လက်တစ်ကမ်းမှ ရွှေနည်းလမ်းများ

(ကျေးလက်ဒေသဖွံ့ဖြိုးရေးဆောင်းပါးများ)

ပြန်ကြားရေးဝန်ကြီးဌာနက ကျေးလက်လူမှုစီးပွားဘဝ
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် စီစဉ်ထုတ်ဝေသည်။

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း – အောင်ပြည့်

ထုတ်ဝေသူ – ဦးအေးကြွယ်၊ ဦးစီးအရာရှိ(ထုတ်လုပ်) ပြန်ကြားရေးနှင့်ပြည်သူ့ဆက်ဆံရေးဦးစီးဌာန

ပုံနှိပ်သူ – ဦးမြင့်ဦး၊ သိန်းသန်းဦးပုံနှိပ်တိုက်၊ ၃၄ လမ်း၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

အုပ်ရေ – ၅၀၀၀

တန်ဖိုး – ၂၀၀၀ ကျပ်

ပုံနှိပ်ခြင်း – ၂၀၁၁ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ။

ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ် – ပထမအကြိမ်

၆၁၀

ကလောင်စုံ

လက်တစ်ကမ်းမှ ရွှေနည်းလမ်းများ/ကလောင်စုံ။ – ရန်ကုန်။

ပြန်ကြားရေးနှင့်ပြည်သူ့ဆက်ဆံရေးဦးစီးဌာန၊ ၂၀၁၁။

၄၈၂–စာ၊ ၁၂ ဒသမ ၅ စင်တီ ×

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
-	**အမှာစာ**	
	စိုက်ပျိုးရေးနည်းလမ်းကောင်းများ	
၁။	ပန်းတိုင်စပါးအထွက်ရရှိရန် အစိုတမန်းတွင် ပေါင်ဖြင့် ပျိုးထောင်နည်းစနစ်	၁၉
၂။	စပါးမျိုးကောင်းမျိုးသန့် ပြောင်းလဲစိုက်ပျိုးရေး	၂၆
၃။	ကျွန်တော်နားလည်သော ပေါင်းစည်းလယ်ယာစနစ်	၃၃
၄။	ကျေးလက်ဒေသ ပေါင်းစည်းလယ်ယာ	၄၀
၅။	စိုက်ပျိုးရေးနှင့်မွေးမြူရေး အပြန်အလှန်ချိတ်ဆက်အကျိုးပြုသည့် ပေါင်းစည်းလယ်ယာ	၄၅
၆။	ပကတိမြေပြင် အခြေအနေမှ ထင်ဟပ်လာသော ပုံရိပ်များ	၄၈
၇။	ပေါင်းစည်းလယ်ယာစနစ်	၅၄
၈။	မျိုးသန့်စိုက်မှ စပါးအထွက်ပိုမည် (၁)	၅၇
၉။	မျိုးသန့်စိုက်မှ စပါးအထွက်ပိုမည် (၂)	၆၀
၁၀။	နွေစပါးစိုက်ပျိုးရာတွင် သတိပြုရမည့်အချက်များ	၆၂
၁၁။	လယ်သမားများပြုပြင်ရမည့် စပါးအထွက်တိုးနည်းပညာများ	၆၇
၁၂။	အဖိုးတန်စပါးများ လေလွင့်ဆုံးရှုံးမသွားရအောင်	၇၄
၁၃။	စပါးဆန်လေလွင့်မှု ဂရုပြု	၇၇
၁၄။	စပါးဆုံးရှုံးမှုနည်းအောင် စနစ်တကျသိုလှောင်	၈၀
၁၅။	ကုလားပဲအထွက်တိုးအောင်လည်းစိုက် ရောဂါနှင့် ဖျက်ပိုးကိုလည်းတိုက်	၈၅
၁၆။	နည်းစနစ်ကောင်းလျှင် မတ်ပဲအထွက်ကောင်းမည်	၈၉
၁၇။	ပြည်ပပို့ကုန် ပဲစင်းငုံ တိုးချဲ့စိုက်ပျိုး ဝင်ငွေတိုး	၉၁
၁၈။	မြန်မာနိုင်ငံအလယ်ပိုင်းဒေသများတွင် မိုးကြိုပဲတီရွှေဝါစိုက်ပျိုးပါ	၉၃
၁၉။	ဝင်ငွေတိုးဖို့ ပဲစင်းငုံနှင့် နှမ်းလျင်ကို သီးညှပ်စိုက်ပျိုးစို့	၉၇
၂၀။	မြေပဲအထွက်တိုး တို့စိုက်ပျိုး	၉၉
၂၁။	ရာသီအချိန်ကိုက် နှမ်းကိုစိုက်	၁၀၂

