ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ
ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန

ကျောင်းပြင်ပမူလတန်းပညာရေး

ဝင်ငွေတိုးလုပ်ငန်းများနှင့် ရပ်ရွာဒေသလူမှုရေးလုပ်ငန်းများ

ဆရာလမ်းညွှန်

၂၀၁၅ ခုနှစ်

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ

ဝင်ငွေတိုးလုပ်ငန်းများ		
၁။	စက္ကူအိတ်	၁
၂။	အခြေခံအပ်ချုပ်ပညာ	၈
၃။	ဒေသအလိုက်ဝင်ငွေတိုးလုပ်ငန်းများ	၁၆
ရပ်ရွာဒေသလူမှုရေးလုပ်ငန်းများ		
၄။	စာသင်ခန်းပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး	၁၈
၅။	ရပ်ရွာဒေသရှိလူမှုရေးအသင်းအဖွဲ့များ	၂၀
	နောက်ဆက်တွဲ	
	– အဝတ်ပန်းဖူးတံ	၂၂
	– ဝါးတူ	၂၄

အမှာစာ

ကျောင်းပြင်ပမူလတန်းပညာရေးသင်တန်းသားများ၏ လိုအင်ကိုဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ရန် ဝင်ငွေတိုးလုပ်ငန်းနှင့် လူမှုရေးလုပ်ငန်းများကို စီစဉ်ထားပါသည်။ ကျောင်းပြင်ပ မူလတန်း ပညာရေးဖြစ်သည့်အလျောက် မူလတန်းဆင့်နှင့် လျော်ညီသည့် ဘာသာရပ်များကို ပိုမိုအလေးထား သင်ကြားရန်စီစဉ်ထားသဖြင့်ဝင်ငွေတိုးလုပ်ငန်းကိုအစပျိုးပေးရုံသာပေးနိုင်ပါသည်။ ထို့အတူ လူမှုရေး လုပ်ငန်းအနေဖြင့်လည်း အခြေခံအကျဆုံးလုပ်ငန်းမျိုးကိုသာ ထည့်သွင်းထားနိုင်ပါသည်။ ကျောင်းပြင်ပ မူလတန်းပညာရေး ပညာသင်နှစ်တစ်နှစ်စီ၏ ဒုတိယနှစ်ဝက်ကာလတွင် ဤလုပ်ငန်းများကို သင်တန်းသားများဆောင်ရွက်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

ရည်ရွယ်ချက်

(၁) ဝင်ငွေတိုးအထောက်အကူပြုသည့် အခြေခံလုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်တတ်ရန်။
(၂) ဝင်ငွေတိုးပွားစေမည့်နည်းလမ်းများကို ကြံဆတီထွင်တတ်ရန်။
(၃) ရပ်ရွာအကျိုးပြုလုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်တတ်သောအလေ့အကျင့်ရရှိရန်။
(၄) ရပ်ရွာအကျိုးပြုလူမှုရေးလုပ်ငန်းများကို တန်ဖိုးထားတတ်ရန်။

အချိန်ခွဲဝေမှု

ကျောင်းပြင်ပမူလတန်းပညာရေးတွင် ဝင်ငွေတိုးလုပ်ငန်းများအတွက် (၈)နာရီ၊ ရပ်ရွာဒေသ လူမှုရေးလုပ်ငန်းများအတွက် (၂. ၅)နာရီ၊ စုစုပေါင်း(၁၀. ၅)နာရီ လျာထားပါသည်။

ဖွဲ့စည်းပုံ

ပထမဆင့် တွင် ဝင်ငွေတိုးလုပ်ငန်းများသင်ရာ၌ စာအိတ် ပြုလုပ်ခြင်း၊ အခြေခံအပ်ချုပ်ပညာနှင့် ဒေသအလိုက်သင့်လျော်သောလုပ်ငန်းများကို ဆရာကသင်ကြားပေးရန်လျာထားပါသည်။ ဒေသ အလိုက် ဝင်ငွေတိုးလုပ်ငန်းများကိုဆောင်ရွက်ခွင့်ပေးထားခြင်းဖြင့် ဆရာသည်ဒေသသင်ရိုးကို ကိုယ်တိုင် စီစဉ်ရေးဆွဲပြီး သင်ကြားနိုင်ရန်အခွင့်အရေးရရှိပါသည်။ လုပ်ငန်းစဉ်းစားရာတွင် ဆရာများအတွက် အထောက်အကူပြုနိုင်ရန် နောက်ဆက်တွဲ၌ နမူနာအချို့ကိုလည်းဖော်ပြထားပါသည်။ ရပ်ရွာဒေသ လူမှုရေးလုပ်ငန်းများတွင် စာသင်ခန်းပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးဆောင်ရွက်ရန်နှင့် ရပ်ရွာဒေသ လူမှုရေးအသင်းအဖွဲ့များအကြောင်းလေ့လာရန်ပါဝင်ပါသည်။ သင်ခန်းစာအလိုက် သင်ချိန်လျာထားချက် ကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားပါသည်။ သင်ချိန်ကိုလိုအပ်သလို အလျော့အတင်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် (ပထမဆင့်)		နာရီ
ဝင်ငွေတိုးလုပ်ငန်းများ		
၁။	စက္ကူအိတ်	၁ နာရီ
၂။	အခြေခံအပ်ချုပ်ပညာ	၃ နာရီ
၃။	ဒေသအလိုက်လုပ်ငန်းများ	၄ နာရီ

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်	နာရီ

ရပ်ရွာဒေသလူမှုရေးလုပ်ငန်းများ

၄။	စာသင်ခန်းပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး	၁ နာရီ
၅။	ရပ်ရွာဒေသရှိ လူမှုရေးအသင်းအဖွဲ့များ	၁. ၅ နာရီ

ဒုတိယဆင့် တွင် ဝင်ငွေတိုးလုပ်ငန်းများသင်ရာ၌ ဖုန်ခါတံ၊ သရက်သီးသနပ်၊ ပုစဉ်းခေါင်းကြယ်သီးလုံး၊ ပန်းပွင့်ပန်းခိုင်ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် ဒေသအလိုက်သင့်လျော်သောလုပ်ငန်းများကို သင်ကြားပေးရန်လျာထားပါသည်။ ဒေသအလိုက်ဝင်ငွေတိုးလုပ်ငန်းများကိုရွေးချယ်ဆောင်ရွက်ခွင့်ပေးထားခြင်းဖြင့် ဆရာသည်ဒေသသင်ရိုးကိုကိုယ်တိုင်စီစဉ်ရေးဆွဲပြီး သင်ကြားနိုင်ရန်အခွင့်အရေးရရှိပါသည်။ လုပ်ငန်းစဉ်းစားရာတွင်ဆရာများအတွက်အထောက်အကူပြုနိုင်ရန်နောက်ဆက်တွဲ၌နမူနာအချို့ကိုလည်း ဖော်ပြထားပါသည်။ ဒေသအလိုက်လုပ်ငန်းရွေးချယ်ရာ၌ ပထမဆင့်တွင် ဆောင်ရွက်ပြီးလုပ်ငန်းများနှင့် တစ်ထပ်တည်းမဖြစ်စေရန် သတိပြုသင့်ပါသည်။ ရပ်ရွာဒေသလူမှုရေးလုပ်ငန်းများတွင် ရပ်ရွာဒေသသန့်ရှင်းရေးဆောင်ရွက်ရန်နှင့် ရပ်ရွာသာယာရေးလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ရန်ပါဝင်ပါသည်။ သင်ခန်းစာအလိုက်သင်ချိန်လျာထားချက်ကိုအောက်တွင်ဖော်ပြထားပါသည်။ သင်ချိန်ကိုလိုအပ်သလို အလျော့အတင်းပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် (ဒုတိယဆင့်)	နာရီ

ဝင်ငွေတိုးလုပ်ငန်းများ

၁။	ဖုန်ခါတံ	၁ နာရီ
၂။	သရက်သီးသနပ်	၀. ၅ နာရီ
၃။	ပုစဉ်းခေါင်းကြယ်သီးလုံး	၁. ၅ နာရီ
၄။	ပန်းပွင့်ပန်းခိုင်	၁ နာရီ
၅။	ဒေသအလိုက်လုပ်ငန်းများ	၃. ၅ နာရီ
၆။	စွန့်စားတီထွင်လုပ်ငန်းရှင်	၀. ၅ နာရီ

ရပ်ရွာဒေသလူမှုရေးလုပ်ငန်းများ

၇။	ရပ်ရွာဒေသသန့်ရှင်းရေး	၁ နာရီ
၈။	ရပ်ရွာဒေသသာယာရေးလုပ်ငန်းများ	၁. ၅ နာရီ

သင်ကြားသင်ယူချဉ်းကပ်မှုများ

ဝင်ငွေတိုး၏ သဘာဝကို သင်တန်းသားများအား ရှင်းပြပါ။ ဝင်ငွေများများဝင်မှသာ ဝင်ငွေတိုးခြင်းမဟုတ်ပါ။ မိမိမှာရှိသောငွေ မထွက်လျှင်လည်း ဝင်ငွေတိုးသည်ဟု ယူဆနိုင်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ဝင်ငွေတိုးရန် မိသားစု ကျန်းမာရေး၊ လူမှုရေး စသည့် ကိစ္စအရပ်ရပ်တို့ကို စနစ်တကျ စီမံခန့်ခွဲတတ်ရန်လိုအပ်ကြောင်း သင်တန်းသားများ သိရှိပါစေ။

နမူနာ

မိသားစုစီမံခန့်ခွဲမှု

အခြေခံလိုအပ်ချက်	–	စားဝတ်နေရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ ပညာရေး၊ လူမှုရေး
အစားအစာနှင့်အာဟာရ	–	အစာအုပ်စုသုံးမျိုးကိုမျှတစွာပါဝင်အောင်စားသုံးရေး
တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းခြင်း	–	နေ့စဉ်၊ အပတ်စဉ်သန့်ရှင်းရေးဆောင်ရွက်မှု
အလုပ်တာဝန်ခွဲဝေခြင်း	–	မိသားစုအတွင်းအချိန်ကာလအလိုက်ဆောင်ရွက်ရ မည့် လုပ်ငန်းများသတ်မှတ်ခြင်း
ငွေကြေး	–	တစ်နေ့၊ တစ်လဝင်ငွေ၊ ထွက်ငွေစာရင်းမှတ်ခြင်း၊ ဝင်ငွေနှင့်ထွက်ငွေမျှတမှု ရှိ၊ မရှိ သုံးသပ်ခြင်း။

ဝင်ငွေတိုးလုပ်ငန်းများသင်ကြားရာတွင်

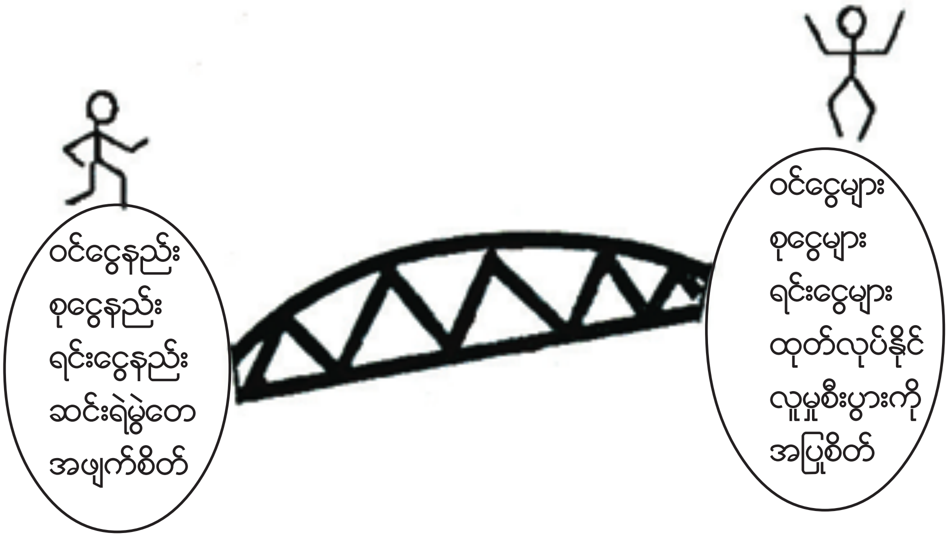
- ဆရာ/ တတ်ကျွမ်းသူက လုပ်ငန်းတစ်ခုချင်းအလိုက် လုပ်ငန်း၏အရေးပါပုံ၊ ရည်ရွယ်ချက် နှင့် လုပ်ငန်းစဉ်များကိုရှင်းလင်းပြပြီး လက်တွေ့သရုပ်ပြပါ။
- သင်တန်းသားများကိုယ်တိုင်ဆောင်ရွက်နိုင်သော အခွင့်အရေးပေးပါ။ စူးစမ်းမေးမြန်းသောအလေ့အကျင့်ရှိပါစေ။ မည်သည့်လုပ်ငန်းပင်ဖြစ်စေ စနစ်တကျ ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်ကြောင်း သိရှိပါစေ။
- သင်တန်းသားများစိတ်ဝင်စားသည်ကိုရွေးချယ်သင်ယူပါစေ။
- သင်တန်းသားများ၏ တီထွင်ဖန်တီးမှုကိုအားပေးပါ။

ရပ်ရွာဒေသလူမှုရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရာတွင်

- ရပ်ရွာတွင် ကွင်းဆင်းရာ၌ အဆင်ပြေချောမွေ့စေရေးအတွက် ဆရာကလိုအပ်သည်များကို ပြည့်စုံအောင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။
- သင်တန်းသားတိုင်းပါဝင်ပြီး ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုရှိပါစေ။
- သင်တန်းသားများစိတ်ဝင်စားသည်ကို ရွေးချယ်ဆောင်ရွက်ပါစေ။
- လူမှုရေးလုပ်ငန်းများ၏အကျိုးပြုမှုကို သုံးသပ်တတ်ပါစေ။

♣ ♣ ♣ ♣ ♣

ဝင်ငွေတိုးလုပ်ငန်း၏သဘောသဘာဝ



ဝင်ငွေတိုးအောင် ထုတ်ကုန် (သို့မဟုတ်) ဝန်ဆောင်မှုကို

☼ မိမိအတွက် ကိုယ်တိုင်ထုတ်လုပ်ခြင်း (ဥပမာ – ကိုယ့်လယ်ကိုယ်စိုက်)
☼ သူတစ်ပါးထံတွင်လုပ်ခစားလုပ်ခြင်း (နေ့စား / လစား)
☼ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်း (ငွေစုဘဏ်)

ဝင်ငွေတိုးလုပ်ငန်းတိုင်းအတွက် လိုအပ်ချက်များ

☼ စီမံခန့်ခွဲမှု (အချိန်၊ ငွေကြေး၊ လူ၊ ပစ္စည်း)
☼ စွန့်စားတီထွင်မှု (အကျိုးအမြတ်မှန်ကန်စွာတွက်နိုင်မှု)
☼ လက်တွေ့လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှု

စွန့်စားတီထွင်လုပ်ငန်းရှင် (Entrepreneur)

☼ ဖန်တီး (creative)
☼ တီထွင် (innovative)
☼ ထုတ်လုပ် (productive)
☼ ကိုယ့်ခြေထောက်ပေါ်ကိုယ်ရပ် (self - reliance)

မျှော်မှန်းချက် – ဘဝသာယာရေး (To improve quality of life)

♣ ♣ ♣ ♣ ♣

ပထမဆင့်

စက္ကူအိတ်

၁။ လုပ်ငန်းအမည် – ပစ္စည်းထည့်နိုင်သည့်စက္ကူအိတ်အမျိုးမျိုးပြုလုပ်ခြင်း

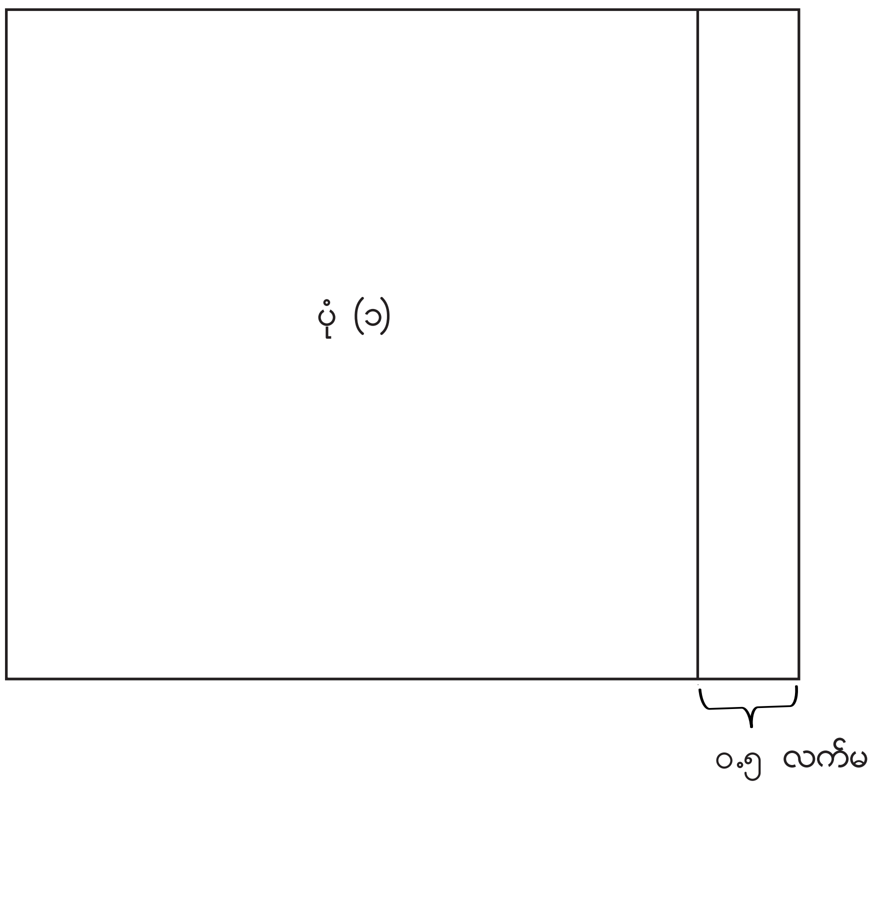
၂။ ကြောင်းကျိုးဖော်ပြချက် – ကြွပ်ကြွပ်အိတ်များကိုအသုံးပြုမှုလျှော့ချရေးအတွက် စက္ကူအိတ်များကို အစားထိုးအသုံးပြုလာပြီဖြစ်ပါသည်။ သုံးစွဲပြီးသောဗလာစာအုပ်များ၊ ရုံးသုံးစာရွက်များ၊ ဖတ်ရှုပြီးသော မဂ္ဂဇင်းစာအုပ်များ၊ ဂျာနယ်များနှင့် သတင်းစာများကိုအသုံးပြု၍ ပစ္စည်းထည့်ရန်အိတ်အမျိုးမျိုးပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ယခု သင်ခန်းစာတွင် ဒေါက်မပါသောစက္ကူအိတ်နှင့် ဒေါက်ပါသော စက္ကူအိတ်ပြုလုပ်ပုံ နှစ်မျိုးကို နမူနာအဖြစ်ဖော်ပြပါသည်။ ဒေါက်ပါသော အိတ်သည်ဒေါက်မပါသော အိတ်ထက်ပစ္စည်းပိုမိုဝင်ဆံ့ပါသည်။ စက္ကူအိတ်များကိုအိမ်သုံးအတွက် အသုံးပြုနိုင်သကဲ့သို့ဈေးဆိုင်များသို့ပေးသွင်းပြီးအပိုဝင်ငွေရှာနိုင်ပါသည်။

၃။ ရည်ရွယ်ချက် – စက္ကူတစ်ရွက်ဖြင့် အသုံးဝင်သောပစ္စည်းတစ်ခု ပြုလုပ်တတ်ရန်။
– အရင်းအနှီးနည်းသောလုပ်ငန်းဖြင့် ဝင်ငွေတိုးပွားအောင် ဆောင်ရွက်တတ်ရန်။

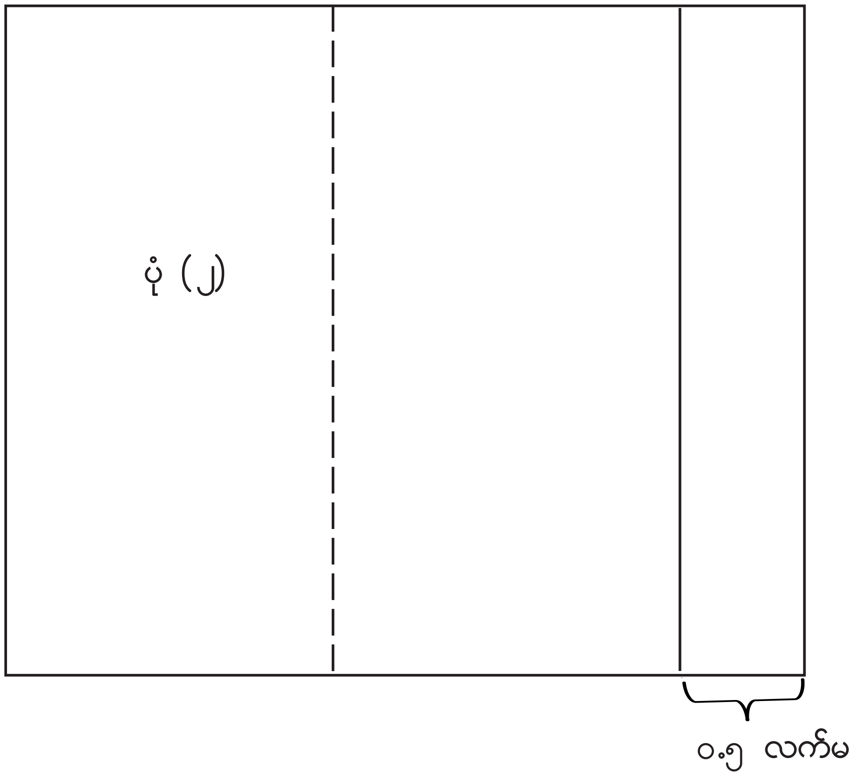
၄။ လိုအပ်သောပစ္စည်းများ – စာရွက်၊ ကော်၊ ပေတံ၊ ကတ်ကြေး

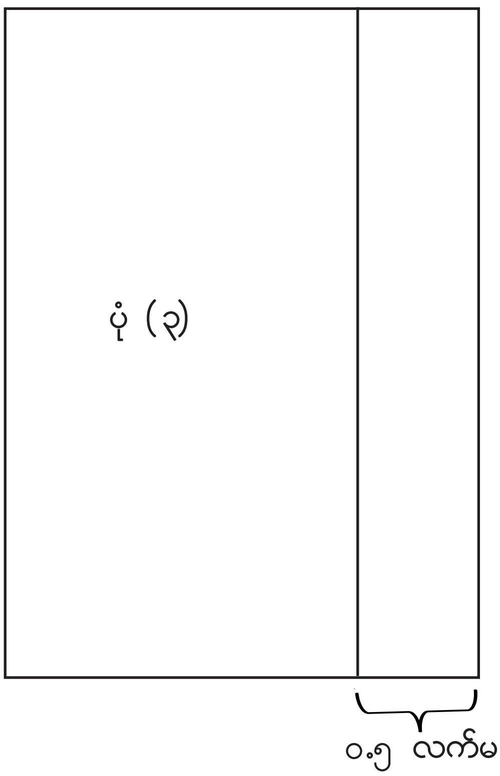
၅။ ဒေါက်မပါသောစက္ကူအိတ်ပြုလုပ်ခြင်း – ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

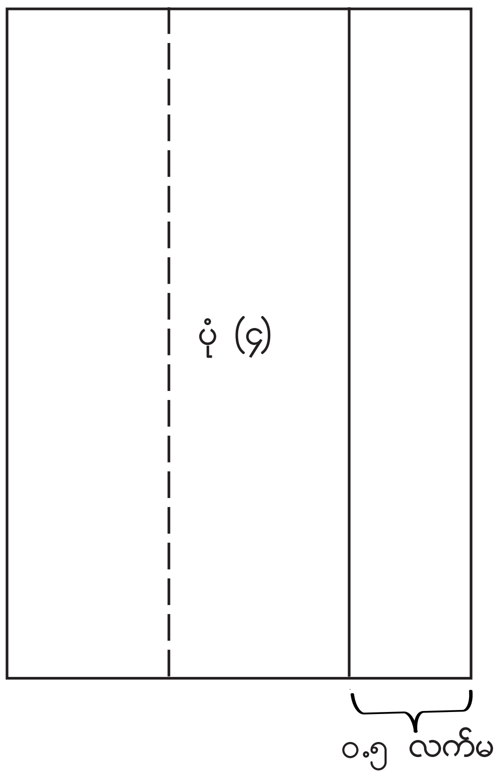
(က) လေးထောင့်စက္ကူတစ်ရွက်၏ ယာအစွန်းအနားတွင် ၀.၅ လက်မခန့် ချန်၍ ကျန်အပိုင်းကို တစ်ဝက်ခေါက်ပါ။ ပုံ (၁)



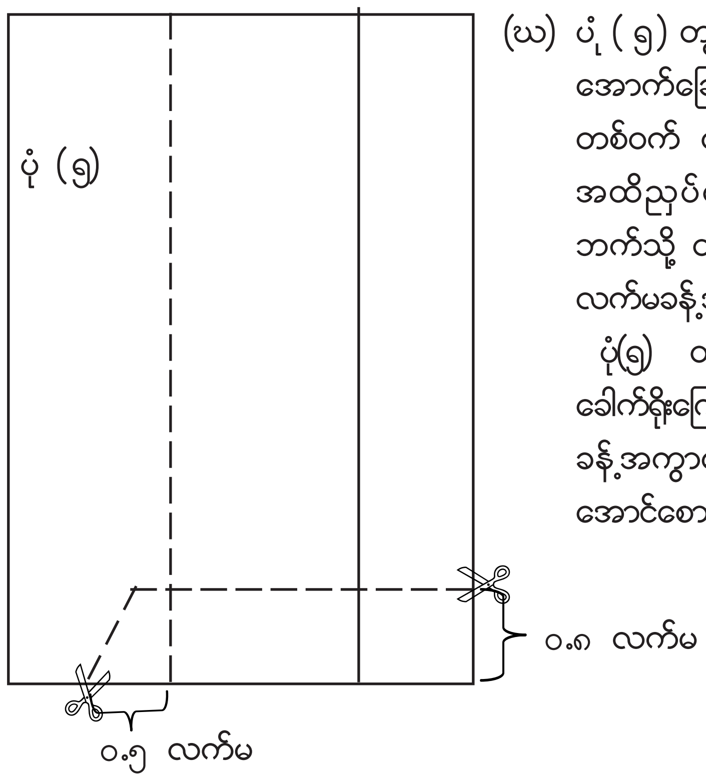
(ခ) ခေါက်ထားသောစက္ကူကို ပုံ(၂) အတိုင်းအလယ်မှထပ်မံ၍တစ်ဝက်ခေါက်ပါ။
ပုံ (၃) အတိုင်းရပါမည်။





