



# Terre des hommes

Proteggiamo i bambini insieme

ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်ပျိုးခြင်း နှင့် စီမံခန့်ခွဲခြင်းသင်တန်းလက်ခွဲစာအုပ်



Terre des Hommes Italia 2016



“Tdh-It စီမံကိန်းလုပ်ငန်းအတွက်သာ”

**LIFT** Livihoods and Food Security Trust Fund



## မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁	မြေစိုက်ခြံမစိုက်ပျိုးမီ စဉ်းစားရမည့် အချက်များ	၂
၂	မြေနေရာရွေးချယ်ခြင်း	၂
၃	စိုက်ခြံတည်ဆောက်ခြင်း	၃
၄	စိုက်ဘောင်ပြုပြင်ခြင်း	၇
၅	သဘာဝမြေဩဇာနှင့် ဓါတ်မြေဩဇာထည့်ခြင်း	၈
၆	စပါးခွံမီးဖုတ်ခြင်း	၁၁
၇	ပျိုးဗန်းပျိုးထောင်ခြင်း	၁၂
၈	ပြောင်းရွှေ့စိုက်ပျိုးခြင်း	၁၆
၉	မြေစိုက်ခြံ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း နည်းလမ်းများ	၁၈
၁၀	မြေစိုက်ခြံ စိုက်ပျိုးနိုင်သည့် အပင်အမျိုးအစား စိုက်ပျိုးရမည့် အချိန်နှင့် ပင်ကြား တန်းကြား အကွာအဝေး	၁၉
၁၁	ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် လူ့အာဟာရ	၂၀
၁၂	ကန်စွန်းရွက်	၂၀
၁၃	ဆလပ်ရွက်	၂၁
၁၄	မုန်ညင်းထုပ်	၂၁

**စဉ်**

**အကြောင်းအရာ**

**စာမျက်နှာ**

၁၅	ခါကြက်ဥ (ဥနီ)	၂၂
၁၆	ခရမ်းသီး	၂၂
၁၇	ချဉ်ပေါင်	၂၃
၁၈	မုန်လာဥဖြူ	၂၃
၁၉	ခရမ်းချဉ်သီး	၂၄
၂၀	ဟင်းနုနွယ်ရွက်	၂၄
၂၁	ပဲတောင့်ရှည်	၂၅

ကောက်ပဲသီးနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို မြေကြီးပေါ်တွင် ရှေးယခင် ကတည်းကပင် မိရိုးဖလာစိုက်ပျိုးခဲ့ကြပါသည်။ တီဒီအိတ်ချ် (အီတလီ)အဖွဲ့၏ ဟင်းသီးဟင်းရွက် စိုက်ပျိုးခြံမှာ မိရိုးဖလာစိုက်ပျိုးခြင်းနှင့် များစွာမကွာခြားသော်လည်း ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်ပျိုးရေးတွင် ပို၍စနစ်တကျဖြစ်လာစေရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ အပူပိုင်းမိုးနည်းရပ်ဝန်းတွင် စိုက်ပျိုးရသဖြင့် ရေကို ချွေတာ၍ အကျိုးရှိစွာအသုံးပြုနိုင်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ ယခု ဤလက်စွဲစာအုပ်တွင် စိုက်ခြံတည်ဆောက်ခြင်း၊ မြေပြုပြင်ခြင်း၊ ပျိုးပင်ပျိုးထောင်ခြင်းနှင့် သီးနှံအလိုက် ပင်ကြားတန်းကြား အကွာအဝေး စသည်တို့ကို ဖော်ပြသွားပါမည်။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်ပျိုးခြင်းဖြင့် မိသားစုအာဟာရအတွက် ဘေးကင်း၍ လတ်ဆတ်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ကိုယ်တိုင်စိုက်ပျိုး စားသုံးနိုင်သည့်အပြင်၊ ရေကိုချွေတာ သုံးစွဲနိုင်သော နည်းပညာများ၊ ဘက်စုံသီးနှံကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများ၊ အပင်အတွက် လိုအပ်သော အာဟာရများဖြစ်သည့် ဓါတ်မြေဩဇာနှင့်သဘာဝမြေဩဇာများ အသုံးပြုပုံ၊ လူ့အာဟာရနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်အရေးပါပုံစသည်တို့ကို ကိုယ်တိုင်လေ့လာ သင်ယူနိုင် မည်ဖြစ်ပါသည်။ တောင်သူများအနေဖြင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်ပျိုးခြင်းမှရရှိသော အတွေ့အကြုံများမှတစ်ဆင့် အပူပိုင်းဒေသနှင့်သင့်လျော်သည့် ရေရှည်တည်တံ့သောဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်ပျိုးရေးစနစ်များကိုဖော်ထုတ်သွားစေနိုင်ရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ ထို့အပြင် ဤစိုက်ပျိုးခြံမှရရှိသော အတွေ့အကြုံများကို မိမိတို့၏ အဓိက အသက်မွေး ဝမ်းကျောင်းဖြစ်သော လယ်၊ ယာ စိုက်ပျိုးရေး လုပ်ငန်းခွင်များတွင် ထိရောက်စွာအသုံးပြု နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

**မြေစိုက်ခြံမစိုက်ပျိုးမီ ခင်းစားရမည့် အချက်များ**

- ၁။ "အလျား ၂၅ ပေ၊ အနံ ၅ ပေ ကျယ်သောမြေကွက်လပ်ရှိသလား?"
- ၂။ "စိုက်မည့်နေရာက နေရောင်ကောင်းကောင်းရရဲ့လား?"  
(အရိပ်ကျနေလျှင်မကောင်းပါ)
- ၃။ "တစ်နေ့ကို ရေ ၁ စည် (ဂါလံ ၅၀) ခန့်အသုံးပြုနိုင်လား?"
- ၄။ "စိုက်ခြံကို နေ့စဉ်အနည်းဆုံး ၁ နာရီခန့်အချိန်ပေး ဂရုစိုက်နိုင်လား?"

အထက်ပါလိုအပ်ချက် ၄ ခုလုံး ပြည့်စုံမှုရှိမှသာလျှင် မြေစိုက်ခြံ စိုက်ပျိုးရန် ဆုံးဖြတ်ပါ။

**၁။ မြေနေရာရွေးချယ်ခြင်း**

ဟင်းသီးဟင်းရွက် စိုက်ပျိုးခြင်းသည် အခြားယာသီးနှံများ စိုက်ပျိုးသကဲ့သို့ မဟုတ်ဘဲ အမြဲဂရုစိုက်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မိမိအိမ်ခြံဝန်းအတွင်း (သို့မဟုတ်) အိမ်အနီးအနားတွင်ဖြစ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ စိုက်ပျိုးမည့်မြေနေရာသည် အလျား ၂၅ ပေ၊ အနံ ၅ ပေ ရှိရမည်။ ထို့အပြင် စိုက်ပျိုးခြံတည်ဆောက်မည့်နေရာသည် အနည်းဆုံး နေရောင်ခြည် (၆) နာရီ ရရှိရန်လိုအပ်ပါသည်။ လယ်ယာများတွင်လည်း အရိပ်ကျသော နေရာများ၌ စိုက်ပျိုးပင်များ ဖြစ်ထွန်းမှုနည်းသည်ကို လက်တွေ့ တွေ့ဖူးကြပါလိမ့်မည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် အပင်များသည် နေရောင်ခြည်ကို အသုံးပြု၍ အစာချက်လုပ်ပြီး ရှင်သန်ကြီးထွား၊ သီးပွင့်ကြရပါသည်။