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၂၂။	စားသုံးဆီဖူလုံရေး နေကြာသီးညှပ်စိုက်ပျိုးပေး	၁၀၅
၂၃။	စားသုံးဆီဖူလုံဖို့ ဆီမုန်လာကိုစိုက်ကြစို့	၁၀၉
၂၄။	ချမ်းသာချင်ရင် ရော်ဘာစိုက်ပါ	၁၁၂
၂၅။	ရွှေစိမ်းမြေမှ ငွေရှင်ချည်မျှင်(၆)	၁၁၇
၂၆။	စီးပွားဖြစ် ဆီးစိုက်ပျိုးရေး	၁၂၂
၂၇။	ဈေးကွက်ခိုင်မာသော ပြည်ပပို့ကုန်ဖရဲသီးများ အရည်အသွေးပြည့်မီစေရေး	၁၂၅
၂၈။	တိုးချဲ့စိုက်ပျိုး နာနတ်မျိုး	၁၂၉
၂၉။	မိသားစုနှောင်ရေး စိတ်အေးရအောင် စီးပွားဖြစ် ကျွဲကော စိုက်ပါ	၁၃၁
၃၀။	သံပရာစိုက်ပျိုးခြင်းဖြင့် ဝင်ငွေတိုးစေရန်	၁၃၃
၃၁။	အပိုဝင်ငွေရရေး စိုက်ပါမနှေး သခွားမွှေး	၁၃၆
၃၂။	ကိုယ်တိုင်စိုက်ပါ အာလူးကမ္ဘာ	၁၄၀
၃၃။	ကြက်သွန်ဖြူ အထွက်တိုးအောင်	၁၄၂
၃၄။	တောင်ပေါ်လက်ဖက်နတ်သစ်ရွက်နှင့်အတူ ပြည်ပဈေးကွက်ဝင်သီးနှံပင်အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိလာသော ချင်းတောင်တန်း ပေါ်မှ ဝဥ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်း	၁၄၅
၃၅။	စီးပွားဖြစ် ဟင်းသီးဟင်းရွက် စိုက်ပျိုးပါ	၁၅၀
၃၆။	ဖရုံသခွားစပ်မျိုး တို့စိုက်ပျိုး မိသားစုဝင်ငွေတိုး	၁၅၂
၃၇။	ဝင်ငွေတိုးဖို့ မှိုစိုက်စို့	၁၅၄
၃၈။	အာဟာရရည်ဖြင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်ပျိုးနည်း	၁၅၇
၃၉။	စီးပွားဖြစ်ဝင်ငွေရနိုင်သည့် သစ်ခွစိုက်ပျိုးနည်း	၁၆၀
၄၀။	ပြည်ပနိုင်ငံများက ဝယ်ယူရန် ကမ်းလှမ်းလျက်ရှိသော ဆေးဖက်ဝင် မြန်မာ့သစ်ခွ	၁၆၂
၄၁။	ငွေကုန်သက်သာ သဘာဝမြေဩဇာ	၁၆၅
၄၂။	စိုက်ပျိုးရေကို စနစ်တကျ သုံးစွဲတတ်ရန်လိုအပ်	၁၆၇
၄၃။	စိုက်ပျိုးရေးနည်းစနစ်ကောင်းများကျင့်သုံးမှ ဈေးကွက်ရရှိမည်	၁၇၁
၄၄။	စိုက်ပျိုးရေးဖြင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာသော သဖန်းအိုင်ရွာကလေး	၁၇၃