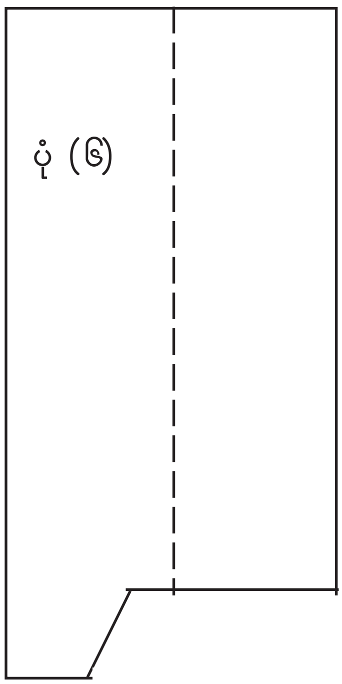


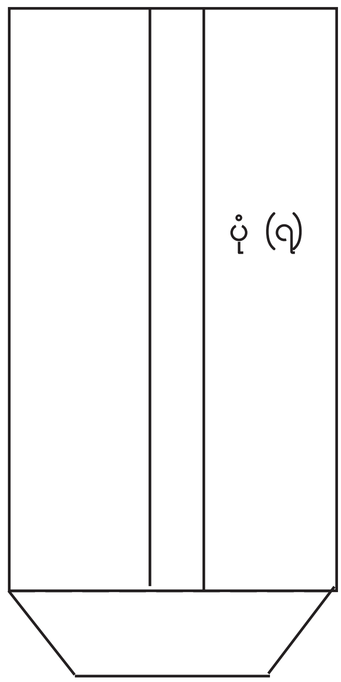
(ဂ) ပုံ(၄) တွင်ပြထားသည့်အရာအတိုင်း စက္ကူနှစ်ထပ်ဖက်ကို ထပ်မံ၍ တစ်ဝက်ခေါက်ပါ။
စက္ကူကိုပြန်ဖြန့်ပါ။



(ဃ) ပုံ (၅) တွင်ပြထားသည့်အတိုင်း အောက်ခြေမှ ၀.၈ လက်မခန့်အမြင့်မှ တစ်ဝက် ခေါက်ရိုး ကြောင်း ကျော်သည် အထိညှပ်ပါ။ ထိုနေရာမှ အောက်ခြေ ဘက်သို့ တစ်ဝက်ခေါက်ကြောင်း ၏ ၀.၅ လက်မခန့်အကွာအထိ ညှပ်ပါ။ (သို့မဟုတ်) ပုံ(၅) တွင်ပြထားသည့်အတိုင်း တစ်ဝက် ခေါက်ရိုးကြောင်းဘယ်ဘက် မှ ၀.၅ လက်မခန့်အကွာမှစ၍ ၀.၈ လက်မခန့်အမြင့်ရ အောင်စောင်းညှပ်ပါ။

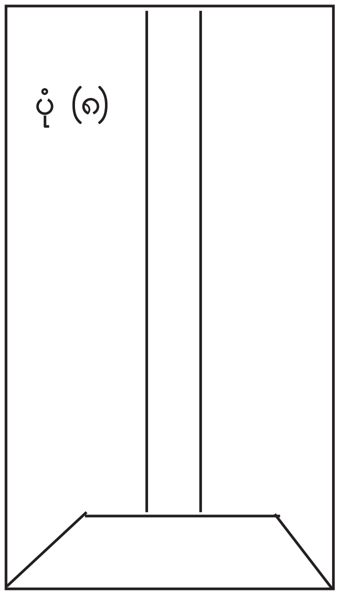
(င) အစပိုချန်ထားသော ၀.၅ လက်မစက္ကူပိုင်းကိုကော်သုတ်၍ခေါက်ကပ်ပါ။ ပုံ (၆)





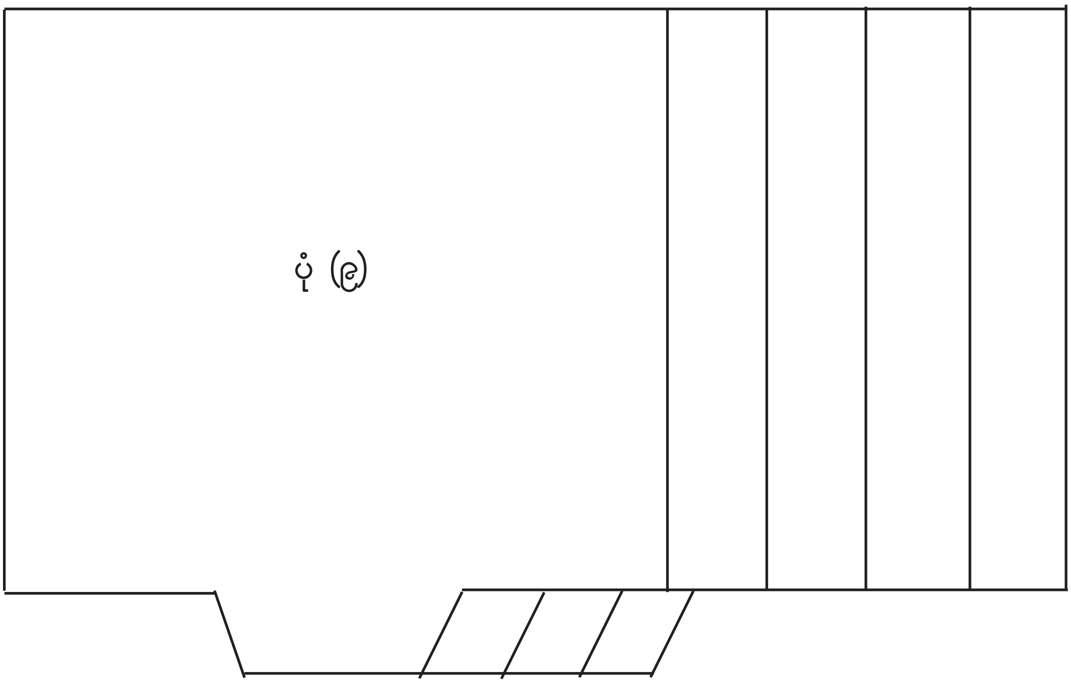
(စ) ကော်သုတ်ထားသောနေရာကို အလယ်သို့ရောက်အောင်ပြောင်းခေါက်ပါ။ ပုံ(၇)

(ဆ) အောက်ဘက်ပိုထွက်နေသောစက္ကူစကို ကော်သုတ်၍အပေါ်သို့ခေါက်ကပ်ပါ။ စက္ကူအိတ်ကိုရပါလိမ့်မည်။ ပုံ (၈)



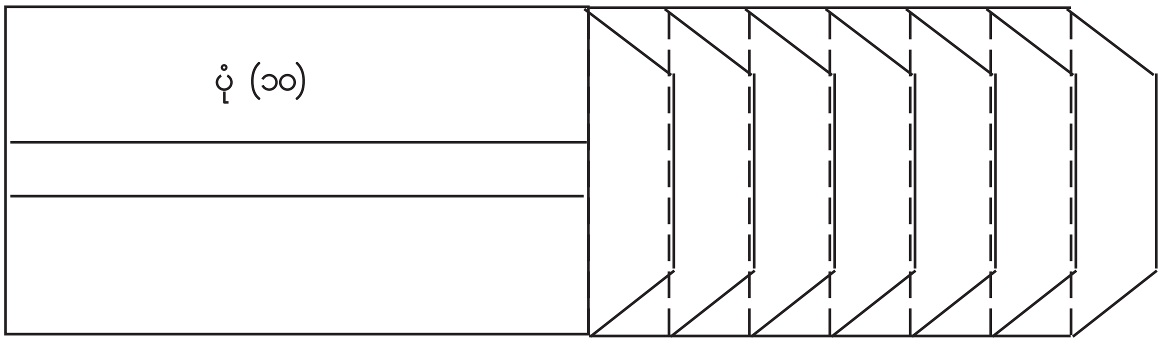
ပုံ (၈)

(ဇ) တစ်ပြိုင်နက် အများကော်သုတ်နိုင်ရန် ပုံ(၉) အတိုင်းထပ်၍ကော်သုတ်ပါ။

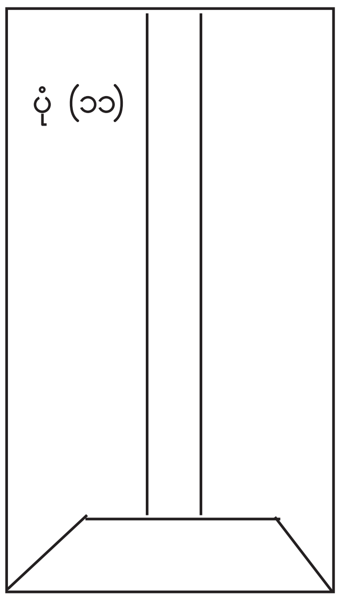


ပုံ (၉)

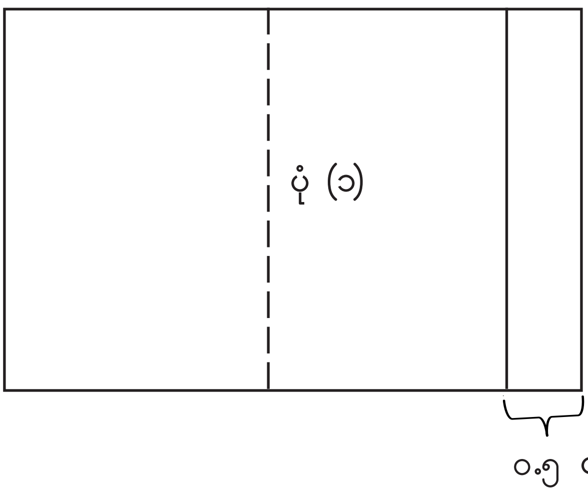
တစ်အိတ်စီကပ်ပါ။ ကပ်ထားသောနေရာကို အလယ်သို့ပြောင်းခေါက်ပါ။
ထို့နောက် ပုံ (၁၀)အတိုင်းထပ်၍ ကော်သုတ်ပါ။



တစ်အိတ်စီကပ်ပါ။ ပုံ (၁၁) အတိုင်းရပါမည်။

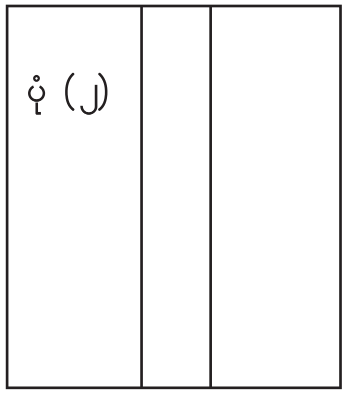


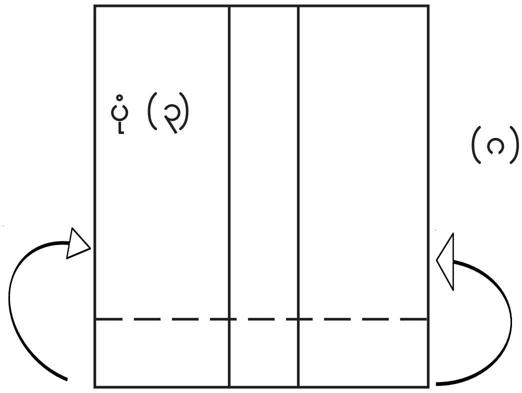
၆။ ဒေါက်ပါသောစက္ကူအိတ်ပြုလုပ်ခြင်း
ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့် –



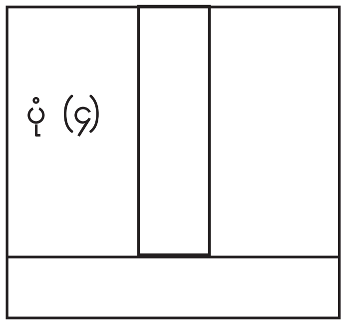
(က) လေးထောင့်စက္ကူတစ်ရွက်၏ ယာအစွန်း အနားတစ်လျှောက် တွင် ၀.၅ လက်မ ခန့်ကော်သုတ်ပါ။

(ခ) ပုံ (၂)အတိုင်း စက္ကူအစွန်းနှစ်ဖက်ကို အလယ်တွင်ထပ်မိအောင်ခေါက်၍ ကပ်ပါ။

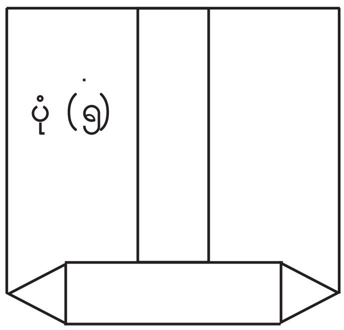




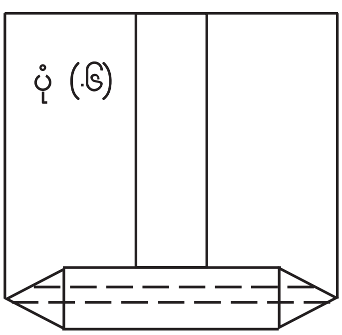
(ဂ) ပုံ(၃) အတိုင်းအောက်ခြေမှ ၁ လက်မခန့်အပေါ်သို့ ခေါက်ပါ။ ပုံ (၄) အတိုင်းရပါမည်။
(မှတ်ချက် – အောက် ခြေကျယ်ကျယ်လိုချင်လျှင် ပို၍ကြီးကြီးခေါက်ပါ။)

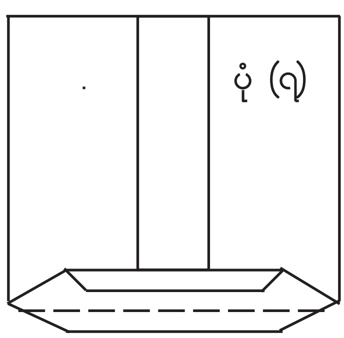


(ဃ) ပုံ (၅) အတိုင်းရရန် ခေါက်ထားသည့် စက္ကူပိုင်းကို တြိဂံပုံအစွန်းနှစ်ဖက်ဖြစ်အောင် ထောင့်စွန်းနှစ်ဖက်ကို အတွင်းဘက်သို့ ခေါက်ပါ။

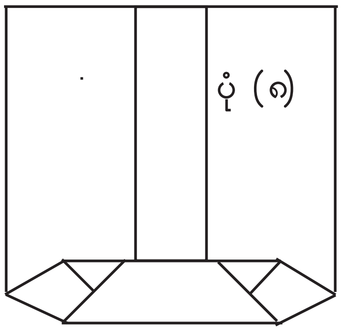


(င) ပုံ(၆) ပါအရာအတိုင်း အပေါ် စက္ကူစကို တစ်ဝက်ခေါက်ပါ။ ပုံ(၇) အတိုင်းရပါမည်။





(စ) ပုံ(၇) ပါအရာအတိုင်း အောက်စက္ကူစကိုအပေါ်ပိုင်းခေါက်စအုပ်မိသည်အထိခေါက်၍ ကော်သုတ်ပြီး ကပ်ပါ။ ပုံ (၈) ပါအတိုင်းဒေါက်ပါသောစက္ကူအိတ်ကိုရပါမည်။



၇။ လေ့ကျင့်ခန်း

(က) နမူနာပါနည်းလမ်းအတိုင်းစက္ကူအိတ်များပြုလုပ်ပါ။

(ခ) စက္ကူအိတ်အရွယ်အစားအမျိုးမျိုးရအောင်ပြုလုပ်ကြည့်ပါ။ အရွယ်အစားအလိုက် မည်သည့်ပစ္စည်းထည့်နိုင်မည်ကိုဆွေးနွေးပါ။

(ဂ) ဂျာနယ်/သတင်းစာတစ်ရွက်ကို တစ်အိတ်နှုန်းဖြင့်ပြုလုပ်ပါက ဂျာနယ်တစ်စောင်လျှင် စက္ကူအိတ်မည်မျှထွက်နိုင်သနည်း။ စက္ကူအိတ်တစ်လုံး၏ကုန်ကျစရိတ်ကိုတွက်ပါ။ ထိုအရွယ် စက္ကူအိတ်ကိုဆိုင်သွင်းလျှင်ငွေမည်မျှရနိုင်မည်ကိုစုံစမ်းပါ။ အမြတ်မည်မျှ ကျန်မည်ကိုတွက်ချက်ပါ။

(ဃ) နမူနာပေးထားသောပုံစံများအပြင် အခြားပုံစံစက္ကူအိတ်များကိုတီထွင်ကြည့်ပါ။

♣ ♣ ♣ ♣ ♣

အခြေခံအပ်ချုပ်ပညာ

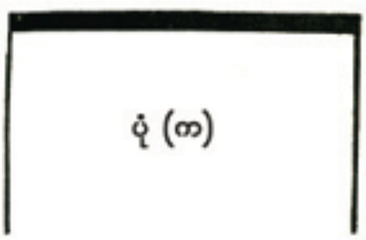
၁။ လုပ်ငန်းအမည် – အခြေခံအပ်ချုပ်လေ့ကျင့်ခြင်း

၂။ ကြောင်းကျိုးဖော်ပြချက် – လူတိုင်းအတွက်အသုံးဝင်သောအပ်ချုပ်အတတ် ပညာသည် ကျယ်ပြန့်လှပါသည်။ အချိန်ပေး၍ သင်ယူပါမှသာ ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင်တတ်မြောက်နိုင်ပါမည်။ ထိုသို့ကျယ်ပြန့်လှသောအတတ်ပညာရပ်ကိုပြည့်စုံစွာမသင်ယူနိုင်သည့်တိုင် အခြေခံအားဖြင့် တတ်သင့်သည်များကို တတ်မြောက်ထားခြင်းဖြင့် နေ့စဉ်ဘဝမှ အခြေခံလိုအပ်ချက်အချို့ကိုအလွယ်တကူ ဖြည့်ဆည်းနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ အချိန်တိုအတွင်း သင်ယူရရှိနိုင်မည့်အခြေခံအပ်ချုပ်နည်းအချို့ကိုရွေးချယ်ထားပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ အနားလုံးနည်း၊ ချည်ဝှက်အပ်စောင်းထိုး၊ အစနှစ်စဆက်နည်း၊ ကြယ်သီးတပ်နည်း၊ ကြယ်သီးပေါက်ချုပ်နည်း၊ ထုပ်ကြယ်သီးတပ်နည်း၊ အစွေညှပ်ခြင်း၊ ကြယ်သီးကြိုးချုပ်ခြင်းနှင့် ကြယ်သီးကွင်းချုပ်ခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။ ယခုအခါ အဝတ်အထည်များကိုဒီဇိုင်းအမျိုးမျိုးထွင်၍ချုပ်လုပ်လျက်ရှိကြပါသည်။ သို့သော်အထည်ချုပ်ရာတွင် လက်ဖြင့်ချုပ်လုပ်ရသောအပိုင်းတိမ်ကောမသွားနိုင်သေးပါ။ ထို့ကြောင့်အခြေခံအပ်ချုပ်ပညာတတ်ထားရုံဖြင့်ပင် အပိုဝင်ငွေရှာနိုင်ပါသည်။

၃။ ရည်ရွယ်ချက် – အခြေခံအပ်ချုပ်နည်းအမျိုးမျိုးကို တတ်မြောက်ရန်
– အပိုဝင်ငွေရှာနိုင်ရေးအတွက် အထောက်အကူပြုရန်

၄။ လိုအပ်သောပစ္စည်းများ – ပိတ်စအတိုအထွာများ၊ နှိပ်သီး၊ ကြယ်သီး၊ အပ်ချည်၊ အပ်၊ ကတ်ကြေး၊ ဇာဂနာ

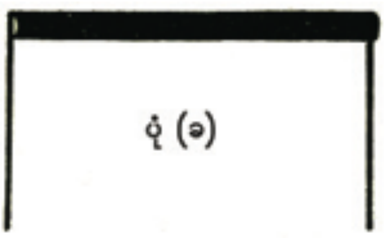
၅။ အနားလုံးနည်း – အပ်စောင်းထိုးနည်းဖြင့်အစတစ်စ၏အနားလုံးရန်ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်



ပုံ (က)

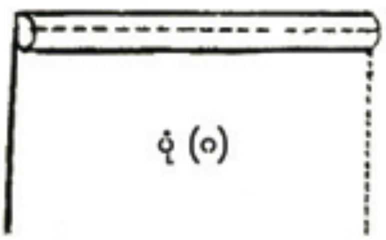
(က)မလှဘက်သို့သေးသေး(၀.၂ လက်မခန့်)ခေါက်ပါ။

(ခ) ဒုတိယအကြိမ် (၀.၅ လက်မခန့်(သို့မဟုတ်) လိုချင်သောအရွယ်) ခေါက်ပါ။

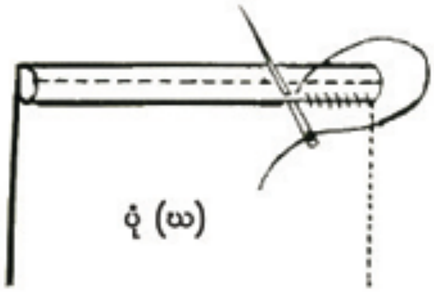


ပုံ (ခ)

(ဂ) ခေါက်စကိုအသီကြီးဖြင့်ချုပ်ပါ။



(ဃ) ခေါက်စကို အပ်စောင်းထိုးပါ။



(င) အပ်စောင်းထိုးပြီးပါက အသီကြီးကိုဆွဲဖြုတ်ပါ။

၆။ ချည်ဝှက်အပ်စောင်း – ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

(က) မလှဘက်သို့ လိုသလောက်ခေါက်ပါ။

(ခ) ချည်ကို ခေါက်စအတွင်းဝှက်၍ ခေါက်စကို အပ်စောင်းထိုးပါ။

(ဂ) အလှဘက်နှင့်မလှဘက်နှစ်ဖက်စလုံးတွင် အပ်ချည်မပေါ်ရန် သတိပြုထိုးချုပ်ပါ။

(ဃ) ဂါဝန်အနား၊ ထဘီအနား၊ အပေါ်ရုံအင်္ကျီအနား၊ လက်ဖျား၊ ခါးနားများတွင် အသုံးပြုနိုင်သည်။

၇။ အစနှစ်စဆက်နည်း – အစနှစ်စကိုဆက်၍အပ်စောင်းထိုးနည်းဖြင့်ပြုလုပ်ပုံ အဆင့်ဆင့်

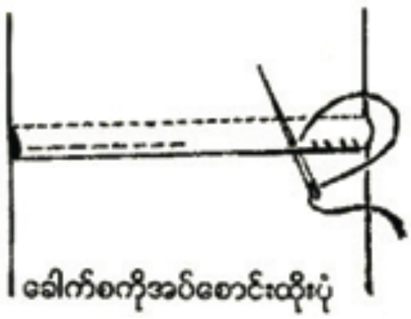
(က) အစနှစ်စ၏အလှဘက်များကို အတွင်းမှာထား၍ အပ်ပြန်ပေါက်နည်းဖြင့် တွဲပါ။

(က)

(ခ) ခေါက်စသည် အနားစမဟုတ်လျှင် သေးသေး(၀.၂ လက်မခန့်)ဦးစွာခေါက်ပါ။ ထို့နောက်ခေါက်စကိုအသီကြီးသီပါ။

(ခ)

(ဂ) ခေါက်စကိုအပ်စောင်းထိုးပါ။



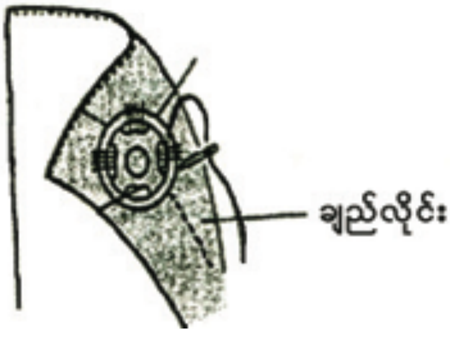
(ဂ)

(ဃ) အပ်စောင်းထိုးပြီးပါက အသီကြီး ကိုဆွဲဖြုတ်ပါ။

(ဃ)

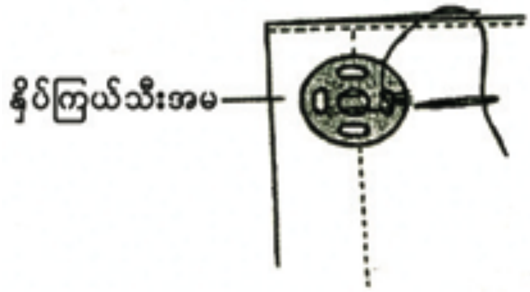
၈။ ကြယ်သီးတပ်နည်း – ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်းဆောင်ရွက်ရန်။

(က) နှိပ်စေ့တပ်ရန်။



နှိပ်ကြယ်သီး၏အလယ်ဘုပါသော(အဖို)ကို ပိတ်စအပေါ်စ၏ အတွင်းသား ဘက်တွင်တပ်ရမည်။ နေရာချထားသောလိုင်းနှင့် ကြယ်သီးအလယ်ဘုကို

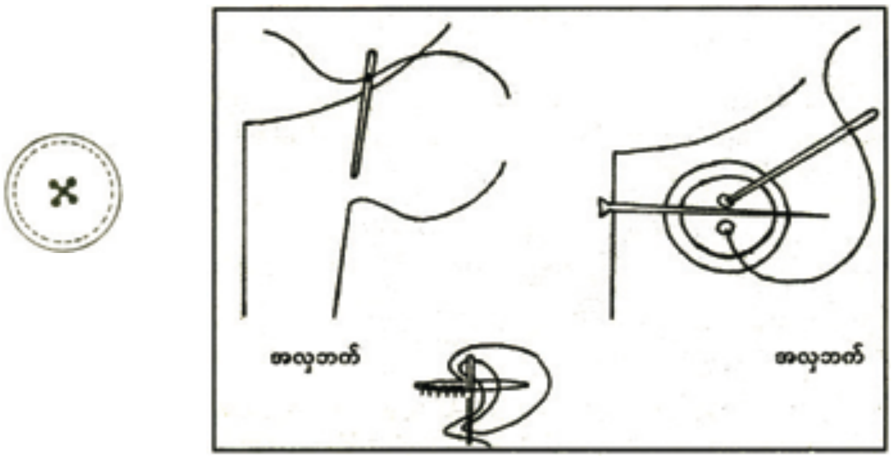
တည့်အောင်ထားပါ။ အပေါက်တိုင်းကို ၄–၆ ချက်စီချည်နှင့်တုပ်ချုပ်ပါ။



နှိပ်ကြယ်သီးအလယ်ပေါက်ပါသော(အမ)ကို ပိတ်စအတွင်းစ၏ အပေါ်သား ဘက်တွင်တပ်ရမည်။နေရာချထားသောလိုင်းနှင့်ကြယ်သီးအလယ်ပေါက်ကို တည့်အောင်ထားပါ။ အပေါက်တိုင်းကို ၄–၆ ချက်စီချည်နှင့်တုပ်ချုပ်ပါ။

နှိပ်ကြယ်သီးတစ်စုံကိုတပ်ဆင်ပြီး အထည်စ၏အလှဘက်တွင် ချုပ်ရိုးကြောင်းများ မပေါ်ပါ။

(ခ) အပေါက်ပါသောကြယ်သီးတပ်ရန်။



ကြယ်သီးအရွယ်ကြီးလျှင်အပ်ချည်ကိုနှစ်ပင်ပူးချည်၍ အပေါက်ပါသော ကြယ်သီးတပ်မည့်နေရာတွင် စိုက်ကာ ပိတ်သားကို လက်မဝက်ခန့်ကော်ယူပါ။

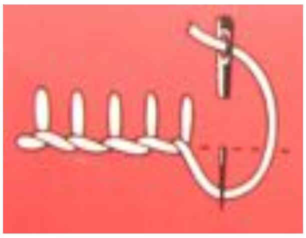
ကြယ်သီးပေါက်ကို အပ်ဖြင့်လျှိုပြီး ပိတ်သားပေါ်သို့အပ်စိုက်ချပါ။ ကြိုးကို