အခြားသတိထားရွေးချယ်ရမည့်အချက်များမှာ

- (၁) မြေဆီဩဇာကောင်းသောနေရာ
- (၂) ရေစီး၊ ရေလာကောင်းမွန်သောနေရာ
- (၃) မီးလောင်ခြင်း၊ ရေလွှမ်းခြင်း၊ မြေပြိုခြင်းစသည့်များ ကြုံတွေ့ရန် ဖြစ်နိုင်ခြေ နည်းသောနေရာ

စိုက်ပျိုးခြံများကို မိမိအိမ်နှင့်ဝေးသောနေရာများ (ယာကွင်း) များတွင် တည်ဆောက် ထားပါက စိုက်ခြံကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှု အားနည်းနိုင်ခြင်း၊ လူနှင့်တိရစ္ဆာန်

သင်တန်း လက်စွဲစာအုပ်

များ၏ဖျက်ဆီးမှုကို မကာကွယ်နိုင်ခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါက စိုက်ခြံများကို မိမိအိမ်ခြံဝန်းအတွင်း (သို့) အိမ်နှင့် မနီးမဝေးသောနေရာ၊ ရေရရှိရန်လွယ်ကူသောနေရာများတွင် တည်ဆောက်သင့်သည်။

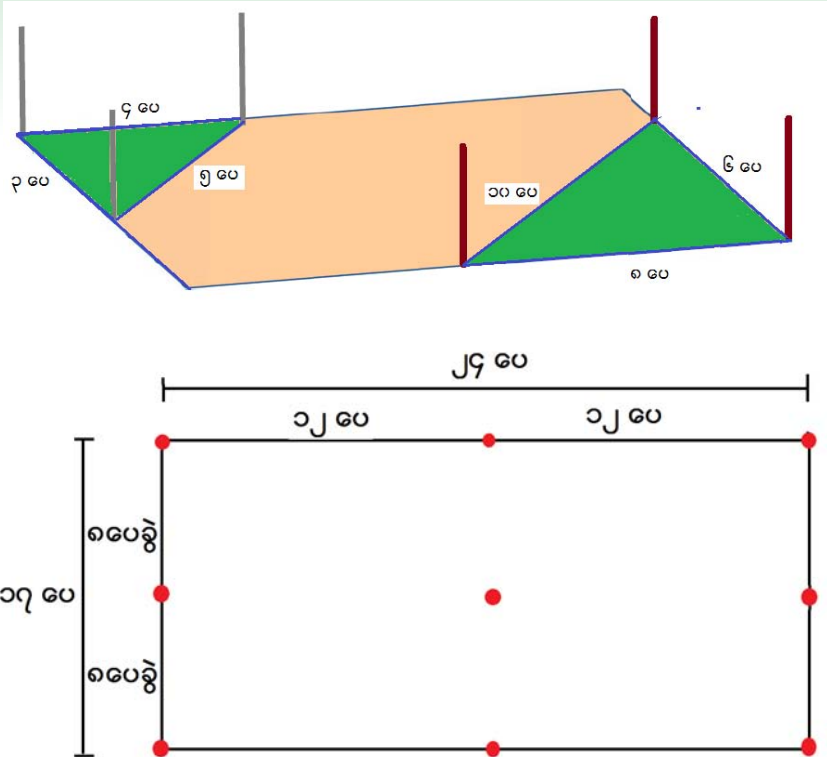
၂။ စိုက်ခြံတည်ဆောက်ခြင်း

စိုက်ပျိုးခြံတည်ဆောက်ရန် လိုအပ်သောပစ္စည်းများမှာ

၁	ပေကြိုး	၉	ဆောက်
၂	ပန္နက်ငုတ်	၁၀	ရေချိန်ပိုက်
၃	ပန္နက်ကြိုး	၁၁	သံ (၅၀ ကျပ်သား)
၄	တူရွင်း၊ ငန်းပြား	၁၂	သွပ်နန်းကြိုး ၁၆ဂီတ(၅၀ ကျပ်သား) + ၁၈ဂီတ(၅၀ ကျပ်သား)
၅	ပေါက်ပြား	၁၃	ဝါး (၁၄ လုံး)
၆	ဂေါ်ပြား	၁၄	မျော ၉ လုံး
၇	တူ	၁၅	နေကာစ ၅၀% (၂၅ ကိုက်)
၈	လွှ	၁၆	နိုင်လွန်အပြာစ (၄၃ ကိုက်)

စိုက်ဘောင်ပြင်ရာတွင်လွယ်ကူစေရန်အတွက် စိုက်ခြံတည်ဆောက်မည့်နေရာကို ထယ်ထိုးထားရပါမည်။ ထို့နောက်စိုက်ခြံအတွက်ပန္နက်ရိုက်ရပါမည်။ စိုက်ခြံကို ကျင်တွယ် (ထောင့်မှန်) ကျစေရန် အကောင်းဆုံး၊ အလွယ်ကူဆုံးနည်းလမ်းမှာ (၃-၄-၅) နည်းလမ်းဖြစ်ပါသည်။ အဓိပ္ပါယ်မှာ အနား(၃)ပေ နှင့် (၄)ပေရှိပြီး ထောင့်ဖြတ်အနားသည် (၅) ပေရှိပါက ထိုတြိဂံသည် ကျင်တွယ်(ထောင့်မှန်) ကျသည်။ အကယ်၍ ခြံကြီးကြီးဆောက်မည်ဆိုပါက ထို (၃-၄-၅) ကို နှစ်ဆတိုးပြီး (၆-၈-၁၀) တိုင်းတာ အသုံးပြုနိုင်သည်။

