www.burmeseclassic.com

စာတတ်ပြီးစပုဂ္ဂိုလ်များအတွက်

မှိုစိုက်ပျိုးနည်းအဆင့်ဆင့်

ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန

မြန်မာနိုင်ငံပညာရေးသုတေသနဌာနခွဲ

Produced By Myanmar Education Research Bureau in Co-operation with ACCU and UNESCO/PROAP

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စာတတ်ပြီးစပုဂ္ဂိုလ်များအတွက်

မှိုစိုက်ပျိုးနည်းအဆင့်ဆင့်

ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန

မြန်မာနိုင်ငံပညာရေးသုတေသနအဖွဲ့

Produced By Myanmar Education Research Bureau in Co-operation with ACCU and UNESCO/PROAP

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထုတ်ဝေသူ	-	မြန်မာနိုင်ငံပညာရှင်များအသင်း
ခုနှစ်	-	၁၉၉၇
ပုံနှိပ်အကြိမ်	-	ပထမအကြိမ်
စောင်ရေ	-	၅၀၀၀

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အသုံးပြုနည်းလမ်းညွှန်

ညွှန်းချက်

ဗာတဝင်ရိုးရောဂါနှိပ်စက်ခံရသော
ဝင်ရိုးတို့ရောင်ရမ်းနာကျင်ခြင်း၊
ဖြစ်သည့် ခြေဖျားလက်ဖျားထုံနည်းကို
နေ့စဉ်ဘဝကျန်းမာလှုပ်ရှားဆောင်
တာဝန်ရှိ၊

ဆေးစွမ်း

၁။ ကိုယ်ခံစွမ်းအားကောင်းလာပါ၊
၂။ ရောင်ရမ်းစေသောအကျိတ်များကို
ပျော်စေကာပျောက်ကင်းပါ၊
၃။ လက်ခြေလှုပ်ရှားဆောင်ပါ၊

BURMESE CLASSIC .com

ဆေးစားပုံ

ဗာတဝင်ရိုးဆေးများ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မြန်မာနိုင်ငံပညာရေးသုတေသနအဖွဲ့မှ ဦးမြင့်ဟန်၊ ဦးဘိုကြီး၊ ဦးစောအောင်၊ ဒေါ်ခင်မာအောင်၊ ဒေါ်အေးအေးမြင့်၊ ဒေါ်ရွှေရွှေသန်း၊ အိမ်တွင်းစက်မှုလက်မှုလုပ်ငန်းဦးစီးဌာနမှ ဦးစန်းရွှေ၊ ဒေါ်ခင်မော်လှ၊ အခြေခံပညာဦးစီးဌာနမှ ဦးအောင်မောင်း၊ ဦးကျော်ညွန့်၊ ဦးရေအောင်နိုင်၊ ပညာရေးတက္ကသိုလ်မှ ဒေါ်ခင်မာလွင်၊ ရွှေနံ့သာစံပြကျေးရွာမှ ကိုယ်စားလှယ် မောင်စိမ်းသစ်လှ တို့ပါဝင်သည့် "သက်မွေးပညာရပ်ဆိုင်ရာ သင်ယူသင်ကြားမှုအထောက်အကူပြုပစ္စည်းထုတ်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းဆွေးနွေးပွဲ" ရလဒ်အချို့ မှရေးသားပြုစုပါသည်။

BURMESE CLASSIC .com

မူ ကျွမ်းကျင်သူ	-	ဒေါ်ခင်မော်လှ
ဓါတ်ပုံ	-	ဦးမြလွင်လေး
ကွန်ပျူတာ	-	ဒေါ်မို့မို့အောင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စာသင်သား (၁၀)ဦး အတွက် လိုအပ်သောပစ္စည်းစာရင်း