တင်းအောင်ဆွဲပါ။ ဤကဲ့သို့ (၃)ခါထပ်၍ ချုပ်ပြီး မလှဘက်၌အစသတ်ပါ။

ကြယ်သီးအရွယ်သေးလျှင် အပ်ချည်နှစ်ပင်ပူးတပ်ထားသောအပ်ကို မလှဘက်မှ စ၍ထိုးသွင်းကာချုပ်နိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ ပိတ်သားအထူပေါ်၌ ကြယ်သီးတပ်လျှင် အပ်ချည်နှင့် ကြယ်သီး အကြားတွင်ပင်အပ်ခံ၍ အပ်ချည်ကြိုးကိုတင်းရုံဆွဲပါ။ ပြီးလျှင်အထက်ပါအတိုင်း (၃)ကြိမ်ထပ်၍ချုပ်ပြီးမလှဘက်၌အဆုံးသတ်ပါ။ ပိတ်သားအထူအတွက်ကြယ်သီး တပ်၍ရရန်နေရာပေးထားခြင်းဖြစ်သည်။

၉။ ကြယ်သီးပေါက်ချုပ်နည်း – ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်းဆောင်ရွက်ရန်။



ပိတ်စတွင် အမှတ်စက်တစ်ခုနေရာချပါ။ အမှတ်စက်ကိုအလယ်တွင်ထား၍ ခေါက်ပါ။ ကတ်ကြေးဖြင့် ကြယ်သီးအရွယ်အလိုက်ညှပ်ပါ။ ကြယ်သီးပေါက်ချုပ်နည်း ဖြင့်ချုပ်ပါ။

၁၀။ ထုပ်ကြယ်သီးတပ်နည်း – ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်။

(က) ထုပ်ကြယ်သီးအတွက် သီးသန့်ပြုလုပ်ထားသော ပလတ်စတစ်ကြယ်သီးလုံး တစ်ခြမ်းကို ထုပ်နိုင်သည့် အရွယ်ပိတ်စပေါ်တင်ပါ။

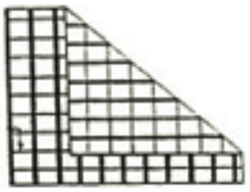
(ခ) ကြယ်သီးနှင့် ၀.၅ လက်မအကွာပတ်လည်မှညှပ်ပါ။

(ဂ) ညှပ်မျဉ်းမှ ၀.၂ လက်မအကွာပတ်လည်တွင် အသီလေးချုပ်ရိုးဖြင့်သီပါ။

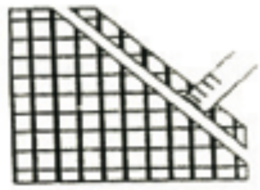
(ဃ) ကြယ်သီးကိုအလယ်မှထား၍ အသီလေးချုပ်ရိုးအပ်ချည်ကြိုးကိုတင်းတင်းဆွဲပြီး စုချည်တုပ်ပါ။ (၂)ကြိမ် (၃) ကြိမ်ချုပ်ပါ။ ပြီးလျှင်မိမိတပ်မည့် နေရာတွင် အောက်ခံပိတ်သားနှင့် ပူး၍ခိုင်အောင်ချုပ်ပါ။ ပိတ်သားပါးလျှင် အောက်မှ ပိတ်စခံ၍ချုပ်ပါ။

၁၁။ အစွေ့စညှပ်ခြင်းနှင့် ကြယ်သီးကြိုးချုပ်ခြင်း

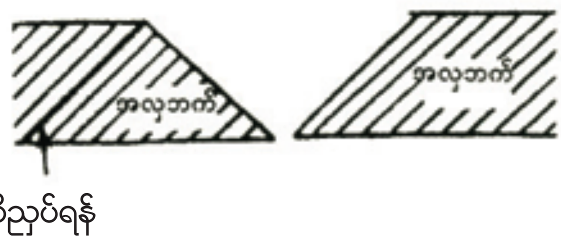
အစွေ့စများဖြင့် ကြယ်သီးကြိုးချုပ်နိုင်ရန်ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်



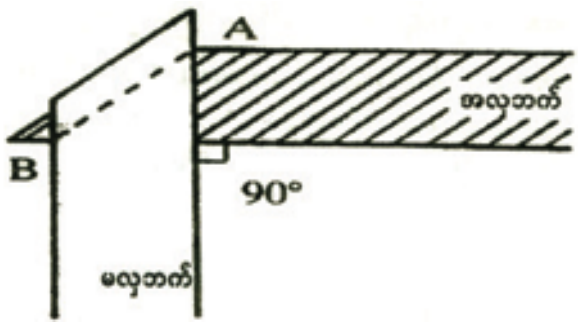
(က) အဝတ်စကိုထောင့်ဖြတ်ချိုး၍ ၀.၅ လက်မ အကွာအဝေးရှိ မျဉ်းပြိုင်များသားပါ။



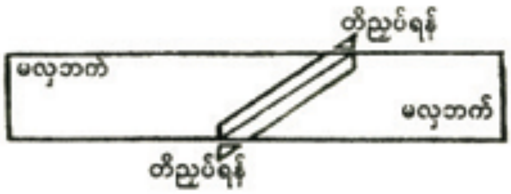
(ခ) ၎င်းမျဉ်းပြိုင်များကိုကတ်ကြေးဖြင့်ဖြတ်ပါ။



(ဂ) ကတ်ကြေးဖြင့်ဖြတ်၍ရရှိသည့်အစွေ့စ(၂)စကို အလှဘက်မှနေ၍ တိရိ သပ်ရပ်စွာညှပ်ပါ။



(ဃ) တိရိသပ်ရပ်စွာညှပ်ထားသောအစွေ့စ(၂)စကို အလှ ဘက်နှင့်မလှဘက် ၉၀ ဒီဂရီထောင့်မှန်ကျအောင် ထပ်တင်ပြီး A မှ B သို့မျဉ်းသားကာ ချုပ်ပါ။



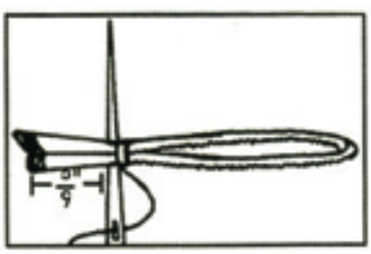
(င) ချုပ်ထားသည့် အစွေစ(၂)စကို မလှဘက်မှ ဖြန့်လိုက်ကာ အပိုထွက်နေသော အစငယ်လေးများ ကိုတိရိစ္စာညှပ်ပစ်ပါ။

(စ) အလျားလိုက်အနား(၂)ဖက်ကို မျက်နှာချင်းဆိုင်ခေါက် ၍မလှဘက် (၂)ဖက်ကို ဒုတိယအကြိမ် ထပ်မံ၍ ခေါက်လိုက်ပါ။ ခေါက်ထားသည့် အနား (၂)ဖက်ကို ဝက်သိုး (သို့) အပ်စောင်းချုပ်လိုက်ပါက ကြယ်သီးတံပြုလုပ်ရန် အတွက် ကြိုးစအရှည်ကို ရရှိပါမည်။

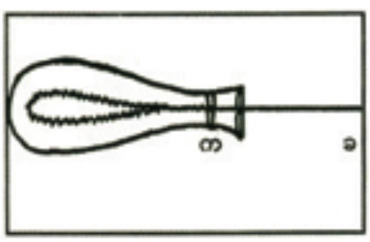
မှတ်ချက်။ အသင့်ကျစ်ပြီးသား ပိုးချည်ကြိုးကိုလည်းအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

၁၂။ ကြယ်သီးကွင်းချုပ်ခြင်း – ကြယ်သီးကြိုးဖြင့် ကြယ်သီးကွင်းချုပ်ခြင်းအဆင့်ဆင့်

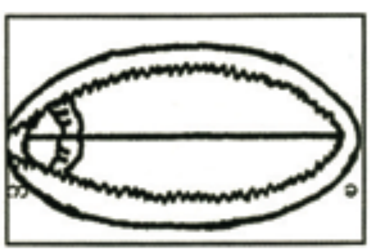
ကြယ်သီးတံပြုလုပ်ရန်အတွက် အစွေစညှပ်ခြင်းနှင့် ကြယ်သီးကြိုးချုပ်ခြင်း လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်ကိုပြုလုပ်ပြီးလျှင် ကြယ်သီးကွင်းချုပ်လုပ်သည့် လုပ်ငန်းများကို ဆက်လက်၍ပြုလုပ်သွားရပါမည်။ အောက်တွင်ကြယ်သီးကွင်းချုပ်လုပ်သည့်နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်ကိုဖော်ပြပေးထားပါသည်။



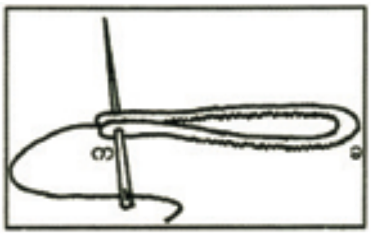
(က) ကြိုးစကို ၄ လက်မအရှည်(၁၀)ပင်ဖြတ်ပါ။ အင်္ကျီပေါ်တွင်ကြယ်သီးတပ်ရမည့်နေရာကို မှတ်သားပါ။ ကွင်းဖြစ်သွားစေရန်အတွက် ကြိုးစကို(၂)ခေါက်ချိုးလိုက်ပါက ကွင်းအရှည်(၂)လက်မဖြစ်လာပါမည်။ ပုံပါအတိုင်း ဝ.၂ လက်မအကွာအဖျားပိုင်းတွင် အပ်ထိုး၍ (၂)ပင်ကိုပူးချုပ်ပါ။



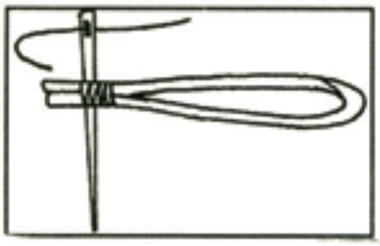
(ခ) အင်္ကျီပေါ်မှ ကြယ်သီးတပ်ရမည့်နေရာတွင် ကြယ်သီးတံကို ပြောင်းပြန်တင်ပြီး အောက်ခံပိတ်သားပါအောင် ကွင်းလျှိုကာ အပ်ချက် (၃) ကြိမ်ကောက်ယူပြီး ခိုင်ခံ့အောင်ချုပ်ပါ။



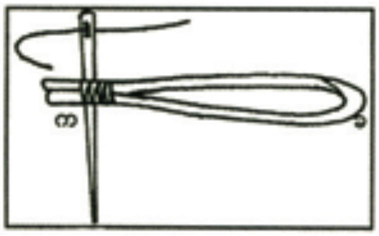
(ဂ) ချုပ်ထားသည့်ကွင်းကိုမျက်နှာချင်းဆိုင်ဘက်သို့ မှောက်ချလိုက်လျှင် ကြယ်သီးတံခေါင်းသည် ကွင်းအတွင်းသို့ရောက်ရှိသွားပါမည်။



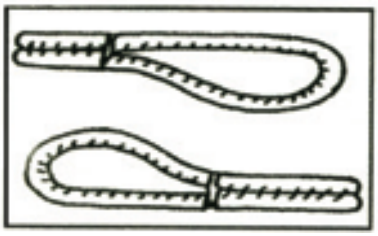
(ဃ) အတွင်းကြိုးစကိုပူးကပ်ပြီး ဇာဂနာဖြင့်ညှပ်ပေးကာ အောက်စများမထွက်အောင် ခေါက်ချလိုက်ပြီး ကြယ်သီးတံခေါင်းကို (၂)ဖက်ပေါက်အောင် ထိုးချုပ်၍ ချည်ကိုတင်းအောင်ဆွဲတုပ်ပါ။



(င) အောက်ဘက်ရှိအင်္ကျီသားကိုပါကော်ယူပြီး အောက်ခံ အသားပါအောင် တစ်ပြန်စီကော်ယူပြီးချုပ်သွားပါ။



(စ) (က) မှ ၀.၅ လက်မအထိ ခပ်တင်းတင်းဆွဲယူပြီး ထိုးချုပ်ပါ။ ၀.၅ လက်မရှိလာလျှင်ကြယ်သီးတံ(၂)ပင် ပူးပေါ်တွင် ကြိုးတင်၍(၃)ချက်ခန့်စုစည်းချုပ်ပါ။



(ဆ) ကြယ်သီးတပ်ရန်ကွင်းကျယ်ရှိ အောက်ဘက်ပိုင်းကို မချုပ်ဘဲ အပေါ်ပိုင်းကိုသာချုပ်ရပါမည်။ မလှဘက်သို့ အပ်ကိုစိုက်ချုပြီးအစသတ်ပါ။ ကွင်းကျယ်ကိုရင်ဖုံးပေါ် တွင်တပ်ပြီး ကွင်းကျဉ်းကို ရင်ဖုံး၏ အောက်ဘက် တွင် တပ်ရမည်။ ကွင်းကျဉ်းချုပ်နည်းမှာ ကွင်းကျယ် ချုပ်နည်းအတိုင်းဖြစ်သည်။

ကြယ်သီးကွင်းများကို ထိုးချုပ်မည်ဆိုပါက ကွင်းအရေအတွက်ကို တပ်ဆင်မည့် ကြယ်သီး အရေအတွက်အလိုက် ချုပ်ရပါမည်။

၁၃။ လေ့ကျင့်ခန်း

(က) အခြေခံအပ်ချုပ်နည်းများကို လက်တွေ့ပြုလုပ်ကြည့်ပါ။

(ခ) အနားလုံးနည်းကိုမည်သည့်နေရာများတွင်အသုံးပြုပါသနည်း။

(ဂ) အနားလုံးခြင်းကြောင့်အဝတ်အထည်ပေါ်တွင်မည်သို့အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိနိုင် သနည်း။

(ဃ) ချည်ဝှက်အပ်စောင်းထိုးနည်းကိုမည်သည့်နေရာများတွင်အသုံးပြုပါသနည်း။

(င) ချည်ဝှက်အပ်စောင်းထိုးခြင်းကြောင့် အဝတ်အထည်ပေါ်တွင်မည်သို့အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိနိုင်သနည်း။

(စ) ကြယ်သီးကွင်းကိုမည်သည့်အဝတ်အထည်များ၌ တပ်ဆင်ကြသနည်း။

(ဆ) အခြေခံအပ်ချုပ်ပညာတတ်မြောက်ခြင်းဖြင့် သင့်တွင်မည်သို့ အကျိုးရှိနိုင်သနည်း။

♣ ♣ ♣ ♣ ♣

ဒေသအလိုက် ဝင်ငွေတိုးလုပ်ငန်းများ

ပထမဆင့်တွင်စက္ကူအိတ်ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် အခြေခံအပ်ချုပ်ပညာတို့ကို ဝင်ငွေတိုးလုပ်ငန်းများအဖြစ် NFPE ဆရာများက လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးနိုင်ရန်ထည့်သွင်းထားပါသည်။ ဤလုပ်ငန်းများသည် မည်သည့်ဒေသမှ သင်တန်းသားအတွက်မဆို ငွေကုန်ကြေးကျသက်သာပြီး အဆင်ပြေစွာသင်ယူနိုင်မည့် ယေဘုယျကျသောလုပ်ငန်းများဖြစ်သည် ဟုခန့်မှန်းပြီး ထည့်သွင်းထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သို့သော်ဝင်ငွေတိုးလုပ်ငန်းများသည် မိမိဒေသ၏ အခြေအနေ၊ သင်တန်းသား ၏အခြေအနေနှင့် အကိုက်ညီဆုံးလုပ်ငန်းများသာဖြစ်သင့်ပါသည်။ ထိုသို့သောလုပ်ငန်းဖြစ်ရန် NFPE ဆရာများကသာ ရွေးချယ်စီစဉ်သင့်ပါသည်။ ဝင်ငွေတိုးလုပ်ငန်း ရွေးချယ်ရာ၌ အောက်ပါအချက်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်ပါသည်–

၁။ ဒေသ၏လိုအပ်ချက်၊ သင်ယူသူတို့၏လိုအပ်ချက်ကိုဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ခြင်း။
ဒေသနှင့်သင်ယူသူတို့၏ လက်ရှိအနေအထား၊ တွေ့ရှိရသောပြဿနာပေါ်အခြေခံ၍ လိုအပ်ချက်ကိုဖော်ထုတ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။ တွေ့ရှိလာသည့်လိုအပ်ချက်ကိုဖြည့်ဆည်း ပေးနိုင်သော လုပ်ငန်းဖြစ်သင့်ပါသည်။

၂။ အချိန်တိုအတွင်းသင်ယူနိုင်သောလုပ်ငန်းဖြစ်ခြင်း။
NFPE ပညာသင်နှစ်တစ်နှစ်၏အဆုံးတွင် သင်ယူရန်ဖြစ်သဖြင့်အချိန်တိုနှင့် သင်ယူနိုင်သော လုပ်ငန်းဖြစ်သင့်ပါသည်။ ဒေသအလိုက် ဝင်ငွေတိုးလုပ်ငန်းများကို လေ့ကျင့်သင်ကြားချိန် (၈)နာရီ လျာထားရာ ထိုအချိန်ကာလအတွင်း အနည်းဆုံး လုပ်ငန်း (၂)ခုမှ အများဆုံး (၄) ခုအထိသင်ကြားသင့်ပါသည်။

၃။ ဒေသရင်းမြစ်များဖော်ထုတ်ရယူနိုင်ခြင်း။
ငွေ၊ လူအင်အား၊ အချိန်၊ ပစ္စည်းနှင့်ဌာန/အဖွဲ့အစည်း၏ထောက်ပံ့မှုတို့သည် ဒေသရင်းမြစ်တွင်ပါဝင်သည်။

ငွေကြေး – မည်သည့်လုပ်ငန်းအတွက်မဆို အရင်းအနှီး၊ ကုန်ကျစရိတ် ငွေကြေး လိုအပ်ပါသည်။ NFPE သင်တန်းသားများသင်ယူမည့်လုပ်ငန်းများသည်ကုန်ကျစရိတ်သက်သာသောလုပ်ငန်းများဖြစ်သင့်ပါသည်။ အကယ်၍ ထိုက်သင့်သောငွေကြေး၊ အရင်းအနှီးအမှန်တကယ်လိုအပ်သည့်လုပ်ငန်းများကို သင်ယူရန်အခြေအနေဖြစ်နေပါကထိုငွေကြေးမည်သို့ရရှိနိုင်မည်ကို စဉ်းစားသင့်ပါသည်။ NFPE ရန်ပုံငွေ (သို့မဟုတ်) လူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းအချို့၏ အလှူငွေ (သို့မဟုတ်) အလှူရှင်တစ်ဦးဦး၏ ထောက်ပံ့ငွေကို ရယူနိုင်လျှင် အဆင်ပြေနိုင် ပါသည်။

လူအင်အား – ရွေးချယ်သင်ကြားမည့်လုပ်ငန်းကို NFPE ဆရာကိုယ်တိုင်က ကျွမ်းကျင်လျှင်အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။ ဆရာက ကျွမ်းကျင်မှုမရှိလျှင် သင်ပြပေးနိုင်သည့် ကျွမ်းကျင်သောဒေသခံကို စည်းရုံးရန်လိုအပ်ပါသည်။ လုပ်ငန်းနှင့်ဆက်နွယ်နေသောဌာန (သို့မဟုတ်) အဖွဲ့အစည်း တစ်ခုမှ ပညာရှင်ထံမှနည်းပညာရယူနိုင်ပါသည်။ NFPE ကိုစိတ်ဝင်စားသော လုပ်ငန်းရှင် (သို့မဟုတ်) သင်တန်းသား၏မိဘ စသောပုဂ္ဂိုလ်များထံမှလည်း အကူအညီရယူနိုင်ပါသည်။

ပစ္စည်းရင်းမြစ် – လုပ်ငန်းအတွက်လိုအပ်သောကုန်ကြမ်းပစ္စည်းသည် ဒေသထွက်ပစ္စည်း၊ အလွယ်တကူရရှိသည့်ပစ္စည်းဖြစ်သင့်ပါသည်။ လိုအပ်သောလက်သုံးကိရိယာများသည်လည်း အလွယ်တကူရရှိနိုင်သော ပစ္စည်းကိရိယာများဖြစ်သင့်ပါသည်။ ထို့ပြင် သင်ကြားသင်ယူမှုအတွက် လိုအပ်သောအထောက်အကူပစ္စည်းများဖြစ်သည့် ပညာပေး ပိုစတာများ၊ ကားချပ်များ၊ စာအုပ်စာတမ်းများ စသည်တို့ကိုလည်း စုစည်းရရှိထား နိုင်ရပါမည်။ သက်ဆိုင်ရာဌာနအဖွဲ့အစည်းများမှတောင်းခံလျှင်လည်း ရနိုင်ပါသည်။

သင်ယူမှုအစီအစဉ်ကြိုတင်ရေးဆွဲခြင်း

ဝင်ငွေတိုးလုပ်ငန်းများကို ရွေးချယ်ပြီးသောအခါ အစီအစဉ်များကို အောက်ပါအတိုင်း ရေးဆွဲထားသင့်ပါသည်–

အမှတ်စဉ်	လုပ်ငန်းအမည်	အချိန်တာ
၁	-----	--- နာရီ
၂	-----	--- နာရီ
၃	-----	--- နာရီ
၄	-----	--- နာရီ

လုပ်ငန်းစီမံချက်ကြိုတင်ရေးဆွဲခြင်း

ကြိုတင်ရေးဆွဲထားသော အစီအစဉ်တစ်ခုချင်းအတွက်အောက်ပါအတိုင်းလုပ်ငန်းစီမံချက် ကြိုတင်ရေးဆွဲထားသင့်ပါသည်။

လုပ်ငန်းစီမံချက် (၁)

၁။ လုပ်ငန်းအမည် – အမည်ကိုဖော်ပြရန်

၂။ ကြောင်းကျိုးဖော်ပြချက် – မည်သို့သောလုပ်ငန်းဖြစ်သည်။ မည်မျှအသုံးဝင်သည်။ မည်သို့ အကျိုးရှိသည်ကိုဖော်ပြရန်

၃။ ရည်ရွယ်ချက် – သင်ယူပြီးသောအခါ မည်သို့တတ်မြောက်လာမည်၊ မည်သို့ဖြစ်ထွန်း လာမည်ကိုဖော်ပြသောမျှော်မှန်းချက်၊

၄။ အချိန်တာ – ( )နာရီ

၅။ သင်ကြားမည့်သူ – NFPE ဆရာ (သို့မဟုတ်) ကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦးဦး၊

၆။ လုပ်ငန်းလိုအပ်ချက်များ – သင်ယူရေးပစ္စည်း၊ ရန်ပုံငွေ စသည်၊

၇။ သင်ယူ/သင်ကြားမည့်ပုံစံ – သရုပ်ပြခြင်း၊ လက်တွေ့သင်တန်းပေးခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း၊ လေ့လာရေးခရီးထွက်ခြင်းစသည်၊

၈။ ရရှိမည့်အကျိုးကျေးဇူး – သင်ယူတတ်မြောက်မှုကြောင့် မည်သို့ အကျိုးရှိလာနိုင် သည်ကိုဖော်ပြရန်၊

လုပ်ငန်းအကောင်အထည်ဖော်ခြင်း –

ကြိုတင်စီစဉ်ထားသည့်အတိုင်းအကောင်အထည်ဖော်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

ဆွေးနွေးသုံးသပ်ခြင်း –

သင်ယူပြီးသောလုပ်ငန်း၏အသုံးဝင်မှု၊ ဤလုပ်ငန်းမျိုးကိုပင်အခြားသောနည်းလမ်း ဖြင့်တီထွင်လုပ်ကိုင်နိုင်မှုရှိ၊ မရှိစသည်တို့ကိုဆွေးနွေးသင့်ပါသည်။

စာသင်ခန်းပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး

၁။ ခေါင်းစဉ် – စာသင်ခန်းပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးဆောင်ရွက်ခြင်း

၂။ ကြောင်းကျိုးဖော်ပြချက် – ရပ်ရွာဒေသလူမှုရေးလုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှု၏ အခြေခံအကျဆုံးလုပ်ငန်းတစ်ရပ်မှာ မိမိတို့၏အနီးကပ်ဆုံး ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းတွင် ဝိုင်းဝန်းဆောင်ရွက်ခြင်း ပင်ဖြစ်ပါသည်။ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်သောပတ်ဝန်းကျင်သည် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်ပြီး လူတို့၏စိတ်နှလုံးကို ကြည်နူးချမ်းမြေ့ စေနိုင်ပါသည်။ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးကို တာဝန်ယူရမည့် သူများမှာ ထိုပတ်ဝန်းကျင်တွင် နေထိုင်သူတို့ပင်ဖြစ်ကြပါသည်။ မိမိပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးအတွက် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက် တတ်သောအလေ့အကျင့်ကို ကျောင်းများ၌ပင် လေ့ကျင့် ပျိုးထောင်ပေးသင့်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ စာသင်ခန်းပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းသည် ပဓာနကျသော လုပ်ငန်းတစ်ရပ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

၃။ ရည်ရွယ်ချက် – စာသင်ခန်းပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးကို ပူးပေါင်းဆောင်ရွက် တတ်ရန်

၄။ လုပ်ငန်းစဉ်

(က) ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- ✦ သန့်ရှင်းရေးဆောင်ရွက်မည့်နေရာအကျယ်အဝန်းကို သတ်မှတ်ခြင်း
  စာသင်ခန်းအတွင်းသာမက စာသင်ခန်းပြင်ပကျောင်းပရိဝုဏ်အကျယ်အဝန်း မည်မျှအထိသန့်ရှင်းရေးဆောင်ရွက်မည်ကို သတ်မှတ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။
- ✦ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းများရွေးချယ်ခြင်း
  ဖုန်ခါခြင်း၊ ပိုးမွှားရှင်းခြင်း၊ မှန်ပြတင်းသန့်ရှင်းရေးအတွက်ရေဝတ်ဖြင့်တိုက်ခြင်း၊ တံမြက်စည်းလှည်းခြင်း၊ အမှိုက်ကျုံးခြင်း၊ အမှိုက်သွန်ခြင်း၊ ပစ္စည်းများကို နေရာတကျချထားခြင်း စသည့်လုပ်ငန်းများသည် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းများ ဖြစ်ကြ ပါသည်။ မိမိတို့သတ်မှတ်ထားသောနေရာများအလိုက် မည်သည့်သန့်ရှင်းရေး လုပ်ငန်းများလုပ်ဆောင်မည်ကိုသင်တန်းသားများကရွေးချယ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။
- ✦ ဆောင်ရွက်မည့်နည်းလမ်းနှင့် အချိန်ကာလကိုသတ်မှတ်ခြင်း
  သန့်ရှင်းရေးဆောင်ရွက်ခြင်းဆိုသည်မှာ ကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်ခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် လုပ်ဆောင်ရာတွင် စိတ်ဝင်စားမှုရှိစေရန်နှင့် စနစ်တကျဖြစ်စေရန် ဆရာကလိုအပ်သည်များကို ကြိုတင်ရှင်းပြထားသင့်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့် သန့်ရှင်းရေးလုပ်သလဲ၊ ဘယ်လိုဆောင်ရွက်မလဲ၊ ဘယ်လိုအကျိုးရှိသလဲ စသည်တို့ကိုဆရာနှင့် သင်တန်းသားများ ဆွေးနွေးသင့်ပါသည်။ ထိုနောက်