ဥပမာအနေဖြင့် အောက်တွင်ပုံဖြင့်ဖော်ပြထားပါသည်။

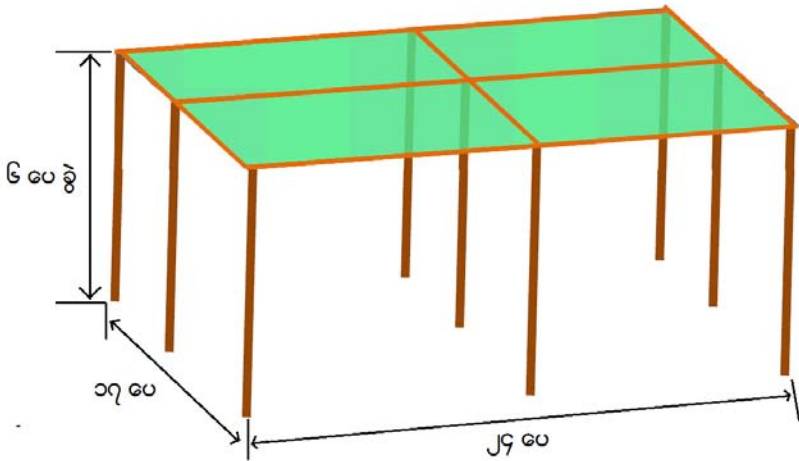


- (၁) ပန္နက်ရိုက်ပြီးသွားလျှင် စိုက်ခြံအတွက် ပုံတွင် အနီစက်ဖြင့်ဖော်ပြထားသော နေရာများတွင် ၁ပေခွဲ အနက်ရို တိုင်ကျင်းများကို တူးပါ။
- (၂) ထို့နောက် မြေပြင်အနိမ့်ဆုံးနေရာကို ရွေးချယ်ပါ။ ထိုအနိမ့်ဆုံးကျင်းနေရာမှ တိုင်အမြင့် (၆ပေခွဲ)တွင်အမှတ်မှတ်ပြီး ကျန်တိုင်များအားလုံးကို ၎င်းအမှတ်ဖြင့် ညီစေရန် ရေချိန် တိုင်းရပါမည်။
- (၃) ရေချိန်တိုင်းပြီးလျှင် တိုင်များကို ရေချိန်မှတ်များမှ ဖြတ်ရပါမည်။ တိုင်များ၏ ထိပ်ပိုင်းကို ဝါးလုံးကပ်ရိုက်မည်ဖြစ်သဖြင့် အကပ်ကောင်းစေရန် (L ပုံစံ)

သင်တန်း လက်စွဲစာအုပ်

ဗန်ထစ် ထစ်ပေးရပါမည်။

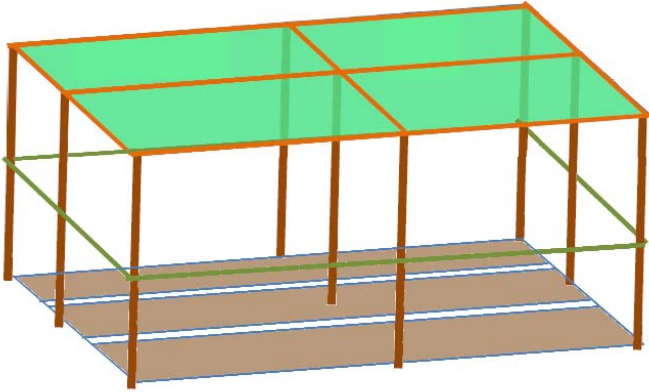
- (၄) တိုင်များ ကြာရှည်ခံစေရန်နှင့် ပိုးမစားစေရန် တိုင်များကိုရေနံဆီသုတ်ခြင်း၊ ဆားထည့်ခြင်း နှင့် ပလပ်စတစ်ပတ်ထားပြီး ကာကွယ်ရပါမည်။ တိုင်တစ်ခုလုံး အကာအကွယ် မပြုလုပ်နိုင်လျှင် မြေဝင်ပိုင်းကို အထက်ပါအတိုင်းပြုလုပ် ရပါမည်။



- (၅) တိုင်များ မထောင်မှီ ယောက်တန်းများရိုက်ရပါမည်။ ထို့နောက် တိုင်ထောင်၊ တိုင်မတ်ပြီး တိုင်များကို မြေဖို့ပါ။ တိုင်ထောင်၊ တိုင်မတ်ရာတွင် ပေကြိုးဖြင့် ပြန်လည်စစ်ဆေးရပါမည်။
- (၆) တိုင်များထောင်ပြီးလျှင် ထုပ်တန်းများအတွက်လည်း ဝါးကိုအသုံးပြုပြီးရိုက်ရ ပါမည်။
- (၇) ထုပ်တန်း၊ ယောက်တန်းများရိုက်ပြီးသွားလျှင် များတန်းအဖြစ် ဝါးကို အသုံးပြု နိုင်လျှင်အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ဝါး အသုံးမပြုနိုင်လျှင် သွပ်ကြိုး (၁၆ ဂိတ်) ကို များတန်းအဖြစ်အသုံးပြုနိုင်သည်။



- (၈) နောက်တဆင့်မှာအမိုး မိုးခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အမိုးအတွက် နေကာစ အပါး (၅၀%) ကို (၂၅) ပေ (၃)စဖြတ်ပြီး (၃) စဆက်ချုပ်ရပါမည်။ နေကာစအမိုး တင်းနေစေရန် နေကာစကို စိုက်ခြံ၏ ထုတ်တန်းတစ်ဖက်တွင် ဦးစွာချည်နှောင်ပြီး မှကျန်တစ်ဖက်သို့ တင်းအောင်ဆွဲ၍ ချည်နှောင်ရပါ မည်။
- (၁၀) ခြံပတ်လည်ကို ဝါးခြမ်းဖြင့် ခါးတန်းထည့်ပါ။ ထို့နောက် စိုက်ခြံအတွင်း ပိုးမွှားနှင့် ကျွဲနွား တိရိစ္ဆာန်များ မဝင်ရောက်နိုင်စေရန် အပြာရောင် နိုင်လွန်စဖြင့် လုံခြုံစွာ ကာပါ။



၃။ စိုက်ဘောင်ပြုပြင်ခြင်း

စိုက်ပျိုးခြံတစ်ခြံလျှင် စိုက်ဘောင် ၃ဘောင် ပြုပြင်နိုင်သည်။ စိုက်ဘောင်များ ကြားတွင် လူသွားလမ်းများချန်ထားရမည်။ အကယ်၍စိုက်ခြံနေရာတွင် မြေပြင်မညီမညာ ဖြစ်နေပါက စိုက်ဘောင်များကို ရေစီးရာလမ်းကြောင်းဖြင့် ကန့်လန့်ဖြတ် အနေအထား ဖော်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

၁။ နိုင်လွန်ကြိုးနှင့် သစ်သားငုတ်များကိုအသုံးပြုပြီး (အလျား ၂၂ပေ) x (အနံ ၃ ပေ ၆လက်မ)ရှိသော စိုက်ဘောင် ၃ ဘောင်ကို ပြင်ပါ။ စိုက်ဘောင်ကြားလူသွား လမ်းကို ၁ပေခွဲ ထားရမည်။

၂။ စိုက်ပျိုးခြံမတည်ဆောက်မီ ထယ်ထိုးထားသော်လည်း ခြံတည်ဆောက်စဉ်တွင် မြေပြန်ကြပ်သွားနိုင်သဖြင့် အနက် ၈ လက်မခန့် မြေကိုပြန်ဆွရမည်။



၃။ စိုက်ဘောင်နှစ်ခုကြား လူသွားလမ်းမှမြေကို တူးယူပြီး ဘောင်နှုတ်ခမ်းများအား အမြင့် ၆ - ၈လက်မ ရအောင်မြှင့်တင်ပါ။

