ ရင်ကာ၊ လက်အိတ်၊ တောစီးလည်ရှည်ဖိနပ် (သို့) ခုံဖိနပ် စီးထားရမည်။
- အမျိုးသမီးလုပ်သားများ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း လက်ဝတ်ရတနာ ဝတ်ဆင်ခြင်း၊ လက်သည်းနီဆိုးခြင်း၊ သနပ်ခါးလိမ်းခြင်း၊ နှုတ်ခမ်းနီဆိုးခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။
- လုပ်သားများပြုပြင်ထုတ်လုပ်နေစဉ် လက်သည်းရှည်မထားရပါ။ လက်သည်းရှည်ပါက ညှပ်ထားရမည်။
- လုပ်သားများလုပ်ငန်းခွင်မဝင်မီ လက်ကို သေချာစွာဆေးကြောရမည်။ (ဥပမာ - ဆပ်ပြာ၊ ဓာတ်ဆေး၊ ကလိုရင်းအရည်)
- လုပ်သားများ အိမ်သာအသုံးပြုပြီးတိုင်း လက်ကိုသေချာစွာဆေးကြောပြီးမှ လုပ်ငန်းခွင်သို့ ပြန်လည်ဝင်ရောက်ရမည်။
- ထိခိုက်၊ ရှနာများ ရှိပါက ရေမစိုအောင်အဝတ် (သို့) ပလာစတာဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားရမည်။

**ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ**

- ပြုပြင်ထုတ်လုပ်သော နေရာ၊ လုပ်ငန်းခွင်သည် မီးခိုး၊ ဖုန်မှုန့်ကင်း၍ ရေမလွှမ်း၊ ရေမဝပ်သော၊ လေထုညစ်ညမ်းမှု မရှိသောနေရာ ဖြစ်ရမည်။
- လုပ်ငန်းခွင်အား လေပြင်းတိုက်ခြင်း၊ မိုးကြီးခြင်း၊ သဲမှုန့်တိုင်း တိုက်ခြင်း ရှိပါက ကာကွယ်ထားရမည်။
- အမှိုက်ပုံကဲ့သို့ အခြားညစ်ပတ်မှုများရှိပါက သေချာစွာ ကာကွယ်ထားရမည်။



### ပြုပြင်ထုတ်လုပ်ခြင်း

- လတ်ဆတ်ကောင်းမွန်သော ငါး၊ ပုစွန်များကိုသာ အသုံးပြုရမည်။
- ရေကောင်းရေသန့်ကိုသာ အသုံးပြုရမည်။
- ပြုပြင်ထုတ်လုပ်နေစဉ် မကြာခဏလက်ကို ဆေးကြောရမည်။
- ငါး၊ ပုစွန်များကို အပူချိန်မြင့်တက်ခြင်း၊ လုပ်ငန်းအချိန်ကြာမြင့်လေးဖွင့်ခြင်း မရှိအောင် ထိန်းချုပ်နိုင်ရမည်။
- ငါး၊ ပုစွန်ကုန်ကြမ်းများနှင့် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ၊ ညစ်ပေစရာများ မကူးစက်နိုင်အောင် ကာကွယ်ထားရမည်။
- ကြိတ်ရေခဲရနိုင်ပါက အသုံးပြုသင့်သည်။
- ပြုပြင်ထုတ်လုပ်နေစဉ် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ (ခွေး၊ ကြောင်၊ ဝက်) နှင့် ပိုးမွှား အင်းဆက်များ (ကြွက်၊ ယင်၊ ပိုးဟပ်) မဝင်နိုင်အောင် ကာကွယ်ထားရမည်။
- သန့်ရှင်းသပ်ရပ်သော လုပ်ငန်းခွင် ဝတ်စုံကို ဝတ်ဆင်ရမည်။
- ကောင်းမွန်သော ထုတ်လုပ်မှု ကျင့်စဉ်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည်။
- လုပ်ငန်းသုံးပစ္စည်းများ၊ အသုံးအဆောင်များ လုံလောက်၍ သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရလွယ်ကူသော ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုရမည်။
- သံချေးတက်နေသော ဓားများနှင့် အသုံးအဆောင်များ အသုံးမပြုရ။
- ငါး၊ ပုစွန်များကို မြေပြင်ပေါ်သို့ တိုက်ရိုက်မချရပါ။

### ထုပ်ပိုးပစ္စည်းများနှင့် ထုပ်ပိုးနည်းစနစ်များ

- ထုတ်ကုန်ပစ္စည်း အလွယ်တကူ ပေါက်ပြဲ ထွက်ကျခြင်းမရှိအောင် ကာကွယ်ထားရမည်။
- မှို၊ ဘတ်တီးရီးယား၊ ယင်ကောင်၊ ပိုးကောင်မာ တို့မဝင်နိုင်အောင် ကာကွယ်ထားရမည်။
- ရေငွေ့ခြောက်သွေ့ခြင်း၊ လေဝင်ခြင်း၊ ဖုန်မှုန့်ဝင်ခြင်း မရှိအောင် ကာကွယ်ထားရမည်။
- ပစ္စည်း၏မူလ အနံ့၊ အရသာ၊ အသားဓမ္မာ၊ မာခြင်းတို့မှ ကာကွယ်ထုပ်ပိုးထားရမည်။
- ထုတ်ကုန်ပစ္စည်း သက်တမ်းကြာရှည်အထားခံရမည်။
- ထုတ်ကုန်ပစ္စည်း၏ သတင်းအချက်အလက်၊ အညွှန်းလေဘယ်ပြည့်စုံရမည်။ (ဥပမာ - ပစ္စည်းအမည်၊ ထုတ်လုပ်သည့်ရက်စွဲ၊ သက်တမ်းကုန်ဆုံးသည့်ရက်၊ ပါဝင်သော အာဟာရဓာတ်များ၊ အလေးချိန် စသည့် ...)

### ပါဝင်ပေါင်းစပ်သည့်အရာအနှောများ

- ဆား၏ အရည်အသွေးသည် စားသုံးရန်အဆင့်မှီ၍ ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းအတွက် လိုအပ်သော ပါဝင်ပစ္စည်းများ သင့်တင့်အောင် ရှိရမည်။
- ဆားတွင် ဖုံ၊ သဲ၊ ရွှံ့၊ အမှိုက် ကင်းရှင်းရမည်။
- ရေငွေ့ဓာတ်၊ မဂ္ဂနီစီယမ်၊ ကယ်လစီယမ်၊ ဆာလဖိတ်များ နည်းရမည်။
- ဆား၏အရည်အသွေးသည် ကြည်လင်သန့်စင်၍ ဆားပွင့် သေးရမည်။
- ဆားတွင် အနုဖိတ်ပိုးမွှားများ ကင်းစင်၍ ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းများအား အန္တရာယ်ပေးနိုင်မှု မရှိရပါ။
- ဓာတုဆေးဝါးများ သုံးစွဲခြင်း လုံးဝခွင့်မပြုပါ။
- ဓာတုဆေးဝါးများ အသုံးပြုခွဲလျှင် (ဥပမာ - မပုပ်ဆေးများ၊ အရောင်ဆိုးဆေးများ) တရားဝင်ခွင့်ပြုထားသော ဓာတုဆေးဝါးများဖြစ်၍ သတ်မှတ်ထားသော အလေးချိန် မှန်မှန်ကန်ကန် ချင့်ချိန်အသုံးပြုသင့်ပါသည်။

