

ကိုယ်ရေးအတ္ထုပ္ပတ္တိ ၃
ကျေးဇူးတင်လွှာ ၄-၈
နိဒါန်း ၁၃
၁။ စိုက်ပျိုးခြင်းနှင့် အသုံးပြုခြင်း ၁၅
(က) စိုက်ပျိုးမည့်အပင်အကြောင်းသိထားရန် ၁၅
(ခ) မှန်ကန်သောအခြေအနေမျိုးဖြစ်အောင်ဆောင်ရွက်ရန် ၁၅
(ဂ) မှန်ကန်စွာ ဂရုစိုက်ရန် ၁၆
(ဃ) မီးဖိုထဲတွင် လေ့လာရန် ၁၆
(င) မှန်ကန်သောအမျိုးအစားကို နည်းလမ်းမှန်စွာသုံးရန် ၁၆
(စ) အမွေးအကြိုင်အပင်များ၏ အလှကိုခံစားရန် ၁၇
၂။ အမွေးအကြိုင်ပင် အမျိုးအစားများ ၁၉
(က) နှစ်မျိုးနှင့် နှစ်နှစ်ခံသီးနှံ ၁၉
(ခ) နှစ်ရှည်သီးနှံ ၁၉
(ဂ) ချိုပုတ်ပင် ၂၀
(ဃ) သစ်ပင် ၂၀
၃။ မျိုးပွားခြင်း ၂၁
(က) ကိုင်းဖြတ်ကူးခြင်း ၂၁
(ခ) အကိုင်းကိုမြေမြှုပ်၍ မျိုးကူးခြင်း ၂၃
(ဂ) အပင်ပွားကို ခွဲယူခြင်း ၂၃
၄။ စိုက်သိမ်းခြင်း ၂၅
(က) အရွက် ၂၅
(ခ) ပန်းပွင့် ၂၆
(ဂ) အခေ ၂၆
(ဃ) အမြစ် ၂၆

၆
၅။ တာရှည်ခံပြုလုပ်ခြင်း ၂၇
(က) အခြောက်လှန်းခြင်း ၂၇
(၁) အရွက်နှင့်အပွင့် ၂၇
(၂) အခေများ ၂၉
(ခ) ဆေးခဲခြင်း ၂၉
၆။ သိုလှောင်ခြင်း ၃၁
၇။ ဟင်းစေ့အမွေးအကြိုင်ပင်များ ၃၃
(က) ကရေဝေး ၃၃
(ခ) ဆော့(ဂျီ) (ကလျာထီ) ၃၆
(ဂ) ဈာစီးလ် ၃၉
(ဃ) ချိုက်(စ်) (ကုဆိုင်) ၄၂
(င) ဝေါးလင် ၄၅
(စ) ဝေပုခေါင်း ၄၈
(ဆ) ဝေပုခက် ၅၁
(ဇ) ဝေပုတ် ၅၅
(ဈ) ဆာနိုးရီ ၅၈
(ည) ဆူးကောက်ပင် ၆၂
(ဋ) တရုတ်နံနံ ၆၅
(ဌ) နံနံ (မြန်မာ) ၆၈
(ဍ) နင်းဆီ ၇၂
(ဎ) ပုဒီနာ ၇၆
(ဏ) ပင်စိမ်း ၈၀
(တ) ပြင်သစ်တာရာဂွန် ၈၅
(ထ) ဖာရှိုးရမ် ၈၈
(ဒ) ရေမွှေးပန်း ၉၂
(ဇ) နို့(စ်)မာရီ ၉၅
(ဈ) လီမွန်တာတင်းနား ၉၈
(ဏ) လီမွန်ဘမ်း ၁၀၀
(စ) လိုစိတ်(ချို) ၁၀၂