၄။ စိုက်ဘောင်မျက်နှာပြင်ညီစေရန် ထွန်ခြစ်နှင့်ညှိရပါမည်။ ဘောင်နှုတ်ခမ်းသား များကို ကျစ်လစ် ခိုင်မာလာစေရန် ပေါက်ပြား၊ သစ်သားချောင်း စသည်တို့ဖြင့် ဖိပေးရမည်။ ဘောင်နှုတ်ခမ်းများ စနစ်တကျမလုပ်ထားပါက ရေထိန်းအား နည်းပြီး ရေပိုကုန်ခြင်း၊ သီးနှံများမဖြစ်ထွန်းခြင်းတို့ကြုံတွေ့နိုင် ပါသည်။



၄။ သဘာဝမြေဩဇာ နှင့် ဓာတ်မြေဩဇာထည့်ခြင်း

( အလျား ၂၂ပေ x အနံ ၃ပေခွဲစိုက်ဘောင် ၁ ဘောင်အတွက် )

အပင်များရှင်သန်ကြီးထွားရန် လိုအပ်သောအပင်အာဟာရများကို မြေကြီးအတွင်းမှ ရရှိနိုင်သော်လည်း အထွက်နှုန်းကောင်းစေရန် သဘာဝမြေဩဇာ၊ ဓာတ်မြေဩဇာတို့ကို အချိုးကျ (စနစ်တကျ) ထည့်ပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။ သဘာဝမြေဩဇာဆိုသည်မှာ အပင်၊ တိရိစ္ဆာန်တို့မှ သဘာဝအတိုင်း ရသောအကြွင်းအကျန်များ သို့မဟုတ် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများဖြစ်ကြပါသည်။ ဥပမာ သစ်ရွက်ဆွေးများ၊ နွားချေး၊ဆိတ်ချေးတို့သည် ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အလွယ်တကူရရှိနိုင်သော သဘာဝမြေဩဇာများ ဖြစ်ကြပါသည်။ သဘာဝမြေဩဇာများသည် အပင်များလိုအပ်သော အာဟာရများကိုပေးနိုင်ရုံမက

## သင်တန်း လက်စွဲစာအုပ်

မြေကြီးကိုမွှေးနေစေပြီး ရေထိန်းစွမ်းအားပိုကောင်းစေပါသည်။ သို့သော် ၎င်းသဘာဝ မြေဩဇာများနှင့်အတူ မြက်မျိုးစေ့များ အပင်ရောဂါနှင့်ဖျက်ပိုးများ ပါမလာစေရန် သတိပြုရပါမည်။

ခါတ်မြေဩဇာ ဆိုသည်မှာ အပင်အတွက် လိုအပ်သောအာဟာရများကို စက်ရုံ များမှ ခါတုဗေဒနည်းဖြင့် ထုတ်လုပ်ထားသော မြေဩဇာများကိုဆိုလိုပါသည်။ အခြေခံ အားဖြင့် နိုက်ထရိုဂျင်ခါတ်ပါဝင်သော ယူရီးယား (ပုလဲ)၊ ဖော့စဖိတ်ခါတ်ပါဝင်သော တီရူပါ၊ ပိုတက်စီယမ် (ပြာခါတ်) ပါဝင်သော ပိုတက် ဟူ၍ သုံးမျိုးရှိပြီး ၎င်းသုံးမျိုးကိုအချိုး ကျပေါင်းစပ်ထားသော ကွန်ပေါင်း(သုံးမျိုးစပ်)များ ဖြစ်ကြပြီး ဈေးကွက်အတွင်း အလွယ် တကူ ဝယ်ယူရရှိနိုင်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် နိုက်ထရိုဖော့စဖိတ်၊ တက်တိုး (၁၅:၇:၈) စသည်တို့သည် ကွန်ပေါင်း ဓာတ်မြေဩဇာများဖြစ်ပါသည်။ ခါတ်မြေဩဇာများသည် အပင်အတွက်လိုအပ်သော အာဟာရများပါဝင်သည်ဆိုသော်လည်း အလွန်အကျွံသုံးစွဲ ပါက အပင်များလောင်ခြင်း၊ အပင်ဟုန်ခြင်း၊ အပင်ရောဂါနှင့် ဖျက်ပိုးများကျရောက်လွယ် ခြင်းတို့ ဖြစ်စေနိုင်သည့်အပြင် စနစ်တကျမသုံးစွဲပါက သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းများတွင် ခါတ်မြေဩဇာများကို သဘာဝမြေဩဇာများနှင့် အချိုးကျပေါင်းစပ်၍ စနစ်တကျအသုံးပြုရန် လိုအပ်ပါသည်။

စိုက်ဘောင် (၁) ဘောင်ပြင်ရန်လိုအပ်သောပစ္စည်းများမှာ

- (၁) နွားချေး (၂)တင်း
- (၂) ဂျစ်ဆမ် ကျောက်မှန် (၅၀ ကျပ်သား)



(၃) နိုက်ထရိုဇော့စကာ (၁၅:၁၅:၁၅) (၁၅ ကျပ်သား) တို့ဖြစ်ပါသည်။  
(မြိတစ်ခြံတွင် ၃ ဘောင်ရှိသဖြင့် တစ်ခြံအတွက် အထက်ပါပစ္စည်းများ ၃-ဆ လိုအပ်ပါသည်)

စိုက်ဘောင်ပြုပြင်ပုံအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ဂျပ်စ်ဆမ် ကျောက်မှန် (အချို့ကကျောက်စလင်းမှန်ဟုခေါ်) (၅၀) ကျပ်သားကို စိုက်ဘောင်ပေါ်သို့ နံ့အောင်ဖြူးပါ။
- ၂။ ကျောက်မှန် အထက်တွင် နွားချေး သို့မဟုတ် ဆိတ်ချေး (၂) တင်းကို အညီ အမျှဖြန့်ပါ။
- ၃။ နိုက်ထရိုဇော့စကာ (၁၅ :၁၅ :၁၅) သို့မဟုတ် အခြား (၁၅ :၁၅ :၁၅) ဓါတ် မြေဩဇာ တစ်မျိုးမျိုးကို နွားချေး အထက်တွင် နံ့အောင်ကျပ်ပါ။
- ၄။ ထို့နောက် စိုက်ဘောင်ကို အနက်(၈) လက်မခန့်ရောက်အောင် ပေါက်ပြားဖြင့် ပေါက်၍မွေပါ။ သဘာဝမြေဩဇာ၊ ဓါတ်မြေဩဇာနှင့်ကျောက်မှန်တို့ မြေကြီးနှင့် ကောင်းစွာရောနှောသမ သွားရန် အရေးကြီးပါသည်။
- ၅။ စိုက်ဘောင်အပေါ်မျက်နှာပြင်ကို ညီအောင်ပြန်ညှိပါ။ ဘောင်နုတ်ခမ်းများပဲ့သွား လျှင် ပြန်ပြင်ပါ။