### ဈေးကွက်သို့တင်ပို့ရောင်းချခြင်း

- ဈေးကွက်မှလက်ခံသော ထုတ်လုပ်ပုံနည်း အတတ်ပညာနှင့် ပစ္စည်းများ ဖြစ်သင့်သည်။
- ဈေးကွက်နှင့် စားသုံးသူများမှ လက်ခံသော ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းများဖြစ်သင့်သည်။
- ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းသည် ဈေးကွက်နှင့် ကောင်းမွန်အဆင်ပြေစွာ ချိတ်ဆက် ဆောင်ရွက်နိုင်ရမည်။
- ငါး၊ ပုစွန် ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းအား ခေတ်မီသောနည်းပညာများဖြင့် တိုးမြှင့်ထုတ်လုပ်ပြီး ဈေးနှုန်းကို အချိန်နှင့်တပြေးညီ လေ့လာရောင်းချသင့်သည်။

### ကုန်ကြမ်းများနှင့် သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်ခြင်း

- ရေချိုး၊ ရေငန် ငါးပုစွန်များ လတ်ဆတ်ရမည်။
- လှေပေါ်တွင် ငါးကိုအူထုတ် ခေါင်းဖြတ်ခွဲလျှင် ပို၍ကောင်းပါသည်။
- ရေခဲနှင့် ရေခဲပုံးသုံးနိုင်လျှင် ပိုကောင်းပါသည်။
- ရေခဲ မသုံးနိုင်လျှင် ငါးပုစွန်များကို နေပူထဲတွင် မထားသင့်ပါ။
- ငါး၊ ပုစွန်မပုပ်ဆေးများ မသုံးရပါ။ ဆေးသုံးလျှင် ငါးလုပ်ငန်းဦးစီးဌာနမှ ချမှတ်ထားသော ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း သုံးရမည်။
- အအေးဓာတ်နှင့် အလုပ်ချိန်ကို မှန်မှန်ကန်ကန် စီမံထားရမည်။
- ရွှံ့၊ သစ်ရွက်သစ်ဆွေး၊ သစ်ကိုင်းများနှင့် ပုစွန်ကို ရွေးထုတ် သန့်စင်ရမည်။
- ကုန်ကြမ်းရလျှင်ရခြင်း ထုတ်လုပ်မည့်ပစ္စည်းများကို အမြန်ဆုံးလုပ်ဆောင်ရမည်။  
ခေတ်မီနည်းစနစ်များဖြင့် ထုတ်လုပ်မှုနှင့် ကုန်ချောပစ္စည်းကို စစ်ဆေးခြင်း
- ရုပ်သွင်ပြင်ပအလေးချိန်၊ အရောင်အသွေးများ၊ အရည်အတိုစစ်ဆေးခြင်း။ (Physical Test )
- ရေငွေ့၊ အရိုး၊ သွေးစများ ဆားငန်ဓာတ်များ၊ ယမ်းစိမ်း၊ ကျောက်ချဉ်အရသာ ပိုးသတ်ဆေးများစစ်ဆေးခြင်း။  
(Chemical or Bio-chemical Test )
- မှိုမျိုးစုံ၊ ယင်ကောင်ဥ၊ ပိုးတောင်မာ၊ ဘတ်တီးရီးယားများ စစ်ဆေးခြင်း။  
(Bactreiological Test)
- သဘာဝငါးပုစွန်ပစ္စည်း၏ ရိုနေရမည့်အရသာ၊ အနံ့၊ အရောင်အဆင်းနှင့် အသားမာ/ပျော့မှု အခြေအနေ စစ်ဆေးခြင်း။ (Sensory Test)



## အခန်း (၂၉)

### သင်တန်းပြုလုပ်သည့်နေ့ -

### ကြာချိန် -

**ခေါင်းစဉ် ၁၂ -** ငါး/ပုစွန် ရေထွက်ကုန်များဖမ်းဆီး/မွေးမြူရရှိဖော်ထုတ်မှုပြီးနောက် ဆုံးရှုံးနိုင်ခြေများ။

**သင်တန်းသား -** တစ်ပိုင်တစ်နိုင် ငါးမွေးတောင်သူများ၊ ငါးရောင်းချသူများ။

#### ရည်မှန်းချက်

ရေထွက်ပစ္စည်းများ ဖမ်းဆီး၊ မွေးမြူဖော်ထုတ်ပြီးနောက် ဆုံးရှုံးမှုလမ်းညွှန်ချက်သည် ရေထွက်ပစ္စည်းပြုပြင်ထုပ်ပိုးခြင်း၊ အစားအစာဘေးကင်းလုံခြုံမှုနှင့် အရည်အသွေးထိန်းသိမ်းခြင်း သင်တန်းမစမီ မိတ်ဆက်သည့် ခေါင်းစဉ်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ဤအကြောင်းအရာသည် စီမံကိန်းမှ ငါးမွေးတောင်သူများနှင့် သက်ဆိုင်သည်ဟုယူဆပါသည်။ အကြောင်းမှာ ရေထွက်ကုန်ပစ္စည်း မွေးမြူထုတ်လုပ်ပြီးနောက် ဆုံးရှုံးမှုသည် ၎င်းတို့၏ဝင်ငွေနှင့် အာဟာရအပေါ် သွယ်ဝိုက်၍ ထိခိုက်နိုင်သောကြောင့် အနည်းအကျဉ်းသာ သိရှိကြောင်းတွေ့ရှိရခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ ဤသင်တန်းမှ ရေထွက်ကုန်ပစ္စည်းများကို ကောင်းစွာ ကိုင်တွယ်သိုလှောင်ခြင်း၏ အရေးပါမှု သတင်းအချက်နှင့် ၎င်းတို့ပြင်ပ၏ ထွက်ကုန်များ တန်ဖိုးမြှင့်ဆောင်ရွက်နိုင်မည့် အခွင့်အလမ်းများရရှိစေမည်ဖြစ်ပါသည်။

အောက်ပါခေါင်းစဉ်များသည် အရင်းအမြစ်စုံမှ ထုတ်နှုတ်ထားခြင်းဖြစ်ပြီး ဤလမ်းညွှန်ကို စမ်းသပ်သင်ကြားပြီး သင်တန်းသားများ ပံ့ပိုးသူများ၏ တုံ့ပြန်မှုပေါ်မူတည်၍ ပြန်လည်ပြင်ဆင်သွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

#### သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်

- (၁) ရေထွက်ကုန်ထုတ်လုပ်ပြီးနောက် ဆုံးရှုံးမှု အဓိပ္ပါယ် သတ်မှတ်ရန်နှင့် သွယ်ဝိုက်၍ ဆုံးရှုံးထိခိုက်မှုများ ကိုဖော်ထုတ်ရန်။
- (၂) ရေထွက် ပစ္စည်းဖြန့်ဖြူးမှုကွင်းဆက် အဆင့်ဆင့်၌ ဆုံးရှုံးမှု ဖြစ်စေသော အကြောင်းရင်းများကို ဖော်ထုတ်ရန်။
- (၃) ရေထွက်ပစ္စည်းဖြန့်ဖြူးမှု ကွင်းဆက်တလျှောက်ဆုံးရှုံးမှုအနည်းဆုံး ဖြစ်စေနိုင်မည့် နည်းလမ်းအမျိုးမျိုး ကိုဖော်ထုတ်ရန်။

**ဦးတည်သင်တန်းသား -** (အသေးစားငါးမွေးတောင်သူများ၊ ငါးရောင်းချသူများ) ရေထွက် ပစ္စည်းပြုပြင်ထုတ်လုပ်သူများ။

#### သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

စာရွက်ကြီးများ၊ ရုပ်ပုံကားချပ်များ၊ pen များ၊ မြန်မာပြည်တွင် ရေထွက်ကုန်ဖြန့်ဖြူးသည့် ပုံစံအမျိုးမျိုးကိုဖော်ပြသော ရုပ်ပုံများ။



**သင်ကြားမည့်နည်းလမ်း**

သင်ခန်းစာများ မရှင်းပြခင် သင်တန်းဦးဆောင်သူမှ သင်တန်းသားများအား ငါးမွေးမြူရေးတွင် ကန်ဖော်ပြီး ဆုံးရှုံးနိုင်မှု ဖြစ်စေနိုင်သည့် အချက်များကို ၅ ယောက်တစ်စုဖွဲ့ပြီး ဆွေးနွေးစေရန်၊ အဖွဲ့တိုင်းမှ ၎င်းတို့ဆွေးနွေးချက်များကို စာရွက်တွင် ရေးမှတ်ပြီး၊ ပြန်လည်တင်ပြရန်။

**ရေထွက် ပစ္စည်းထုတ်လုပ်ပြီး ဆုံးရှုံးမှုများ (အရင်းအမြစ် Fish Site, 2011 & FAO, 2016)**

ရေထွက် ပစ္စည်းထုတ်လုပ်ပြီး ဆုံးရှုံးမှုဆိုသည်မှာ အရည်အသွေးကျဆင်းခြင်းနှင့် ဈေးကွက်ပြောင်းလဲခြင်းစသည်တို့ကြောင့် လျော့ ဈေးဖြင့် ရောင်းချရသော (သို့) စွန့်ပစ်ရသော ငါးများကို ဆိုလိုပါသည်။ ရေလုပ်ငန်းတွင် ပါဝင်ပတ်သက်သူများ (ရေလုပ်သား၊ ပြုပြင်ထုပ်ပိုးသူ၊ ကုန်သည်နှင့် ပံ့ပိုးလုပ်ဆောင်မှုတွင် ပါဝင်ပတ်သက်သူအားလုံး) ရသင့်သည့်ဝင်ငွေ ဆုံးရှုံးရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ တနည်းအားဖြင့် စားသုံးသူထံသို့ ရောက်ရှိမှုမရှိခြင်း အရည်အသွေးနိမ့်သော ငါးနှင့် ရေထွက်ကုန် ပစ္စည်းများ သာပံ့ပိုးရာလည်း ရောက်ပါသည်။ အစားအစာ တေးကင်းလုံးခြုံမှုကိုလည်း ထိခိုက်စေပါသည်။ (Fish Site, 2011)

တစ်ကမ္ဘာလုံး အတိုင်းအတာအနေဖြင့် ရေထွက်ကုန်ဆုံးရှုံးမှုနှင့် အလေအလွင့်ဖြစ်မှုသည် အနီးဆုံး ၃၅% အထိရှိပါသည်။ (FAO, 2016)။ မြန်မာပြည်အတွက် တရားဝင်ထုတ်ပြန်ထားသည့် အစီရင်ခံစာမရှိပါ။

ရေထွက် ကုန်ထုတ်လုပ်မှုမြှင့်ပြီး နောက်ဆုံးရှုံးမှုသည် ငါးသေပြီးနောက် ဇီဝကမ္မနှင့် အနုဇီဝဆိုင်ရာ ပျက်စီးယိုယွင်းမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ရခြင်းဖြစ်သည်။ ငါးအရှင်တွင် သဘာဝအရ ပုတ်သိုးပျက်စီးမှုကို ကာကွယ်နိုင်သည့်ဖြစ်စဉ် (ယန္တရား) ရှိပါသည်။ သို့သော် ငါးတစ်ကောင်သေဆုံးခဲ့လျှင် ၎င်း၏ ကာကွယ်သည့် ယန္တရားရပ်ဆိုင်း၍ အင်ဇိုင်းခါတ်တိုးဖြစ်စဉ်နှင့် အနုဇီဝဆိုင်ရာပျက်စီးခြင်းများ စတင်ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ငါးအရည်အသွေးပျက်စီးခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ (Fish Site, 2011)

**ငါးအစိုတစ်ကောင်၏ ပျက်စီးမှုနှုန်းကို သက်ကောက်စေသည့် အချက်များ (Fish Site, 2011)**

ငါးသေခြင်းနှင့် စားသုံးခြင်းအကြားအချိန် ငါးကိုရေခဲသုံး၍ အေးခဲအောင် ထားသော်လည်း အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ တဖြည်းဖြည်းပျက်စီးလာခြင်း ပြုပြင်ထုပ်ပိုးထားသော ငါး၏ အရည်အသွေးပျက်စီးလာခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။

**အသေးစား ငါးမွေးတောင်သူများအတွက်**

**ရေထွက် ကုန်ထုတ်လုပ်ပြီးနောက် ဆုံးရှုံးမှုများ MYCulture Project အတွက်သာ**

**အပူကြောင့် ပျက်စီးခြင်း**

၂၀ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် ရှိသော အပူချိန်သည် ငါးပျက်စီးရန် လွယ်ကူ၍ ၅ ဒီဂရီနှင့် အောက် အပူချိန်သည် ဘက်တီးရီးယားပေါက်ပွားမှုနှုန်းနှင့် ပျက်စီးမှုနှုန်းကို နှေးကွေးစေပြီး ဆုံးရှုံးမှုနည်းစေရန် ကူညီပေးပါသည်။