သန့်ရှင်းရေးဆောင်ရွက်ရာတွင် လိုအပ်သောပစ္စည်းကိရိယာများနှင့် ထိုပစ္စည်းများ ပြည့်စုံအောင်မည်သို့စုဆောင်းသင့်ကြောင်း ဆွေးနွေးပြီး ရှာဖွေစုစည်းထားသင့်ပါသည်။ ထို့ပြင် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မည့်အချိန်ကိုလည်း သတ်မှတ်ထားသင့်ပါသည်။

- ⌘ အုပ်စုအလိုက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းသတ်မှတ်ခြင်း
  သန့်ရှင်းရေးဆောင်ရွက်ရာတွင် သင်တန်းသားများကို အုပ်စုငယ်များခွဲ၍နေရာသတ်မှတ်ဆောင်ရွက်စေနိုင်ပါသည်။ နေရာအလိုက်လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများကို အုပ်စုတွင်ပါဝင်သူများအားလုံးတာဝန်ယူဆောင်ရွက်နိုင်ရန်ကြိုတင်ညှိနှိုင်းထားသင့်ပါသည်။

(ခ) လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း

- ⌘ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသည့်အတိုင်း သတ်မှတ်ချိန်တွင် သင်တန်းသားများက တက်တက်ကြွကြွ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရန်ဖြစ်ပါသည်။ ဆရာကလိုအပ်သည်ကို ကူညီပံ့ပိုးသင့်ပါသည်။

(ဂ) ဆွေးနွေးခြင်း

သန့်ရှင်းရေးဆောင်ရွက်ပြီးနောက် အောက်ပါမေးခွန်းများကို အခြေခံပြီးဆွေးနွေးရန်ဖြစ်ပါသည်။

- ⌘ သန့်ရှင်းရေးမဆောင်ရွက်မီနှင့် ဆောင်ရွက်အပြီး ကွာခြားချက်ကိုပြောပြပါ။
- ⌘ သန့်ရှင်းဆောင်ရွက်ပြီးနောက် စိတ်တွင်မည်သို့ခံစားရပါသလဲ။
- ⌘ ဤသို့ဆောင်ရွက်ခြင်းကြောင့် မည်သူ့အတွက်အကျိုးရှိပါသလဲ။
- ⌘ ပတ်ဝန်းကျင်ကို အစဉ်သန့်ရှင်းနေအောင် မည်သူတွေမှာတာဝန်ရှိပါသလဲ။
- ⌘ မိမိပတ်ဝန်းကျင်အစဉ်သန့်ရှင်းနေအောင် မည်သို့ဆောင်ရွက်သင့်ပါသလဲ။

♣ ♣ ♣ ♣ ♣

ရပ်ရွာဒေသရှိလူမှုရေးအသင်းအဖွဲ့များ

၁။ ခေါင်းစဉ် – လူမှုရေးအသင်းအဖွဲ့အကြောင်းလေ့လာခြင်း

၂။ ကြောင်းကျိုးဖော်ပြချက် – ရပ်ရွာဒေသတိုင်းတွင် စေတနာ့ဝန်ထမ်းလူမှုရေးအသင်းအဖွဲ့များကိုတည်ထောင်ဖွဲ့စည်းထားကြပါသည်။ ရပ်ရွာသာရေးနာရေးအသင်း၊ ကာလသားအဖွဲ့စသည့်ရပ်ရွာဓလေ့အရ ဖွဲ့စည်းထားသော အသင်းအဖွဲ့များရှိသကဲ့သို့ ပြည်ထောင်စုကြံ့ခိုင်ရေးနှင့်ဖွံ့ဖြိုးရေးအသင်း၊ အမျိုးသမီးရေးရာအဖွဲ့၊ မိခင်နှင့် ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးအသင်း၊ ကြက်ခြေနီအသင်း၊ မီးသတ်တပ်ဖွဲ့ စသည့်လူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းများလည်း ရှိကြပါသည်။ ရပ်ရွာအသင်းအဖွဲ့များအကြောင်းလေ့လာခြင်းဖြင့် ထိုအသင်းအဖွဲ့များ၏ လှုပ်ရှားလုပ်ကိုင်မှုများ အပြင် ရပ်ရွာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် မည်သို့အကျိုးပြုနေပုံကိုပါ သိရှိနိုင်ပါသည်။ သင်ယူသူများကိုယ်တိုင်လည်း ထိုအသင်းအဖွဲ့များတွင်ပါဝင်ဆောင်ရွက်ပြီး ရပ်ရွာအကျိုးကို သယ်ပိုးလိုသောစိတ်ဓာတ်များဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာနိုင်ပါသည်။

၃။ ရည်ရွယ်ချက် – ရပ်ရွာ၏လူမှုရေးအသင်းအဖွဲ့အကြောင်းပြောပြတတ်ရန်
– ထိုအသင်းအဖွဲ့တွင်မိမိတို့မည်သို့ ပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်ကြောင်း ရှင်းပြတတ်ရန်

၄။ လုပ်ငန်းစဉ်

(က) ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- ရပ်ရွာရှိထင်ရှားသောလူမှုရေးအသင်းအဖွဲ့များအနက်မှ သင်တန်းသားများလေ့လာလိုသောအသင်းအဖွဲ့ကိုရွေးချယ်ခြင်း
  အသင်းအဖွဲ့တစ်ခုထက်ပိုနိုင်ပါသည်။
- အသင်းအဖွဲ့တစ်ခုအကြောင်းလေ့လာရာတွင် ပါဝင်ရမည့် အချက်များကိုသတ်မှတ်ခြင်း၊
  အသင်း၏ရည်ရွယ်ချက်၊ ဖွဲ့စည်းပုံ၊ အဖွဲ့ဝင်ဖြစ်နိုင်သည့် သတ်မှတ်ချက်၊ အသင်း၏ဆောင်ရွက်သောလုပ်ငန်းများ၊ အကျိုးပြုမှုစသည်တို့ပါဝင်နိုင်ပါသည်။
- လေ့လာမည့်အသင်းအဖွဲ့မှ တာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ကြိုတင်ညှိနှိုင်းခြင်း
  လေ့လာရန်လျာထားသောလူမှုရေးအသင်းအဖွဲ့မှ တာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ကြိုတင်တွေ့ဆုံပြီး လေ့လာမည့် အစီအစဉ်ကို ဆွေးနွေးမေးမြန်းနိုင်ပါသည်။
- လေ့လာမည့်နည်းလမ်းနှင့် အချိန်ကာလကိုသတ်မှတ်ခြင်း
  လူမှုရေးအသင်းအဖွဲ့မှ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးကလာရောက်၍ ဟောပြောဆွေးနွေးခြင်း၊ အသင်းအဖွဲ့တည်ရှိရာနေရာသို့ သင်တန်းသားများသွားရောက်လေ့လာခြင်း၊ အဖွဲ့မှ ပုဂ္ဂိုလ်များအား တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်း၊ အဖွဲ့၏လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုကိုလေ့လာမှတ်သားခြင်း၊ အဖွဲ့မှထုတ်ဝေထားသော ပိုစတာများ၊ စာရွက်စာတမ်းများကိုလေ့လာခြင်း စသဖြင့်နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးရှိရာ သင့်လျော်သော နည်းလမ်းများကိုအသုံးပြုရန်ဖြစ်ပါသည်။ မိမိလေ့လာမည့်အသင်းအဖွဲ့ပေါ်မူတည်၍ နည်းလမ်းကို

ရွေးချယ်နိုင်ပါမည်။ ဥပမာ– ကြက်ခြေနီအသင်း အကြောင်းကိုလေ့လာလိုပါက သက်ဆိုင်ရာ ပုဂ္ဂိုလ်အားဟောပြောဆွေးနွေးစေခြင်း (သို့မဟုတ်) ထိုအဖွဲ့၏ ပညာပေးဟောပြောပွဲတစ်ခုခုကို သင်တန်းသားများတက်ရောက်ခြင်းကို ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။ အချိန်ကာလကိုလည်း ကြိုတင်သတ်မှတ်ထားသင့်ပါသည်။

- ✦ အုပ်စုအလိုက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းသတ်မှတ်ခြင်း
လေ့လာမည့်လူမှုရေးအသင်းအဖွဲ့သည် တစ်ခုထက်ပိုပါက သင်တန်းသားများကိုအုပ်စုငယ်များခွဲ၍လုပ်ငန်းသတ်မှတ်ပေးနိုင်ပါသည်။ အုပ်စုတွင်း၌ ပါဝင်မည့်သူများ၊ ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများကို ကြိုတင်ညှိနှိုင်း သတ်မှတ်ထားသင့်ပါသည်။

(ခ) လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း

- ✦ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသည့်အတိုင်းသတ်မှတ်ကာလတွင် သတ်မှတ်အသင်းအဖွဲ့အကြောင်းသင်တန်းသားများက လေ့လာမှတ်သားရန်ဖြစ်ပါသည်။ ဆရာကလိုအပ်သည်ကိုကူညီပံ့ပိုးရပါမည်။

(ဂ) တွေ့ရှိချက်များကို တင်ပြခြင်း

- ✦ လေ့လာထားသောအသင်းအဖွဲ့အကြောင်းကို အုပ်စုလိုက်တင်ပြရန်ဖြစ်ပါသည်။ အုပ်စုဝင်များပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပြီးအုပ်စုခေါင်းဆောင်က တင်ပြရန်ဖြစ်ပါသည်။

(ဃ) ဆွေးနွေးခြင်း

- ✦ တင်ပြချက်များတွင် ထပ်မံသိလိုသည်များရှိပါက မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။ အသင်းအဖွဲ့အပေါ်ဝေဖန်ချက်သုံးသပ်ချက်များကိုလည်းပြောပြနိုင်ပါသည်။
- ✦ သင်တန်းသားများအနေဖြင့် အသင်းအဖွဲ့တစ်ခုမှ မည်သည့်လုပ်ငန်းများကို ပါဝင်လုပ်ဆောင်လိုသည်။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ရာ၌ တွေ့ရှိနိုင်သည့် အခက်အခဲများ လိုအပ်ချက်များရှိနိုင်မည်ကို တင်ပြဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

♣ ♣ ♣ ♣ ♣

နောက်ဆက်တွဲ
(အဆင်ပြေလျှင် ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်ဖော်ပြခြင်းသာဖြစ်ပါသည်။)

အဝတ်ပန်းဖူးတံ

၁။ လုပ်ငန်းအမည် – အဝတ်ပန်းဖူးတံပြုလုပ်နည်း

၂။ ရည်ရွယ်ချက် – အဝတ် ညှပ်စကို အသုံးပြုပြီးစရိတ်သက်သာစွာဖြင့် ပန်းဖူးတံ ပြုလုပ်တတ်ရန်

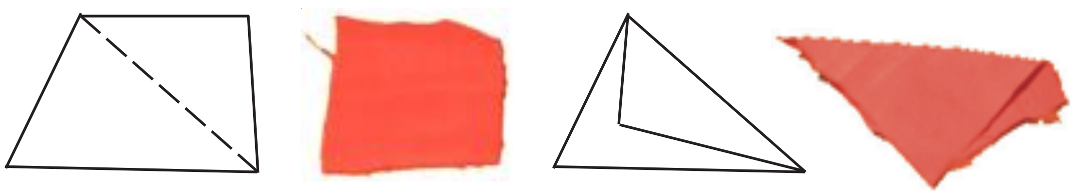
၃။ လိုအပ်သောပစ္စည်းများ – အဝတ်ညှပ်စများ၊ နှီးတံ သို့မဟုတ် အုန်းလက်ရိုးတံ၊ အဝတ်တိပ်၊ အပ်ချည်၊ ကတ်ကြေး

၄။ အဝတ်ပန်းဖူးတံပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

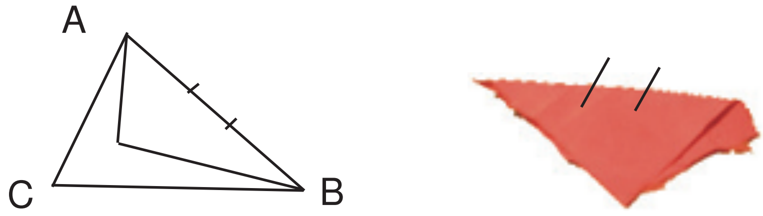
ပန်းဖူးပြုလုပ်ရန်အဆင့်ဆင့်

၂ လက်မပတ်လည်(သို့မဟုတ်) ၁လက်မခွဲ ပတ်လည်ရှိ စတုဂံပုံအစငယ်များရအောင် ညှပ်ပါ။ (အနားတစ်ဖက်နှင့်တစ်ဖက်တိကျစွာတူရန် မလိုပါ။)

☯ ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်းတြိဂံပုံရအောင် ခေါက်ပါ။

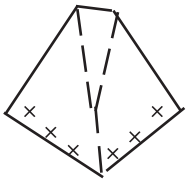


☯ ခေါက်ထားသောခေါက်ရိုးကြောင်းကို (၃)ပိုင်းရရန် အရာပေးပါ။ အလယ်ပိုင်းသည် ဘေးနှစ်ပိုင်းထက်ပို၍ငယ်ပါစေ။



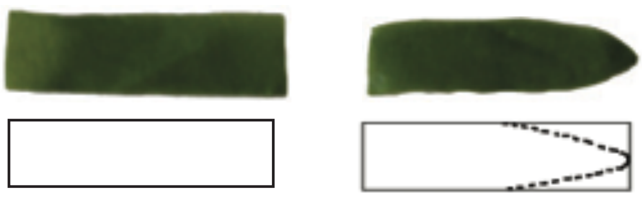
☯ ခေါက်ရိုးကြောင်းပေါ်ရှိ လျာထားသောနေရာကို လက်ဖြင့်ဖိ၍ အစွန်း A ကို C သို့လည်းကောင်း၊ အစွန်း B ကို C သို့လည်းကောင်း ခပ်ဖွဖွခေါက်ပါ။

- ☯ အမှတ်အသားပြထားသောအနားများကို တွန့်၍အချွန်ပိုင်း C တွင်စုပါ။ အပ်ချည်ဖြင့် ချည်နှောင်ပါ။ ပန်းဖူးတစ်ခုရပါမည်။



အရွက်ပြုလုပ်ရန်အဆင့်ဆင့်

အဝတ်တိပ်အစိမ်းပြားကို (၁လက်ခွဲ)ခန့် အပိုင်းငယ်များဖြတ်ပါ။ ပုံတွင်ပြထားသည့် အတိုင်းဘေးစွန်းများကိုညှပ်ထုတ်ပါ။ ပန်းရွက်ရပါလိမ့်မည်။ (အပွင့်အရေအတွက်နှင့် ညီမျှသော အရေအတွက်အတိုင်း တိပ်ပိုင်းများကို ထပ်၍ညှပ်နိုင်သည်။)



ပန်းဖူးတံပြုလုပ်ရန်အဆင့်ဆင့်

- ☯ ပြုလုပ်ထားသောပန်းဖူးများကို နှီးတံ(သို့မဟုတ်) အုန်းလက်တံ အရိုးတွင် အကွာ အဝေး ၂ လက်မခန့်ခြား၍ တစ်ဖက်တစ်ချက်စီ တွင် ချည်နှောင်ပါ။
- ☯ ပန်းဖူးတစ်ဖူးစီ၏အောက်တွင် အရွက်တစ်ရွက်စီချည်ပါ။ (အရွက်နှင့်ပန်းဖူးကို ရိုးတံတွင် တစ်ပြိုင်တည်းချည်နိုင်သည်။)
- ☯ ရိုးတံတစ်ခုလုံးကို အဝတ်တိပ်အစိမ်းပြားဖြင့် လှည့်၍ကပ်ပါ။
- ☯ ပန်းဖူးအလှထိုးရန် ပန်းဖူးတံရပါမည်။

♣ ♣ ♣ ♣ ♣

ဝါးတူ

၁။ လုပ်ငန်းအမည် – ဝါးတူပြုလုပ်နည်း

၂။ ရည်ရွယ်ချက် – ဝါးဖြင့်ဝါးတူကို စနစ်တကျပြုလုပ်တတ်စေရန်။

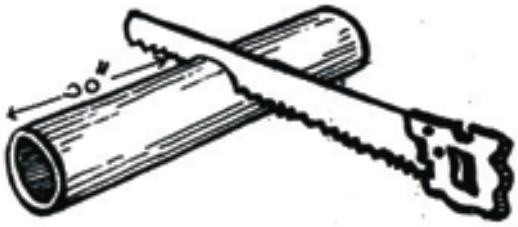
– ပြုလုပ်ပြီးသောဝါးတူများကို ရောင်းချ၍ မိသားစုဝင်ငွေတိုးပွားလာစေရန်။

၃။ လိုအပ်သောပစ္စည်းများ–

ဝါး၊ လွှ၊ ဓား၊ ဒန်အိုး၊ ပလတ်စတစ်၊ မီးသွေး၊ ဖယောင်းတိုင်

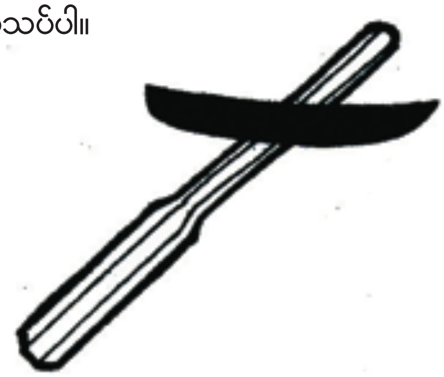
၄။ ဝါးတူပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

ဝါးလုံးကိုအရှည် ၁၀ လက်မစီဖြတ်ရမည်။



$\frac{၁}{၄}$ လက်မအရွယ်လေးထောင့်ပုံဝါးစိတ်ကလေးများစိပ်ပါ။

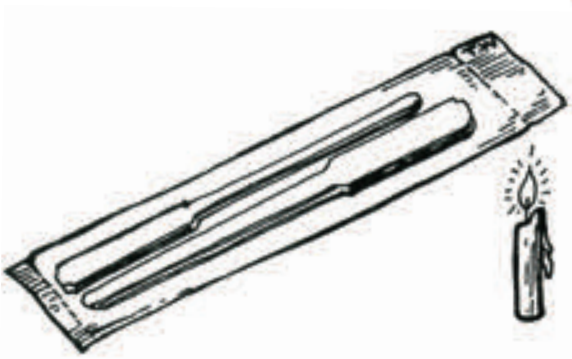
ဝါးအကြောများကိုသပ်ပါ။



တူ၏ရှေ့ဖက်ထိပ်မှ ၆ လက်မအရှည်ခန့်အထိအချောသပ်လုံးပါ။

တူ၏နောက်ဖက်မှ ၄ လက်မ အရှည်ကို လေးထောင့်ပုံအချောသပ်ပါ။

တူကလေးများကို မန်ကျည်းရွက်ပါသော
ရေနွေးဖြင့် ပြုတ်ပါ။



အခြောက်ခံပြီးသောတူကို
ပလတ်စတစ်အိတ်တွင်ထည့်၍ပိတ်ပါ။

♣ ♣ ♣ ♣ ♣

ဒုတိယဆင့်

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
ဝင်ငွေတိုးလုပ်ငန်းများ		
၁။	ဖုန်ခါတံ	၂၆
၂။	သရက်သီးသနပ်	၂၉
၃။	ပုစဉ်းခေါင်းကြွယ်သီးလုံး	၃၁
၄။	ပန်းပွင့်ပန်းခိုင်	၃၆
၅။	ဒေသအလိုက်ဝင်ငွေတိုးလုပ်ငန်းများ	၄၀
၆။	စွန့်စားတီထွင်လုပ်ငန်းရှင်	၄၃
ရပ်ရွာဒေသလူမှုရေးလုပ်ငန်းများ		
၇။	ရပ်ရွာဒေသသန့်ရှင်းရေး	၄၅
၈။	ရပ်ရွာသာယာရေးလုပ်ငန်းများ	၄၇
	နောက်ဆက်တွဲ	
	– ခရမ်းချဉ်သီးယို	၄၉
	– ရန်ကုန်မုန့်ဟင်းခါး	၅၁
	– ပန်းကြွယ်သီးထိုးခြင်း	၅၃
	– ကိုယ်တိုင်တပ်ဆင် LED မီးဝိုင်းပြား	၅၅
	– ဝါးယပ်တောင်	၅၈
	– ဆပ်ပြာဆီပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်	၆၀
	– သဘာဝခေါင်းလျှော်ရည်ပြုလုပ်ပုံ	၆၁

ဖုန်ခါတံ

၁။ လုပ်ငန်းအမည် – ပလတ်စတစ်ဖုန်ခါတံပြုလုပ်ခြင်း

၂။ ကြောင်းကျိုးဖော်ပြချက် – အိမ်သုံးပစ္စည်းများတွင်ဖုန်ခါတံသည် များစွာအသုံးဝင်သော ပစ္စည်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ အိမ်ထောင်ပရိဘောဂပစ္စည်းများတွင် တွယ်ကပ်နေသော ဖုန်မှုန့်များ ကင်းစင်အောင်ဖုန်ခါတံဖြင့် နေ့စဉ်အလွယ်တကူခါနိုင်သည်။ အချို့ကမူ သုတ်ဆေး တင်ထားသောအိမ်ကြမ်းပြင်ကိုပင်သန့်ရှင်းအောင် ဖုန်ခါတံဖြင့် လှည်းကျင်းကြကြောင်း တွေ့ရသည်။ ဖုန်ခါတံကို ကြက်မွေး၊ အဝတ်စ၊ ပလတ်စတစ်ကြိုး စသည့် ပစ္စည်းများဖြင့် ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ကြက်မွေးကို ဝယ်ယူစုဆောင်းရန်အခက်အခဲ ရှိနိုင်သဖြင့်၊ အလွယ်တကူ ရနိုင်သော ပလတ်စတစ်ကြိုးစဖြင့်ဖုန်ခါတံပြုလုပ်နည်းကိုဖော်ပြပါသည်။ ဖုန်ခါတံပြုလုပ်တတ်ခြင်းဖြင့် အိမ်သုံးပစ္စည်းတစ်ခုကိုစရိတ်သက်သာစွာသုံးစွဲနိုင်ပါမည်။ ထို့ပြင်ဝင်ငွေတိုးပွားရန် ဖုန်ခါတံများကို ပြုလုပ်ရောင်းချနိုင်ပါသည်။

၃။ ရည်ရွယ်ချက် – အသုံးဝင်သောအိမ်သုံးပစ္စည်းတစ်ခုဖန်တီးတတ်ရန်။
– အပိုဝင်ငွေရရှိရေးအတွက်အထောက်အကူပြုရန်။

၄။ လိုအပ်သောကုန်ကြမ်းပစ္စည်းများ –

(က) ပလတ်စတစ်ကြိုး (၁)ခွေ

(ခ) အရှည် (၂၀)လက်မ၊ အချင်း လက်မဝက် ရှိကြိမ်လုံး (၁)လုံး

(ဂ) လက်မဝက် သံ (၁၀)ချောင်း

(ဃ) ၂ လက်မ သံ (၁)ချောင်း

(င) ဆယ်လိုတိပ် အနည်းငယ်

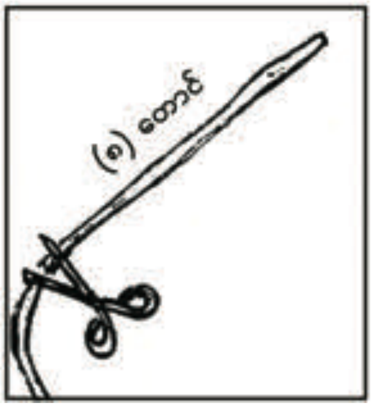
၅။ လိုအပ်သောလက်သုံးကိရိယာများ

(က) တူ (၁)ချောင်း

(ခ) ကတ်ကြေး (၁)ချောင်း

(ဂ) သိုးမွေးချုပ်အပ် (သို့မဟုတ်) ဖျာချုပ်အပ်

၆။ ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

(က) 

(၈)တောင်အရှည်ရှိပလတ်စတစ်ကြိုးတစ်ချောင်းဖြတ်ပါ။

(ခ)

(၅)လက်မပလတ်စတစ်ကြိုးစငယ်ပေါင်း (၆၀၀)ဖြတ်ပါ။

မှတ်ချက်။ ဖုန်ခါတံ၏လုံးပတ်အရွယ်ကိုကြီးလိုပါက ပလတ်စတစ်ကြိုးစငယ်ကိုအရှည် ၆ လက်မ ဖြတ်နိုင်သည်။

(ဂ) ၈ တောင်ပလတ်စတစ်ကြိုးကိုခေါက်ချိုးချိုးပြီး ကွင်းကလေးတစ်ခုပြုလုပ်ပါ။ သင့်တော်မည့် နေရာတွင် ၂ လက်မ သံချောင်းတစ်ချောင်းရိုက်ပြီး ကွင်းကလေးကိုချိတ်ပါ။

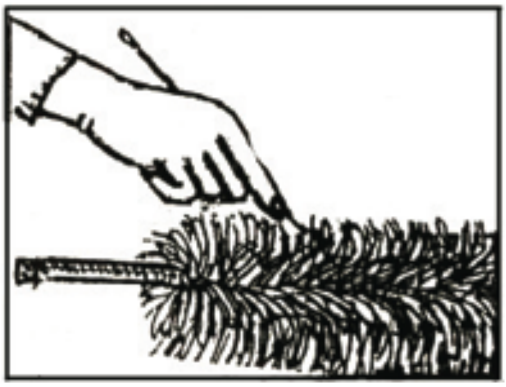
(ဃ) ကြိုးစငယ်အားလုံးကို ချိတ်ထားသော ၈ တောင်ကြိုးတွင် တွဲချည်ပါ။

(င) အစငယ်အားလုံးချည်ပြီးလျှင် အစငယ်များ ပြုတ်ထွက်မသွားစေရန် ၈ တောင်ကြိုးစနှစ်စကို အဆုံးသတ်ချည်ပါ။

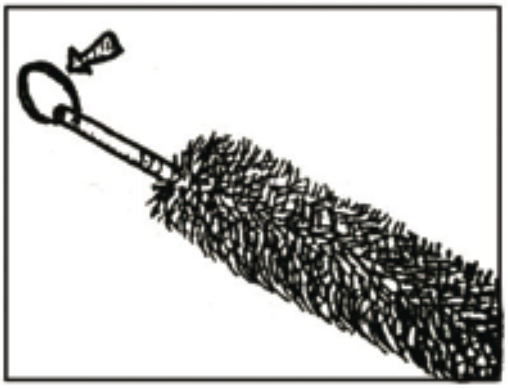
(စ) အစသတ်ပြီးသော ၈ တောင်ကြိုးကို ကြိမ်လုံးနှင့် တွဲရမည်ဖြစ်သောကြောင့် ကြိမ်လုံးထိပ်တွင် ပထမဆုံးသံချက်တစ်ချက်ရိုက်ပါ။

(ဆ) ဆက်ပြီးကြိုးစကိုလှည့်ပတ်ရစ်ရင်း ၅ ပတ်လျှင် တစ်ကြိမ်ခန့် သံချက်များကို မှုပြီးရိုက်ပါ။