၁။ ကျောက်မှန်ဖြူးပါ



၂။ နွားချေးဖြန့်ပါ



၃။ ဓါတ်မြေဩဇာထည့်ပါ



၄။ ပေါက်ပြားဖြင့်သမအောင်မွေပါ



၅။ အပေါ်မျက်နှာပြင်ကိုပြန်ညှိပါ

၅။ စပါးခွံမီးဖုတ်ခြင်း

ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပင်များပျိုးထောင်ခြင်းကို မြေကြီးပေါ်တွင် သမရိုးကျပျိုးထောင်နိုင်သော်လည်း ပို၍သန်မာသောပျိုးပင်များရရှိရန်နှင့် ပျိုးပင်ပြောင်းရွှေ့စိုက်ပျိုးရာတွင်ပိုမိုလွယ်ကူစေရန် ပျိုးဗန်းအတွင်း စပါးခွံမီးသွေး+သဘာဝမြေဩဇာ (နွားချေး၊ ဆိတ်ချေး) ပျိုးစာဖြင့်ပျိုးသင့်ပါသည်။ စပါးခွံများကို မီးဖုတ်ပြီး မီးသွေးအဆင့်ရောက်မှသာ ပျိုးထောင် ရာတွင် အသုံးပြုရပါမည်။ အကယ်၍ စပါးခွံများကို အစိမ်းအတိုင်းအသုံးပြုပါက အချဉ် ပေါက်ခြင်း၊ စပါးခွံမှပါလာသော အပင်ရောဂါ၊ ပိုးမွှားများကူးစက်ပြန့်ပွားခြင်း၊ စပါးစေ့၊ ပေါင်းစေ့များ အပင်ပြန်ပေါက်လာခြင်း စသည့် ပြဿနာများ ကြုံတွေ့နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် စပါးခွံမီးသွေးဖုတ်ပုံကို အကျဉ်းချုပ်ဖော်ပြလိုပါသည်။

- ၁။ ရှင်းလင်း၍ မီးဘေးစိတ်ချရနိုင်သော နေရာတွင် ထင်းဖြင့်မီးမွှေးပါ။
- ၂။ ထင်းများ မီးစွဲလျှင်မီးပုံကို စပါးခွံမီးဖုတ်ပုံးဖြင့်အုပ်ပါ။ ထို့နောက် စပါးခွံများကို (၂အိတ် - ၃အိတ်) ပုံးပတ်ပတ်လည် ပုံပေးရပါမည်။
- ၃။ ထို့နောက် ၁ နာရီ၊ ၂ နာရီ ခန့်ထားရပါမည်။ စပါးခွံပုံထဲတွင် မီးစွဲနေခြင်းဖြစ်သည့်အတွက် မီးခိုးခေါင်းတိုင်မှ မီးခိုးထွက်နေရပါမည်။

- ၄။ စပါးခွံပုံ၏ မျက်နှာပြင်တွင် အညိုရောင်အကွက်များနှင့်မီးခိုးများ ပေါ်ထွက်လာပါက နောက်ထပ် စပါးခွံများဖြင့် ဖုံးအုပ်ပေးရပါမည်။
- ၅။ စပါးခွံများအားလုံး အမဲရောင်သို့ ပြောင်းသွားလျှင် စပါးခွံပုံကို ဖြန့်ပေးရပါမည်။ အကယ်၍ မီးခိုးဆက်ထွက်နေလျှင် ရေဖျန်းငြိမ်းသတ်ပါ။ အကယ်၍ မီးမသေခဲ့လျှင် စပါးခွံပုံအတွင်းတွင် လှိုက်လောင်ပြီး ပြာဖြစ်သွားနိုင်ပါသည်။



၆။ ပျိုးပန်းပျိုးထောင်ခြင်း

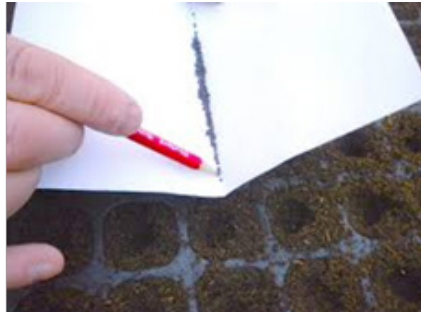
- (၁) စပါးခွံမီးသွေး (၂)ဆ၊ ဆိတ်ချေး (သို့မဟုတ်) နွားချေး ၁ဆ ရောစပ်၍ပျိုးစာစပ်ပါ။ ရောစပ်နေစဉ်တွင် ပျိုးစာမစိုလွန်းမခြောက်လွန်းသည်အထိ ရေအနည်းငယ်စီ လောင်းပေးပါ။



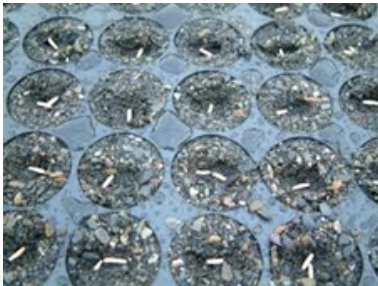
- (၂) ထို့နောက် ပျိုးစာကို ပျိုးပန်းအတွင်းသို့ထည့်ပြီး လှုပ်ပေးပါ။ ပျိုးစာများသည် ပျိုးပန်းနုတ်ခမ်းထက် စပါးလုံးတစ်ထောက်စာခန့်နိမ့်သွားသည်ကိုတွေ့ရမည်။ ထိုကဲ့သို့ နိမ့်သွားပါက ပျိုးစာ ထပ်မံဖြည့်ပေးရပါမည်။ အကယ်၍ ပျိုးစာများနိမ့်သွားခြင်းမရှိပါက ပျိုးခွက်အလယ်တွင် ခဲတံအရွယ် တုတ်ချောင်းဖြင့် စပါးလုံးတစ်ထောက်စာခန့်အနက်ရှိသော အပေါက်ငယ်များ ဖောက်ပါ။



(၃) မျိုးစေ့ကိုပျိုးခွက်ထဲထည့်ပါ။ ပျိုးခွက်တစ်ခွက်တွင် မျိုးစေ့ ၂ စေ့ထက်ပိုမထည့်ပါနှင့်။ မျိုးစေ့ထည့်ရာတွင် မတိမ်လွန်း၊ မနက်လွန်းစေရန်သတိပြုပါ။ တိမ်လွန်းလျှင် ရေလောင်းသည် အခါမျိုးစေ့များလွင်စင်နိုင်ပြီး နက်လွန်းလျှင် အပင်ပေါက်ရန် ခက်ခဲမည်ဖြစ်သည်။



(၄) မျိုးစေ့ချပြီးလျှင် ပျိုးစာပါးပါးဖြင့် ပြန်အုပ်ပါ။





- (၅) ပျိုးဗန်းကို နေရောင်တိုက်ရိုက်ရသောနေရာတွင် မထားပါနှင့်။ အစိမ်းရောင် နေကာစ အောက်တွင်သာထားပါ။ သတိပြုရန်မှာ ရေစင်အောက်၊ အမိုးအောက် သစ်ပင်အောက်တွင်မထားရ။ အရိပ်အောက်တွင်ထားလျှင် ပျိုးပင်များခါးရှည် နေပြီး အားနည်းနေမည်ဖြစ်သည်။
- (၆) ပျိုးဗန်းသည် အမြဲစိုစွတ် နေရမည်ဖြစ်ပြီး ပျိုးဗန်းခြောက်သွေ့ မသွားစေရန် လိုအပ်သလို ရေလောင်းပါ။ အနည်းဆုံး တစ်နေ့သုံးကြိမ် ရေလောင်းပါ။