စဉ်	အကြောင်းအရာ	ရေတွက်ပုံ	အရေအတွက်
၁	**ကုန်ကြမ်း**		
	၁။ ဆွမ်းချက်ရန်ဆန်	လုံး	၄၀၀
	၂။ ကောက်ညှင်းနှင့်ဆီ ပုလင်း	ထုပ်	၁၀ (သို့)၁၅
	၃။ ဆားနှင့်ငြုပ်ဆား	၄ ကါလံပုံး	၁
	၄။ ဆီကြမ်း	ပြည်	၃
	၅။ ပဲနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်မြေကြီး	ကျပ်သား	၅
၂	**ကုန်ခြောက်နှင့်အသုံးအဆောင်**		
	၁။ သင်္ဘောသားစောင်	လုံး	၁
	၂။ ပလတ်စတစ် (ကြည့်/ဖျာ)	ကိုက်	၂၀
	၃။ ရေနွေးဓာတ်ဘူး (ကရား)	လုံး	၁
	၄။ ရေနွေးကြမ်းအိုး	လုံး	၁
	၅။ အစားအသောက်များ (ကောက်ညှင်းကိုရေစိမ် ထောင်းစီရန်)	-	-
	၆။ ပလတ်စတစ်ပုံး	လုံး	၃
	၇။ ဇလုံ	ချပ်	၁
	၈။ ဇလား	ချပ်	၁
	၉။ ဇလောင်း	လုံး	၁
	၁၀။ အင်တုံ	လုံး	၁
	၁၁။ ဇွန်း	ချပ်	၁၅
	၁၂။ ခွက်	လုံး	၅
	၁၃။ အုပ်ဆောင်း	[illegible]	၂၀

BURMESE CLASSIC .com
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မှိုမျိုးထုပ်ကိုပူနွေးခြောက်သွေ့သော နေရာမျိုး
(ဥပမာ။ ကောက်ရိုးပုံ၊ လွှစာမှုန့်ပုံ၊ စပါးခွံပုံ)
၌ ထောင်လျက်ထည့်၍ ဖုံးအုပ်ထားရမည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကြည်လင်ပြီးအဖြူရောင်ရှိ မှိုင်တက်ဖြစ်ရမည်။
ရှိမှိုင်ပြည့်ပြီး(၁၀)ရက်အတွင်းရှိတ်ပျိုးရမည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရှိ မျိုးထုပ်ကို ညင်သာစွာချေမှ ရပြီ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ချေးမှုဖြိုးမျိုးပွားစေသူများကို ရိုက်ရမည့်အလှည့်အလိုက်
ခွဲပုံရမည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ခြောက်သွေ့သောမြေဆွေး ၂ ဆ(သို့မဟုတ်)၄ ဆ ခြောက်သွေ့သော တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေး ၁ဆ နှင့် ဖွဲကြမ်း ၁ ဆ ရောစပ်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရေဝအောင်လောင်းထားသော မြေကြီးတွင်းစလားချပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ခြောက်သွေ့သောကောက်ရိုး ရိုးပြတ်ထုံးများဖြစ်ရမည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကောက်ရိုး(သို့မဟုတ်) ရိုးပြတ်ထုံးများကို ရေစိမ်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကောက်ရိုးထုံးများကို ရေငုံအောင်စိမ်ပေးပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရေစိမ်ကောက်ရိုးကို ဆယ်ယူပါ။

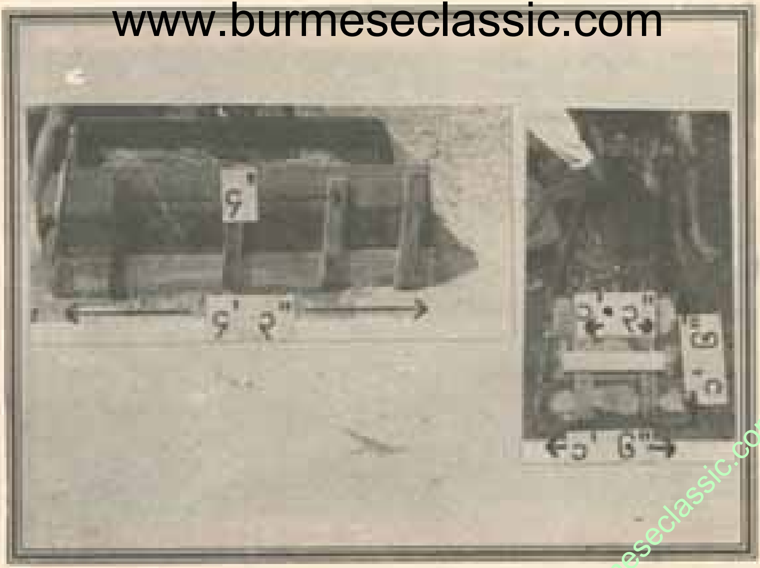
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကောက်ရိုးကို ရေစစ်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