**ငါးကိုင်တွယ်နည်းစနစ်များ**

ငါးကိုင်တွယ်သည့်စနစ် ညံ့ဖျင်းခြင်း ဥပမာ - ညစ်ညမ်းသောလှေ၊ အသုံးအဆောင် (ကရိယာ) ငါးထည့်ပုံးနှင့် ခြင်းတောင်းများမသန့်ရှင်းခြင်း၊ ညစ်ညမ်းသောရေနှင့် ငါးဆေးခြင်း၊ ညစ်ညမ်းသောနေရာ၌ ငါးထားခြင်း၊ ငါးကိုကြမ်းတမ်းစွာ ပစ်ပေါက်ခြင်း၊ တက်နင်းခြင်း စသည်တို့ကြောင့် ငါးများလျင်မြန်စွာ ဆက်ဆိုက်ပျက်စီးခြင်းတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

**ပုတ်သိုးပျက်စီးခြင်းအပြင် ဆုံးရှုံးမှုဖြစ်ပေါ်ရသည့် အကြောင်းများမှာ**

- ရည်ရွယ်သည့် ငါးမဟုတ်ပဲ တန်ဖိုးနည်းသည် အလွန်သေးသောကြောင့် ပင်လယ်ပြင်၌ ပြန်လည်လွှင့်ပြစ်ခဲ့ခြင်း။
- ငါးကိုထိခိုက်ဒဏ်ရာဖြစ်စေသော ညှဉ့်ဖျင်းသော ထုတ်ပိုးပြုပြင်မှုများ။
- တိရိစ္ဆာန်များစားခြင်းနှင့် ပိုးမွှားများ ဝင်ရောက်တွယ်ကပ်ခြင်းများ။
- နောက်ဆုံးထုတ်ကုန်ကို ပျက်စီးထိခိုက်စေသော ညှဉ့်ဖျင်းသည့် ထုတ်ပိုးနှင့် သိုလှောင်မှုများ။
- ဈေးကွက်အလှည့်အပြောင်း၊ အထူးသဖြင့် ငါးနှင့်ရေထွက် ပစ္စည်းဝယ်လိုအားနှင့် ရောင်းလိုအား အတက်အကျ ရှိခြင်းတို့ကြောင့် ဈေးနှုန်းနှင့် ဝင်ငွေအပေါ်ထိခြင်းခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်သည်။

မြန်မာပြည်တွင် ထုတ်လုပ်သည့် နယ်ပယ်မှ စားသုံးသူအထိ ဝေးလံသော ခရီးတစ်လျှောက် သစ်သားပိုးများ၊ ပလပ်စတစ်ပိုးများ သုံး၍ ကုန်းလမ်းဖြင့် တင်ပို့ရသောကြောင့် ကောင်းစွာသန့်ရှင်းအောင် ပြုလုပ်နိုင်ခြင်းမရှိပါ။ သစ်သားပိုးများဖြင့် သိုလှောင်ရသဖြင့် ဆေးကြောရန်၊ ပြန်သုံးရန်၊ အခက်အခဲရှိနိုင်ပြီး ကြမ်းတမ်းသော မျက်နှာပြင်နှင့် ထိတွေ့ခြင်း၊ လိုအပ်သည်ထက် ပိုမိုထည့်သွင်းခြင်းတို့သည် ငါး၏အရည်အသွေးကို ထိခိုက်စေပါသည်။ (FAO, MOAL, LIFT, 2016)

**ရေထုတ်ကုန်များဆုံးရှုံးမှုပုံစံများ (FAO, 2011)**

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆုံးရှုံးမှုကို ကြပ်တင်၊ ကြပ်တိုက်လုပ်ငန်းများတွင် တိရိစ္ဆာန်များ စားခြင်း၊ အဝေးသို့ပစ်ခြင်းနှင့် မီးကျွမ်းသော ငါးများတွင်တွေ့ရသည်။ ငွေတန်ဖိုးဆုံးရှုံးမှုကို ဆုံးရှုံးသည့် ငါးအလေးချိန်နှင့် ပေါက်ဈေးကို မြှောက်၍တွက်ချက်သိရှိနိုင်ပါသည်။ အရည်အသွေးဆုံးရှုံးမှုဆိုသည်မှာ ငါးနှင့် ငါးမှထွက်သည့် ရေထွက်ကုန်အမြင့်ဆုံးတန်ဖိုးနှင့် အရည်အသွေးညံ့ငါး၏ ဈေးနှုန်းအကြား ကွာခြားမှုပင်ဖြစ်သည်။ ဤသို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ ကိုယ်တွယ်မှု ညှဉ့်ဖျင်းခြင်း၊ ရေခဲမရှိခြင်းနှင့် မလုံလောက်သည့် ထုတ်ပိုးပြုပြင်ခြင်းနှင့် ထိန်းသိမ်းခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဥပမာ - ရေခဲမရှိကဲ့သို့ ထုတ်ပိုးပြုပြင်ထားသော ငါးသည် အချိန်ကြာလာသည့်အခါ နောက်ဆုံးထုတ်ကုန်ပစ္စည်း၏ အရည်အသွေးကျဆင်းလာသည်။

**ဈေးကွက်ဖိအားကြောင့်ဆုံးရှုံးမှု**

ဝယ်လိုအားနှင့် ရောင်းလိုအားမမျှသည့်အခါ ဖြစ်ပေါ်သည်။ ၎င်းဆုံးရှုံးမှုကိုရှောင်နိုင်ရန် ဈေးကွက်အလားအလာကိုသိရှိရန် အရေးကြီးပါသည်။ ထုတ်လုပ်အားအမြင့်ဆုံးအချိန် အခြားအစားထိုးဈေးကွက်မရှိလျှင် ၎င်းဆုံးရှုံးမှုကြုံရတတ်သည်။

**ဖမ်းဆီးခြင်းနှင့် မွေးမြူခြင်းထုတ်လုပ်ခြင်းဆိုင်ရာ ရေထွက်ပစ္စည်းဆုံးရှုံးမှုအမျိုးမျိုးအကြောင်းရင်းများ (Fish Site, 2011)**

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ (ပြင်ပ) ၊ အရည်အသွေးဆိုင်ရာနှင့် ဈေးကွက်ဖိအားကြောင့်ဆုံးရှုံးမှုများသည် ဖမ်းဆီးထုတ်လုပ်ချိန်မှ စားသုံးခြင်းအထိ အဆင့်ဆင့်သော ကွင်းဆက်တစ်လျှောက်ဖြစ်ပေါ်နေသည်။ အကျိုးဆက်အားဖြင့် ဝင်ငွေဆုံးရှုံးမှုနှင့် အစားအစာ ဘေးအန္တရာယ်မကင်းခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။



ဇယား (၁) တွင် ရေထွက်ကုန်ပစ္စည်းဖြန့်ဖြူးမှုကွင်းဆက် အဆင့်အဆင့်တွင် ဖြစ်ပေါ်စေသော ဆုံးရှုံးမှုသုံးမျိုး၏ အဓိကအကြောင်းရင်းများကို အကျဉ်းချုပ် ဖော်ပြထားပါသည်။