(ဇ) ကြိမ်လုံးနှင့် ၈ တောင်ကြိုးစတို့ကို ဆယ်လိုတိပ်ဖြင့် ရစ်ပတ်ပြီးအဆုံးသတ်ပါ။



(စျ) ဖျာချုပ်အပ်/ သိုးမွေးချုပ်အပ်ဖြင့် အမွေးဖွပါ။



(ည) ကြိမ်လုံးအရင်းတွင် ဖုန်ခါတံလေးချိတ်ရန် ကွင်းလေးပြုလုပ်ပါ။

၇။ လေ့ကျင့်ခန်း

(က) ဖုန်ခါတံတစ်ခုပြုလုပ်ရန်လိုအပ်သောပစ္စည်းများကိုဖော်ပြပါ။

(ခ) ဖုန်ခါတံတစ်ခုလက်တွေ့လုပ်ကြည့်ပါ။

(ဂ) ဖုန်ခါတံကိုမည်သို့အသုံးပြုနိုင်သနည်း။

(ဃ) ဖုန်ခါတံတစ်ခုပြုလုပ်လျှင်မည်မျှကုန်ကျမည်နည်း။ ရောင်းချလျှင်မည်မျှမြတ်နိုင်သနည်း။

(င) ၅ လက်မပလတ်စတစ်ကြိုးစငယ်ပေါင်း ၆၀၀ အမြန်ရအောင် ဖြတ်နိုင်သည့်နည်းကို ဆွေးနွေးပါ။

(စ) သင်တို့ဒေသတွင်မည်သည့်အိမ်သုံးပစ္စည်းကို အရင်းအနှီးများစွာမကုန်ဘဲ ပြုလုပ်နိုင်ပါသနည်း။ ဆွေးနွေးပါ။

♣ ♣ ♣ ♣ ♣

သရက်သီးသနပ်

၁။ လုပ်ငန်းအမည် – သရက်သီးသနပ်အမျိုးမျိုးပြုလုပ်ခြင်း

၂။ ကြောင်းကျိုးဖော်ပြချက် – မြန်မာနိုင်ငံတွင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံအမျိုးမျိုး ဖြစ်ထွန်းပါသည်။ ဒေသအလိုက်ထွက်သော သီးနှံများကို စားသုံးခြင်း၊ အစိမ်းလိုက်တင်ပို့ရောင်းချခြင်းစသည့် သမားရိုးကျနည်းလမ်းများနှင့်သာတင်းတိမ်မနေဘဲ တာရှည်ခံသော စားသုံးကုန်ပစ္စည်းများအဖြစ် စနစ်တကျပြုလုပ်ရောင်းချလျှင် ပိုမိုအကျိုးရှိနိုင်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ သရက်သီးသနပ်ပြုလုပ်ခြင်းကိုနမူနာအနေဖြင့်ဖော်ပြပါသည်။ သရက်သီးလှိုင်လှိုင်ပေါ်သောအချိန်တွင်သနပ်လုပ်ထားခြင်းဖြင့်အရံဟင်းတစ်ခုအနေဖြင့် စားသုံးနိုင်သကဲ့သို့ရောင်းကုန်ပစ္စည်းတစ်ခုအနေဖြင့်လည်းဖန်တီးနိုင်ပါသည်။

၃။ ရည်ရွယ်ချက် – ဒေသထွက်ကုန်သီးနှံတစ်ခုကိုတာရှည်စားသုံးနိုင်အောင် ဖန်တီးတတ်ရန်။

– အပိုဝင်ငွေရရှိရေးအတွက်အထောက်အကူပြုရန်။

၄။ သရက်သီးအစိမ်းသနပ်ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

လိုအပ်သောပစ္စည်းများ

(က) သရက်သီးစိမ်း (အစေ့မယှက်ခင်)(၁၀ လုံး)(စိုင်သီးဖြစ်ကပိုကောင်းပါသည်။)
(ခ) ဆီ (၃၀)ကျပ်သား
(ဂ) ငရုတ်သီးအရောင်တင်မှုန့် (၅)ကျပ်သား
(ဃ) မဆလာ (၅)ကျပ်သား
(င) ပဲနံ့သာနှင့်မုန်ညင်းစေ့ (၁)ကျပ်သား
(စ) နနွင်းမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း(၁)ဇွန်း
(ဆ) ဆား (၂ ကျပ်ခွဲသား)
(ဇ) ဂျင်း (၂ ကျပ်ခွဲသား)
(ဈ) ကြက်သွန်ဖြူ (၁၀) ကျပ်သား
(ည) ရှာလကာရည် အကြမ်းပန်းကန်လုံး (၂) လုံး

ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

သရက်သီးကိုအစေ့ထုတ်(၄)စိတ် စိတ်ပြီးရေစိမ်ပါ။ ၁၀ မိနစ်ခန့်ကြာလျှင် ရေဖွားဖွားဆေးပြီး တစ်နေလှမ်းပါ။ နောက်နေ့တွင် ဆားနှင့်နယ်ပြီး စဥ့်အိုးတွင် ရှာလကာရည်နှင့် တစ်ညသိပ်ထားပါ။ နောက်နေ့တွင် ဇကာဖြင့်ထည့်ပြီး တစ်ထပ်နေလှမ်းပါ။ ပြီးလျှင် ဆားရည်နှင့်ပြန်နယ်ပါ။ ပဲနံ့သာ၊ မုန်ညင်းစေ့ကိုလှော်၍မညက်တညက်ထောင်းပါ။ မဆလာတစ်ဝက်၊ ငရုတ်သီးမှုန့်တစ်ဝက်ရောနယ်ပြီးသိပ်ထည့်ပါ။ ဆီအိုးတည်ကာ ဂျင်းပါးပါးလှီးဆီသတ် နနွင်းမှုန့်၊ ငရုတ်သီးမှုန့်ထည့်၊ သရက်သီးနယ်သိပ်ထားသည့် ရှာလကာရည်စစ်ထည့်ပါ။ သို့မှသာ ငရုတ်သီးအရောင်လှပါမည်။ အပေါ်ယံဆီဖယ်ထားပြီးအနှစ်များကို သရက်သီးနှင့် ရောနယ်ကာ ပုလင်း(သို့မဟုတ်) စဥ့်အိုးတွင် သိပ်ထည့်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူဖြူးကာ ဆီမြုပ်အောင် လောင်းထားပြီး လေလုံအောင်ပိတ်ထားလျှင် နှစ်ချီ၍စားလို့ရပါသည်။

၅။ သရက်သီးအခြောက်သနပ်ပြုလုပ်နည်း

လိုအပ်သောပစ္စည်းများ

(က) သရက်သီးအခြောက် (၅၀)ကျပ်သား

(ခ) မဆလာ (၅)ကျပ်သား

(ဂ) ငရုတ်သီးမှုန့် (၈) ကျပ်သား

(ဃ) ကြက်သွန်ဖြူ (၃၀) ကျပ်သား

(င) ဆီ (၇၅) ကျပ်သား

(စ) သကြား (၁၀) ကျပ်သား

(ဆ) ရှာလကာရည် မတ်ခွက်တစ်ဝက်

(ဇ) ဂျင်း (၇ ကျပ်ခွဲသား)

(ဈ) မုန်ညင်းစေ့ (၅ ကျပ်သား)

(ည) မန်ကျည်းသီးအနှစ် (၁၀) ကျပ်သား

(ဋ) ဆား (၂ ကျပ်ခွဲသား) သရက်သီးခြောက် ဆားပေါ့က နဲနဲထည့်ပါ။

ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

သရက်သီးခြောက်များကို ၁ လက်မခန့်အရှည်ဖြတ်ကာ ရှာလကာရည်၊ သကြားတို့ဖြင့် နယ်ပြီးနှပ်ထားပါ။ မန်ကျည်းသီးအနှစ်ကိုထည့်ပြီး (၂)ရက်နှပ်ထားပါ။

ဆီသတ်ရန် ကြက်သွန်ဖြူ (၅)ကျပ်သားကို ပါးပါးလှီးထားပါ။ ဂျင်းကိုလည်း ပါးပါးသေးသေးလှီးပါ။ မုန်ညင်းစေ့ကိုလှော်ပြီး ကျွဲယုံကြိတ်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ (၂၅)ကျပ်သားကို အခွံနွှာထားပါ။

ဆီအိုးတည်ပါ။ ဆီကျက်လျှင် ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်ဖြူထည့်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ မွှေးလာလျှင် ဂျင်းထည့်ပါ။ ဂျင်းကိုခြောက်အောင်ကြော်ပါ။ နှပ်ထားသော သရက်သီးကိုထည့်ပါ။ မီးမှန်ပါစေ။ ယောက်မဖြင့် မွှေပေးပါ။ (စုစုပေါင်း (၁၀)မိနစ်ခန့်သာ ကြာသည်။)

ထို့နောက် ငရုတ်သီးမှုန့်ထည့်မွှေပါ။ ငရုတ်သီးအနည်းငယ်ကျက်လျှင် မဆလာ ထည့်ပြီး အားလုံးသမလာသည်အထိဆက်မွှေပါ။ မွှေးလာလျှင် မီးအနည်းငယ်လျှော့ပါ။ မြည်းကြည့်ပါ။ ထိုနောက်မုန်ညင်းစေ့ဖြူးထည့်ပြီး သမအောင်မွှေကာ ဖိုပေါ်မှချပါ။ အေးစပြုလျှင် ကြက်သွန်ဖြူ (၂၅)ကျပ်သားကို ဖြူးထည့်ကာ သမအောင်မွှေပြီးလျှင် အအေးခံထားပါ။ အေးလျှင် ပုလင်းတွင်ထည့်သိမ်းပါ။ (အသားတင် (၁)ပိဿာ ၅၀ ကျပ်သား ရမည်။)

၆။ လေ့ကျင့်ခန်း

(က) သရက်သီးသနပ်(အစို)ပြုလုပ်ရန်လိုအပ်သောပစ္စည်းများနှင့်အလေးချိန်ကိုဖော်ပြပါ။

(ခ) သရက်သီးသနပ်(အခြောက်)ပြုလုပ်ပုံကိုပြောပါ။

(ဂ) သင်တို့ဒေသတွင် မည်သည့်သီးနှံဖြင့် တာရှည်ခံစားကုန်တစ်ခုဖန်တီးနိုင်ပါသနည်း။

♣ ♣ ♣ ♣ ♣

ပုစဉ်းခေါင်းကြယ်သီးလုံး

၁။ လုပ်ငန်းအမည် – ပုစဉ်းခေါင်းကြယ်သီးလုံးထိုးခြင်းနှင့်တပ်ဆင်ခြင်း

၂။ ကြောင်းကျိုးဖော်ပြချက် – အခြေခံအပ်ချုပ်ပညာတတ်မြောက်ပြီးနောက် အသုံးဝင်မည့် အပ်ချုပ်ပညာတစ်ခုခုကို ဆက်လက်ဆည်းပူးသင့်ပါသည်။ အချိန်တိုအတွင်း တတ်မြောက်နိုင်သောပညာရပ်တစ်ခုမှာ ပုစဉ်းခေါင်းကြယ်သီးထိုးခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ပုစဉ်းခေါင်းကြယ်သီးများကို အမျိုးသားဝတ်တိုက်ပုံ၊ တိုင်းရင်းသားရိုးရာအင်္ကျီများ၊ အမျိုးသမီးဝတ်မြန်မာအင်္ကျီရင်ဖုံး၊ ရင်စေ့များနှင့် အခြားအလှဝတ် အပေါ်ဝတ်အင်္ကျီများတွင်တပ်ဆင်လေ့ရှိကြပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ပုစဉ်းခေါင်းကြယ်သီးသည် လူသုံးများသောအဆင်တန်ဆာတစ်ခုဖြစ်နေပါသည်။ အခြေခံအပ်ချုပ်ပညာတတ်မြောက်ထားသူများအနေဖြင့် ပုစဉ်းခေါင်းကြယ်သီးထိုးနည်းကို တတ်ကျွမ်းခြင်းဖြင့် အရင်းအနှီးများစွာမလိုအပ်ဘဲအပိုဝင်ငွေရှိနိုင်ပါသည်။

၃။ ရည်ရွယ်ချက် – အပိုဝင်ငွေရရှိနိုင်မည့် လက်မှုပညာ တစ်ရပ် တတ်မြောက်ရန်။

၄။ လိုအပ်သောပစ္စည်းများ – အပ်စောင်းချုပ်ထားသော ကြယ်သီးကြိုးစများ၊ ၁ × ၁/၂ လက်မပိတ်စ (၁၀)စ၊ အပ်ချည်၊ အပ်၊ ကတ်ကြေး၊ ဇာဂနာ

၅။ ပုစဉ်းခေါင်းကြယ်သီးထိုးရာတွင် ကျွမ်းကျင်စွာတတ်မြောက်ရမည့် အဆင့်(၄)ဆင့်

(က) အစွေစညှပ်တတ်ခြင်း

(ခ) ကြယ်သီးကြိုးချုပ်တတ်ခြင်း

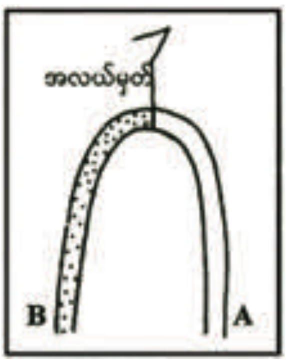
(ဂ) ကြယ်သီးထိုးတတ်ခြင်း

(ဃ) ကြယ်သီးတပ် တတ်ခြင်း

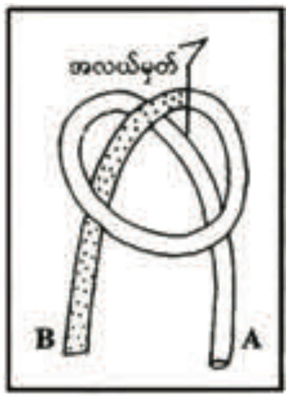
မှတ်ချက်။ အစွေစညှပ်ခြင်းနှင့်ကြယ်သီးကြိုးချုပ်ခြင်းကိုပထမဆင့်တွင်ဖော်ပြထားသည်။

၆။ ပုစဉ်းခေါင်းကြယ်သီးလုံးထိုးခြင်း

ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

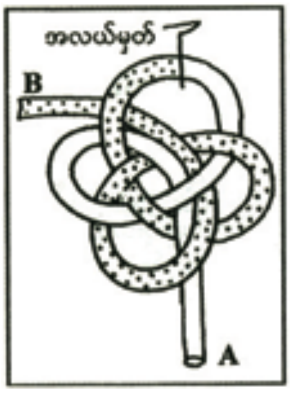


(က) အပ်စောင်းလိုက်ထားသောကြိုးအရှည်ကို ညီညာစွာခေါက်ပြီးကိုင်ပါ။ ဘယ်ဘက်မှကြိုးသည် B ဖြစ်ပြီး ညာဘက်မှကြိုးသည် A ဖြစ်သည်။

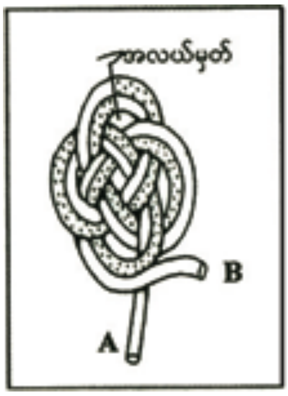


(ခ) ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း ကြိုးစတစ်ဖက် တစ်ချက်စီကို လက်ညှိုး၏ရှေ့တစ်ကြိုး နောက်တစ်ကြိုးထားပါ။ ချထားသည့်ကြိုးစအရှည်ကို ညီနေအောင်ထားပါ။

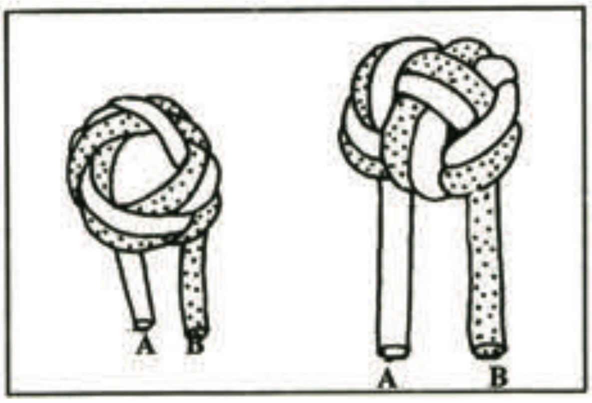
(ဂ) ညာဘက်ရှိကွင်းထဲသို့ ဘက်ကွင်းကိုလျှိုပါ။ ကြိုးတစ်ကြိုးစီကိုဘယ်ကြိုးကိုညာဘက်ကွင်းတွင်းသို့ လည်းကောင်း၊ ညာကြိုးကို ဘယ်ကွင်းထဲသို့ လည်းကောင်း လျှိုရာတွင် တစ်ခုကျော် တစ်ခုချနည်းအတိုင်း (ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း) လျှိုသွင်းပါ။



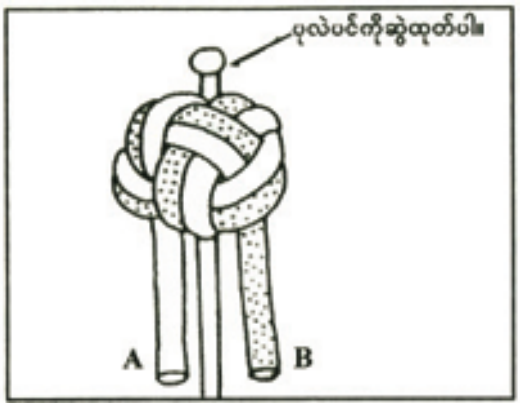
(ဃ) A ကြိုးကို B ကြိုးအပေါ်မှနေ၍ တစ်ကြိမ်ကျော်ယူ၊ တစ်ကြိမ်လျှို၍ B ကြိုးနှင့်ယှဉ်လျက်တစ်ကြိုးကျော် ယူပြီး A ကြိုးအောက်မှဖြတ်၍ B ကြိုးကွင်း အောက်ဘက်သို့ဆွဲထုတ်ပါ။



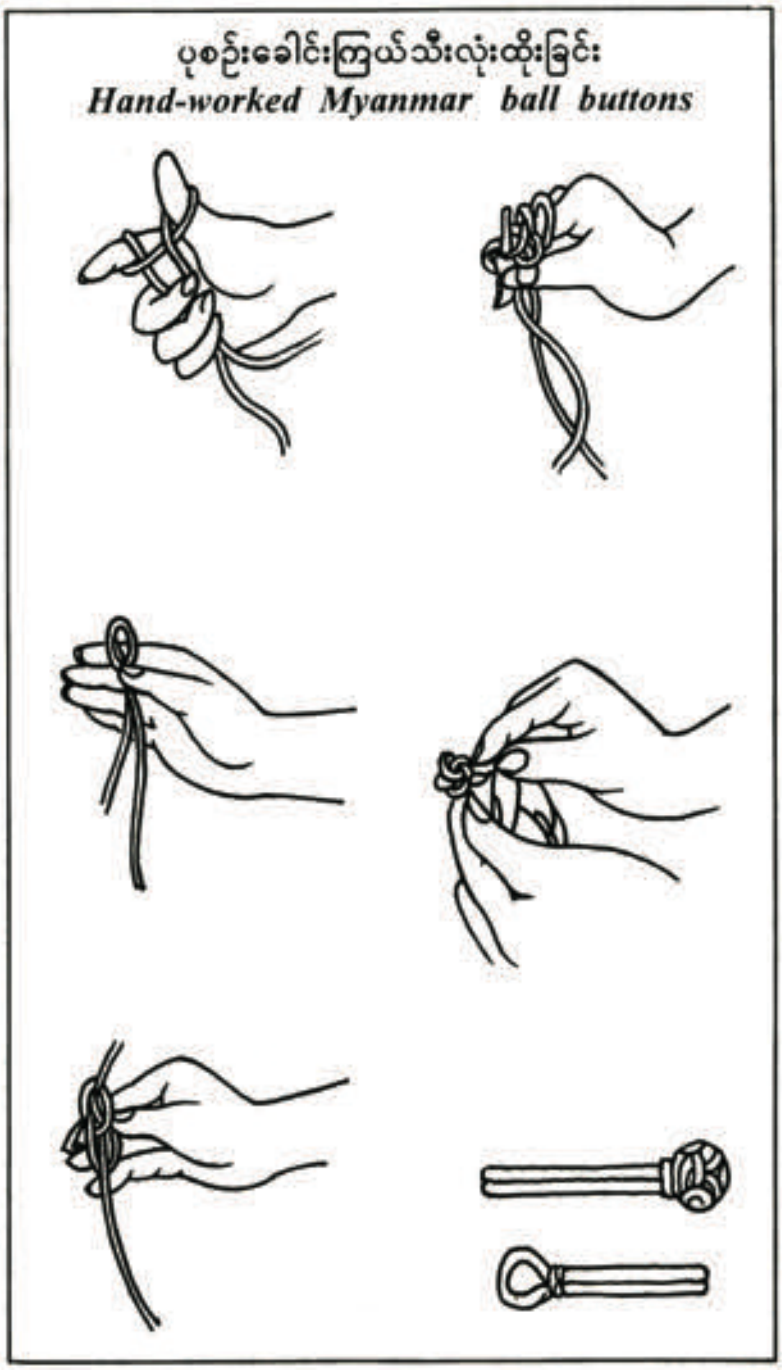
(င) ကြိုးနှစ်စကို အလယ်ဗဟိုအသီးသီးရှိ ကွင်းအသီးသီး သို့ ကြိုးအချင်းချင်းယှဉ်လျက် လျှိုသွင်း၍ ဆွဲထုတ်ပါ။



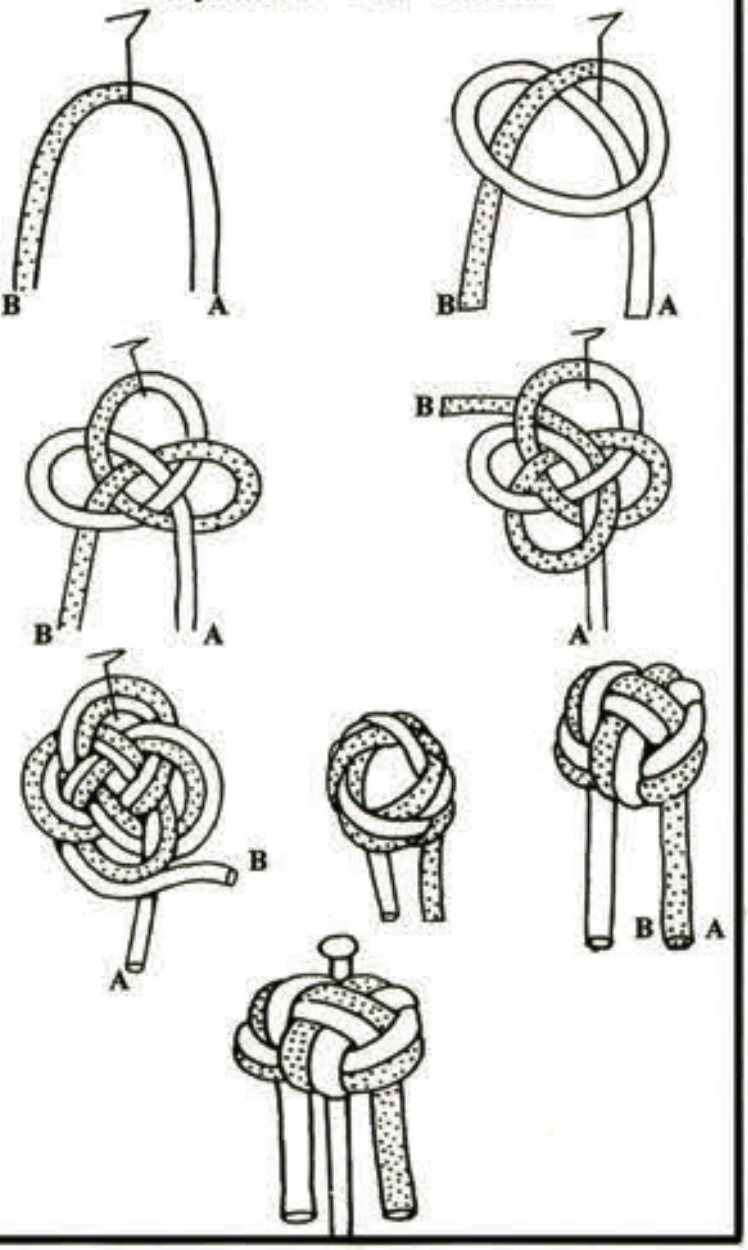
(စ) ကြိုးစများကို အလျှော့အတင်း ပြုလုပ်၍ ကြယ်သီးလုံး ပုံစံဖြစ်လာအောင် ကြိုးအချင်းချင်းညှိ၍ဆွဲပါ။



(ဆ) ပွနေသောကြိုးစများကို ဇာဂနာဖြင့် ကျစ်၍ လုံး နေအောင် တစ်စစီဆွဲ၍ လုံးကျစ်အောင် ပြုလုပ်ပါက ပုံပါအတိုင်း ပုစဉ်းခေါင်းကြယ်သီးလုံး ကို ရရှိပါမည်။



ပုစဉ်းခေါင်းကြယ်သီးလုံး
Myanmar ball buttons



၇။ ပုစဉ်းခေါင်းကြယ်သီးတပ်ဆင်ခြင်း – ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

(က) ပုစဉ်းခေါင်းကြယ်သီးထိုးထားသောကြိုးစနှစ်ခုကို ညီအောင်ဖြတ်ပါ။

(ခ) ကြယ်သီးအောက်မှ ခံရန် ၁ × ၁/၂ လက်မ ပိတ်စ (၁၀)စ ဖြတ်ပါ။

(ဂ) ၄ × ၃ လက်မ ပိတ်စတစ်စဖြတ်ပါ။

(ဃ) ၎င်းပိတ်စပေါ်တွင် မျဉ်းတားပါ။

(င) ကြယ်သီးကို မျဉ်းပေါ်တွင် ဘယ်ဘက်၌ထား၍ ကြိုးအစွန်းစနှစ်ခုကို ပူး၍ချုပ်ပါ။

(စ) ချုပ်ထားသည့် အစနှစ်စကို ညာဘက်သို့ပြန်လှည့်၍ မျဉ်းပေါ်တွင်အောက်ခံ အသားပါအောင် ဝက်သိုးချုပ်နည်းဖြင့် တစ်ဖက်မှ တစ်ဖက်သို့ ခပ်စိပ်စိပ် ကြယ်သီးလုံးသို့ရောက်သည်အထိ ချုပ်၍အစသတ်ပါ။

(ဆ) ကြယ်သီးလုံးကိုတပ်ရန် ကြိုးကွင်းတစ်ခုကိုလည်း တစ်ဖက်တစ်ချက်တွင် အထက်ပါနည်းအတိုင်း ချုပ်၍ကြယ်သီးလုံးဝင်ဆံ့သည့်အနေသို့ ရောက်သော အခါအစသတ်ပါ။

၈။ လေ့ကျင့်ခန်း

(က) ပုစဉ်းခေါင်းကြယ်သီးထိုးပါ။

(ခ) ပိတ်စပေါ်တွင် ပုစဉ်းခေါင်းကြယ်သီးနှင့်ကွင်းကိုတပ်ဆင်ပါ။

(ဂ) မည်သည့်အင်္ကျီအမျိုးအစားများတွင် ပုစဉ်းခေါင်းကြယ်သီးများကို တွေ့မြင်နိုင်ပါသနည်း။

(ဃ) ပုစဉ်းခေါင်းကြယ်သီးကြိုးများဖြင့် မည်သည့်ကြယ်သီးများကိုထိုးချုပ်နိုင်ပါသေးသနည်း။

