



**ပန်းပိုင်လက်နှိပ် BSC**  
 ထိုင်းသွင် (Term 2) 2023

ထိုင်း 2 ခွင်ပီ 2023 တေပိုတ်, ဆင်းဝန်းထီ. 7 လှိုင် 8-August တေ,ထိုင် ဝန်းထီ 30 လှိုင် 12-December တာင်းဂျိုင်ဂိုဆင်းဂှင်းတေလိုင်ဂိုဆင်းလှိုင်; ခမ်းဆင်းလှိုင် 10-October ဝန်းထီ 13-22။  
 ပန်းပိုင်တာင်းတိုင်းဆီ.တေတေ,လှိုင်.ဂှိုင်,ဆင်းလှိုင်;ခမ်းယမ်းဂိုဆင်း ထိုင်း 2 ဆီ.ယပ်.။

1. ဂျိုင်ဂိုဆင်းပုဆင်းတေ,လှိုင်ဂိုဆင်းတီးကဆင်ထုတ်,ဂှိုင်.ခမ်းဂိုဆင်းဆင်းဂျိုင်ဂိုဆင်း BSC တင်းမူတ်းဆိုင်ဂေ. 1,000 ဗာတ်,တေ, 1 ထိုင်း (5 လှိုင်)။ ဂှိုင်ဂျိုင်ပေးခမ်းဂိုဆင်းထိုင် 90% ဆီ တေလှိုင်ဂှိုင်.ငိုဆင်း 1,000 ဗာတ်,ခိုဆင်းမိုင်းဂိုဆင်းယပ်. ဆိုင်ထိုင်း။ လှိုင်ဂိုဆင်းဂေ.လှိုင်ခါတ်,ဂိုဆင်း 10% ခိုဆင်းဆိုင် တေကမ်,လှိုင်.ငိုဆင်းခိုဆင်း။

- A. လှိုင်ဂိုဆင်းတေလှိုင်.လှိုင်,ဂျိုင်ခမ်းဂိုဆင်းခမ်းဆိုင်ဂျိုင်.တိတ်.ခွင်ဂါဆင်ပိုတ်,ဂိုဆင်း။
- B. လှိုင်ဂိုဆင်းလှိုင်ကဆင် ကမ်,လှိုင်,လှိုင် 1,000 ဝမ်းလှိုင်ဆင်. လှိုင်, 500 ဆင်းခမ်းယမ်း ဆိုင်ဂျိုင်.တိတ်. မိုင်းခမ်းဂိုဆင်း ပွမ်းဆိုင်. လှိုင်,ထိုင် 500 ခမ်းဆင်းဆိုင်ဂျိုင်.တိတ်. ခွင်လှိုင်ထီသွင်။
- C. လှိုင်ဂိုဆင်းတီးကဆင်ကမ်,မီးဂိုင်းငိုဆင်းလှိုင်,လှိုင်ဂျိုင်ခမ်းဆင်. ဂှိုင်.ကပ်,ဂဆင်တူလှိုင် တာင်းပုဆင်းဂှိုင်,ဂါဆင်ဂျိုင်ဂိုဆင်းခမ်းတေ,ဂှိုင်.ဂါဆင်လှိုင်လှိုင်ယူ.။  
 ဂှိုင်ဂျိုင်ပေးလှိုင်ဂိုဆင်းတီးကဆင်လှိုင်.တာင်းလှိုင်ဂျိုင်ခမ်းဆင်.တေလှိုင်ခမ်းဂိုဆင်း 90% ခိုဆင်းဆိုင်။
- D. ဂိုဆင်းလှိုင်လှိုင် / ပုဆင်းတေ,လှိုင်ဂိုဆင်းဂေ.ကဆင်ကမ်,ခါတ်,ဂိုဆင်းသေပွမ်းဆင်းဆိုင်လှိုင် ဆင်.တာင်းဂျိုင်ဂိုဆင်းတေ ကပ်ငိုဆင်း100 ဗာတ်,သှိုင်,ပဆင်ငိုဆင်းတေ,လှိုင်; ဆင်းလှိုင်;တူင်.ဆိုင်လှိုင်ဂိုဆင်းဆင်းဂျိုင်ဂိုဆင်း။ သင်လှိုင်ဂိုဆင်းဂေ.လှိုင်ခါတ်,ဂိုဆင်းမွမ်းဝန်းသွင်ဝန်းဆီ တာင်းဂျိုင် ဂိုဆင်းတေကပ်ငိုဆင်း 50 ဗာတ်,ထီမ်သှိုင်,ပဆင်ငိုဆင်းတေ,လှိုင်;ဆင်းလှိုင်;တူင်.ဆိုင် လှိုင်ဂိုဆင်း။
- E. ကမ်,မီးဂျိုင်.လှိုင်,ဂျိုင်ခမ်းခွင်လှိုင်.ဆင်းဂှိုင်ဂိုဆင်း. ဂျိုင်.ပပ်.လှိုင်.လှိုင်,ထိုင်ဆီ.။ သင်ခွမ်းဂျိုင်.လှိုင်;လှိုင်; လှိုင်;တူင်.ဆိုင်လှိုင်ဂိုဆင်းပုဆင်း.ထိုင်;တာင်း,လှိုင်;ဆင်းဝန်းသင်လှိုင်လှိုင်;တေမီးဂျိုင်.လှိုင်,ထိုင်;ယူ.။
- F. ပုဆင်းတေ,လှိုင်ဂိုဆင်းလှိုင်ဂိုဆင်းကွမ်,လှိုင်.ဆင်.ကမ်,မီးဂျိုင်.လှိုင်,ဂျိုင်ဂိုဆင်းသင်။