အဆင့်	အကြောင်းအရင်း	ဆုံးရှုံးမှုပုံစံ
ငါးဖမ်းခြင်းအဆင့်	အန္တရာယ်ဖြစ်စေသောနည်းလမ်းများဖြင့်ဖမ်းခြင်း ဥပမာ - ယမ်းဖောက်၍ ဖမ်းခြင်း၊ အဆိပ်ချ၍ဖမ်းခြင်းတို့ သည် ငါးကိုထိခိုက်စေပြီး အရည်အသွေးနိမ့်စေခြင်း။	ပြင်ပရုပ်သွင် အရည်အသွေး
	ပိုက်ထဲမှ ပြုတ်ကျခြင်း သို့မဟုတ် ရည်ရွယ်သည့် ငါးမဟုတ်သဖြင့် လွှင့်ပြစ်ခြင်း။ ငါးဖမ်းပိုက်ကို ကြာရှည်စွာချထား၍ ပိုက်အတွင်းငါးများ သေကြေ ပျက်စီးခြင်း။ (ပိုက်ကိုဆွဲမတင်မီ)	ပြင်ပရုပ်သွင် အရည်အသွေး
လှေထဲတွင်ငါးများကို ကြာရှည်ထားခြင်း	ငါးဖမ်းပြီးနောက် ကမ်းတက်နေခြင်း၊ ပင်လယ်ပြင်၌ ငါးအပူချိန်မြင့်တက်သည်အထိ ပြစ်ထားခြင်း၊	ပြင်ပရုပ်သွင် အရည်အသွေး
	ဗိုက်ဖောက်၍ ဆေးကြောခြင်း၊ အအေးခန်းထဲမထည့်ခြင်း၊ လှေပေါ်၌ မပြုလုပ်ခြင်း။	အရည်အသွေး
	ငါးပေါ်တက်နင်းခြင်း။	အရည်အသွေး
ကုန်ချပြုလုပ်ချိန်	ညံ့ဖျင်းသော သန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက်များကြောင့်	အရည်အသွေး
	ညစ်ညမ်းမှုဖြစ်ခြင်း ဗန်း၊ ခြင်းတောင်းများမှ ကမ်းပေါ်သို့ ငါးများထွက်ကျခြင်း	ပြင်ပရုပ်သွင်
	ဦးဆုံးရောင်းချသည့်နေရာ၌ ငါးကိုအပူချိန်မြင့်သည့်နေရာရောင်အောက် ၌ထားပြီး ကြာရှည်စေခြင်း။	အရည်အသွေး
	ငါးချနေစဉ်အတွင်း ငါးချသည့်နေရာ၌ သူခိုးခိုးခြင်း။	ပြင်ပရုပ်သွင်
ငါးစိုကိုဈေးကွက်၌ ရောင်းချခြင်း	ရေခဲလုံလောက်စွာ မသုံးခြင်း၊ အပူကာဖို့ မသုံးခြင်း	အရည်အသွေး ပြင်ပရုပ်သွင်
	ထိန်းသိမ်းမှု ဖမ်းဆီးမှုအတွင်း အကန့်အသတ်ရှိခြင်း ဥပမာ - ရေခဲ၊ ပြုပြင်ထုတ်လုပ်သည့် ကိရိယာ ဈေးကွက်သတင်းအချက်အလက် လက်လှမ်းမမီခြင်း။	အရည်အသွေး ပြင်ပရုပ်သွင် ဈေးကွက်
	မရရှိခြင်းတို့ကြောင့် ဈေးကွက်၌ ရောင်းလိုအား ပိုမိုများစေခြင်း	အရည်အသွေး ပြင်ပရုပ်သွင်
	ကုန်သည်များမှ ငါးဝယ်ယူရာတွင် ကြန့်ကြာမှုရှိခြင်း	အရည်အသွေး



ပြုပြင်ခြင်းနှင့် ထုတ်ပိုးခြင်း	ပျက်စီးပြီးသော အရည်အသွေးနိမ့်ငါးများ ပြုပြင်ခြင်း	အရည်အသွေး ပြင်ပရပ်သွင်
	မသန့်ရှင်းသော အခြေအနေ၌ ငါးများကို ပြုပြင်ခြင်းကြောင့် ယင်ကောင်ကြီးများ ကျရောက်ခြင်း။	အရည်အသွေး ပြင်ပရပ်သွင်
	ငါးများကို မြေပြင်ပေါ် ကျောက်ဆောင်နှင့် ချုံပုတ်များ၌ အခြောက်လှမ်းခြင်း	ဈေးကွက် အရည်အသွေး
	ထုတ်ပိုးနည်းနှင့် အသုံးပြုပစ္စည်းများ မပြည့်စုံသဖြင့် ထိခိုက် ပျက်စီးခြင်း အဆီများသော ငါးများတွင် ဓာတ်တိုးဖြစ်စဉ်ကြောင့် ဆီချေး နံနံခြင်း။	ပြင်ပရပ်သွင်
သိုလှောင်ချိန်	မိုပေါက်များ၌ ငါးကို ပျက်စီးစေပြီး အစိုပြန်စေခြင်း	အရည်အသွေး
	ပိုမ္ဘားများသိုလှောင်ချိန်အတွင်း ငါးတို့စားသုံးခြင်း	အရည်အသွေး ပြင်ပရပ်သွင်
	ဓာတ်ပြောင်းလဲမှုကြောင့် အရောင်ပျက်ခြင်း	အရည်အသွေး
	သိုလှောင်ရာတွင် Facility မလုံလောက်ခြင်း	အရည်အသွေး ပြင်ပရပ်သွင်
ဖြန့်ဖြူးသည့်ကာလ	ရောင်းချချိန်ကြာမြင့်ခြင်း အအေးခန်းသိုလှောင်ရုံများ၊ ဂိုဒေါင် များ Facilities မပြည့်စုံခြင်း၊ ရေခဲမရှိခြင်း	အရည်အသွေး ပြင်ပရပ်သွင်
	အချိန်မတော်ဈေးကွက်သို့ ရောက်ရှိခြင်း	ဈေးကွက်
	ဝယ်ယူ စားသုံးသူများမှ ဝယ်ယူစွမ်းအားနည်းခြင်း	ဈေးကွက်

#### ကန်ဖော်ပြီးနောက် ဆုံးရှုံးခြင်း

- ရေခဲ (သို့) ရေခဲပုံးသုံးပါ။ ရေခဲရိုက်လျှင် ငါးများ အမြန်ပျက်စီးလွယ်ပြီး လျော့ဈေးဖြင့် ရောင်းရမည်။
- ငါးကိုကောင်းမွန်စွာ ကိုင်တွယ်လျှင် အချိန်တိုအတွင်း ဈေးကောင်းဖြင့် ရောင်းနိုင်သည်။ ၎င်းအပြင်ပိုမို ဈေးကောင်းရနိုင်သည့် အခြားဈေးများသို့လည်း ပို့ဆောင်ရောင်းချနိုင်သည်။