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၄၅။	ဒို့ကျေးရွာပြည်သူများ လူနေမှုဘဝနှင့် လယ်ယာမြေကောင်းစေဖို့ သစ်တောသစ်ပင်ထိန်းသိမ်းစို့	၁၇၅
၄၆။	မိုးနည်းဒေသအတွက် နှစ်သီးစားသီးထပ်သီးနှံပုံစံ	၁၇၈
၄၇။	ဥယျာဉ်မှူးများအတွက် သဘာဝမြေဩဇာပြုလုပ်သုံးစွဲနည်း	၁၈၂
၄၈။	အသိနဲ့ယှဉ်တွဲကာ ပိုးသတ်ဆေးသုံးစွဲပါ	၁၈၄

မွေးမြူရေးနည်းလမ်းကောင်းများ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၄၉။	နို့စားနွား မွေးမြူရေး	၁၈၉
၅၀။	မြန်မာတောင်သူတို့နှင့် နွားမွေးမြူခြင်း	၁၉၂
၅၁။	ခိုင်းနွားရှားပါးမှုဖြေရှင်းရေး နွားမတစ်ကောင် အပိုမွေး	၁၉၄
၅၂။	တစ်ပိုင်တစ်နိုင်မှသည် စီးပွားဖြစ် နွားနောက်မွေးမြူရေးသို့	၁၉၆
၅၃။	မြန်မာ့ကျွဲအကြောင်း သိကောင်းစရာ	၁၉၈
၅၄။	နွားကလေးများ မွေးဖွားချိန် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း	၂၀၂
၅၅။	သားမွေးနွားမများတွင် ဖြစ်တတ်သော နို့ရှိန်ဖျား	၂၀၄
၅၆။	ကျွဲနွားတို့၏ စားမြုံ့ပြန်ခြင်းနှင့် အစာအိမ်လေဖောင်းရောဂါ	၂၁၀
၅၇။	ခလောက်လေးရယ်တဲ့ ဒိုးဒိုးဒေါင်	၂၁၃
၅၈။	သတိပြုစရာ ပေါင်ပုပ်လက်ပုပ်ရောဂါ	၂၁၈
၅၉။	ကျေးလက်ဒေသများတွင် မြန်မာကြက်များမွေးမြူရေး	၂၂၂
၆၀။	ကြက်မွေးမြူရေးအခြေခံ	၂၂၅
၆၁။	မိုးကာလနှင့် ဒေသကြက်မွေးမြူရေး	၂၂၆
၆၂။	မွေးမြူရလွယ်ကူသော ဥစားကြက်များ စီးပွားဖြစ်မွေးပါ	၂၂၈
၆၃။	ဝင်ငွေတိုးဖို့ တိုင်းရင်းကြက် မွေးမြူကြစို့	၂၃၁
၆၄။	ကြက်ကျောက်ရောဂါ	၂၃၆
၆၅။	ကြက်များတွင်ဖြစ်ပွားတတ်သော ကြက်ချေးဖြူရောဂါ	၂၃၉
၆၆။	ကြက်လည်လိမ်ရောဂါ ကြိုတင်ကာကွယ်ပါ	၂၄၁
၆၇။	အိုင်တူးနဲ့ ရှေဦး	၂၄၃
၆၈။	ကျေးလက်ဒေသဖွံ့ဖြိုးဖို့ ငါးရစ်ငါးသန် ထိန်းသိမ်းစို့	၂၄၈