ပျိုးဗန်းရေလောင်းရမည့် အချိန်ဇယား

ပထမအကြိမ် ရေလောင်းခြင်း	ဒုတိယအကြိမ် ရေလောင်းခြင်း	တတိယအကြိမ် ရေလောင်းခြင်း
နံနက် ၇ နာရီ (အာဟာရဖျော်ရည်)	နေ့လည် ၁၁ နာရီ (ရေ)	ညနေ ၃ နာရီ (အာဟာရဖျော်ရည်)

(၇) အပင်ပေါက်ပြီးအရွက်စစ် ၄ ရွက်မှ ၆ ရွက်ထွက်သည်အထိ ပျိုးဗန်းအတွင်း ထားပြီးနောက် စိုက်ခြံများအတွင်းပြောင်းရွှေ့စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။ မျိုးပေါ်မူတည်၍ အပင်ပေါက်ချိန်၊ ပြောင်းရွှေ့စိုက်ချိန် ကွာခြားနိုင်ပါသည်။ ပုံပါအတိုင်း အမြစ်နှင့်ပျိုးစာ တလုံးတည်းရှိနေစေရန် ပျိုးခွက် အောက်ဖက် အပေါက်မှ တုတ်ချောင်းဖြင့်အသာထိုးပြီးနောက် ပျိုးပင်အားဆွဲနှုတ်ပါ။ ပျိုးပင်မထုတ်မီရေ မလောင်းပါနှင့်။ အကယ်၍ပျိုးစာစိုစွတ်နေပါက အမြစ်နှင့်ပျိုးစာကွဲသွားပြီး အမြစ်ထိခိုက်တတ်ပါသည်။



အကြံပြုချက်များ

- ပျိုးပန်းထားရန်ပျိုးစင်ကို လေဝင်လေထွက်ကောင်းပြီး နေရောင်ခြည်ကောင်းစွာ ရသော နေရာတွင်ဆောက်ပါ။
- ပျိုးစင်ကို ၅၀% အစိမ်းရောင်အရိပ်စမိုးပါ။
- ပျိုးစင်ကို စိုက်ပျိုးခြံများ၏ဘေးတွင်တွဲလျက်ဆောက်ခြင်းဖြင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် လွယ်ကူ စေပါသည်။
- ပျိုးပင်များတွင် မှိုရောဂါနှင့် အခြားဖျက်ပိုးများ ကျရောက်ခြင်းရှိ မရှိ မကြာခဏ စစ်ဆေးပြီး တွေ့ရှိပါက ချက်ချင်းနှိမ်နင်းပါ။
- အစိုဓါတ်များလွန်း၊ နည်းလွန်းခြင်းမရှိစေရန် ရေကို စနစ်တကျလောင်းပါ။
- ရေဖျန်းပုံး မှ ရေပေါက်ကြီးများကြောင့် ပျိုးပင်ငယ်များ ထိခိုက်ခြင်းမဖြစ်စေရန်သတိထားပါ။ ရေဖျန်းခေါင်း (သို့မဟုတ်) ရေသန့်ဗူး တွင်အပေါက်ငယ်လေးများဖောက်၍အသုံးပြုခြင်းသည်ရေပေါက်ကြီးခြင်းကိုရှောင်ရှားနိုင်ပါသည်။
- ပျိုးစင်အတွင်း၊ အပြင် ကိုပေါင်းမြက်များရှင်းလင်းပါ။
- ပျိုးပင်များပေါက်လျှင် တစ်ပေါက်ထဲ၌ ၃ ပင် ၄ ပင်ရှိနေပါက အသန်ဆုံး ၁ ပင်သာ ချန်ထားပြီး ကျန်အပင်များကို နှုတ်ပါ။



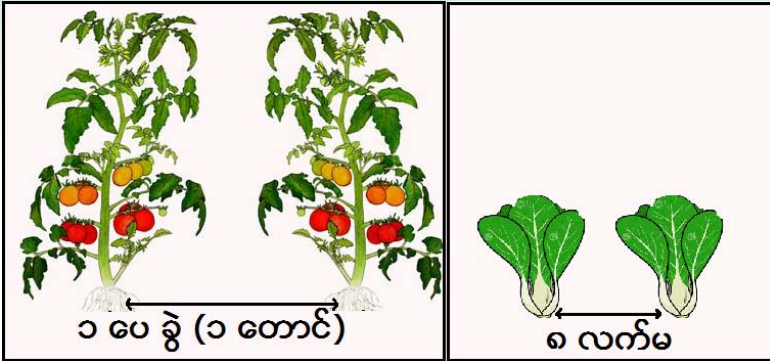
### ပြောင်းရွှေ့စိုက်ပျိုးခြင်း

အပင်အမျိုးအစားပေါ်မူတည်၍ ပြောင်းရွှေ့စိုက်ချိန်ကွာခြားနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ အားဖြင့် မုန်ညင်းပျိုးပင်များကို အပင်ပေါက်ပြီး ၂၀ ရက်သားအရွယ်တွင် ရွှေ့ပြောင်းစိုက်ပျိုးနိုင်သော်လည်း ခရမ်းချဉ်ပျိုးပင်များမှာ ၄၅ ရက်သားအရွယ်တွင်ပြောင်းရွှေ့စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။ အစကောင်းမှ အနှောင်းသေချာဆိုသကဲ့သို့ စနစ်တကျပြောင်းရွှေ့စိုက်ပျိုးထားမှသာ စိုက်ပျိုးပင်များ အောင်မြင်ဖြစ်ထွန်းမည်ဖြစ်ပါသည်။

- ယေဘုယျအားဖြင့် အရွက်စစ် ၃ ရွက်မှ ၅ ရွက်ခန့်အရွယ်တွင် ပြောင်းရွှေ့စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။



- ပင်ကြားတန်းကြားအကွာအဝေးသည်လည်း ဟင်းသီး ဟင်းရွက်များ အောင်မြင်ဖြစ်ထွန်းရန် အရေးအကြီးဆုံးအချက်ဖြစ်ပါသည်။ အပင်ကြီးထွားမှု သဘာဝကို လိုက်၍ ပင်ကြား တန်းကြား အကွာအဝေး ကိုဆုံးဖြတ်ပါ။ ဥပမာ မုန်ညင်းပင်အတွက် ၁ ပင်နှင့် ၁ ပင် (စိုက်ကျင်းတစ်ကျင်းနှင့်တစ်ကျင်း)၊ ၈ လက်မခြားစိုက်လျှင်လုံလောက်သော်လည်း အပင်ပိုကြီးသော ခရမ်းချဉ်ပင်အတွက် အနည်းဆုံး ၁ ပေခွဲ (တစ်တောင်ခန့်) စီခြားသင့်ပါသည်။ အပင်စိပ်စိပ်စိုက်ခြင်းသည် နေရောင်ခြည်ကောင်းစွာမရခြင်း၊ လေဝင်လေထွက်မကောင်းသဖြင့် အသီး၊ အပွင့်မအောင်ခြင်း၊ ရောဂါပိုးမွှားဆိုးဝါးစွာ ကျရောက်ခြင်းတို့ကိုဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ သီးနှံပင်အလိုက် ထားသင့်သောပင်ကြား၊ တန်းကြားအကွာအဝေးကို နောက်ဆက်တွဲဇယားတွင်ကြည့်နိုင်ပါသည်။