တလားမှာအတွင်းချော၍ လက်ကိုင်ပါရှိမည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရေစိမ်ထားသော ကောက်ရိုးစည်းကို ဖြေပြီး ဘလော
အလျားအလိုက် (၄") အထူခင်းပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စလားထဲဖြည့်ထားသော ကောက်ရိုးလွှာကို ခြေဖြင့်နင်းပါ။
ရေဖျန်းပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဟင်းခတ်ဇွန်း(၁)ဇွန်းတိတိနှင့်ရေ(၄)ဂါလံဖျော်စပ်ထား
သောပုလဲဓာတ်မြေဩဇာဖျော်ရည်ကို မြောင်းအတွင်း
တစ်လျှောက် ပက်ဖျန်းပေးပါ။

www.burmeseclassic.com

ဖြည့်စွက်စာကို စလားအတွင်းဘေးနှုတ်ခမ်းတစ်လျှောက် ခပ်ပါးပါး ဖြူးပေးပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မှိုမျိုးကိုဖြည့်စွက်စာပေါ်တွင်ခပ်ပါးပါးဖြူးပေးပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နောက်ဆုံးအလွှာပြီးပါက ကောက်ရိုးမြှောက်အုပ်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စလားဘေးတစ်လျှောက် ရေစို ကောက်ရိုးပါးပါး
ဖြန့်ခင်းပေးပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လေားကို ချွတ်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မှိုပုံစလောင်းကို နွေရာသီတွင် (၉) လက်မ၊ မိုးရာသီတွင် (၆) လက်မ၊ ဆောင်းရာသီတွင်(၆)လက်မ ခြားပြီးပုံပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပလတ်စတစ်စ နှစ်စစပ်၍ ဖုံးအုပ်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကောက်ရိုးမှိုလေးပုံစိုက်ခင်းကို ပလတ်စတစ်စ ၂ စ
စပ်ပြီးတစ်ဆက်တည်းဖုံးအုပ်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပလတ်စတစ်စပေါ်တွင် ကျောက်ရိုးခြောက်များဖြင့်
တစ်ပုံလုံးကို ဖုံးအုပ်ပေးပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကောက်ရိုးခြောက်ပေါ်တွင် ဓနိဖက်ကို[illegible] ဖုံးအုပ်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဝနိုပက်များပေါ်မှ ဝါးလုံးဖြင့်ဖိထားပေးပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စိုက်ပြီး ၄-၅ ရက်ကြာလျှင် ပလတ်စတစ်အောက် မျက်နှာပြင်၌ ချွေးများသီးနေမည်။ အပုံတွင်းသို့ချွေး မကျစေဘဲ ပလတ်စတစ်စ ၂ ခုကို အသာအယာခွာပြီး ပြောင်းပြန်လှန်ကာပြန်အုပ်ပေးပါ။ မနက်တစ်ကြိမ်၊ ညနေတစ်ကြိမ်ချွေးလှပ်ပေးပါ။ရေလိုအပ်ပါက မိုးပုံဘေး မြေကြီးကိုရေဖျန်းပေးပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဖုံးထားသောကောက်ရိုးများချေးရိုနေပါကကောက်ရိုးခြောက်ဖြင့်လဲပေးပါ။ ပလတ်စတစ်စကိုပြန်ဖုံးပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မှိုစိုက်ပျိုးပြီးပါကနွေရာသီတွင် (၇)ရက်မှ(၉)ရက် ၊
မိုးရာသီတွင် (၈) ရက်မှ(၁၀)ရက်နှင့်ဆောင်းရာသီတွင်
(၈)ရက်မှ(၁၀) ရက်ခန့်တွင် မှိုထွက်လာသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နွေရာသီတွင်(၈)ရက်မှ(၁၀)ရက်၊မိုးရာသီတွင်(၁၀)ရက်မှ(၁၂)ရက်နှင့်ဆောင်းရာသီတွင်(၁၀)ရက်မှ(၁၂)ရက်ခန့်တွင် မှိုခူးနိုင်ပြီ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မှိုမျိုးတစ်ထုပ်လျှင်မှို(၇၅)ကျပ်သားမှ(၁)ပိဿာအထိထွက်
နိုင်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကောက်ရိုးမှို စိုက်ပျိုးရာ၌ ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန် အချက်များ