#### ဈေးကွက်ပို့ရာ၌ ဆုံးရှုံးခြင်း

- ညစ်ပတ်သော မြေပြင်၌ ငါးကိုနေရောင်အောက်ထားခြင်းသည် အရည်အသွေးကိုလျော့ကျစေပြီး ဝင်ငွေလည်း လျော့နည်းစေသည်။
- ဈေးနှုန်းညှိနှိုင်းချိန်ကြာလျှင်လည်း ငါးများပျက်စီးပြီး လျော့ဈေးဖြင့်ရောင်းချရသည်။

### သယ်ယူပို့ဆောင်ချိန်၌ ဆုံးရှုံးခြင်း

- စက်ဘီးဖြင့် လက်ဆတ်သော ငါးစိုများ သယ်ဆောင်ခြင်းသည် အပူချိန်မြင့်မားမှုနှင့် အချိန်ကြာမြင့်မှုကြောင့် အမြန်ပျက်စီးလွယ်သည်။
- လှည်းနှင့် အမိုးမပါသော ထရပ်ကားများ သုံးခြင်းသည် မြင့်မားသော အပူချိန်ကြောင့် ပျက်စီးစေသည်။
- အမိုးမပါသော ကနူးလှေ သို့မဟုတ် လှေငယ်များသုံး၍ ငါးများ သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်း မပြုသင့်ပါ။ မြင့်မားသော အပူချိန်ကြောင့် ငါးများလျင်မြန်စွာ ပုပ်သိုးပျက်စီးစေနိုင်သည်။ ရေခဲထည့်ထားသော အပူကာပုံများ သုံးမှသာ ငါးအရည်အသွေးကို ထိန်းထားနိုင်ပြီး သယ်ယူပို့ဆောင်ရာတွင် စိတ်ချစွာ ပို့ဆောင်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။
- ငါးအစိုအတွက် အပူကာပုံးသုံးခြင်းနှင့် ပြုပြင်စီမံထားသော ငါးအတွက် အလွှာအကန့်လေးဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော ပုံးများအသုံးပြုခြင်းသည် ဆုံးရှုံးမှုကို လျော့ချစေသည်။ အပူကာပုံး (သို့) အမိုးပါသော အလွှာအကန့်လေးဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော ပုံးများဖြင့် သယ်ဆောင်ခြင်း။
- ငါးများကို ထရပ်ကားပေါ်တွင် အလွန်အကျွံသယ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ပြုပြင်စီမံထားသော ငါးများကို အပိုင်းပိုင်းဖြစ်စေပြီး တခါတရံ အချိန်ကြာမြင့်မှုနှင့် ပျက်စီးမှုကြောင့် ကြေမွပျက်စီးခြင်း ဖြစ်စေနိုင်သည်။

### ပြုပြင်စီမံချိန်အတွင်း ဆုံးရှုံးမှု

- ပျက်စီးစေသော အနုဖီဝဂိုများ ခိုအောင်းရာ အတွင်းကလီစာများကို ဖယ်ရှားပြစ်ပါ။
- မြန်မြန်ခြောက်ရန် ငါးကိုခွဲခြမ်းပါ။
- ပြုပြင်စီမံခြင်း မပြုမီ သန့်ရှင်းသောရေဖြင့် ငါးကိုဆေးကြောပါ။
- သဲမြေပေါ်တွင် ငါးကိုအခြောက်လှန်းခြင်းသည် ငါးကိုညစ်ညမ်းစေပြီး အခြောက်လှန်း ချိန်ကြာတတ်သည်။ မိုးမိလျှင် ဆုံးရှုံးမှုများ ပိုများသည်။
- တိရိစ္ဆာန်များဝင်ရောက်စားသုံးခြင်းနှင့် ယင်ကြီးများကျရောက်ခြင်းကြောင့် ငွေကြေးထိခိုက်မှု များစွာရှိနိုင်သည်။
- စင်ဖြင့် အခြောက်လှန်းခြင်းသည် ပိုမိုကောင်းမွန်ပါသည်။ ငှက်များမဝင်ရောက်အောင် နည်းလမ်းပေါင်းစုံ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

### ထုတ်ပိုးချိန်နှင့် သိုလှောင်ချိန်အတွင်း ဆုံးရှုံးမှု

- သယ်ဆောင်စရိတ်သက်သာစေရန် အလွန်အကျွံထည့်ပြီး ထုတ်ပိုးခြင်းဖြင့် ပြင်ပအသွင်အပြင်ထိခိုက်၍ နောက်ဆုံး၌ လျော့စျေးဖြင့်ရောင်းချရသည်။
- ပြုပြင်စီမံထားသော ရေထွက်ကုန်ပစ္စည်းကို လေဝင်လေထွက်ကောင်းပြီး အခိုင်အမာတည် ဆောက်ထားသော စိတ်ချရသည့်နေရာ (သို့) ဂိုဒေါင်တွင် သိုလှောင်သင့်သည်။ သို့မဟုတ်ပါက စိုထိုင်းဆ တိရိစ္ဆာန်များဝင်ရောက် စားသုံးခြင်း၊ သူခိုးခိုးခြင်း၊ မိုးမိခြင်းတို့ကြောင့် ပြင်ပရုပ်သွင်နှင့် အရည်အသွေးကျဆင်းနိုင်ပါသည်။
- အချို့ငါးရောင်းသူများသည် ဆုံးရှုံးမှုသက်သာစေရန် သိုလှောင်ထားသော ကုန်ပစ္စည်းများကို ပြန်လည်ပြုပြင် ကြသည်။ ဤနည်းလမ်းများသည် ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းကို အရေးယူမှုမျိုး၊ စားသုံးသူအတွက် အဆိပ်အတောက် ဖြစ်စေပါသည်။



**ဈေးကွက်တင်ပို့ရောင်းချရာတွင် ဆုံးရှုံးမှု**

- ကုန်ပစ္စည်းအသစ်များ ထပ်မံဝင်ရောက်ခြင်းသည်လည်း ကုန်ပစ္စည်းအဟောင်းကို ဈေးကျစေရန် ဖိအားတစ်ခု ဖြစ်သောကြောင့် ငါးကိုအချိန်မီ ရောင်းမထွက်လျှင် ဆုံးရှုံးမှုများနိုင်သည်။
- ကုန်ကျစရိတ်များကို ကောင်းစွာ မတွက်ချက်တတ်ခြင်း၊ ထုတ်ကုန်ရောင်းဈေးကို ကောင်းစွာ မသတ်မှတ် တတ်ခြင်းသည်လည်း ငွေကြေးဆုံးရှုံးမှုကိုဖြစ်စေပါသည်။

**မြန်မာနိုင်ငံတွင် ငါးခြောက်ရေထွက်ကုန်ထုတ်လုပ်မှုအလေ့အထ**

အရင်းအမြတ် - ကမ္ဘာ့စာနပ်ရိက္ခာနှင့် လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးအဖွဲ့စိုက်ပျိုးရေး၊ မွေးမြူရေးနှင့်ဆည်မြောင်းဝန်ကြီးဌာန၊ အသက်မွေးမှုနှင့် စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံရေးရန်ပုံငွေအဖွဲ့ (၂၀၁၆)