၇
(ခ) သင်္ဘောသစ်သလွန်ခြင်း ၁၀၅
(ဏ) သိုင်း (စမုန်ဖြူ) ၁၀၈
(စ) အော်ရီဂန်နို(တောရုံးပင်) ၁၁၂
(ဃ) ချင်း (ဂျင်း) ၁၁၆
(ရ) ငရုတ်ကောင်း ၁၂၀
(လ) နန္ဒင်း (ဆန္ဒင်း) ၁၂၈
၈။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပင်ဖြစ်ထွန်းရေး တွန်းအားပေးခြင်း ၁၃၃
(က) တွန်းအားပေးသေတ္တာ ၁၃၄
(ခ) သစ်ပင်အကာအကွယ် ၁၃၅
(ဂ) တောင်အိမ်နှင့်စိုက်ပျိုးခြင်း ၁၃၆
၉။ အပူပေးပျိုးစင်း စိုက်ပျိုးခြင်း ၁၃၉
(က) နေရာနှင့် လုပ်ငန်းအစီအစဉ် ၁၄၀
(ခ) ကျွင်းတူးခြင်း ၁၄၀
(ဂ) တောင်များ ၁၄၁
(ဃ) လျှောက်ခါး ၁၄၁
(င) သဘာဝမြေဩဇာပြုလုပ်နည်း ၁၄၂
(စ) သဘာဝမြေဆွေးမြေ့အပူပေးသော အခြားပျိုးစင်းပုံစံ ၁၄၃
(ဆ) အသုံးပြုပြီး သဘာဝမြေဆွေး ၁၄၄
(ဇ) မီးအပူဖြင့် အပူပေးသောပျိုးစင်း ၁၄၄
၁၀။ မှန်လုံအိမ်တည်ဆောက်ခြင်း ၁၄၇
(က) အရွယ်အစား ၁၄၈
(ခ) တည်နေရာ ၁၄၉
(ဂ) ဆောက်လုပ်သောပစ္စည်း ၁၅၀
(ဃ) မှန်လုံအိမ်ပုံစံများ ၁၅၁
(င) နံရံ ၁၅၁
(စ) အမှိုးတည်ဆောက်ခြင်း ၁၅၂
(ဆ) မှန်များ ၁၅၂

၈
(ခ) ဆေးသုတ်ခြင်း ၁၅၃
(ဈ) လေဝင်လေထွက်ပေါက် ၁၅၃
(ည) ကြမ်းပြင်၊ နံတန်းလျား၊ လူလျှောက်လမ်း ၁၅၃
(ဋ) အပူပေးခြင်း ၁၅၄
(ဌ) အလုပ်ရုံ ၁၅၆
(ဍ) မှန်လုံအိမ်ဆောက်လုပ်ပစ္စည်း ၁၅၇
(ဎ) အဆောက်အဦတန်ဖိုး ၁၅၈
၁၁။ မှန်လုံအိမ်အသေးစား ၁၅၉
(က) နေရာ ၁၆၀
(ခ) တည်ဆောက်ခြင်း ၁၆၀
(ဂ) အမှိုး ၁၆၁
(ဃ) မှန်လုံအိမ်ကိုအသုံးပြုခြင်း ၁၆၂
(င) အသုံးပြုခြင်း ၁၆၃
၁၂။ မှန်လုံအိမ်စိုက်ပျိုးရေး စီမံခန့်ခွဲခြင်း ၁၆၅
(က) မြေဆီလွှာ ၁၆၅
(ခ) မြေဆီလွှာရှိ ပိုးမွှားရောဂါသတ်ခြင်း ၁၆၆
(ဂ) သဘာဝမြေဩဇာနှင့် ဓာတ်မြေဩဇာ ၁၆၇
(ဃ) ရေပေးခြင်း ၁၆၈
(င) အပူမျှန် ၁၆၉
(စ) ပိုးမွှားရောဂါကာကွယ်နိမ်နင်းခြင်း ၁၇၀
၁၃။ သီးနှံပင် ပိုးမွှားထိန်းချုပ်ရေး ၁၈၃
(က) သဘာဝအရ ဆောင်ရွက်ခြင်း ၁၈၄
(ခ) စီမံနည်းလမ်းဖြင့် ဆောင်ရွက်ခြင်း ၁၈၅
(ဂ) ရုက္ခနည်းလမ်းဖြင့်ထုတ်လုပ်သော ပိုးမွှားဆေးများ (Botanical Pest Control Products) ၂၀၄
(ဃ) ဓာတ်သတ္တုဖြင့်ထုတ်လုပ်သော ပိုးမွှားဆေးများ (Mineral-based Pest Control Products) ၂၀၄

၉
(င) အနုစီမံခန့်ခွဲခြင်းဖြင့်ထုတ်လုပ်သော ပိုးမွှားဆေးများ (Microbial Pest Control Products) ၂၀၄
(စ) ဓာတုနည်းဖြင့် ထုတ်လုပ်သော ပိုးမွှားဆေးများ (Synthetic Pest Control Products) ၂၀၄
(ဆ) ကပ်ပါးပိုးမွှား ၂၀၆
(ဇ) ရောဂါများ ၂၀၆
(ဈ) ဓာတုနည်းလမ်း ၂၀၇
(ည) ရန်သူပိုးမွှားများ ၂၁၁
၁၄။ သီးနှံပင် ရောဂါထိန်းချုပ်ရေး ၂၃၇
(က) ရောဂါကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများ ၂၃၈
(ခ) ရောဂါနိမ်နင်းနိုင်သောဆေး ၂၄၁
(ဂ) သီးနှံပင်နှင့် ရောဂါဝေဒနာများ ၂၄၂
၁၅။ ဝေါင်းမြက်ထိန်းချုပ်ရေး ၂၅၉
(က) လက်ဖြင့်ဝေါင်းသတ်ခြင်း ၂၅၉
(ခ) မြေကို နေလှန်းခြင်း ၂၆၀
(ဂ) မြေဖုံးသီးနှံ (Cover Crops) ၂၆၁
(ဃ) မြေဖုံးအုပ်ခြင်း (Mulch) ၂၆၂
(င) ဝေါင်းသတ်ဆေးများ (Weed Control Products) ၂၆၄
၁၆။ အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ (ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့်သစ်သီးဝလံ) ၂၆၅
၁။ မြန်မာပညာရှိကြီးများ - ရသာခြောက်ပါး ၂၆၅
၂။ အနောက်တိုင်းအာဟာရပညာရှင်များ (က) ဓာတ်စာ (Foods) ၂၆၇
(ခ) သတ္တုဓာတ်များ (Minerals) ၂၆၉
(ဂ) ဩဇာဓာတ် (Vitamins) ၂၇၀