- တိုက်ရိုက်မျိုးစေ့ချခြင်း။ ။ အချို့မျိုးများကို ပျိုးမထောင်ဘဲတိုက်ရိုက်မျိုးစေ့ချရန် လိုပါသည်။ ဥ စားဖြစ်သော မုန်လာဥ၊ ခါကြက်ဥ တို့ကိုတိုက်ရိုက်မျိုးစေ့ချစိုက် ပျိုးရမည်။ ထို့အပြင် နံနံမျိုးများကိုလည်း တိုက်ရိုက်မျိုးစေ့ချစိုက်ပျိုးသင့်ပါသည်။
- ပျိုးပင်များခံနိုင်ရည်ရှိအောင်ပြုလုပ်ခြင်း (hardening)။ ။ ပျိုးဘောင်၊ ပျိုးပန်း များမှ ပျိုးပင်များသည် မြေဆီဩဇာကောင်းမွန်ခြင်း၊ ရေကောင်းစွာလောင်းခြင်း စသည်ဖြင့် ကောင်းစွာဂရုပြု ပျိုးထောင်ထားသဖြင့် နူးညံ့ပျော့ပျောင်းပြီး ပြောင်းရွှေ့ချိန်တွင် ရာသီဥတုဒဏ်မခံနိုင်ပဲ အသေအပျောက်များဖြစ်တတ် ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ပျိုးပင်များကိုပြောင်းရွှေ့မစိုက်မီ ဒဏ်ခံနိုင်ရန်လေ့ကျင့်ဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ အလွယ်ကူဆုံးနည်းမှာ
  - ပျိုးပင်များပြောင်းရွှေ့ မစိုက်မီ ၄-၅ ရက်ခန့်အလိုတွင် နေရောင်ခြည် အပြည့် အဝရသော နေရာသို့ပြောင်းရွှေ့ပြီး ရေလျော့လောင်းပါ။
  - ပြောင်းရွှေ့မစိုက်မီ ၁ ရက် အလိုတွင်ရေကောင်းစွာလောင်းပါ။ ပြောင်းရွှေ့ စိုက်မည့်နေ့ တွင်ကြိုတင်ရေမလောင်းပါနှင့်။
- ရေလောင်းခြင်း ရေသွင်းခြင်း ။ ။ ပျိုးပင်များပြောင်းရွှေ့ မစိုက်မီ စိုက်ဘောင် များကို အနည်းဆုံး ၁ ရက်ကြိုတင် ရေလောင်းပါ။ ပြောင်းရွှေ့ စိုက်ပျိုးပြီးရေထပ် လောင်းပါ။ ပုံမှန်အားဖြင့်စိုက်ဘောင်များကို မနက် ၁ ကြိမ် ညနေ ၁ ကြိမ် ရေလောင်းပါ။

**မြေစိုက်ခြံ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်းနည်းလမ်းများ**

- ၁။ ပိုးရောဂါ ဝင်ရောက်မှုနည်းစေရန် ခြံကို လုံခြုံစွာကာထားရမည်။
- ၂။ ခြံတံခါး ဝင်ပေါက်ကို ဝင်ထွက်ပြီးပါက လုံခြုံစွာ ပြန်လည်ပိတ်ရမည်။
- ၃။ သီးနှံပင်များစိုက်ပျိုးရာတွင် ပင်ကြားတန်းကြားကို မှန်ကန်စွာစိုက်ပျိုးရန်။
- ၄။ စိုက်ခြံအတွင်းနှင့် စိုက်ခြံပတ်ပတ်လည်ရှိ ပေါင်းမြက်များကို ရှင်လင်းရန်။
- ၅။ ရာသီနှင့်သင့်လျော်သော သီးနှံများကို မှန်ကန်စွာရွေးချယ်စိုက်ပျိုးရန်။
- ၆။ သီးနှံရိတ်သိမ်းပြီး နောက်သီးနှံ ထပ်မံ မစိုက်ပျိုးမီ သင်တန်းတွင်ပြသထားသော နည်းလမ်းများအတိုင်း မြေပြင်ရန်။
- ၇။ စိုက်ဘောင်များကို သီးနှံပင်အရွယ်လိုက် ရေလိုအပ်ချက်အတိုင်း မနက်တစ် ကြိမ်၊ ညနေတစ်ကြိမ် ရေပုံမှန်လောင်းရန်။
- ၈။ စိုက်ပျိုးထားသော သီးနှံများတွင် ပိုးကျရောက်မှုရှိ မရှိ စောင့်ကြည့်ရန်။ တွေ့ရှိ ပါက ကျေးရွာလက်ဆင့်ကမ်းပညာပေးဝန်ထမ်း ထံသို့ အကြောင်းကြားရန်။
- ၉။ ဓါတုပိုးသတ်ဆေးများကို မိမိဆန္ဒသဘောဖြင့်မသုံးစွဲရန်။
- ၁၀။ ခြံနှင့်ပါတ်သက်၍ အခြားအခက်အခဲများရှိပါက ကျေးရွာလက်ဆင့်ကမ်း ပညာ ပေးဝန်ထမ်းထံသို့ အကြောင်းကြားရန်။

မြေစိုက်ခြံ စိုက်ပျိုးနိုင်သည့် အပင်အမျိုးအစား  
စိုက်ပျိုးရမည့်အချိန်နှင့် ပင်ကြားတန်းကြား အကွာအဝေး