၁။ ရေအလွယ်တကူရနိုင်သော နေရာမျိုးဖြစ်ရမည်။

၂။ ဓာတ်ဆီစက်ဆီချေးဆီများရှိသောနေရာ မြေတောင်ပို့ ပုရွက်ဆိတ်ပေါ်များသောနေရာနှင့်ကြက်ခြံ၊ ဝက်ခြံနှင့်နီးသောနေရာများ၌ မစိုက်သင့်ပါ။

၃။ မိုးရွာပြီးပါက မှောက်ထပ်တစ်ကြိမ်မျက်ခြင်းမစိုက်သင့်ပါ။ စိုက်လိုပါကနွားနှင်းကောက်ရိုး၊ ငှလကျွဲအထုပ်ခင်း၍ မီးရှို့ပြီးမြေများကို ယပ်ထုတ်၍ စိုက်ပျိုးပါ။

၄။ မည်သည့်ကောက်ရိုးကိုမဆို အသုံးပြုနိုင်သော်လည်း ကောင်းစွာ ခြောက်သွေ့ရန်လိုပါသည်။

၅။ ကောက်ရိုးကို အထုံးလိုက်၊ အစည်းလိုက် ရေစိတကျထားသော သိမ်းဆည်းရမည်။

၆။ ဆီပိုးသတ်ဆေး ဆပ်ပြာ မပါဝင်သောရေမှန်သာ သုံးနိုင်သည်။

၇။ သကြားခဲကဲ့သို့အဖြူရောင်မှိုမျှင်တန်းများပေါ်နေသော မှိုထုပ်ကိုရွေးချယ်ရမည်။

၈။ အစိမ်းရောင်၊ အညိုရောင်၊ အစိမ်းပုတ်ရောင်မှိုထုပ်များကိုမသုံးသင့်ပါ။

၉။ မှိုမျှင်ပြည့်ပြီး(၁၀) ရက်အတွင်းမှိုထုပ်ကို စိုက်ပျိုးရမည်။

၁၀။ မှိုငုံထိပ်မကွဲခင်ခူးရမည်။ မှိုခူးစဉ်ရေမပေးကောင်းပါ။

၁၁။ အေးသောရာသီတွင် ၅ ထပ်မှ ၆ထပ်၊ ပူသောရာသီတွင် ၃ ထပ်မှ ၄ထပ် စိုက်ရမည်။

၁၂။ အေးသောရာသီ၌တစ်ပုံနှင့်တစ်ပုံကြား ၆လက်မ၊ ပူသောရာသီတွင် တစ်ပုံနှင့်တစ်ပုံကြား ၉လက်မ ခွာ၍စိုက်ရမည်။

BURMESE CLASSIC .com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရာသီပူအိုက်စွတ်စို မှုလိုအပ်သောကြောင့် မိုးကျချိန် ကောက်ရိုး မှိုမစိုက်သင့်ပါ။ ပူအိုက်စွတ်စိုသောနွေဦးကာလ တပေါင်း၊ တန်ခူး (မတ်လ) ၌စိုက်က အကျိုးအမြတ်များနိုင်ပါသည်။

ဈေးသက်သာစွာဝယ်ယူစုဆောင်းနိုင်သောအချိန်၌ ကုန်ကြမ်းသိုလှောင် ရမည်။

မှိုဈေးနှုန်းနှင့်အထွက်နှုန်းအမြင့်ဆုံးအချိန်၌စိုက်ပျိုးရမည်။

မှိုအထွက်ကောင်းရန် ပူအိုက်စွတ်စိုသောရာသီတွင်စိုက်ရမည်။

www.burmeseclassic.com