၁၀
၃။ တစ်ရက်အတွက် ရသာဓာတ်နှင့်ဩဇာဓာတ် လိုအပ်ချက် ၂၇၅
၄။ ချက်ပြုတ်နည်း ၂၇၈
၅။ တွဲဖက်မစားသင့်သောသီးနှံများ ၂၈၁
၁၇။ အင်တာနက်ကျန်းမာရေး (ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့်သစ်သီးဝလံအမျိုးမျိုး) ၂၈၅
၁။ ကြက်သွန် ၂၈၅
၂။ ကြက်ဟင်းခါး ၂၈၆
၃။ ကွာစီလှော် ၂၈၇
၄။ ကန်စွန်း ၂၈၈
၅။ ခရမ်းချဉ်သီး ၂၈၉
၆။ ချယ်ရီသီး ၂၉၀
၇။ ဂေါ်ရခါးသီး ၂၉၀
၈။ ဂျင်း(ချင်း) ၂၉၁
၉။ ငရုတ်သီး ၂၉၂
၁၀။ ဝေါးလင် ၂၉၄
၁၁။ ဝေပုစ ၂၉၄
၁၂။ ဆလပ်ရွက် ၂၉၅
၁၃။ တည်သီး ၂၉၆
၁၄။ ထောပတ်သီး ၂၉၇
၁၅။ ဒေါက်ရွက်(တိလပ်ဟင်းနုနွယ်) ၂၉၇
၁၆။ နံနံ ၂၉၈
၁၇။ နေကြာစေ့ ၂၉၈
၁၈။ ပင်စိမ်း ၂၉၉
၁၉။ ပြောင်းစူး ၃၀၀
၂၀။ ပန်းသီး ၃၀၀
၂၁။ ပဲသီး ၃၀၁
၂၂။ ပဲအမျိုးမျိုး (Peas & Beans) ၃၀၁
၂၃။ ဝေပုစ ၃၀၁

၁၁
၂၄။ ဝေပုစ ၃၀၂
၂၅။ ဝေပုစ ၃၀၂
၂၆။ မုန်ညှင်းစေ့ ၃၀၃
၂၇။ မုန်လာဥ (Radish) ၃၀၃
၂၈။ မုန်လာဥဝါ (ခါကြက်ဥ-ဥနီ Carrot) ၃၀၄
၂၉။ မုန်လာထုပ်(ဂေါ်ဖီထုပ်) ၃၀၄
၃၀။ ပန်းမုန်လာအစိမ်း (Broccoli) ၃၀၅
၃၁။ ပန်းမုန်လာ (ပန်းဂေါ်ဖီ) ၃၀၅
၃၂။ မြင်းစွာရွက် ၃၀၆
၃၃။ ရက်(စ်)ဘယ်ရီသီး ၃၀၇
၃၄။ ရဲယို ၃၀၈
၃၅။ လက်ဖက် ၃၀၉
၃၆။ သံပရာသီး ၃၁၀
၃၇။ သံပလိုသီး ၃၁၁
၃၈။ သီဟိုဠ်သရက်စေ့ ၃၁၀
၃၉။ သလံသီး ၃၁၁
၄၀။ သစ်ကြားသီး ၃၁၂
၄၁။ သံလွင်ဆီ ၃၁၂
၄၂။ သကြားမုန်လာ ၃၁၂
၄၃။ အာလူး ၃၁၃
၁၈။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးဝလံနှင့်အရောင်အသွေးများ ၃၁၅
(က) အစိမ်းရောင် ၃၁၆
(ခ) အဝါရောင် ၃၁၆
(ဂ) အနီရောင် ၃၁၇
၁၇။ ကိုးကားသောကျမ်းများ ၃၂၀