2. သင်တေ,လှိုင်ဂိုဆင်းဂေ.လှိုင် တေမေးဂိုဆင်းတူင်းလှိုင်ခမ်းခမ်းယမ်း 15 ဆေးထီ ဆီလှိုင် ဂှိုင်လှိုင်;လှိုင်;တာင်းခွမ်းသွမ်လှိုင်.ပုဆင်း.မဆင်း ဆင်းခမ်းယမ်း 5:45။ လှိုင်ဂိုဆင်းလှိုင်ဂိုဆင်း ဝမ်းဝန်းဆင်. ဂှိုင်ပွင်,လှိုင်; ခွမ်းသွမ် ဆင်းခမ်းယမ်း 1:15။ ဂါဆင်ပွင်,လှိုင်;လှိုင်;မေးတူင်းလှိုင် ဆင်. ဂှိုင်သင်ခေးဂှိုင်.ပဆင်းခွမ်းသွမ်လှိုင်.ပုဆင်း.မဆင်းဂှိုင်.။

3. လုဂ်းဂီၢ်ဆဲးဂၢၤကဆဲးမးတူဂ်းလိၤဆဲး 15 ဆးထီၤ ခိုဆဲးခိုဝ် ငလးကမ်,ပွင်,လိၤဆဲးမးတီးခူးကွဆဲးတၢင်းဆဆဲး၊ တေကမ်,ထုဂ်,ပဆဲးဂ်းခပ်,ဂီၢ်ဆဲးဆဲးဝဆဲးဆဆဲး။
4. လုဂ်းဂီၢ်ဆဲးဂၢၤကဆဲး မးတူဂ်းလိၤဆဲး 15 ဆးထီၤ ဆမ်လိဝ် 5 ပွဂ်းတေ,ခိုင်,လိၤဆဲးဆဆဲး တၢင်းခူးငလး,ဖူးမီးပုဆဲး,ဖွဆဲးဂျုးဂီၢ်ဆဲးတေဂွၢ်.မးကုပ်,လၢတီးငလးဂျုတၢင်းကွဂ်,လွမ်းဂဆဲး။
5. လုဂ်းဂီၢ်ဆဲးဂၢၤကဆဲးခါတ်,ဂီၢ်ဆဲး 5 ပွဂ်းခိုဆဲး,ခိုင်တေ,ခိုင်,လိၤဆဲးဆဆဲး တၢင်းခူးငလး,ဖူးမီးပုဆဲး,ဖွဆဲးဂျုးဂီၢ်ဆဲးတေဂွၢ်.မးကုပ်,လၢတီးငလးဂျုတၢင်းကွဂ်,လွမ်းဂဆဲး တွဆဲးတေ,တေသိပ်,ဂီၢ်ဆဲးဂျု,ထိၤဆဲး။
6. ဆဲးခိုင်,ထိုမ်းဆဆဲး လုဂ်းဂီၢ်ဆဲးဂၢၤကဆဲးခါတ်,ဂီၢ်ဆဲး 20 ပွဂ်းငလးကမ်,မီးလွၢင်းတၢင်း ကဆဲးလွၢင်းယု,ဆိ တေကမ်,လိၤသိပ်,ဂီၢ်ဆဲးဆဲးထိုမ်းဆဆဲး။ တေလိၤလိဝ်,ဂီၢ်ဆဲးဂ်းယဝ်. ဆိုင်,ထိုမ်း ဂွဆဲး,လင်,ခပ်,မးသမဂ်,ဂီၢ်ဆဲးထိၤဆဲးထိုမ်းမ့,။