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၆၉။	စပါးအပြီး ငါးအကြီး စိုက်ပျိုးမွေးမြူနည်း	၂၅၀
၇၀။	ရေကန်သေးသေးနှင့် ငါးမွေးမြူနည်း	၂၅၃
၇၁။	ရေချိုပုစွန်ထုပ်ကြီးများအစာနှင့် အစာကျွေးခြင်းဆိုင်ရာ ဆောင်ရွက်ချက်များ	၂၅၅
၇၂။	တို့ကျေးရွာမိသားစု ဝင်ငွေတိုးဖို့ ဘဲမွေးစို့	၂၅၇
၇၃။	ဘဲငယ်လေးများ ပြုစုစောင့်ရှောက်နည်း	၂၆၀
၇၄။	ဘဲမွေးခြင်းမှ အမြတ်ရ	၂၆၂
၇၅။	ဘဲအုပ်က တစ်ရာ နှစ်ရာ	၂၆၄
၇၆။	မိသားစု တစ်နိုင်တစ်ပိုင် ဘဲမွေးမြူရေး	၂၆၈
၇၇။	ဆိတ်ကိုမွေးမြူခြင်းဖြင့် အချိန်တိုအတွင်း အကျိုးအမြတ် ရရှိနိုင်မည်	၂၇၂
၇၈။	ဆိတ်တို့၏ သဘာဝနှင့် မွေးမြူရေးဆိုင်ရာ အကျိုးပြုမှုများ	၂၇၄
၇၉။	ဆိတ်မွေးမြူပုံ နည်းမျိုးစုံ	၂၇၇
၈၀။	ဆိတ်မွေးမြူသူ သတိမူ	၂၈၀
၈၁။	သတိပြုစရာ ဆိတ်တွင် ဖြစ်ပွားတတ်သောရောဂါ	၂၈၁
၈၂။	သိုးများကို စတင်မွေးမြူတော့မည်ဆိုလျှင်	၂၈၃
၈၃။	သိုး ဆိတ်များတွင် တွေ့လေ့ရှိသော ယင်ကောင်	၂၈၆
၈၄။	ကြွေးမတင်ခင် ဝက်မွေးပါ	၂၈၈
၈၅။	စီးပွားဖြစ် ဝက်မွေးကြမလား	၂၉၂
၈၆။	ဝက်သိုးမွေးပြီး စီးပွားရှာပါ	၂၉၄
၈၇။	ဝက်စာနှင့် ဝက်စာကျွေးခြင်းအကြောင်း	၂၉၇
၈၈။	ဝက်မွေးမြူရေးနှင့် ပတ်ဝန်းကျင် အပူအအေးဆက်စပ်မှု	၂၉၉
၈၉။	ဝက်ဝမ်းကျရောဂါ	၃၀၁
၉၀။	ဝက်နားရွက်ပြာရောဂါ ကာကွယ်ပါ	၃၀၃
၉၁။	မွေးမြူရေးသမားများ သတိပြုစရာ ဝက်စိန်ကွက်နာရောဂါ	၃၀၆
၉၂။	ဝက်သန်ကောင်ရောဂါနှင့် ကာကွယ်ကုသခြင်း	၃၀၈
၉၃။	သားမွေးဝက်မများ နို့မထွက်သောရောဂါ	၃၁၁
၉၄။	ကူးစက်လွယ်သော တိရစ္ဆာန်ရောဂါ	၃၁၄

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၉၅။	တိရစ္ဆာန်များတွင် ဖြစ်ပွားတတ်သော သားလျှောရောဂါသတိပြုပါ	၃၁၇
၉၆။	ကောက်ရိုးကို ရိုးရိုးကျွေးမွေးခြင်းနှင့် ပြုပြင်ကျွေးမွေးခြင်း	၃၂၀
၉၇။	ဒေသခံအိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ၏ ထုတ်လုပ်မှုအရည်အသွေး မြင့်မားရေး	၃၂၂
၉၈။	မွေးမြူရေးသမားတို့ လိုက်နာကျင့်သုံးသင့်သည့် စည်ပင်ဥပဒေ	၃၂၅
၉၉။	အလေးထားရမည့် ခိုင်းနွားစားကျက်	၃၂၉
၁၀၀။	စားကျက်မြေများကို အနားပေးပါ	၃၃၁