♣ ♣ ♣ ♣ ♣

ပန်းပွင့် ပန်းခိုင်

၁။ လုပ်ငန်းအမည် – ပန်းပွင့်ပန်းခိုင်ပြုလုပ်ခြင်း

၂။ ကြောင်းကျိုးဖော်ပြချက် – ပန်းအစစ်များသည်ရာသီဥတုပူပြင်းလျှင်တာရှည်မခံပါ။ အချို့ပန်းများသည် ရာသီအလိုက်ပွင့်သောပန်းများဖြစ်၍ လိုအပ်ချိန်တွင် အလွယ်တကူ မရနိုင်ပါ။ အလှပန်းအိုးထိုးရာတွင်လည်းကောင်း၊ ပန်ဆင်ရာတွင်လည်းကောင်း၊ တာရှည်ခံရန်အတွက်လည်းကောင်း၊ ရာသီချိန် မဟုတ်သော်လည်း အသုံးပြုနိုင်ရန်အတွက်လည်းကောင်း အဝတ်ပန်း၊ စက္ကူပန်းများကို ပန်းပွင့်၊ ပန်းခိုင်များအဖြစ် ပြုလုပ်အသုံးပြုနိုင်သကဲ့သို့ ရောင်းချခြင်းဖြင့်လည်း အပိုဝင်ငွေရှာနိုင်ပါသည်။

၃။ ရည်ရွယ်ချက် – အဝတ်၊ စက္ကူတို့ဖြင့် အသုံးဝင်လှပသောပစ္စည်းတစ်ခုအဖြစ်ပြုလုပ်တတ်ရန်

– အရင်းအနှီးနည်းသောလုပ်ငန်းဖြင့်ဝင်ငွေတိုးပွားအောင် ဆောင်ရွက်တတ်ရန်

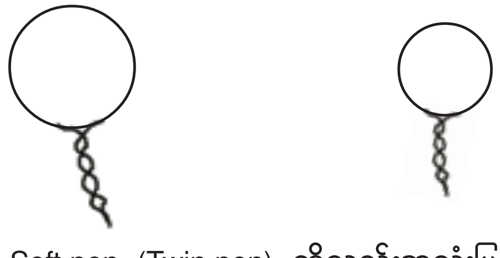
၄။ အဝတ်ပန်းပြုလုပ်ခြင်း

လိုအပ်သောပစ္စည်းများ –

ပန်းပိတ်တွန့်စ၊ သွပ်နန်းကြိုး၊ စတီးကြိုး၊ အပ်ချည်ကြိုး၊ အဝတ်တိပ်၊ ပလာယာ၊ အချင်းအရွယ်အစား အမျိုးမျိုးရှိသည့် ပိုက်လုံး၊ တုတ်တံ၊ ခဲတံ

အဝတ်ပန်းပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

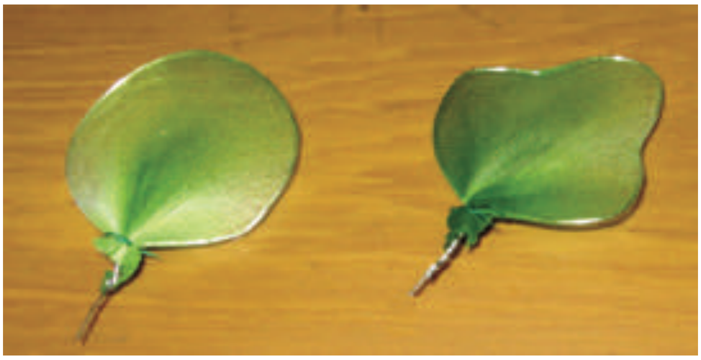
(က) အရောင်ပါသော သွတ်နန်းကြိုးကို အချင်း ၁.၃ လက်မ၊ ၀.၈ လက်မ ခန့်အရွယ်ရှိ တုတ်တံ (သို့မဟုတ်) ကျပ်လုံးပိုက်၊ ငါးမူးလုံးပိုက်၊ တစ်မတ်လုံးပိုက်များ အသီးသီးတွင် တစ်ပတ်စီရစ်ပါ။ သွတ်နန်းကြိုးကို ပလာယာဖြင့် လိမ်၍လက်ကိုင်နိုင်ရုံအရှည် ၀.၅ လက်မခန့်ချန်ပြီး ပုံပါအတိုင်း ဖြတ်ပါ။ တုတ်တံ (သို့မဟုတ်) ပိုက်လုံးမှ ဖြုတ်ထားပါ။



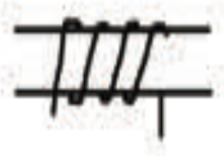
မှတ်ချက်။ Soft pen (Twin pen) ကိုလည်းအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

(ခ) ပြုလုပ်သောကွင်းအရွယ်နှင့်ဆီလျော်မည့်အရွယ်အစားရှိသောပန်းပိတ်စငယ်များဖြတ် ပါ။

(ဂ) ပန်းပွင့်ဖတ်အရေအတွက်အရ ကွင်းကြီး/ကွင်းငယ်တို့ကိုပြုလုပ်ပါ။ တွန့်နေသော ပန်းပိတ်စကို ဆန့်နေအောင်ဆွဲ၍ကွင်းကိုလုံအောင်ဖုံးပါ။ အပ်ချည်ဖြင့်တုပ်ပါ။ ပိုနေသောပိတ်စကိုညှပ်ပါ။



(ဂ) ခဲတံ (သို့မဟုတ်) ခဲတံအရွယ်တူတွင် သွပ်နန်းကြိုးကို (၅)ပတ်ခန့်ပတ်ပါ။ သွပ်နန်းကြိုးကို ပလာယာဖြင့်လိမ်၍ အရှည် (၃) လက်မ ခန့်ချန်ပြီးဖြတ်ပါ။ တုတ်တံမှ ဖြုတ်ပြီးပန်းပိတ်စဖြင့်အုပ်၍ချည်ပါ။ လိုချင်သောဝတ်ဆံပုံဖြစ်လာအောင် သွပ်နန်းကြိုးကို ခပ်ဖွဖွဆွဲပါ။ ဝတ်ဆံရပါမည်။



မှတ်ချက်။ ဝတ်ဆံပြုလုပ်ရာတွင် ပန်း၏သဘာဝနှင့်ကိုက်ညီသော ပုတီးလုံး၊ ပလတ်စတစ်လုံး စသည်တို့ကိုအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

(ဃ) ဝတ်ဆံကို အလယ်မှထား၍ ပွင့်ဖတ်များကို ငယ်စဉ်ကြီးလိုက်စီ၍ထပ်ပါ။ အပ်ချည်ဖြင့် တုပ်ပါ။

(င) အပ်ချည်များ၊ သွတ်နန်းကြိုးများကိုဖုံး၍ အဝတ်တိပ်ပြားအစိမ်းဖြင့် လှည့်၍ပတ်ပါ။ ပန်းပွင့်ရပါမည်။

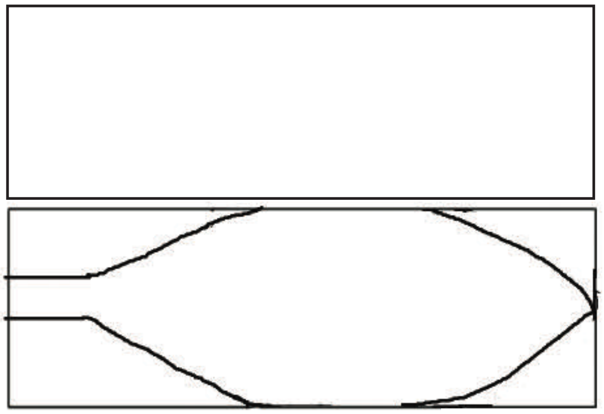
♣ ♣ ♣ ♣ ♣

၅။ လုပ်ငန်းအမည် – စက္ကူသစ္စာပန်းပြုလုပ်နည်း

လိုအပ်သောပစ္စည်းများ – ရောင်စုံစက္ကူ၊ ကော်၊ ပေတံ၊ ကတ်ကြေး၊ ပန်းစက္ကူ အစိမ်းရောင် (သို့မဟုတ်) အဝတ်တိပ်အစိမ်းရောင်၊ နှီးပြား (သို့မဟုတ်) အုန်းလက်ရိုးတံ

ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

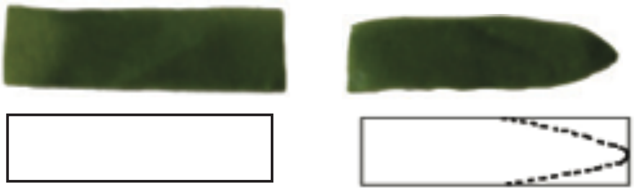
(က) အရောင်ပါသောစက္ကူကို ၅ ခေါက်ခေါက်ပြီး အလျား ၃ လက်မ၊ အနံ ၁ လက်မ အရွယ်ရှိ စတုဂံပုံညှပ်ပါ။ ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း ပုံသဏ္ဍာန်ဖော်၍ညှပ်ပါ။ ပွင့်ချပ် ၅ ချပ်ရမည်။



(ခ) အတွင်းဆုံးပွင့်ချပ်အဖြစ်သုံးမည့်ညှပ်ပြီးသား စက္ကူကို အလယ်မှ အလျားလိုက်ခေါက်ပါ။ ခေါက်ပြီးသား စက္ကူစကို လက်ကိုင်ပဝါခေါက်ကြောင်း ကြားတွင် ထားပါ။ လက်ကိုင်ပဝါပေါ်မှလက်ဖနောင့်ဖြင့်ဖိပြီး ကျန်လက်ဖြင့် လက်ကိုင်ပဝါစကိုဆွဲပါ။ တွန့်ကြောင်း ပါသောပွင့်ချပ်ရပါမည်။

(ဂ) ကတ်ကြေးကိုပိတ်၍ဖြစ်စေ၊ ခဲတံဖြင့်ဖြစ်စေကျန်ပွင့်ချပ် စက္ကူ(၄)ချပ်ကိုဖိဆွဲပါက ကော့နေသောပွင့်ချပ်များကိုရရှိပါမည်။ ပွင့်ချပ်များကိုထပ်၍ အပ်ချည်ဖြင့်ချည်ပါ။ ပန်းပွင့်များရမည်။

(ဃ) ပန်းစက္ကူအစိမ်း (သို့) အဝတ်တိပ် ကို အရွက်ပုံသဏ္ဍာန်ညှပ်ပါ။



(င) ပန်းပွင့်နှင့်အရွက်တို့ကို အုန်းလက်ရိုးတံတွင်ချည်ပါ။ ရိုးတံတစ်ချောင်းလုံးကို ပန်းစက္ကူ အစိမ်း (သို့) အဝတ်တိပ်ဖြင့် လှည့်၍ပတ်ပါ။ သစ္စာပန်းခိုင်ရမည်။

၆။ လေ့ကျင့်ခန်း

(က) နမူနာပြထားသည့်အတိုင်း အဝတ်ပန်းနှင့် စက္ကူသစ္စာပန်းလက်တွေ့ပြုလုပ်ကြည့်ပါ။

(ခ) ထိုပန်းများကိုမည်ကဲ့သို့အသုံးပြုနိုင်ပါသနည်း။

(ဂ) ဖော်ပြထားသောနည်းလမ်းများကိုအသုံးပြုပြီး ပန်းအမျိုးမျိုးတီထွင်ပြုလုပ်ကြည့်ပါ။

♣ ♣ ♣ ♣ ♣

ဒေသအလိုက် ဝင်ငွေတိုးလုပ်ငန်းများ

ဒုတိယဆင့်တွင်ဖုန်ခါတံ၊ ပန်းပွင့်ပန်းခိုင်၊ ပုစဉ်းခေါင်းကြယ်သီးလုံးပြုလုပ်ခြင်းနှင့် သရက်သီးသနပ်ပြုလုပ်ခြင်းတို့ကို ဝင်ငွေတိုးလုပ်ငန်းများအဖြစ် NFPE ဆရာများက လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးနိုင်ရန် ထည့်သွင်းထားပါသည်။ ဤလုပ်ငန်းများသည် မည်သည့်ဒေသမှ သင်တန်းသားအတွက်မဆို ငွေကြေးကုန်ကျမှုမများလှဘဲအဆင်ပြေစွာသင်ယူနိုင်မည့်လုပ်ငန်းများဖြစ်သည်ဟုခန့်မှန်းပြီး ထည့်သွင်းထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ဝင်ငွေတိုးလုပ်ငန်းများသည် ဒေသ၏အခြေအနေ၊ သင်တန်းသားများ၏ အခြေအနေနှင့် အကိုက်ညီဆုံးလုပ်ငန်းများသာဖြစ်သင့်ပါသည်။ ထိုသို့သော လုပ်ငန်းဖြစ်ရန် NFPE ဆရာကသာ ရွေးချယ်စီစဉ်သင့်ပါသည်။

ဒုတိယဆင့်တွင် ဝင်ငွေတိုးလုပ်ငန်းများ၌ သင်တန်းသားများကိုယ်တိုင် စာသင်ခန်းတွင် လေ့လာသင်ယူပြီး လက်တွေ့လေ့ကျင့်နိုင်သောလုပ်ငန်းများသာမက လုပ်ငန်းရှိရာနေရာသို့ကွင်းဆင်းပြီး လေ့လာသင်ယူနိုင်သော လုပ်ငန်းများကိုလည်း ထည့်သွင်းသင့်ပါသည်။ ဥပမာ – ယိုစုံလုပ်ငန်း၊ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်း၊ ရေထွက်ပစ္စည်းထုတ်လုပ်သောလုပ်ငန်း စသည့်ဒေသဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းတစ်ခုခုကို ကွင်းဆင်းလေ့လာနိုင်ပါသည်။ ထိုလုပ်ငန်းများကို လုပ်ငန်းခွင်တွင်လေ့လာခြင်းဖြင့် လုပ်ငန်း၏ သဘာဝကို ပိုမိုသိမြင်နိုင်ခြင်း၊ လက်တွေ့မဆောင်ရွက်နိုင်သေးသည့်တိုင် ထိုလုပ်ငန်းရှင်များကို အားကျသောစိတ်များဖြစ်ထွန်းလာခြင်း စသောအကျိုးကျေးဇူးများရရှိနိုင်ပါသည်။

ဒေသအလိုက် ဝင်ငွေတိုးလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ရာတွင် ပထမဆင့်မှာကဲ့သို့ပင် အောက်ပါအချက်များပါဝင်အောင် စီစဉ်သင့်ပါသည်–

၁။ ဒေသ၏လိုအပ်ချက်၊ သင်ယူသူတို့၏လိုအပ်ချက်ကိုဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ခြင်း။

ဒေသနှင့်သင်ယူသူတို့၏ လက်ရှိအနေအထား၊ တွေ့ရှိရသောပြဿနာပေါ်အခြေခံ၍ လိုအပ်ချက်ကိုဖော်ထုတ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။ တွေ့ရှိလာသည့်လိုအပ်ချက်ကိုဖြည့်ဆည်း ပေးနိုင်သော လုပ်ငန်းဖြစ်သင့်ပါသည်။

၂။ အချိန်တိုအတွင်းသင်ယူနိုင်သောလုပ်ငန်းဖြစ်ခြင်း။

NFPE ပညာသင်နှစ်တစ်နှစ်၏အဆုံးတွင်သင်ယူရန်ဖြစ်သဖြင့် အချိန်တိုနှင့် သင်ယူနိုင်သောလုပ်ငန်းဖြစ်သင့်ပါသည်။ ဒေသအလိုက် ဝင်ငွေတိုးလုပ်ငန်းများကို လေ့ကျင့်သင်ကြားချိန် (၈)နာရီ လျာထားရာ ထိုအချိန်ကာလအတွင်း အနည်းဆုံးလုပ်ငန်း (၂)ခုမှ အများဆုံး (၄) ခု အထိသင်ကြားသင့်ပါသည်။

၃။ ဒေသရင်းမြစ်များဖော်ထုတ်ရယူနိုင်ခြင်း။

ငွေ၊ လူအင်အား၊ အချိန်၊ ပစ္စည်းနှင့်ဌာန/အဖွဲ့အစည်း၏ထောက်ပံ့မှုတို့သည် ဒေသရင်းမြစ်တွင်ပါဝင်သည်။

ငွေကြေး – မည်သည့်လုပ်ငန်းအတွက်မဆို အရင်းအနှီး၊ ကုန်ကျစရိတ်ငွေကြေး လိုအပ်ပါသည်။ NFPE သင်တန်းသားများ သင်ယူမည့် လုပ်ငန်းများသည် ကုန်ကျစရိတ်သက်သာသောလုပ်ငန်းများဖြစ်သင့်ပါသည်။ အကယ်၍ထိုက်သင့်သောငွေကြေး၊ အရင်းအနှီး အမှန်တကယ် လိုအပ်သည့်လုပ်ငန်းများကို သင်ယူရန်အခြေအနေ ဖြစ်နေပါက

ထိုငွေကြေး မည်သို့ ရရှိနိုင်မည်ကို စဉ်းစားသင့်ပါသည်။ NFPE ရန်ပုံငွေ (သို့မဟုတ်) လူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းအချို့၏ အလှူငွေ (သို့မဟုတ်) အလှူရှင်တစ်ဦးဦး၏ ထောက်ပံ့ငွေကို ရယူနိုင်လျှင် အဆင်ပြေနိုင်ပါသည်။

လူအင်အား – ရွေးချယ်သင်ကြားမည့်လုပ်ငန်းကို NFPE ဆရာကိုယ်တိုင်က ကျွမ်းကျင်လျှင်အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။ ဆရာကကျွမ်းကျင်မှုမရှိလျှင် သင်ပြပေးနိုင်သည့်ကျွမ်းကျင်သော ဒေသခံကိုစည်းရုံးရန် လိုအပ်ပါသည်။ လုပ်ငန်းနှင့်ဆက်နွယ်နေသော ဌာန (သို့မဟုတ်)အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုမှ ပညာရှင်ထံမှနည်းပညာရယူနိုင်ပါသည်။ NFPE ကို စိတ်ဝင်စားသော လုပ်ငန်းရှင် (သို့မဟုတ်) သင်တန်းသား၏မိဘ စသောပုဂ္ဂိုလ်များထံမှလည်း အကူအညီရယူနိုင်ပါသည်။

ပစ္စည်းရင်းမြစ် – လုပ်ငန်းအတွက်လိုအပ်သောကုန်ကြမ်းပစ္စည်းသည် ဒေသထွက်ပစ္စည်း၊ အလွယ်တကူရရှိသည့်ပစ္စည်းဖြစ်သင့်ပါသည်။ လိုအပ်သောလက်သုံး ကိရိယာများ သည်လည်း အလွယ်တကူရရှိနိုင်သော ပစ္စည်းကိရိယာများဖြစ်သင့်ပါသည်။ ထို့ပြင် သင်ကြားသင်ယူမှုအတွက် လိုအပ်သောအထောက်အကူပစ္စည်းများဖြစ်သည့် ပညာပေးပိုစတာများ၊ ကားချပ်များ၊ စာအုပ်စာတမ်းများ စသည်တို့ကိုလည်း စုစည်းရရှိထား နိုင်ရပါမည်။ သက်ဆိုင်ရာဌာနအဖွဲ့အစည်းများမှ တောင်းခံလျှင်လည်းရနိုင်ပါသည်။

သင်ယူမှုအစီအစဉ်ကြိုတင်ရေးဆွဲခြင်း

ဝင်ငွေတိုးလုပ်ငန်းများကို ရွေးချယ်ပြီးသောအခါ အစီအစဉ်များကို အောက်ပါအတိုင်း ရေးဆွဲထားသင့်ပါသည်–

အမှတ်စဉ်	လုပ်ငန်းအမည်	အချိန်တာ
၁	-----	--- နာရီ
၂	-----	--- နာရီ
၃	-----	--- နာရီ
၄	-----	--- နာရီ

လုပ်ငန်းစီမံချက်ကြိုတင်ရေးဆွဲခြင်း

ကြိုတင်ရေးဆွဲထားသော အစီအစဉ်တစ်ခုချင်းအတွက်အောက်ပါအတိုင်းလုပ်ငန်းစီမံချက် ကြိုတင်ရေးဆွဲထားသင့်ပါသည်။

လုပ်ငန်းစီမံချက် (၁)

၁။	လုပ်ငန်းအမည်	– အမည်ကိုဖော်ပြရန်
၂။	ကြောင်းကျိုးဖော်ပြချက်	– မည်သို့သောလုပ်ငန်းဖြစ်သည်။ မည်မျှအသုံးဝင်သည်။ မည်သို့ အကျိုးရှိသည်ကိုဖော်ပြရန်
၃။	ရည်ရွယ်ချက်	– သင်ယူပြီးသောအခါ မည်သို့တတ်မြောက်လာမည်၊ မည်သို့ဖြစ်ထွန်း လာမည်ကိုဖော်ပြသောမျှော်မှန်းချက်
၄။	အချိန်တာ	– ( )နာရီ
၅။	သင်ကြားမည့်သူ	– NFPE ဆရာ (သို့မဟုတ်) ကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦးဦး
၆။	လုပ်ငန်းလိုအပ်ချက်များ	– သင်ယူရေးပစ္စည်း၊ ရန်ပုံငွေ စသည်
၇။	သင်ယူ/သင်ကြားမည့်ပုံစံ	– သရုပ်ပြခြင်း၊ လက်တွေ့သင်တန်းပေးခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း၊ လေ့လာရေးခရီးထွက်ခြင်းစသည်
၈။	ရရှိမည့်အကျိုးကျေးဇူး	– သင်ယူတတ်မြောက်မှုကြောင့် မည်သို့ အကျိုးရှိလာနိုင်သည်ကိုဖော်ပြရန်

လုပ်ငန်းအကောင်အထည်ဖော်ခြင်း –

ကြိုတင်စီစဉ်ထားသည့်အတိုင်းအကောင်အထည်ဖော်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

ဆွေးနွေးသုံးသပ်ခြင်း –

သင်ယူပြီးသောလုပ်ငန်း၏အသုံးဝင်မှု၊ ဤလုပ်ငန်းမျိုးကိုပင်အခြားသောနည်းလမ်းဖြင့်တီထွင်လုပ်ကိုင်နိုင်မှုရှိ၊ မရှိစသည်တို့ကိုဆွေးနွေးသင့်ပါသည်။ သင်တန်းသားတစ်ဦးချင်း မိမိတို့မိသားစုဝင်ငွေတိုးပွားရန် လုပ်နိုင်သောလုပ်ငန်းကိုစဉ်းစားစေသင့်ပါသည်။

♣ ♣ ♣ ♣ ♣

စွန့်စားတီထွင်လုပ်ငန်းရှင်

၁။ ခေါင်းစဉ် – စွန့်စားတီထွင်လုပ်ငန်းရှင်အကြောင်းလေ့လာခြင်း

၂။ ကြောင်းကျိုးဖော်ပြချက် – စီးပွားရေးအခွင့်အလမ်းကိုသိမြင်ပြီးအသုံးချတတ်သူသည် စွန့်စားတီထွင်လုပ်ငန်းရှင်ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ ဤသို့ဖြစ်လာခြင်း ဖြင့်မိမိဘဝသာယာရေး အတွက်သာမက ရပ်ရွာဒေသနှင့် နိုင်ငံအကျိုးအထိပါ အထောက်အကူပြုနိုင်ပါသည်။ မည်သူမဆိုအရည်အသွေးနှင့်ပြည့်စုံလျှင် စွန့်စားတီထွင်လုပ်ငန်းရှင်ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ စွန့်စားတီထွင်လုပ်ငန်းရှင်၏အဓိပ္ပာယ် နှင့်လိုအပ်သောအရည်အသွေးများ အကြောင်းကို ငယ်စဉ်အခါကပင် အစပျိုးသင်ယူထားခြင်းဖြင့် နောင်တစ်ချိန်တွင် အသုံးချနိုင်သောစွမ်းရည်များဖြစ်ထွန်းလာစေရန်အထောက်အကူပြုနိုင်ပါမည်။

၃။ ရည်ရွယ်ချက် – စွန့်စားတီထွင်လုပ်ငန်းရှင်၏သဘာဝကိုပြောပြတတ်ရန်

၄။ လုပ်ငန်းစဉ်

- ပူးတွဲထားသော သင်ခန်းစာကိုအခြေခံ၍ စွန့်စားတီထွင်လုပ်ငန်းရှင်အကြောင်းကို ဆရာကရှင်းပြပါ။
- စွန့်စားတီထွင်လုပ်ငန်းရှင်အကြောင်းသင်တန်းသားများနားလည်သလို ပြောပြ ခိုင်းပါ။
- မိမိရပ်ရွာဒေသတွင် စွန့်စားတီထွင်လုပ်ငန်းရှင်ရှိလျှင် ဖော်ထုတ်ခိုင်းပါ။ လိုအပ်လျှင် ဆရာကပြောပြပါ။ အဘယ်ကြောင့်ထိုသို့လုပ်ငန်းရှင်ဖြစ်လာကြောင်းသုံးသပ်ပါ။
- ပူးတွဲသင်ခန်းစာပါလုပ်ငန်း (၁)နှင့်(၂)ကိုပေးပါ။

စွန့်စားတီထွင်လုပ်ငန်းရှင်

၁။ စွန့်စားတီထွင်လုပ်ငန်းရှင်သည် –

- ❖ အရမ်းမစွန့်စား၊ တွက်ချက်ပြီးမှစွန့်စားသည်။
- ❖ ရဲဝံ့သည်။ ဆန်းသစ်တီထွင်သည်။
- ❖ အခွင့်အလမ်းကိုအသုံးချတတ်သည်။ အမြဲတက်ကြွသည်။

၂။ စွန့်စားတီထွင်လုပ်ငန်းရှင်သည် –

- ❖ ကုန်ပစ္စည်းနှင့်ဝန်ဆောင်မှုအသစ်များကိုအမြဲတီထွင်ကြံဆထုတ်လုပ်သည်။
- ❖ လုပ်ငန်းအတွက်အချိန်၊ ငွေနှင့်ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုများကို အရင်းအနှီးပြုသည်။
- ❖ စီးပွားရေးအခွင့်အလမ်းကိုသိတတ်မြင်တတ်ပြီး ရယူအသုံးချတတ်သည်။

၃။ စွန့်စားတီထွင်လုပ်ငန်းရှင်၏အရည်အသွေးမှာ –

- ❖ အလယ်အလတ်စွန့်စားမှုမျိုးကိုပိုမိုလိုလားသည်။
- ❖ မိမိကိုယ်ကိုမိမိယုံကြည်စိတ်ချသည်။
- ❖ လက်တွေ့အကြိုးရလဒ်များကိုတန်ဖိုးထားသည်။

- ❖ လုပ်ငန်းကိုအလေးထားသည်။
- ❖ အောင်မြင်မှုကိုအခြေခံသည်။

၄။ စွန့်စားတီထွင်လုပ်ငန်းရှင်များသည် –
- ❖ အလုပ်အကိုင်များကိုဖန်တီးပေးနိုင်သည်။
- ❖ လူ့ဘဝသာယာရေးကိုအကျိုးပြုပေးနိုင်သည်။
- ❖ လူတစ်ဦးချင်းဝင်ငွေကိုမျှတစေသည်။ လူမှုရေးမညီမျှမှုလျော့ပါးစေနိုင်သည်။
- ❖ နိုင်ငံရင်းမြစ်များကိုအကျိုးရှိစွာအသုံးချ၍နိုင်ငံဝင်ငွေတိုးပွားစေနိုင်သည်။
- ❖ နိုင်ငံတော်အစိုးရအတွက် လူမှုဖူလုံရေးအကျိုးအမြတ်များဖြစ်ထွန်းရရှိ စေနိုင်သည်။