စဉ်	သီးနှံအမျိုးအမည်	ပင်ကြား အကွာအဝေး	တန်းကြား အကွာအဝေး	စိုက်ပျိုးရမည့် ရာသီ (ဇွေ၊ မိုး၊ ဆောင်း)	မှတ်ချက်
၁	ခရမ်းချဉ်	၁ ပေ ၆ လက်မ	၂ ပေ	ကဆုန်လ မှ ပြာသိုလထိ	
၂	ခရမ်းသီး	၂ ပေ	၂ ပေ	နယုန် လ	
၃	ရုံးပတီ	၂ ပေ	၂ ပေ	နယုန် လ	
၄	ပဲတိုင်ထောင်	၁ ပေ	၂ ပေ	ဝါဆိုလ မှ ပြာသို ထိ	
၅	ပဲ ငှက်တုပ်	၁ ပေ	၁ ပေ	ဝါဆိုလ မှ ပြာသို ထိ	
၆	မုန်ညင်း	၈လက်မ	၈လက်မ	ဝါခေါင် မှ တပို့တွဲ	
၇	ကန်စွန်း	၃လက်မ	၆လက်မ	တစ်နှစ်ပါတ်လုံး	
၈	သခွါး	၁ ပေ	၂ ပေ	ဝါဆို မှ တပို့တွဲ	
၉	ဆလပ်	၈လက်မ	၈လက်မ	ဝါဆို မှ တပို့တွဲ	
၁၀	ငရုပ်	၁ ပေ ၆ လက်မ	၂ ပေ	ကဆုန် မှ နယုန်	
၁၁	ကြက်ဟင်းခါး	၂ ပေ	၂ ပေ	နယုန် မှ တပို့တွဲ	
၁၂	ဟင်းနုနွယ်	၈လက်မ	၈လက်မ	တစ်နှစ်ပါတ်လုံး	
၁၃	နံနံ	-	-	သီတင်းကျွတ် မှ တပို့တွဲ	ကြဲပက် စိုက်ရန်
၁၄	ကိုက်လန်	၈ လက်မ	၈ လက်မ	သီတင်းကျွတ် မှ တပို့တွဲ	
၁၅	မုံလာဥ ဖြူ	၈ လက်မ	၈ လက်မ	တစ်နှစ်ပါတ်လုံး	ထယ်ချေး နက်နက်ပြင်ရန်
၁၆	ခါကြက်ဥ	၈ လက်မ	၈ လက်မ	ဝါဆို မှ တပို့တွဲ	ထယ်ချေး နက်နက်ပြင်ရန်
၁၇	ဆူးပန်း	-	-	သီတင်းကျွတ် မှ တပို့တွဲ	ကြဲပက် စိုက်ရန်
၁၈	ပဲကြားသီး (ပဲလင်းမြွေသီး)	-	-	ဝါဆို မှ တပို့တွဲ	မြဲ အပြင် တျင်းတျား စိုက်ရန်

### ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် လူ့အာဟာရ



#### ကန်စွန်းရွက်



- ❖ ကန်စွန်းရွက်တွင် သွေးလည်ပတ်မှုနှင့် သွေးအားကောင်းစေသော သံဓါတ်၊ အရိုးများကို သန်မာစေသော ကယ်လ်စီယမ်၊ လည်ပင်းကြီးရောဂါကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သော အိုင်အိုဒင်းဓါတ် စသည်တို့ ပါဝင်သည်။
- ❖ ကန်စွန်းရွက်ကို နေ့စဉ်စားသုံးခြင်းဖြင့် ကင်ဆာရောဂါ အမျိုးမျိုးကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

ဆလပ်ရွက်



- ❖ ဆလပ်ရွက်တွင် ဗီတာမင် အေ၊ စီ နှင့် ဗီတာမင် ကေ ပါဝင်ပါသည်။
- ❖ နှလုံးနှင့် မျက်စိအားကိုကောင်းစေပြီး ရုတ်တရက်လေဖြတ်ခြင်းကို ကာကွယ်ပါသည်။

မုန်ညင်းထုပ်



- ❖ မုန်ညင်းတွင် အမျှင်ဓါတ်၊ ဓါတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်း၊ ဗီတာမင် ဘီ၊ စီ၊ ကေနှင့် သတ္တုဓါတ် များစွာပါဝင်ပါသည်။
- ❖ သွေးအားနည်းရောဂါ၊ အူမကြီးကင်ဆာ နှင့် ကင်ဆာရောဂါ အများစုကို ကာကွယ်ပါသည်။



ခါကြက်ဥ (ဥနီ)



- ❖ ခါကြက်ဥတွင် ဗီတာမင် အေ၊ နှင့် အခြားသော သတ္တုဓါတ်များစွာ ပါဝင်ပါသည်။
- ❖ ခါကြက်ဥစားသုံးခြင်းသည် ကြက်မျက်သင့်ရောဂါကဲ့သို့ အမြင်အာရုံဝေဝါးခြင်းများကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

ခရမ်းသီး



- ❖ ခရမ်းသီးမှာ အမျှင်ဓါတ်၊ ဗီတာမင် ကေ၊ ဘီ ၁၊ ဘီ ၆၊ နှင့် အခြားသော သတ္တုဓါတ်များ ပါဝင်ပါသည်။
- ❖ သွေးလည်ပတ်မှု ကောင်းစေပြီး ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုကို အထောက်အကူပြုပါသည်။

ချဉ်ပေါင်



- ❖ ချဉ်ပေါင်မှာ အဓိက ဗီတာမင် စီ၊ အေ နှင့် အခြားသတ္တုဓါတ်များပါဝင်ပါသည်။
- ❖ ချဉ်ပေါင်ရွက်စားသုံးခြင်းဖြင့် သံဓါတ်စုပ်ယူမှုကို အားကောင်းစေပြီး အအေးမိခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

မုန်လာဥဖြူ



- ❖ မုန်လာဥဖြူတွင် ဗီတာမင်စီ နှင့် သတ္တုဓါတ်များဖြစ်ကြသော ထုံးဓါတ်နှင့် သံဓါတ် ကြွယ်ဝစွာ ပါဝင်ပါသည်။
- ❖ သွေးတွင်းအဆီဓါတ်များခြင်းကို လျော့ချ ပေးသည်။
- ❖ ကင်ဆာဆဲလ် ကြီးထွားမှုကို ကာကွယ် ပေးသည်။

ခရမ်းချဉ်သီး



- ❖ ခရမ်းချဉ်သီးမှာ ဗီတာမင် စီ၊ အေ၊ ဘီ ဓါတ်ကြွယ်ဝ ပြီး အခြားသော သတ္တုဓါတ်များစွာ ပါဝင်ပါသည်။
- ❖ သွေးတွင်းအချို့ဓါတ်ကိုထိန်းညှိပေးပြီး အစာချေစနစ်ကို ကောင်းမွန်စေပါသည်။
- ❖ ခရမ်းချဉ်သီးတွင် ဓါတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်း (lycopene) ပါဝင်သဖြင့် ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုများကို လျော့ချပေးပါသည်။

ဟင်းနုနွယ်ရွက်



- ❖ ဟင်းနုနွယ်မှာ ဗီတာမင် အေ နဲ့ သံဓါတ်ကြွယ်ဝ စွာပါဝင်ပါသည်။
- ❖ ဟင်းနုနွယ်ကို စားသုံးခြင်းဖြင့် မျက်စိအားကောင်းခြင်း၊ သွေးအားကောင်းခြင်းကို

## သင်တန်း လက်စွဲအုပ်

ဖြစ်စေပြီး အရိုးများကိုလည်း သန်မာစေပါသည်။

- ❖ အယောင်ကျစေပြီး ဓါတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်း (Anti-oxidant) များပါဝင်သဖြင့် ကင်ဆာ ဖြစ်ပွားမှုကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

## ပဲတောင်ရှည်



- ❖ ပဲသီး တွင် ဗီတာမင် ၊ သတ္တုဓါတ်နှင့် အသားဓါတ်တွေပါဝင်ပါသည်။
- ❖ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားမှုကို အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။