ကျန်းမာရေးနည်းလမ်းကောင်းများ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁၀၁။	လုံခြုံစိတ်ချ မိခင်ဘဝရရှိစေရန် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်ကို စောင့်ရှောက်ခြင်း	၃၃၅
၁၀၂။	မွေးကင်းစကလေးများအား ကာကွယ်ဆေး တိုက်ကျွေးထိုးနှံခြင်း	၃၃၈
၁၀၃။	မိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေး အလေးပေးကာ လိုက်နာပါ	၃၄၁
၁၀၄။	ကြိုတင်ကာကွယ် ကူးစက်ရောဂါအန္တရာယ်	၃၄၄
၁၀၅။	အမျိုးသမီးရောဂါ ကင်းဝေးစေဖို့	၃၄၆
၁၀၆။	ကျောက်ကပ်ရောဂါ အခြေခံသိစရာများ	၃၄၇
၁၀၇။	ကြွက်ကြောင့် ကျောက်ကပ်ပျက် အသည်းရောင်ရောဂါ ဖြစ်ပွားမှု သတိပြု	၃၄၉
၁၀၈။	အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါမှ ကာကွယ်ရန်နည်းလမ်းများ	၃၅၀
၁၀၉။	ကြိုတင်ကာကွယ်ပါ အသည်းကင်ဆာရောဂါ	၃၅၂
၁၁၀။	နှလုံးကျန်းမာရေး ဂရုပြုပေး	၃၅၄
၁၁၁။	အဆီဓာတ် စားသုံးမှုများခြင်းနှင့် ဆေးလိပ်လွန်ကဲစွာ သောက် ခြင်းတို့ကြောင့် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါဖြစ်ပွားမှု များလာနိုင်	၃၅၅
၁၁၂။	သတိပြုစရာ အစာအိမ်ရောဂါ	၃၅၆
၁၁၃။	ခြင်ကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါ ချီကန်ဂန်ညာ	၃၅၈
၁၁၄။	လက်တွဲတိုက်ဖျက် အေအိုင်ဒီအက်စ်	၃၆၁
၁၁၅။	ဝက်သက်ရောဂါ ကာကွယ်ပါ	၃၆၄
၁၁၆။	ကြိုတင်ကာကွယ် လေဖြတ်ခြင်းအန္တရာယ်	၃၆၅

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁၁၇။	ဓာတ်မတည့်ခြင်းအကြောင်း သိကောင်းစရာ	၃၆၇
၁၁၈။	ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါဘဝတာ ကျန်းမာစေကြောင်းနည်းလမ်းကောင်း	၃၆၉
၁၁၉။	ထမင်းစားပြီး ရှောင်ကြဉ်သင့်သော အချက်ခုနစ်ချက်	၃၇၂
၁၂၀။	ထပ်ပြန်ကြော်ဆီများ သတိပြုစရာ	၃၇၄
၁၂၁။	ကြွက်အန္တရာယ် စုပေါင်းကာကွယ်	၃၇၅
၁၂၂။	မြွေအန္တရာယ် သတိရှိကာကွယ်	၃၇၇
၁၂၃။	ရင်သွေးငယ်များကျန်းမာရေး သတိထားပေး	၃၇၉
၁၂၄။	အများပြည်သူ သတိထားရမည့် ဆေးဆိုးပန်းရိုက် အစား အစာများ	၃၈၁
၁၂၅။	အိမ်သုံးဆေးဝါး သတိထားသုံးစွဲပါ	၃၈၅
၁၂၆။	အချိုမှုန့်စားသုံးခြင်းဖြင့် မိသားစုကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်နိုင် အချိုမှုန့်အစား သကြားကို အသုံးပြုရန်လို	၃၈၇
၁၂၇။	ကန်စွန်းဥစားလျှင် ပန်းနာနှင့်အဆစ်အမြစ် ကိုက်ခဲခြင်း ရောဂါများကို ကာကွယ်နိုင်	၃၉၀
၁၂၈။	ကျန်းမာစေသော တမာနှင့် ငွေရှင်စေသော ခံတက်	၃၉၁
၁၂၉။	ကျန်းမာရေးအတွက် ရာသီဓာတ်စာ မရမ်းသီး	၃၉၂
၁၃၀။	ကျန်းမာရေးအတွက် သကြားစားသုံးသင့်	၃၉၃
၁၃၁။	ကျန်းမာရေးအတွက်အကျိုးပြု ဆေးဖက်ဝင် ထောပတ်သီး	၃၉၅
၁၃၂။	ကြက်သွန်ဖြူကို ဆေးလိုသုံး	၃၉၆
၁၃၃။	ကြောင်ပန်းတစ်ပင်လုံး ဆေးဖက်ဝင်အသုံး	၃၉၈
၁၃၄။	ကြိတ်မှန်ပင်၏ အစွမ်းသတ္တိ	၄၀၀
၁၃၅။	ခရမ်းသီးစားခြင်းဖြင့် ကိုလက်စထရောကျဆင်းနိုင်	၄၀၂
၁၃၆။	ချင်းတောင်တန်းက နတ်ဆေးဂမုန်း	၄၀၃
၁၃၇။	ချဉ်စော်ကားသီးနှင့် ကျန်းမာရေး	၄၀၆
၁၃၈။	ဆီးချိုဝေဒနာရှင်များ အာဟာရဖြင့် ထိန်းသိမ်းကုသနည်း	၄၀၇
၁၃၉။	ဆီးချိုရောဂါအတွက် သဘာဝဆေးဖက်ဝင် အပင်များ	၄၀၉
၁၄၀။	ဆီးချို သွေးချိုရောဂါနှင့် အစာလည်း ဆေး ဆေးလည်းအစာ	၄၁၀
၁၄၁။	ဆီးသီးကိုစား အကျိုးများ	၄၁၃