သင်လည်းစွန့်စားတီထွင်လုပ်ငန်းရှင်တစ်ယောက်ဖြစ်နိုင်သည်။
- ❖ စတွေးပါ။
- ❖ စလေ့လာပါ။
- ❖ စလုပ်ပါ။

အတွေးသည်အလုပ်၏ပထမခြေလှမ်းဖြစ်သည်။

လေ့ကျင့်ခန်း (၁) မှန်လျှင် (✓) မှားလျှင် (✗) ရေးပါ။

၁။ စွန့်စားတီထွင်လုပ်ငန်းရှင်သည်–

(က) မတွက်ချက်ဘဲစွန့်စားရဲသူဖြစ်သည်။ (   )

(ခ) စီးပွားရေးအခွင့်အလမ်းကိုသိမြင်ပြီး အသုံးချတတ်သည်။ (   )

(ဂ) ကုန်ပစ္စည်းအသစ်များကိုထုတ်လုပ်လေ့မရှိပါ။ (   )

လေ့ကျင့်ခန်း (၂) ကိုကနှင့် ကိုခ တို့တွင် ငွေ ၂၀၀ဝိ/– စီရှိကြသည်။ ကိုက ကငွေ ၂၀၀ဝိ/– ဖိုးလုံးချဲထိုးပစ်သည်။ ကိုခက ငွေ ၂၅ဝိ/– ဖိုးသာ ထီထိုးသည်။ ကျန်ငွေ ၁၇၅ဝိ/–ကို စားစရိတ်ချန်ပြီး ကလေး ကစားစရာအရုပ်ကလေးများဝယ်ကာ မူလတန်းကျောင်းရှေ့တွင် သွားရောင်းသည်။ ၄၅ဝိ/–မြတ်သည်။ ကိုက ရော ကိုခပါ ချဲနှင့်ထီမပေါက်ကြပါ။

မည်သူသည်စွန့်စားတီထွင်လုပ်ငန်းရှင်ဖြစ်လာနိုင်သနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

♣ ♣ ♣ ♣ ♣

ရပ်ရွာဒေသသန့်ရှင်းရေး

၁။ ခေါင်းစဉ် – ရပ်ရွာဒေသသန့်ရှင်းရေးဆောင်ရွက်ခြင်း

၂။ ကြောင်းကျိုးဖော်ပြချက် – ရပ်ရွာဒေသလူမှုရေးလုပ်ငန်းများအနက်သန့်ရှင်းရေး ဆောင်ရွက်ခြင်းသည်အခြေခံကျသောလုပ်ငန်းတစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်သောပတ်ဝန်းကျင်သည် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်ပြီးလူတို့၏ စိတ်နှလုံးကို ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့စေပါသည်။ သင်တန်းသားများသည်ပထမဆင့်တွင် စာသင်ခန်း ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးကိုဆောင်ရွက်ခဲ့ကြပြီးဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဒုတိယဆင့်တွင်စာသင်ခန်းတည်ရှိရာကျောင်းပရိဝုဏ်၏ ပြင်ပရှိသင့်လျော်သောနေရာ၌ သန့်ရှင်းရေးဆောင်ရွက်ရန်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့်ရပ်ရွာဒေသကိုကျန်းမာသန့်ရှင်းစေသည်သာမက၊ အများနှင့်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သော အလေ့အကျင့်ကောင်းများလည်းရရှိနိုင်ပါသည်။

၃။ ရည်ရွယ်ချက် – ရပ်ရွာဒေသသန့်ရှင်းရေးကိုပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန်

၄။ လုပ်ငန်းစဉ်

(က) ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

❖ သန့်ရှင်းရေးဆောင်ရွက်မည့်နေရာကို သတ်မှတ်ခြင်း

ကျောင်းပရိဝုဏ်ပြင်ပရှိရပ်ရွာဒေသမှာ ကျယ်ဝန်းလှပါသည်။ ရရှိသောအချိန်၊ သင်တန်းသားများ၏အသက်အရွယ်နှင့်လုပ်ကိုင်နိုင်သော စွမ်းရည်ရှိမှုတို့အပေါ်မူတည်၍ သင့်လျော်သောနေရာသတ်မှတ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။ဥပမာ– ရပ်ရွာဒေသရှိဘုရားစေတီဝင်း၊ ဘုန်းကြီးကျောင်းဝင်း၊ ဆေးရုံဝင်း၊ ကျောင်းတည်ရှိရာလမ်း စသည်ဖြင့်ခြေနိုင်လက်နိုင်ဆောင် ရွက်နိုင်မည့်နေရာ တစ်ခုခုဖြစ်သင့်ပါသည်။

❖ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းများရွေးချယ်ခြင်း

သန့်ရှင်းရေးဆောင်ရွက်ရာ၌ တံမြက်စည်းလှည်းခြင်း၊ အမှိုက်သိမ်း၍ စနစ်တကျစွန့်ပစ်ခြင်း၊မြက်နှင့်ချုံရှင်းခြင်း၊ ရေမြောင်းသန့်ရှင်းရေးဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ရေစီးရေလာမကောင်းသည့်နေရာကိုပြုပြင်ခြင်းစသည့်လုပ်ငန်းအမျိုးမျိုးရှိရာ သင်တန်းသားများနိုင်နင်းသည့်အလုပ်ကိုရွေးချယ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

❖ ဆောင်ရွက်သည့်နည်းလမ်းနှင့်အချိန်အတိုင်းအတာသတ်မှတ်ခြင်း

ရပ်ရွာဒေသသန့်ရှင်းရေးကိုသင်တန်းသားများ ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်ရန်ဖြစ်ပါသည်။ မိမိတို့ဆောင်ရွက်မည့်လုပ်ငန်း၏အရေးပါပုံကို သိမြင်လာအောင် ဆရာနှင့် သင်တန်းသားများဆွေးနွေးသင့်ပါသည်။ ရွေးချယ် ထားသောနေရာတွင် အဘယ်ကြောင့်သန့်ရှင်းရေးလုပ်သလဲ၊ ဘယ်လိုဆောင်ရွက်မလဲ၊ ဘယ်လိုအကျိုးတွေရနိုင်သလဲစသည့်မေးခွန်းများကိုစဉ်းစား ကြည့်သင့်ပါသည်။ ထို့နောက်လိုအပ်သောပစ္စည်းကိရိယာများကို စဉ်းစားပြီး လက်ဝယ်ရရှိအောင်

ကြိုတင်ရာဖွေစုစည်းထားသင့်ပါသည်။ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မည့်အချိန်အတိုင်းအတာကိုလည်းသတ်မှတ်သင့်ပါသည်။

❖ အုပ်စုအလိုက်ဆောင်ရွက်မည့် လုပ်ငန်းသတ်မှတ်ခြင်း

သန့်ရှင်းရေးဆောင်ရွက်ရာ၌ ကျား/မအုပ်စုခွဲ၍လည်းကောင်း၊ ကျားမရောရာအုပ်စုနှစ်စု သို့မဟုတ် သုံးစုခွဲ၍လည်းကောင်း၊ ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။ အုပ်စုအလိုက်အားလုံးပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်လုပ်ငန်းတာဝန်များကို ကြိုတင်ညှိနှိုင်းသတ်မှတ်ထားသင့်ပါသည်။

(ခ) လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း

❖ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသည့်အတိုင်း သတ်မှတ်ချိန်တွင်သင်တန်းသားများက တက်တက်ကြွကြွပါဝင်ဆောင်ရွက်ရန်ဖြစ်ပါသည်။ ဆရာကလိုအပ်သည်ကို ကူညီပံ့ပိုးသင့်ပါသည်။

(ဂ) ဆွေးနွေးခြင်း

❖ သန့်ရှင်းရေးဆောင်ရွက်ပြီးနောက် အောက်ပါမေးခွန်းများကို အခြေခံပြီး ဆွေးနွေးရန်

- သန့်ရှင်းရေးမဆောင်ရွက်မီနှင့် ဆောင်ရွက်ပြီး ကွာခြားချက်ကိုပြောပြပါ။
- သန့်ရှင်းရေးဆောင်ရွက်ပြီးနောက် စိတ်တွင်မည်သို့ခံစားရပါသလဲ။
- ဤသို့ဆောင်ရွက်ခြင်းကြောင့် မည်သူ့တွင်အကျိုးရှိပါသလဲ။
- ပတ်ဝန်းကျင်ကိုအစဉ်သန့်ရှင်းနေအောင် မည်သူတွေမှာတာဝန်ရှိပါသလဲ။
- မိမိပတ်ဝန်းကျင်အစဉ်သန့်ရှင်းနေအောင် မည်သို့ဆောင်ရွက်သင့်ပါသလဲ။

♣ ♣ ♣ ♣ ♣

ရပ်ရွာသာယာရေးလုပ်ငန်းများ

၁။ ခေါင်းစဉ် – ရပ်ရွာသာယာရေးလုပ်ငန်းများတွင်ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း

၂။ ကြောင်းကျိုးဖော်ပြချက် – ပထမဆင့်တွင်သင်တန်းများသည် ရပ်ရွာဒေသရှိ လူမှုရေး အသင်းအဖွဲ့များ အကြောင်းကို လေ့လာပြီးထိုအသင်းအဖွဲ့တွင် မိမိတို့မည်သို့ပါဝင် ဆောင်ရွက်နိုင်ကြောင်းစဉ်းစားခဲ့ကြပြီးဖြစ်ပါသည်။ ဒုတိယဆင့်တွင်မူ ထိုအသင်းအဖွဲ့ တွင် ကိုယ်တိုင်ပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် ဆရာ၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့် ရပ်ရွာဒေသ၏ သာယာရေးကိစ္စများကို သင်တန်းသားများစုပေါင်း ပါဝင်ဆောင်ရွက် နိုင်ပါသည်။ ဤသို့ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ရပ်ရွာ၏လူမှုရေးကိစ္စများတွင် ကိုယ်ထိ လက်ရောက်ပါဝင်ဆောင်ရွက်တတ်လာပြီး ရပ်ရွာအကျိုးသယ်ပိုးလိုသောစိတ်ဓာတ်များ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာနိုင်ပါသည်။

၃။ ရည်ရွယ်ချက် – ရပ်ရွာ၏လူမှုရေးကိစ္စများတွင်ပါဝင်ဆောင်ရွက်တတ်ရန်

၄။ လုပ်ငန်းစဉ်

(က) ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

❖ ရပ်ရွာဒေသတွင်ကူညီဆောင်ရွက်နိုင်သောလူမှုရေးကိစ္စများကိုရွေးချယ်ခြင်း

ရပ်ရွာသန့်ရှင်းရေးကိုပါဝင်ဆောင်ရွက်ပြီးဖြစ်သဖြင့် အခြားလူမှုရေး လုပ်ငန်းများကို ရွေးချယ်သင့်သည်။ ဥပမာ – သောက်သုံးရေရရှိရေး ဆောင်ရွက်မှု၊ အိမ်သာဆောက်လုပ်မှု၊ ရပ်ရွာမှသက်ကြီးဝါကြီးပုဂ္ဂိုလ်တို့အား သန့်ရှင်းရေးကူညီ ဆောင်ရွက်ပေးမှုစသည်တို့မှအသင့်လျော်ဆုံးကို ဆရာနှင့်သင်တန်းသားများ ညှိနှိုင်းရွေးချယ်သင့်ပါသည်။

❖ ဆောင်ရွက်မည့် လုပ်ငန်းအစီအစဉ်များကို သတ်မှတ်ခြင်း

လုပ်ငန်းရွေးချယ်ပြီးသောအခါ၊ ထိုလုပ်ငန်းတွင်မိမိတို့မည်သို့ ပါဝင်ဆောင်ရွက် နိုင်သည်ကိုသတ်မှတ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

❖ သက်ဆိုင်သူများနှင့် ကြိုတင်ညှိနှိုင်းခြင်း

မိမိတို့ပါဝင်ဆောင်ရွက်မည့်ကိစ္စရပ်နှင့်သက်ဆိုင်သောပုဂ္ဂိုလ်အားကြိုတင် တွေ့ဆုံညှိနှိုင်းထားရန်ဖြစ်ပါသည်။

❖ အုပ်စုလိုက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းသတ်မှတ်ခြင်း

လုပ်ငန်းတစ်ခုထက်ပိုပါက သင်တန်းသားများကို အုပ်စုငယ်များခွဲ၍ လုပ်ငန်း တာဝန်သတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။ အုပ်စုတစ်ခုအတွင်း၌ ပါဝင်မည့်သူများ ဆောင်ရွက် ရမည့်လုပ်ငန်းများကိုကြိုတင်ညှိနှိုင်းထားသင့်ပါသည်။ လိုအပ်သောပစ္စည်း ကိရိယာများစုဆောင်းထားသင့်ပါသည်။

(ခ) လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း

❖ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသည့်အတိုင်း သတ်မှတ်ကာလတွင်ရပ်ရွာဒေသ လူမှုရေး လုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

(ဂ) ဆောင်ရွက်ချက်များကိုတင်ပြခြင်း

- ❖ ဆောင်ရွက်ထားသောလူမှုရေးလုပ်ငန်းများကိုအုပ်စုအလိုက်တင်ပြရန်ဖြစ်ပါ သည်။ အုပ်စုဝင်များပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပြီး အုပ်စုခေါင်းဆောင်က တင်ပြရန်ဖြစ်ပါသည်။

(ဃ) ဆွေးနွေးခြင်း

- ❖ လူမှုရေးလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ခြင်းကြောင့် ရရှိလာသောအကျိုးသက်ရောက်မှုများ ကိုဆွေးနွေးပါ။
- ❖ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ရာ၌ တွေ့ရှိခဲ့ရသော အခက်အခဲများရှိပါက မည်သို့ဖြေရှင်း သင့်သည်ကိုဆွေးနွေးပါ။
- ❖ လူမှုရေးလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ပြီးစီးမှု အပေါ်သင်တန်းသားများ မည်သို့ခံစား ရကြောင်းဆွေးနွေးပါ။

♣ ♣ ♣ ♣ ♣

နောက်ဆက်တွဲ
(အဆင်ပြေလျှင် ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်ဖော်ပြခြင်းသာဖြစ်ပါသည်။)

ခရမ်းချဥ်သီးယို

၁။ လုပ်ငန်းအမည် – ခရမ်းချဥ်သီးဖြင့် ယိုအမျိုးမျိုးပြုလုပ်ခြင်း

၂။ ရည်ရွယ်ချက် – ဒေသထွက်ကုန်သီးနှံတစ်ခုကိုတာရှည်စားသုံးနိုင်အောင် ဖန်တီးတတ်ရန်။
– အပိုဝင်ငွေရရှိရေးအတွက်အထောက်အကူပြုရန်။

၃။ ခရမ်းချဥ်သီးအနှစ်ယိုပြုလုပ်ခြင်း

လိုအပ်သောပစ္စည်းများ

(က) ခရမ်းချဥ်သီး (၁)ပိဿာ
(ခ) သကြား (၄၀)ကျပ်သား
(ဂ) ထောပတ် စားပွဲတင်ဇွန်း (၂)ဇွန်း
(ဃ) သံပရာရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁)ဇွန်း
(င) ဆားအနည်းငယ်

ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

(က) အသားထူခရမ်းချဥ်သီးမှည့်တစ်ပိဿာကိုရေဆေးပြီး (၈)စိတ်စိတ်၍အစေ့ထုတ်ပါ။
(ခ) ရေမထည့်ဘဲ ၎င်းခရမ်းချဥ်သီးများကို နူးလာအောင်ပြုတ်ပါ။
(ဂ) အအေးခံ၍အနှစ်များကို ဆန်ခါဖြင့်တိုက်ချပါ။ (အခွံမပါစေရ)
(ဃ) ဆန်ခါတိုက်ပြီး အနှစ်များထဲသို့ သကြား(၄၀)သားထည့်၍ကျိုပါ။
(င) စေးပျစ်လာလျှင် ထောပတ်စားပွဲတင်ဇွန်း (၂)ဇွန်းထည့်၍ သမအောင်ထပ်မွှေပါ။
(စ) ထောပတ်နှင့်သမပြီးအနှစ်များ အရောင်ကြည်လာပါက သံပရာရည်လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁)ဇွန်းထည့်၍မွှေပါ။
(ဆ) သမပြီးဆူပွက်လာလျှင် မီးဖိုမှ ချ၍အအေးခံပြီးသန့်ရှင်းခြောက်သွေ့သောအဝကျယ်ပုလင်းတွင်ထည့်ပါ။

မှတ်ချက်။ သကြားမရှိပါက ထန်းလျက်၊ ကြံသကာတို့ဖြင့်ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

၄။ ခရမ်းချဥ်သီးအလုံးမပျက်ယိုထိုးခြင်း

လိုအပ်သောပစ္စည်းများ

(က) ခရမ်းချဥ်သီးအမှည့် (၁)ပိဿာ
(ခ) ထုံး (၂) ကျပ်သား
(ဂ) သကြား (၄၀)ကျပ်သား

ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

(က) အမှည့်ညီခရမ်းချဉ်သီးများကို ထိပ်ပိုင်းမှ (၄)စိတ် စိတ်၍အစေ့ထုတ်ပါ။

(ခ) ၎င်းခရမ်းချဉ်သီးများကိုရေစင်အောင်ဆေး၍ခရမ်းချဉ်သီး(၁)ပိဿာတွင် ထုံး(၂)ကျပ်သား နှုန်း ထည့်၍တစ်ညစိမ်ပါ။

(ဂ) ၎င်းခရမ်းချဉ်သီးများကို ဝါးကပ်/ဖျာ ပေါ်တွင် တစ်နေ့နေလှမ်းပါ။

(ဃ) နေလှမ်းပြီးခရမ်းချဉ်သီးများကို တစ်ပိဿာလျှင် သကြား (၄၀)ကျပ်သားနှုန်းဖြင့် ရောစ၍ ယိုထိုးပါ။ (ရေထည့်ရန်မလို)

(င) အသီးအတော်အတန်နပ်လာ၍သကြားအားလုံးအသီးအတွင်းသို့စိမ့်ဝင်ချိန်တွင် မီးဖို ပေါ်မှချပါ။

(စ) ခရမ်းချဉ်သီးယိုများကို ဝါးကပ်/ဖျာ ပေါ်တွင် နေတစ်ရက်လှမ်းပါ။

(ဆ) ပလတ်စတစ်အိတ်တွင်ထည့်သွင်းပါ။

မှတ်ချက်။ သကြားမရှိပါက ထန်းလျက်၊ ကြံသကာတို့နှင့် သင့်လျော်သလိုယိုထိုးနိုင်ပါသည်။

(က) ထန်းလျက်၊ကြံသကာသုံးမည်ဆိုပါက ခရမ်းချဉ်သီးတစ်ပိဿာလျှင် (၂၅)ကျပ်သား နှုန်းထည့်ပါ။

(ခ) အစေ့များကို ရေစိမ်နေလှမ်း၍မျိုးစေ့ထုတ်ယူပါ။

၆။ လေ့ကျင့်ခန်း

(က) ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ်ယိုထိုးရန် လိုအပ်သောပစ္စည်းများနှင့်အလေးချိန်ကိုဖော်ပြပါ။ ကုန်ကျစရိတ်တွက်ပါ။

(ခ) ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ်ယိုပြုလုပ်ပုံကိုပြောပြပါ။

(ဂ) ခရမ်းချဉ်သီး(၁)ပိဿာအလုံးမပျက်ယိုထိုးလျှင်ငွေမည်မျှကုန်ကျမည်နည်း။

(ဃ) ခရမ်းချဉ်သီးအလုံးမပျက်ယိုပြုလုပ်ပုံကိုပြောပြပါ။

♣ ♣ ♣ ♣ ♣

ရန်ကုန်မုန့်ဟင်းခါး

၁။ မုန့်ဖတ် ၁ ပိဿာအတွက်လိုအပ်သောပစ္စည်းများ–

လိုအပ်ပစ္စည်းများ–

ငါး	၂၀ ကျပ်သား	စပါးလင်	၃ ချောင်း
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား	ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
ပဲမှုန့်အကျက်	၁၀ ကျပ်သား	ဘဲဥ	၃ လုံး
ဆန်လှော်မှုန့်	၂ ကျပ်သား	နနွင်းမှုန့်	
ကြက်သွန်နီ	၂၅ ကျပ်သား	ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	
ငရုတ်သီးမှုန့်	၁ ကျပ်သား	သကြား	
(အရောင်တင်မှုန့်)		ငံပြာရည်	
ဂျင်း	၁ ကျပ်သား	ငှက်ပျောအူ	

မုန့်ဟင်းခါးတွင်ထည့်စားရန်–
ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့်၊ နံနံပင်၊ ပဲသီးစိမ်း၊ ဘူးသီးကြော်၊ ပဲကြော်၊ ရှောက်သီး/သံပရာသီး

မုန့်ဟင်းရည်ချက်ရန် – ဆန်လေးလုံးဝင်ခန့်ဒန်အိုးတစ်လုံး၊ ငါးဆီသတ်ရန် ဒယ်အိုး
ငှက်ပျောအူစိမ်ရန် ဇလုံတစ်လုံး

၂။ ချက်နည်းအဆင့်ဆင့်
မုန့်ဖတ် ၁ ပိဿာအတွက် ဆန်လေးလုံးဝင် ဒန်အိုးအပြည့်နီးပါး မုန့်ဟင်းရည်လိုသည်။ ငါးကျည်း၊ ငါးခူ၊ ငါးမြစ်ချင်း၊ ငါးကြင်း သုံးနိုင်သည်။

(၁) ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဂျင်း၊ ကြက်သွန်နီ (၅လုံးခန့်)၊ဟင်းချက်ငရုတ်သီးအစိမ်းမှုန့်(၁ ကျပ်သား)၊ ပါးပါးလှီးထားသောစပါးလင်ကိုငရုတ်ဆုံတွင်ရောရှထောင်းပါ။ (ဟင်းခတ် အမွှေးအကြိုင် ရမည်။)
(၂) ငှက်ပျောအူကို အကြောသင်ပြီး ပါးပါးလှီး၍ နနွင်းရည်တွင်စိမ်ထားပါ။
(၃) ဆားအနည်းငယ်၊ နနွင်းမှုန့်၊ ငံပြာရည်/(ရေအနည်းငယ်)၊ စပါးလင်တို့နှင့်အတူ ငါး(၂၀)ကျပ်သားခန့်ကိုပြုတ်ပါ။ ငါးအသားကျက်လျှင်ငါးပြုတ်အိုးကိုချပါ။
(၄) ငါးအသားနှင့်အရိုးများကိုခွဲခြားပါ။ ထုထောင်းပြီး ငါးအရိုးများကို ရေနှင့်ဖျော်ကာ အရည်ကြည် ကိုစစ်ယူပါ။ အရိုးများကိုလွှင့်ပစ်ပါ။
(၅) ဒယ်အိုးတွင်ဆီ(၁၀)ကျပ်သား၊ နနွင်းမှုန့် အနည်းငယ်သုံး၍ (ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်)ကို ဆီသတ်ပါ။ ကြက်သွန်နီနှင့် ကြက်သွန်ဖြူများ နွမ်းလာပါက ငါးအသားဖတ်များ ထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။
(၆) ဒန်အိုးတွင် ပဲမှုန့်အကျက်(၁၀)ကျပ်သားနှင့် ဆန်လှော်မှုန့် (၂)ကျပ်သားကို ရေအေးဖြင့်

ဖျော်၍ ပဲမှုန့်/ဆန်မှုန့်ကျက်သည်အထိကြိုပါ။ အရိုးစစ်ထားသောငါးအရည်၊ ထုထောင်းထားသော စပါးလင်တို့ကိုထည့်ပြီး ဆက်ကြိုပါ။

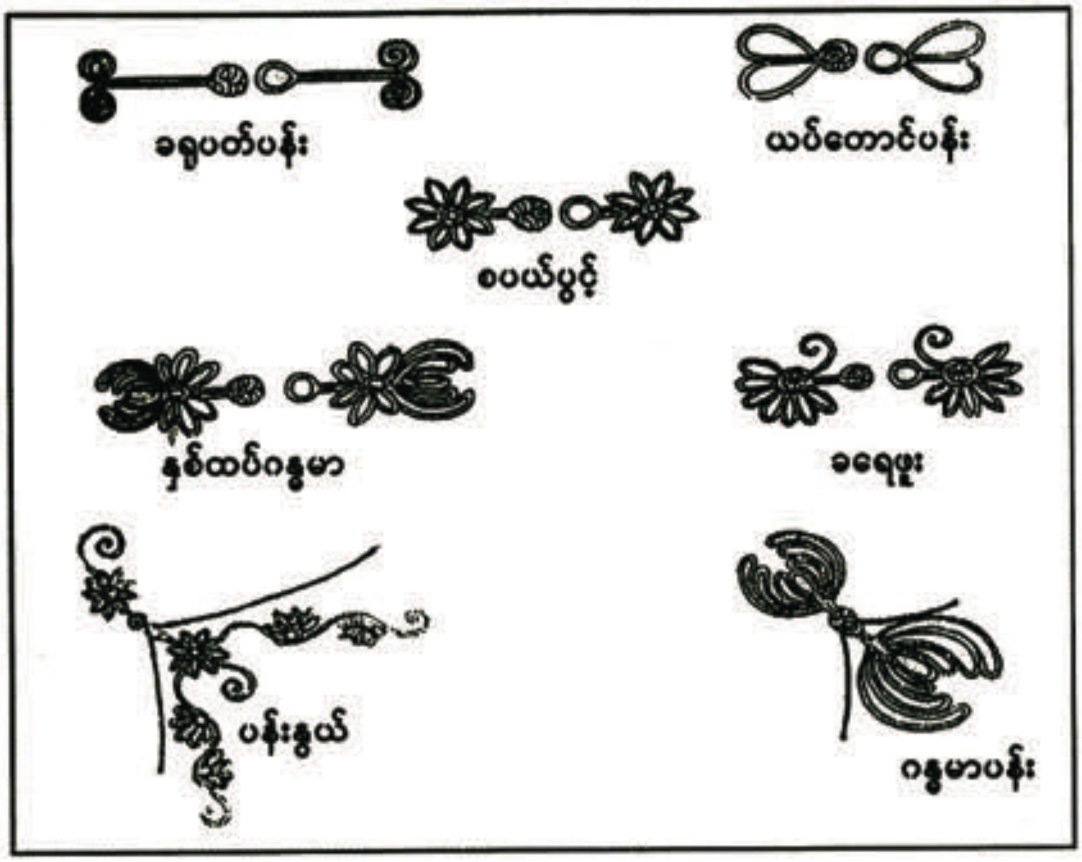
(၇) ကြိုထားသောဟင်းအရည်အိုးထဲသို့ ဆီသတ်ထားသောငါး၊ နနွင်းစိမ်ထားသော ငှက်ပျောအူများကိုထည့် ပြီး ငှက်ပျောအူတစ်ဝက်ခန့်နူးချိန်တွင် ကြက်သွန်နီဥများကို ထည့်ပါ။

(၈) ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ ပါးပါးလှီးဘဲဥပြုတ်၊ သကြားအနည်းငယ်ထည့်ကာအပေါ်၊ အငန်မြည်းကာ လိုအပ်သလိုပြုပြင်ပါ။

အသုံးပြုမည့် အလေးချိန်ကိုလိုက်၍ ပေးထားသည့်အလေးချိန်အချိုးများအတိုင်းဆပွားချက်ပြုတ်နိုင်သည်။