7. တၢင်းဂျုးဂီၢ်ဆဲးတိုဂ်းသူဆဲး ဂ်းလုဂ်းဂီၢ်ဆဲးကမ်,သ့,ဖးပိဂ်.သူပံး (ဆးဂၢၢ်,) ဆဲးဂွၢ်,ဂီၢ်ဆဲး ဂွပံးပိုဝ်,ဝး ဂၢဆဲးသ့,ဖးပိဂ်.သူပံး (ဆးဂၢၢ်,) ဂီၢ်တီးဂ်းခူးသွဆဲးကမ်,လၢင်းဂုဆဲးဆးငလးထွမ်, သီၤကွဂ်,ကင်းဂိတ်, တီးလုဂ်းဂီၢ်ဆဲးခိုဂ်းဆဆဲး.လီလီ သေကမ်,ဂး လၢင်းဂီၢ်တီးဂ်းဂၢဆဲးဂျု.လၢင်း မိုတ်းဂိုဝ်းဂဆဲး ကမ်,တီမ်ထူဆဲး။ သင်လိဝ်.ဝး ကမ်,ယု,လီငလး မီးလုံဂွၢ်ဂၢၤဂျုမးဂီၢ်ဆဲး လပ်းတၢင်းပိဆဲးထွမ်းဆဲး ဂ်းပွင်,လိၤဆဲးထိုင်ခူးယဝ်. လိဝ်,ဂီၢ်ဆဲးဂ်းဂီၢ်ဆဲးဂွဆဲး,လင်,မးဂီၢ်ဆဲးခိုဆဲး။
8. တၢင်းဂျုးဂီၢ်ဆဲး ပဆဲးဂီၢ်လုဂ်းဂီၢ်ဆဲးဆဲးဂၢၢ်ဆဲး ပဆဲးတၢင်းဂုဆဲး.ငလး တၢင်းဂုဆဲးထိုင် တေ,ခူးသွဆဲး၊ ဖူးဂျုဂ်,ဂၢဆဲး ဂျုးဂီၢ်ဆဲးငလး တၢင်းဂျုးဂီၢ်ဆဲးယု,။ သင်လိဝ်.ဝး မီးသေလွၢင်း,သေပိုင်မးတုမ်.တိုဝ်. ဂၢဆဲးဂီၢ်ဆဲးလဝ်,ဂပ်,ဆိလိုင် ဂ်းကုပ်,လၢတီးပဆဲး တၢင်းဂုဆဲးထိုင်လိၤ။ ကမ်,ဆဆဲးဂ်း တီမ်,လိဂ်းသ့,ဆဲး တိုဂ်းပဆဲးတၢင်းဂုဆဲးထိုင်ခွင်ဂျုးဂီၢ်ဆဲး။
9. မိုဝ်းခပ်,ဂီၢ်ဆဲးငလး,ခပ်,ဂျုမးလွၢင်းတူၤ.ခိုင်တီးဂျုးဂီၢ်ဆဲးဆဆဲး.လုဂ်းဂီၢ်ဆဲးဂျု,တေလိၤမီး လွၢင်းယီဆဲး,ငးဆဲးဂၢဆဲးဆဲးဝ်။ သိုဝ်းပးခိဆဲးပိုတ်,၊ ဂူဆဲးပွတ်း၊ သိဆဲးပွတ်း ကမ်,ဆဆဲး ခုဝ်းဆဲး တီးမီးလိၤကမ်,ယီဆဲး,ငး မီးခိပ်းဂျုဂ်း လဝ်,၊ ယးမဝ်းဂမ် လိုဝ်းဆိ.တေကမ်,လိၤ ဆဲးမး။
10. ဖး,သ့,ဂျုမးလၢတီးဆဲးဂွၢ်,ဂီၢ်ဆဲး တေပိဆဲး ကင်းဂိတ်. ကဆဲးလိဝ်ဂူလုး။ ဂွပံးပိုဝ်,တၢင်းဂျုးဂီၢ်ဆဲး မီးတၢင်းမုင်,မဆဲး ဖိုဂ်းဖွဆဲး.သွဆဲးဂ်း ဆမ်.ဂတ်းဖး,သ့,ကင်းဂိတ်. လုဂ်းဂီၢ်ဆဲးခိုဆဲး,သင်ငလး လင်,လိၤဝ်,တၢင်းဖိဆဲးမိုဆဲးဆင်,ပဂ်းပိုင်ဖံတုးဆိ.ယဝ်.။