ငါးခြောက်ထုတ်လုပ်မှုလုပ်ငန်းတွင် ရေငွေ့ခါတ်ပါဝင်မှု ၁၅% အောက်တွင်ရှိရန် အရေးကြီးသည်။ လတ်ဆတ်သော ငါး/ပုစွန်၏ ရေငွေ့ပါဝင်မှု ၂၅% သို့ လျော့ချနေလျှန်း အခြောက်ခံခဲ့လျှင် ပုပ်သိုးပျက်ဆီးတတ်သော ဘတ်တီးရီးယား ပိုးမွှားများ မရင်သန်နိုင်ခြင်းနှင့် အစာခြေအင်ဇိုင်းပျက်စီးမှုကို လျော့ချနိုင်သော်လည်း ၁၅% နှင့်အောက် လျော့ချနိုင်မှသာ မှိုများပေါက်ပွားမှုကို ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်။

- ငါး / ပုစွန်များ အခြောက်လှန်းရာတွင် မြေကြီး/ကြမ်းပြင်နှင့် ထိတွေ့ခြင်း မရှိရပါ။
- အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ၊ ကွက်၊ ခြင်၊ ယင်၊ ငှက်၊ အင်းဆက်ပိုးမွှားများ ဝင်ရောက်ထိတွေ့စားသောက်ခြင်း ညစ်ညမ်းမှုမရှိစေရန် ကာကွယ်ထားရှိရမည်။
- ရေလုံသော ပလတ်စတစ်အခင်းအမိုးအကာစများဖြင့် (မိုးရွာခဲ့လျှင်) ကာကွယ်ထားရမည်။
- လေစီးကြောင်း အားကောင်း မျှတမှသာ ငါး/ပုစွန်၏ ခန္ဓာကိုယ် ပတ်ပတ်လည်သို့ ဖြတ်သန်းနိုင်ပြီး အခြောက်ခံနှုန်း မြင့်မားကောင်းမွန်လာနိုင်မည်။
- ငါး/ပုစွန် တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်မှ အပုပ်ရည်များ အလွယ်တကူ စီးထွက်ကျစေရန် ဆင်ခြေလျှော (အစောင်း) ပုံစံ လှန်းစင်နှင့် ရေလုပ်စီးခြင်းတည်ဆောက် ထားရှိရမည်။
- နေရောင်နှင့်အခြောက်ခံလှန်းစင်များတွင် နိုင်လွန်ပိုက် သို့မဟုတ် ကျူပင်ဖြင့်ရပ်လုပ်ထားသော ဖျာများ မြေပြင်ပေါ်တွင် ခင်းကျင်း၊ ထောင်မတ်ပြီး တည်ဆောက်နိုင်သည်။



အထူးသင်ကြားမှုကဏ္ဍ

သင်ကြားမည့်နေ့ -

ကြာမြင့်အချိန် (၄၅) မိနစ်

သင်တန်းသားများလက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း

အခန်း	သင်တန်းသားများလက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း		သင်ကြားနည်းစနစ်
၂၀	<p>ရွေးချယ်ဖမ်းဆီးခြင်း၊</p> <p>ငါးသားပေါက်ထပ်မံထည့်ခြင်း၊</p> <p>ဥသုံးဖမ်းဆီးခြင်း</p> <p>၁။ ရွေးချယ်ဖမ်းဆီးခြင်းနှင့် ငါးသားပေါက်ထပ်မံထည့်ခြင်း၊</p> <p>၂။ ဥသုံးဖမ်းဆီးခြင်း</p>		
၂၁	<p>ငါးရောင်းချခြင်း၊ အကျိုးအမြတ်</p> <p>တွက်ချက်ခြင်းနှင့်</p> <p>ငါးမွေးမြူရန်နှစ်ပတ်လည်အစီအစဉ်</p> <p>ရေးဆွဲခြင်း။</p>	<p>၁။ ငါးရောင်းချခြင်း၊</p> <p>၂။ အကျိုးအမြတ်တွက်ခြင်း၊</p> <p>၃။ နှစ်ပတ်လည်အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း။</p>	
၂၂	<p>ကန်ဘောင်တွင် ရာသီပင်များစိုက်ပျိုး</p> <p>ထုတ်လုပ်ခြင်းမြေလျင်းပြုပြင်ခြင်း၊</p> <p>မြေဩဇာထည့်ခြင်းနှင့် သစ်ဆွေး</p> <p>မြေဩဇာပြုလုပ်ခြင်း။</p>	<p>(၁) ကန်ဘောင်တွင်စိုက်ပျိုးခြင်း</p> <p>(၂) စိုက်ကျင်းပြုလုပ်ခြင်းနှင့်စိုက်ပျိုးခြင်း</p> <p>(၃) စိုက်ပျိုးရန်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း</p> <p>မြေဩဇာထည့်ခြင်း</p> <p>(၄) သစ်ဆွေးမြေဩဇာပြုလုပ်ခြင်း</p>	
၂၃	<p>ကန်စွန်းဥဝါစိုက်ပျိုးခြင်းနှင့်</p> <p>အာဟာရတန်ဖိုးများ</p>	<p>(၁) ကန်စွန်းဥစိုက်ပျိုးခြင်းနှင့်</p> <p>၎င်း၏ အာဟာရတန်ဖိုးကို</p> <p>အိမ်နီးနားချင်းများနှင့်</p> <p>ဆွေးနွေးခြင်း။</p>	

အခန်း	သင်တန်းသားများလက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း		သင်ကြားနည်းစနစ်
၂၄	စိုက်ပျိုးထားသောဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း၊ အပင်ဖျက်ပိုးမွှားများမှ ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ဆွတ်ခူးခြင်း	(၁) စိုက်ကျင်းပတ်လည်ကာရန်ခြင်း၊ (၂) ဝတ်မှုကူးခြင်း၊ (၃) ဇီဝအင်းဆက်ပိုးသတ်ဆေးပြုလုပ်အသုံးချခြင်း၊ (၄) ဆွတ်ခူးခြင်း၊ (၅) စိုက်ပျိုးခြင်းမှ ဝင်ငွေနှင့် အသုံးစရိတ်။	
၂၅	ကလေးများအတွက် ဖြည့်စွက်အစာကျွေးမွေးခြင်း အပိုင်း (၁)		
၂၆	ကလေးများအတွက် ဖြည့်စွက်အစာကျွေးမွေးခြင်း အပိုင်း (၂)		
၂၇	အာဟာရပြည့်ဝစေမည့် အစားအစာများအား လက်တွေ့လှုပ်ရှားမှုသင်တန်း	အမေးအဖြေလုပ်ခြင်း၊ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ပုံပြကားချပ်များဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း၊	
၂၈	စနစ်တကျလက်ဆေးရန် အရေးကြီးခြင်း၊ လက်ဆေးနည်း အဆင့်ဆင့်နှင့် အမြင့်တင်ရေပုံစနစ်	(၁) စနစ်တကျလက်ဆေးရန် အရေးကြီးခြင်းကို မိသားစုဆွေးနွေးခြင်း၊ (၂) အမြင့်တင်ရေပုံစနစ်ပြုလုပ်ခြင်း။	
၂၉	ငါး၊ပုစွန် ရေထွက်ပစ္စည်းများ ပြုပြင်ထုတ်လုပ်ခြင်းနှင့် အရည်အသွေး ထိန်းသိမ်းခြင်း	(၁) ငါးလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ကဏ္ဍအသီးသီးတွင် သတိပြုလိုက်နာရမည့် အကြောင်းအရာ (၄) ချက် (အေး၊ သန့်၊ မြန်၊ သိ) (၂) ရေလုပ်သား တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာခြင်းနှင့် ငါးလုပ်ငန်းခွင်သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ခြင်း။	