♣ ♣ ♣ ♣ ♣

ပုစဉ်းခေါင်းကြယ်သီးကြိုးဖြင့် ပန်းကြယ်သီးထိုးခြင်း



ပန်းနွယ်ပုံနှင့်ဂန္ဓမာပန်းပုံတွင် ပြသထားသည့်ပန်းများမှာရင်ဖုံးအင်္ကျီ၏ရင်ဖုံးအပေါ်ထောင့်တွင်သာ အလှတပ်ဆင်ကြပြီး ကျန်နေရာများတွင် နှိပ်စေ့များတပ်၍ ဝတ်ဆင်ကြပါသည်။

ပန်းကြယ်သီးထိုးရန်အဓိကမှတ်သားရမည့်အချက်များမှာ –

(က) ကြယ်သီးတံအစမှာ အစွေစဖြစ်ရမည်။

(ခ) ကြယ်သီးတံချုပ်ရာတွင် ကြယ်တံကို လုံးကျစ်နေအောင်ချုပ်ရမည်။

(ဂ) ကြယ်သီးတံ၏အရှည်ကို လိုအပ်သလို ဖြတ်ယူနိုင်ရန် အစရှိသရွေ့ချုပ်သွားရမည်။

(ဃ) ရိုးရိုးကြယ်သီးတံ(ကွင်းကြယ်သီးတံ)မှာ ခေါက်စာပါခေါက်ပြီး နှစ်လက်မအရှည်ရှိပြီး ပန်းထိုးရန်ကြယ်သီးတံမှာ လိုအပ်ပါက ပန်းပွင့်၏ တစ်ခြမ်းဆုံးပါက အခြားကြယ်သီးတံတစ်ခုဖြင့် ဆက်၍အပွင့်ပြီးဆုံးသည့်တိုင်အောင် ပန်းပုံဖော်၍ချုပ်သွားရမည်။

(င) ပန်းပွင့်၏ အောက်တွင် ပိတ်စခံပြီး ခိုင်ခံ့သေသပ်စွာချုပ်ရန်အထူးလိုအပ်ပါသည်။ ကြိုးအလျော့အတင်းကိုလည်းဂရုစိုက်ရမည်။

(စ) အဝတ်ကြိုး၊ အခြားကြိုးအမျိုးမျိုးဖြင့် လေ့ကျင့်ရပြီး ဘောင်းဘီတပ်သည့်သားရေကြိုးလုံးဖြင့် လေ့ကျင့်လျှင် ပိုမိုလွယ်ကူသည်။

(ဆ) အကြမ်းထည်လေ့ကျင့်ပြီး ကျွမ်းကျင်မှသာလျှင် အထည်ပေါ်တင်ရမည်။

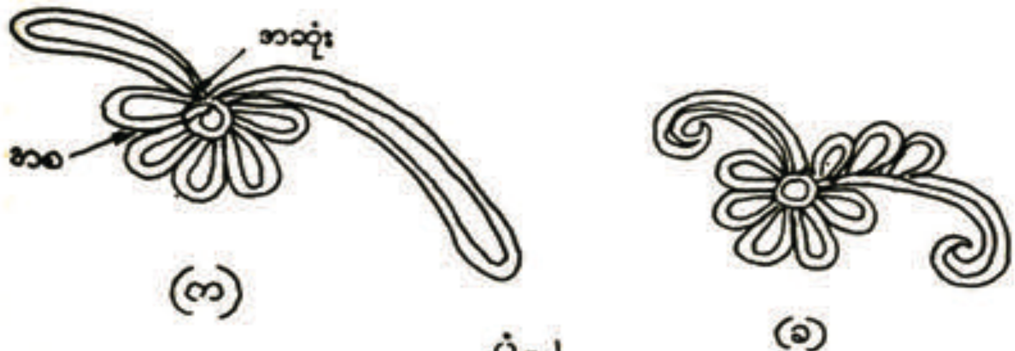
(ဇ) လက်ချောင်းလေးများ သန့်ရှင်းမှု အထူးရှိရမည်။

♣ ♣ ♣ ♣ ♣

အခြေခံပုံစံများ

ကြိုးစအရှည် - ၂၃ လက်မ ကုန်မည်။

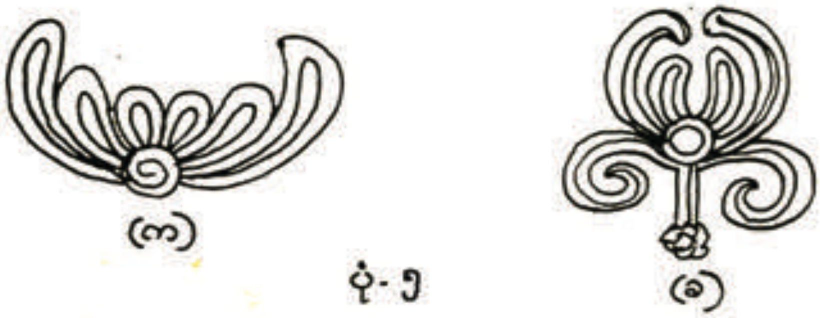
ပုံ - ၁



ပုံ - ၂

ပုံ - ၃

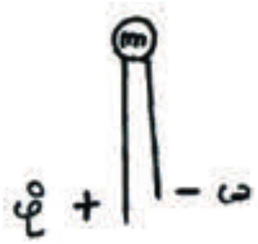
ပုံ - ၄



ပုံ - ၅

ကိုယ်တိုင်တပ်ဆင် LED မီးဝိုင်းပြား

LED မီးလုံး



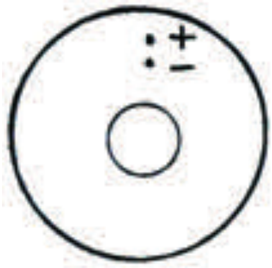
ဝါယာကြိုး

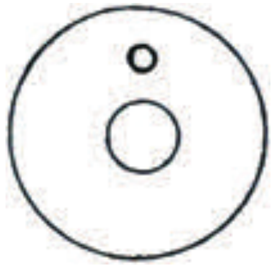
လိုအပ်သောပစ္စည်းများ

CD ပြားအဟောင်း၊ LED မီးလုံး(၈)လုံး၊ အရှည်တစ်ကိုက်ရှိဝါယာကြိုးငယ်(၂)ချောင်း၊ ဗို့ဘက်ထရီခြောက်(၁)လုံး (သို့မဟုတ်) ဓာတ်ခဲ(၂)လုံး၊ ခလုတ်ငယ်(၁)ခု။

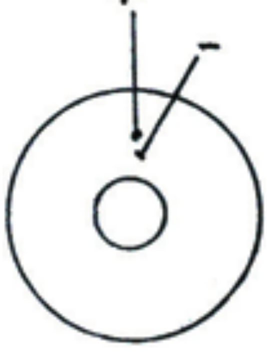
ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

❖ CD ပြားပေါ်တွင် ညီညာသောအပေါက်ငယ်လေးများကို ဒေါင်လိုက်တစ်စုံစီ ဖောက်ရမည်။ အပေါက်ငယ်ကို LED မီးလုံးမှ ဖို–မ တိုင်အရွယ်ခန့်သာတိုင်း၍ ဖောက်သင့်ပါသည်။ အပေါက်ကျယ်ခြင်း၊ အကွာအဝေးကွာခြားလွန်းခြင်းဖြစ်ပါက မီးသီးများကျိုးကျေလွယ်မည်။ ထိုLED မီးလုံးမှ ဖို–မ တိုင် တစ်ချောင်းကို ဖယောင်းတိုင်မီးအပူပေး၍ဖောက်ရမည်။ မီးသီးငယ်ကို ကိုင်၍ အပူပေးပြီးဖောက်ပါ။ အပေါက်ငယ် တစ်စုံတွင် အပြင်ဘက်မှ အပေါက်ကိုအဖိုတိုင်ထည့်ပြီး အတွင်းဘက်မှ အပေါက်ကိုအမတိုင်ထည့်၍တပ်ပါ။

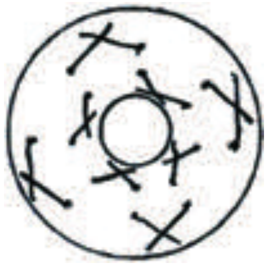




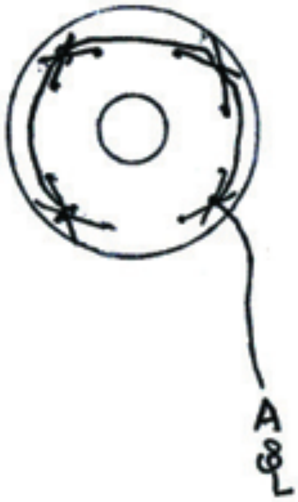
❖ မီးလုံးသည် ရောင်ပြန်မျက်နှာပြင်တွင်ရှိပြီး အဖို– အမ တိုင်သည်စက္ကူကပ်ထားသော ဘက်တွင်ရှိ စေရမည်။



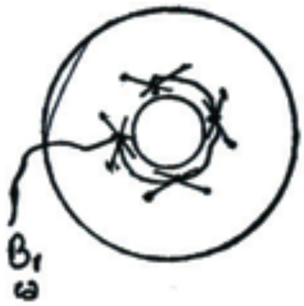
❖ ထိုအခါအပြင်ဘက်ပေါက်မှ အဖိုတိုင်ထွက်လာပြီး အတွင်းဘက်ပေါက်မှ အမတိုင် ထွက်လာမည်။



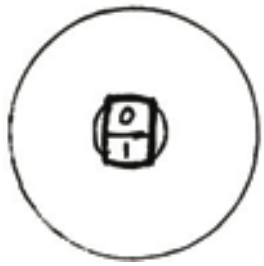
❖ ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း အဖိုတိုင် အချင်းချင်း ဘေးချင်းကပ်ဆက်ပြီးလိမ်ထားပါ။ အမတိုင်ကိုလည်း အမတိုင်အချင်းချင်းဘေးချင်းကပ်ဆက်ပြီးလိမ်ပါ။ လိမ်ပြီးဆက်ရာတွင် တိုင်ကလေးများကိုထောင်ထားပါ။ CD ပြားနှင့်မထိကပ်စေရန် သတိပြုရမည်။



❖ ဝါယာကြိုးငယ်နှစ်ပင်လိမ်တွင် နှစ်သက်ရာအပင်ကို ဆွဲယူ၍အတွင်းမှကြေးနန်းကြိုးငယ် ကိုထုတ်ယူပြီး အဖိုတိုင်တစ်ခုနှင့်တစ်ခုကို ပုံတွင်ပြထားသည့် အတိုင်းဆက်သွယ်ပါ။ ထိုဝါယာကြိုးအပင်ငယ်ကို အဖိုကြိုး (A) ဟုမှတ်သားပါ။ အဖိုကြိုး (A) ကို ကြိုးရှည်ရှည်ထားပါ။ (၅ လက်မ၊ ၆ လက်မ ခန့်) ဘက်ထရီနှင့်ဆက်သွယ်ရန်ဖြစ်သည်။



❖ ဝါယာကြိုးငယ်မှ ကျန်အပင်ကို အဖိုတိုင်ဆက်သွယ်သကဲ့သို့ အမတိုင်ချင်းဆက်ပြီး ကြိုးကို ၂ လက်မခန့်ချန်၍ဖြတ်တောက်ပါ။ အမကြိုး (B_1) ဟုသတ်မှတ်ထားပါ။

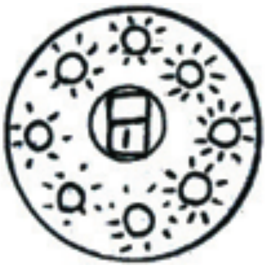


❖ CD ၏အလယ်ပေါက်ငယ်တွင် မီးခလုတ်ကို တပ်ဆင်လိုက်ပါ။ မီးခလုတ်ကို ဝယ်ရာတွင် အသေးဆုံးအရွယ်ကိုဝယ်ရမည်။ သို့မှသာပုံတွင် ပြထားသည့်အတိုင်း အံဝင်ခွင်ကျ တပ်ဆင်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ခလုတ်နှိပ်သည့်နေရာကို LED မီးလုံးများကဲ့သို့ ရောင်ပြန်ဘက်တွင် ထားရှိခြင်းဖြင့် သပ်ရပ်ပြီးအလွယ်တကူခလုတ်နှိပ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

❖ ခလုတ်နောက်ဖက်တွင်ရှိသော ငုတ်ငယ် နှစ်ခုမှ အပေါက်တစ်ပေါက်တွင် (B_1)

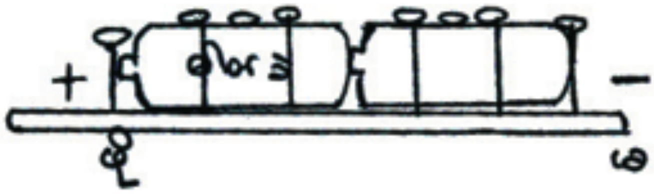
အမကြိုးကိုထည့်သွင်းပြီး ကျန်အပေါက်တွင် ကျန်နေသော အမကြိုးအသစ်ကို ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း ဆက်သွယ်ပါ။ (B_2) အမကြိုးသည်လည်း A အဖိုကြိုးကဲ့သို့ ရှည်လျားစွာထားရမည်။

❖ A အဖိုကြိုးနှင့် B အမကြိုးနှစ်စကို ဘက်ထရီအိုး တွင်ရှိသည့် အဖိုငုတ်(+)တွင်အဖိုကြိုးတပ်၍ အမငုတ်(–)တွင် အမကြိုးတပ်ပါ။



❖ ခလုတ်နှိပ်ဖွင့်လိုက်ပါက မီးလင်းလာသည်ကို တွေ့ရမည်။

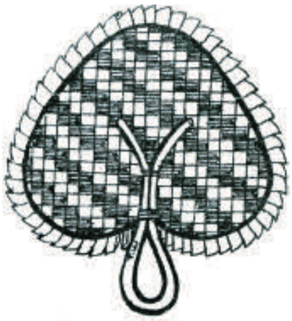
❖ ဘက်ထရီအိုးဝယ်ယူရန်ခက်ခဲပါကဓာတ်ခဲ(၂)လုံး အသုံးပြုနိုင်သည်။ ပုံတွင် သစ်သားပြားငယ်ပေါ်၌ ဓာတ်ခဲနှစ်လုံးကိုတင်ပြီး ဖိုထိပ် မထိပ် သံချောင်းငယ်နှစ်ချောင်းရိုက်ပါ။ ဘေးဘက်တွင် ဓာတ်ခဲလိမ့်မသွားစေရန် သံချောင်းသုံးချောင်းစီဖြင့်ထိန်းထားပါ။ ဘက်ထရီအိုးနှင့် ဆက်သွယ်သကဲ့သို့ ဖို–မ မှန်အောင် ဆက်ပြီး အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။



မှတ်ချက်။ နောက်ခံပြားကို CD ပြားသာမကအခြားသောအလင်းပြန်မျက်နှာပြင်ရှိသည့် ပစ္စည်းများကိုအသုံးပြုနိုင်သည်။ မီးလုံးအရေအတွက်ပေါ်မူတည်၍ ဓာတ်ခဲအရေအတွက်၊ အရွယ်အစားကိုပြောင်းလဲပါ။

♣ ♣ ♣ ♣ ♣

ဝါးယပ်တောင်



၁။ လုပ်ငန်းအမည် – ဝါးယပ်တောင်ပြုလုပ်နည်း

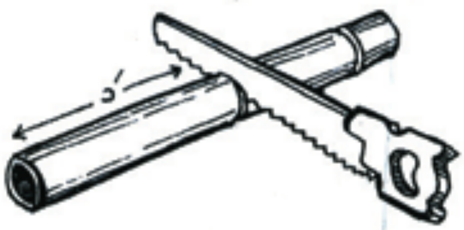
၂။ ရည်ရွယ်ချက် – ဝါးဖြင့်ဝါးယပ်တောင်ကိုစနစ်တကျပြုလုပ်တတ်စေရန်။
– ပြုလုပ်ပြီးသောဝါးယပ်တောင်များကိုရောင်းချ၍မိသားစုဝင်ငွေတိုးပွားစေရန်။

၃။ လိုအပ်သောပစ္စည်းများ

တင်းဝါး/ကြသောင်းဝါး၊ အရောင်တင်ဆေး၊ ၅/၈ လက်မခန့်အကျယ်အနားကွပ် ပလတ်စတစ်စ၊ အပ်၊ အပ်ချည်၊ အပ်သံ၊ တူ၊ လွှ၊ အချင်း ၃/၈ လက်မကြိမ်လုံး

၄။ ဝါးယပ်တောင်ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

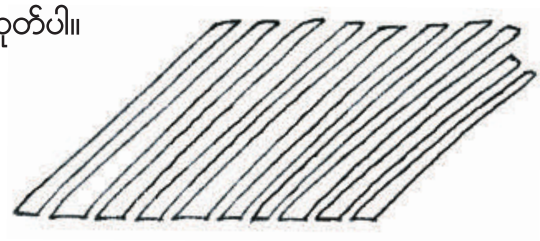
တင်းဝါး (သို့မဟုတ်) ကြသောင်းဝါးတစ်လုံးကိုအဆစ်လွတ်အောင်ဖြတ်ပါ။ အရှည် ၁ ပေစီဖြတ်ပါ။



ဝါးကြောကိုဖယ်ပါ။ ဘေးသားကိုဖယ်ပါ။

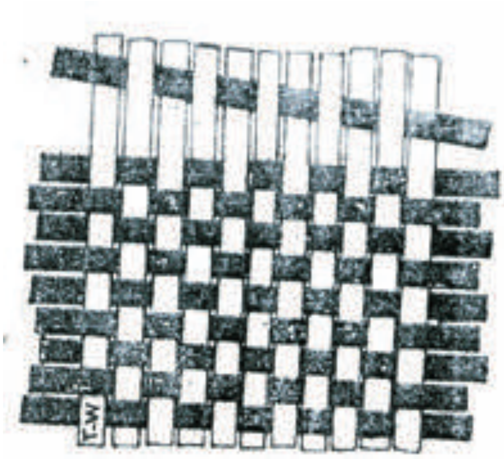
၁/၄ လက်မ အစိတ်ကလေးများ ရအောင်စိပ်ပါ။

ဝါးချောင်းလေးများ၏အူသားကိုထုတ်ပါ။



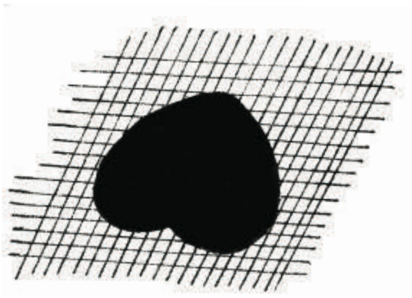
နှီးပေါင်း ၇၆ ပြားရအောင်ဖြာပါ။

နှီးပြား ၃၈ ပြားကို အရောင်တစ်မျိုးစီစိမ်ပါ။



နှီးအတိုင်ပင် ၃၈ ပင်(တစ်ရောင်တည်း) ထားပြီးပုရွက်ကြောင်းရက်ပါ။

ယပ်တောင်ပုံစံပြားဖြင့် တိုင်းပြီးဖြတ်ပါ။ ၅/၈ လက်မပလတ်စတစ်ဖြင့်ဘေးနခမ်းသားကိုချုပ်ပါ။



၃/၈ လက်မအရွယ်ရှိကြိမ်တစ်လုံးကို ၁၀ လက်မဖြတ်ပါ။

ကြိမ်လုံးတစ်ဖက်ထိပ်မှ ၄ လက်မခန့်ထက်ခြမ်းခြမ်းပါ။

ပလတ်စတစ်ကွပ်ပြီးသားယပ်တောင်ကိုခွဲထားသောကြိမ်လုံးဖြင့် ညှပ်ပြီးအပ်သံဖြင့်ကြိမ်ပေါ်မှ ၂ ချက် ဆွဲ၍ ရိုက်ပါ။

♣ ♣ ♣ ♣ ♣

ဆပ်ပြာဆီပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများနှင့် ပမာဏအချိုးအစား

၁။ ပြာရည် [ရေသန့်ဘူး (၁၀)ပုလင်း]

* (ပြာ ၂ ပြည်ကိုရေ (၄)ဆနှင့် (၇)ရက်စိမ်၊ အရည်ကြည်ကို ရေသန့် (၁၀)ပုလင်း ရအောင်ငှဲ့ယူပါ)

၂။ N70 (ပိုတက်ကော့စတစ်) ၁ Kg (၆ဝိ/–သား)

၃။ အရောင် နှစ်သက်ရာအရောင်

၄။ အနံ့ နှစ်သက်ရာအနံ့

၅။ ဆား ၅ဝိ/–သား (၅သား × ၁၀ ထုပ်)

ပြုလုပ်ပုံ

(၁) N7 0 ကို ၄၅ မိနစ်ကြာအောင်မွှေပါ။ (တစ်ဖက်သတ်တည်းအတွင်းမှအပြင် (သို့) အပြင်မှ အတွင်း ခရုပတ်အတိုင်းမွှေပါ။)

(၂) ပြာရည်ကြည်ရေသန့်တစ်ဘူးနှင့် ဆား (၅ ကျပ်သားတစ်ပြိုင်တည်းထည့်၍ ၃ မိနစ်မွှေပါ။)

* (ပြာရည် ၁၀ ဘူး၊ ဆား ၅ိ/သား ၁၀ ခါ) တစ်ကြိမ် (၃)မိနစ်စီ–၃၀ မိနစ်မွှေ

(၃) အနံ့ (20 cc) ကို (၅)မိနစ်မွှေပါ။

(၄) အရောင် (၁၀)မိနစ်မွှေပါ။

–၂၄ နာရီထားပြီးလျှင် ဆပ်ပြာဆီဖြစ်လာပါပြီ။

မှတ်ချက်။ ။ ပြုလုပ်ရာတွင်အဝကျယ်ပလပ်စတစ်ဖုံးကိုသာသုံးပါရန်

ဈေးနှုန်း (၂၇ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့)

N70	–	၁၄၀၀ Ks
အရောင်	–	၁၀၀ Ks
အနံ့	–	၂၀၀ Ks
ဆား ၅ဝိ/သား	–	၁၀၀ Ks
		၁၈၀၀ Ks

လုပ်အား +

* အသင့်ပြုလုပ်ပြီးပလပ်စတစ်ဘူးများတွင် စတစ်ကာတံဆိပ်ကပ်၍ဈေးကွက်တင်နိုင်သည်။

သဘာဝခေါင်းလျှော်ရည်ပြုလုပ်ပုံ

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

၁။	N 70	1 Kg		၁၄၀ဝိ/–
၂။	တရော်သီး(ကင်ပွန်းသီး)	၂၅ ကျပ်သား		၂ဝဝိ/–
၃။	ကြက်ဥ	၅ လုံး		၆ဝဝိ/–
၄။	ပျားရည်	၂၀ ကျပ်သား		၄၀ဝိ/–
၅။	သံပုရာသီး	၃၀ လုံး		၅ဝဝိ/– မှ ၁၀ဝဝိ/–
၆။	ထောလပတ်ရွက်	၂၅ ကျပ်သား	*	
၇။	ပိတောက်ရွက်	၂၅ ကျပ်သား	*	
၈။	ရှားစောင်းလက်ပတ်	၂၅ ကျပ်သား	*	
၉။	ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်	၂၅ ကျပ်သား	*	

* မိမိဒေသတွင် အလွယ်တကူရှာဖွေနိုင်ဖို့အခက်အခဲရှိပါက ကြိုတင်စိုက်ပျိုးထားရန်

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

(၂)၊ (၅)၊ (၆)၊ (၇)၊ (၈)၊ (၉) - A အထိအသီးအရွက်များကိုရော၍ လက်နှင့်ခြေလို့ရသည်အထိ ဖြုတ်ပါ။ (သံပုရာသီးကို ၄ စိတ် စိတ်ပါ။) အားလုံးနူးအိသွားသောအခါ အရည်ကိုရေစစ်ဖြင့်စစ်ယူပါ။ ရေသန့် ဘူး ၅ ဘူးရအောင်ပြုလုပ်ပါ။

(၃) ကြက်ဥ ၅ (လုံး)အကာကိုယူပါ။

ပလပ်စတစ်ပုံးတွင် (၁) N70 ကိုတဖက်သတ် (၃၀)မိနစ်ကြာအောင်မွှေပါ။

(၃) ကြက်ဥအကာရည်ကို ၅ မိနစ်ထည့်မွှေပါ။ (၄) ပျားရည် ၂ဝိ/သားကို (၁၅)မိနစ်ဆက်မွှေပါ။ ပြီးနောက် A အသီးအရွက်ပြုတ်ရည်၊ ရေသန့် (၁)ဘူးထည့် (၃)မိနစ်မွှေ၊ (၅)ဘူး (၅)ကြိမ် (၃ မိနစ် × ၅ = ၁၅ မိနစ်) ၂၄ နာရီထားပြီးလျှင် သဘာဝခေါင်းလျှော်ရည်ကိုရပါပြီ။

စုစုပေါင်းကုန်ကျငွေ ၇၂၀ဝိ/– + လုပ်အားခ

* ကုန်မာဆိုင်များတွင် အသင့်ရှိသောဘူးခွံလှလှလေးများ (တစ်ဦး ၅ ကြိမ် မှ ၁၁ ကြိမ်)လျှော်နိုင်သည့်) အော်တိုအဖုံးအမျိုးမျိုး (၁၀ဝိ/– မှ ၂၀ဝိ/–)ထည့်၍ စတစ်ကာတံဆိပ်များကပ်၍ သင့်တင့်သော အမြတ်ငွေဖြင့် ဈေးကွက်တွင်းဖြန့်ချီနိုင်ပါသည်။

ကိုးကားသည့်စာအုပ်များ

၁။ စန်းလေး၊ ဒေါ်။ အိမ်တွင်းလက်မှုစီးပွားပြု၊ တတိယအကြိမ်၊ ရန်ကုန်၊ တိုင်းလင်းစာပေတိုက်၊ ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်။

၂။ စန်းလေး၊ ဒေါ်။ အိမ်တွင်းမှုအထောက်အကူပြုသက်မွေးပညာကိုယ်စီပါ။ (အဌမတန်း)၊ ဒုတိယအကြိမ်၊ ရန်ကုန်၊ ယုံကြည်ချက်စာပေ၊ ၂၀၀၂ ခုနှစ်။

၃။ မြန်မာနိုင်ငံပညာရေးသုတေသနအဖွဲ့၊ စဉ်ဆက်ပညာရေးသင်ရိုးညွှန်းတမ်းဖော်ထုတ်အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း။ လုပ်ငန်းလက်စွဲ၊ ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်။

၄။ မြန်မာနိုင်ငံပညာရေးသုတေသနအဖွဲ့၊ မူးယစ်ဆေးဝါးအလွဲသုံးစားမှုလျှော့ချရေး နှင့် လူမှုစီးပွားဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးပရောဂျက်၊ ဝင်ငွေတိုးလုပ်ငန်းသင်တန်း၊ သင်တန်းသုံး စာအုပ်။

၅။ မြန်မာနိုင်ငံပညာရေးသုတေသနအဖွဲ့မှ ထုတ်ဝေသော ကျောင်းပြင်ပ ပညာရေး လက်ကမ်းစာစောင်များ၊ စာဖတ်ကတ်များ။

♣ ♣ ♣ ♣ ♣

ကုလသမဂ္ဂကလေးများရန်ပုံငွေအဖွဲ့ (မြန်မာ) ကပုံနှိပ်ပြီး
ကျောင်းပြင်ပမူလတန်းပညာရေး ဗဟိုအဆင့်လုပ်ငန်းကော်မတီက
အခမဲ့ဖြန့်ဝေသည်။