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁၄၂။	ဆေးဖက်ဝင် ကွမ်းရွက်ပင်	၄၁၄
၁၄၃။	ဆေးဖက်ဝင် ကြက်သွန်နီဥ	၄၁၆
၁၄၄။	ဆေးဖက်ဝင် ချဉ်ပေါင်ပင်	၄၁၈
၁၄၅။	ဆေးဖက်ဝင် စွယ်တော်ပင်	၄၂၁
၁၄၆။	ဆေးဖက်ဝင် ဒူးရင်းသီး	၄၂၃
၁၄၇။	ဆေးဖက်ဝင်ပေါက်ပင်	၄၂၄
၁၄၈။	ဆေးဖက်ဝင်သည့် ဖန်ခါးပင်	၄၂၆
၁၄၉။	ဆေးဖက်ဝင် သဘော်မဲဇလီနှင့် မဲဇလီလေးပင်	၄၂၇
၁၅၀။	ဆေးဖက်ဝင် ဟင်းလျာဖြစ်သည့် ဂုံမင်း	၄၂၉
၁၅၁။	ဆေးဖက်အသုံးဝင် ခွေးတောက်နွယ်ပင်	၄၃၀
၁၅၂။	ဆေးစွမ်းထက်သည့် ရဲယိုသီး	၄၃၂
၁၅၃။	ဆေးအသုံးဝင် ငရုတ်ကောင်း	၄၃၃
၁၅၄။	ဆေးအသုံးဝင် ဆူးပန်းပင်	၄၃၅
၁၅၅။	ဆေးအသုံးဝင် ဟင်းနုနယ်ပင်	၄၃၆
၁၅၆။	ဆင်ခြင်သုံးသပ် စားသုံးအပ်သည့် မှို	၄၃၈
၁၅၇။	တစ်ပတ်တစ်ခါ ငါးစားပါ	၄၄၁
၁၅၈။	တွဲဖက်စားသုံးသင့်သော ရာသီစာဟင်းတစ်ခွက်	၄၄၂
၁၅၉။	နာနတ်ချိုချဉ်အသုံးဝင်	၄၄၃
၁၆၀။	နံ့သာဖြူရဲ့ ဆေးအစွမ်း	၄၄၅
၁၆၁။	နှလုံးကျန်းမာစေသည့် အစားအစာများ	၄၄၆
၁၆၂။	ပဲပုပ်နှင့်ကျန်းမာရေး	၄၄၈
၁၆၃။	ပဲအမျိုးမျိုး စွမ်းအားအသွယ်သွယ်	၄၅၁
၁၆၄။	ပိုးသတ်ဆေး အဆိပ်ထိခဲ့ပါက	၄၅၃
၁၆၅။	ပန်းငရုတ်သီး၏ အစွမ်းထက်ပုံများ	၄၅၄
၁၆၆။	ပြည်ပန်းညိုပင် ဆေးဖက်ဝင်	၄၅၅
၁၆၇။	ဖရဲသီး၏ အသုံးဝင်ပုံ	၄၅၇
၁၆၈။	ဗုဒ္ဓသရဏံပင် ဆေးဖက်ဝင်	၄၅၈
၁၆၉။	ဘက်စုံအသုံးဝင် ငှက်ပျောပင်	၄၅၉