အခန်း	သင်တန်းသားများလက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း	သင်ကြားနည်းစနစ်
	<p>(၃) ငါး၊ ပုစွန်တွင်ပါဝင်သော အာဟာရဓာတ်များ။</p> <p>(၄) ငါး၊ ပုစွန်၏ လတ်ဆတ်မှုလက္ခဏာများ။</p> <p>(၅) ငါး၊ ပုစွန် အရည်အသွေးစစ်ဆေးဆုံးဖြတ်သော နည်းလမ်းများ။</p> <p>(၆) ငါး၊ ပုစွန် ကုန်ကြမ်းများ ပုပ်သိုးပျက်စီးခြင်းနှင့် ကာကွယ်ခြင်း။</p> <p>(ရေခဲရိုက်ခြင်း၊ ရေခဲရေအေးစိမ်ခြင်း)</p> <p>(၇) ရေခဲအသုံးပြုခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများနှင့် ဆိုးကျိုးများ</p> <p>(၈) ဓါတုဗေဒဆေးဝါးများ (အရောင်၊ အနံ့၊ မပုပ်ဆေး) အသုံးပြုပုံ။</p> <p>(၉) အခြေခံအစားအစာထုပ်ပိုးခြင်းအတတ်ပညာ။</p> <p>(၁၀) မိရိုးဖလာရေထွက်ပစ္စည်းများ ပြုပြင်ထုတ်လုပ်ခြင်းအကြောင်း (ငပိ၊ ငါးခြောက်၊ ငါးဆားနယ်၊ ငါးချဉ်)</p> <p>(၁၁) မိရိုးဖလာရေထွက်ပစ္စည်းများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရေးအကြောင်း။</p> <p>(၁၂) ငါး/ပုစွန် ရေထွက်ကုန်များ ဖမ်းဆီး/မွေးမြူရရှိ ဖော်ထုတ်မှုပြီး နောက်ဆုံးရှုံးနိုင်ခြေများ။</p>	

သင်တန်းသားများလက်တွေ့ဆောင်ရွက်ရန် ဥပမာပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သင်တန်းသားများအနေဖြင့် ကိုယ်တိုင်အစီအစဉ်ဖြင့် တိုးချဲ့ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။



တိုင်းတာနည်း

အလေးချိန်

၁ ကီလိုဂရမ်	=	၁၀၀၀ ဂရမ်
၁ ကီလိုဂရမ်	=	၆၂.၅ ကျပ်သား
၁.၆ ကီလိုဂရမ်	=	၁ ပိဿာ
၁ ကျပ်သား	=	၁၆ ဂရမ်
၁၀ ကျပ်သား	=	၁၆၀ ဂရမ်
၁၀၀၀ မီလီဂရမ်	=	၁ ဂရမ်
၁ တန်	=	၁၀၀၀ ကီလိုဂရမ်

အရည်

၁ ဂါလံ	=	၄.၅ လီတာ
၁ ကုဗပေ	=	၇.၅ ဂါလံ
၁ လီတာ	=	၁၀၀၀ မီလီလီတာ (မီမီ)
၁ လီတာ	=	၁ ကီလိုဂရမ်

ဧရိယာ/အလျား (အတိုင်းအရှည်)

၁ ဒက်စီမယ်	=	၄၃၅.၆ စတုရန်းပေ	=	၄၀.၄၈ စတုရန်းမီတာ
၁ ဧက	=	၁၀၀ ဒက်စီမယ်	=	၀.၄၀၅ ဟက်တာ = ၄၃၅၆၀ စတုရန်းပေ
၁ ဟက်တာ	=	၂.၄၇ ဧက		
၁ မီတာ	=	၃.၂၈ ပေ		
၁ စတုရန်းမီတာ	=	၁၀.၇၆ စတုရန်းပေ		
၂.၅ စင်တီမီတာ	=	၁ လက်မ		
၁၂ လက်မ	=	၁ ပေ		
၃ ပေ	=	၁ ကိုက်		
၁၀၀၀ မီတာ	=	၁ ကီလိုမီတာ		
၁ ကီလိုမီတာ	=	၀.၆ မိုင်		

## တိုင်းတာနည်း

### အထွေထွေတိုင်းတာခြင်း

၁၀၀ ဒက်စီမယ်	= ၄၀၄၈.၅၈ စတုရန်းမီတာ	= ၁ ဧက	= ၀.၄၀၄၈ ဟက်တာ
၂၄၇ ဒက်စီမယ်	= ၁၀၀၀ စတုရန်းမီတာ	= ၂.၄၇ ဧက	= ၁ ဟက်တာ
၁ မီတာ	= ၁၀၀ စင်တီမီတာ	= ၃၉.၃၇ လက်မ	= ၃.၂၈၀၈ ပေ
၂.၅၄ စင်တီမီတာ	= ၁ လက်မ		
၁ ပေ	= ၃၀.၄၈ စင်တီမီတာ		
၁ ကုဗမီတာ	= ၃၅.၃၄၃၄ ကုဗပေ		

ထုတည်တွက်ချက်နည်း	= အလျား x အနံ x အမြင့်
ဧရိယာတွက်ချက်နည်း	= အလျား x အနံ
အဝန်းဧရိယာတွက်ချက်နည်း	= $\frac{22}{7} \times \text{စက်ဝန်း၏အချင်းဝက်}^2$
မြေ ၁ ကျင်းတွက်ချက်နည်း	= အလျား x အနံ x အမြင့် (၁၀' x ၁၀' x ၁') ကုဗပေ = 100ft <sup>3</sup>

# ဝင်ငွေတိုး ငါးမွေးမြူရေးစီမံကိန်း



**WorldFish - Myanmar**

ဘုရင့်နောင်လမ်း၊ အနောက်ကြို့တုန်း

အင်းစိန်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်တိုင်း

ဖုန်း - (+၉၅) ၀၁၆၄၇၅၂၊ (+၉၅) ၀၁၆၄၇၅၃

ဖက်(စ်) - (+၉၅) ၀၁၆၄၇၅၂

[www.worldfishcenter.org](http://www.worldfishcenter.org)