- လဆဲး 1. (လင်ခပ်,ဂီၢ်ဆဲး 2 လိၤဆဲး တေလိၤလၢတီးဖး,သ့,ကင်းဂိတ်.ကဆဲးလိဝ်ဂူလုး။)
- လဆဲး 1.5 (လင်ခပ်,ဂီၢ်ဆဲး 2 လိၤဆဲး တေလိၤလၢတီးဖး,သ့,ကင်းဂိတ်.ကဆဲးလိဝ်ဂူလုး။)
- လဆဲး 2 (လင်ခပ်,ဂီၢ်ဆဲး 1 လိၤဆဲး တေလိၤလၢတီးဖး,သ့,ကင်းဂိတ်.ကဆဲးလိဝ်ဂူလုး။)
- လဆဲး 3 (တေလိၤလၢတီးဖး,သ့,ကင်းဂိတ်.ကဆဲးလိဝ်ဂူလုး။)

\*\*\* ဆွဂ်းဂီၢ်ဆဲးဆဆဲး. ခွဲးလုံ.ဖး,သ့,သင်ဂၢၤလိၤယု,။ \*\*\*

## ပန်းပိုင်လွင်းလွဲ Facebook Groups

1. လုဂ်ဂျီအ်ဂူးဂျေ၊ တေလီမေ့လွဲ၊ Facebook Messenger ခွဲဂါအ်သုင်၊ဂုပ်ခါဝ်၊သါအ်လွင်းဂျီအ်။
2. လုဂ်ဂျီအ်ဂူးဂျေ၊ တေယူအ် Facebook Groups ခွင်လအ်၊ပင်လအ်၊မအ်း ငလးဂျီပိုတ်၊ကါအ်ဂူးဝအ်။
3. ဂျါမ်လုဂ်ဂျီအ်သုင်၊ခေ့ဂျါမ်ခွဲခါဝ်းယါမ် 10 မုင်ဂါခိုအ်း ငလး 8 မုင်ဂါခွဲ။
4. ခေ့ဂျါမ် ဂါအ်လိင်လွင်းမးတူဂ်းလိအ်းငလး လွင်းခါတ်၊ဂျီအ်အ်း ဂျီသုင်၊ပအ်တီသုင်၊တူဂ်ခူး။
5. သင်မီးလွင်းသုင်၊တူဂ်၊ လွင်းခွင်၊ခမ်တီခွဲလါတ်းအ် ဂျီသုင်၊ပအ်တီသုင်၊တူဂ်ခူး။
6. ဂျါမ်ပုဂ်ဂျီအ်တါင်းခွဲဂ်းခွဲ Facebook Groups။
7. ဂျါမ်သုင်၊ဂါအ်ခွဲသုင် ခါခွင်ခွဲ Facebook Groups။
8. ဂျါမ်သုင်၊ လွင်းသုင်၊တူဂ် ခိပ်ဂျါင်၊ ဝီ၊တီ၊ကူဝ်၊ ဝိပ်၊သါဝ် ခွဲ Facebook Groups။
9. လအ် 1 ငလး လအ် 1.5 ဂျီပုဂ်ဂျီအ် ဖေ့၊သု၊ကင်းဂိတ် ခွဲ Facebook Groups။
10. လအ် 2 ငလး လအ် 3 ဂျီလွဲ ဖေ့၊သု၊ကင်းဂိတ်၊ကါအ်လိင်ဂူလ်း ခွဲ Facebook Groups။

### တလါင်းပန်းယိမ်ဝအ်း ခွင် BSC ခွဲထိုမ် 2 ပီ - 2023

ဝအ်းထိ	လွင်းတါင်း
ဝအ်းလအ်၊ ဝအ်းထိ 7 လှိုင် 8	ဝအ်းပိုတ်၊ဂျီအ်း ထိုမ် 2 ပီ 2023
ဝအ်းထိ 13-22 လှိုင် 10	ပိဂ်ဂျီအ်း ဂါင်ထိုမ်း
ဝအ်းကင်ခါအ်း၊ ဝအ်းထိ 28 လှိုင် 11	ဝအ်းလှိုင်ဂရထုင် (ကမ်၊မီးဂျီအ်း)
ဝအ်းလအ်၊ ဝအ်းထိ 11 လှိုင် 12	ဝအ်းရထထမ်းမအ်း (ကမ်၊မီးဂျီအ်း)
ဝအ်းကင်ခါအ်း၊ ဝအ်းထိ 12 လှိုင် 12	ဝအ်းပိဂ်ဂျီအ်း ဝအ်းပိမ့်၊တီး (ကမ်၊မီးဂျီအ်း)
ဝအ်းသုဂ်း၊ ဝအ်းထိ 29 လှိုင် 12	ဝအ်းယဝ်ဂါအ်ဂျီအ်း 2023 ငလး ဝအ်းပိမ့်၊

တလင်း ဂါဏ်တူင်.ဆိုင်ခွင် BSC ဆုံးထိုမ်း 2 - ပီ 2023

ဝမ်းထိ	ခါးယါမ်း	လွင်းတူင်.ဆိုင်
ဝမ်းကးထိတ်. 20 လှိုင် 8	12-5 မှင်း	ဂါဏ်ခပ်;ဝမ်းတီးဂျုလ်းတိုင်းထပ်; ပီကပ်,ဆမ်.တူဂ်း
ဝမ်းသုဂ်း. 1 လှိုင် 9	6-8 မှင်း	ဂါဏ်ခပ်;ပမ်းတီး ဂါဏ်ခပ်;ခမ်းလွမ်းဂါဏ်တီး ဂျုင်းဂါဏ်း
ဝမ်းသပ်. 16 လှိုင် 9	11-4 မှင်း	ဂျု,ကပ်,သုခမ်သတ်း ငလ; ဂါဏ်ခပ်;ဝမ်းလွမ်းဂါဏ်
ဝမ်းသုဂ်း. 29 လှိုင် 9	6-8 မှင်း	ပင်ဂါဏ်းဂျု,လွင်း ဂျုမ်းဂျု;ဆွမ်းလွတ်;ပေးငလ; လွင်းပေးတိုခမ်းသံပေး
ဝမ်းကးထိတ်. 8 လှိုင် 10	10:30-4 မှင်း	ဂျု,ကပ်,သုခမ် ကူပ်,ခါဏ် ငလ; ဂါဏ်ခပ်;ဝမ်းလွမ်းဂါဏ်
ဝမ်းသပ်. 28 လှိုင် 10	9:30-3 မှင်း	ဂျု,ကပ်,ဝတ်.ပေးလတ်.ခါဏ်.တူဂ်း ငလ; ဂါဏ်ခပ်;ဝမ်းလွမ်းဂါဏ်
ဝမ်းသုဂ်း. 3 လှိုင် 11	6-10 မှင်း	ဂျုတူလ်းငမ်းတူင်. လွမ်းဂါဏ်တီး မေးယု.
ကင်းခါဏ်း. 28 လှိုင် 11	6-10 မှင်း	ဂါဏ်း ဂရထူင်းတီးဂျုင်းဂါဏ်းယပ်. ဂျု,လွ်းဂရထူင်းလွမ်းဂါဏ်တီးခမ်.ပိင်း
သပ်-ထိတ်. 16-17လှိုင်12	11 မှင်း	ဂျု,လွ်းသုထိပ်; ဂျု,ဆွမ်း camping တီးလွ်းပုလ်
ဝမ်းသုဂ်း. 29 လှိုင် 12	6-9 မှင်း	လတ်းဂါဏ်းပင်ယပ်.ဂါဏ်ဂါဏ်းငလ; ဝမ်းပီမ့်, တီးဂျုင်းဂါဏ်း