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁၇၀။	ရှောက်သီး၏ စွမ်းပကား	၄၆၁
၁၇၁။	သခွားတစ်ပင်လုံး ဆေးလိုသုံး	၄၆၂
၁၇၂။	သံပရာပင် ဆေးဖက်ဝင်	၄၆၄
၁၇၃။	သဘော်ပင်စိုက်ပျိုး ဝင်ငွေတိုး ကျန်းမာရွှင်ဖြိုး အားအင်တိုး	၄၆၆
၁၇၄။	သွေးတိုးလေငန်းကာကွယ်၍ စားကောင်း အိပ်ပျော်စေမည့် ရှောက်တစ်လုံးဆေး	၄၆၉
၁၇၅။	အမြင်မလှပေမယ့် ချိုမြပါသည်	၄၇၀
၁၇၆။	အသုံးဝင်ဆေးတစ်လက် ရှားစောင်းလက်ပပ်	၄၇၂
၁၇၇။	ပြည်သူအားလုံးအတွက် တိုင်းရင်းဆေးပညာ	၄၇၄
၁၇၈။	အစာအိမ် အချဉ်ပေါက်ခြင်း၊ လေနာထခြင်း	၄၇၇
၁၇၈။	အမျိုးသမီးတို့အတွက် ဆေးနည်းတို	၄၇၈
၁၈၀။	မျက်ကြည်နာရောဂါကြောက်စရာ လူတိုင်းသတိထားကြပါ	၄၇၉
၁၈၁။	ကာကွယ်ခြင်းနှင့် မေးခိုင်ရောဂါ	၄၈၁

အမှာစာ

မြန်မာနိုင်ငံလူဦးရေ၏ ၇၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့်သည် ကျေးလက်ဒေသတွင် နေထိုင်ကြပြီး လယ်ယာသားငါး ကုန်ထုတ်လုပ်မှုလုပ်ငန်းများ၌ အများဆုံးဆောင်ရွက်နေကြသည့် အဓိကကုန်ထုတ်လုပ်မှု စွမ်းအားစုကြီးဖြစ်သည်။ ကျေးလက်ဒေသ ကုန်ထုတ်လုပ်ရေး လုပ်ငန်းများတိုးတက်မှု၊ စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုတို့သည် နိုင်ငံ၏ စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုတွင် ကြီးမားသည့်အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်လျက်ရှိသည်။ ကျေးလက်ဒေသ စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှသာလျှင် ဆင်းရဲမှုလည်း လျော့ကျလာမည်ဖြစ်ပါသည်။

ယနေ့မြန်မာနိုင်ငံသည် စိုက်ပျိုးရေးကိုအခြေခံပြီး ကျေးလက်ဒေသများ၏ လယ်ယာသားငါးကဏ္ဍ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန်၊ ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုများကို ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားပြီး စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံပိုလျှံစေရန်၊ ကျေးလက်နေပြည်သူများ၏ ဝင်ငွေတိုးတက်ရရှိရန်နှင့် ဆင်းရဲမှုလျှော့ချရန်တို့ကို အလေးထားဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။

ကျေးလက်ဒေသဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် ဆန်စပါး၊ ပဲ၊ နှမ်း၊ ရာသီသီးနှံများကို နှစ်သီး၊ သုံးသီး စိုက်ပျိုးခြင်းဖြင့် ပင်မဝင်ငွေ(Primary Income)ရရှိစေပါသည်။ ထို့ပြင် တစ်ပိုင်တစ်နိုင် ကြက်မွေးမြူခြင်း၊ ဝက်မွေးမြူခြင်း၊ နွားမွေးမြူခြင်းဖြင့်လည်း ဒုတိယဝင်ငွေ(Secondary Income)ရရှိစေပါသည်။ ရေ၊ မြေအခြေအနေပေးပါက ပေါင်းစည်းလယ်ယာ(Integrated Farming)စနစ်ကိုလည်း တိုးချဲ့ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်လျက်ရှိပါသည်။

ကျေးလက်ဒေသဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရေးအတွက် စိုက်ပျိုးရေးကဏ္ဍ၊ မွေးမြူရေးကဏ္ဍတို့က ဖြည့်ဆည်းပေးလျက်ရှိသကဲ့သို့ ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန်အတွက်လည်း ပညာရည်မြင့်မားပြီး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သူများဖြစ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထိုသို့ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သူများဖြစ်ရန် ပြည်သူတိုင်း ကျန်းမာရေးဗဟုသုတရှိကြရန် လိုအပ်ပေသည်။

လူတိုင်းသည် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သည့်အစားအသောက်များကိုသာ ရွေးချယ်စားသောက်သွားကြမည်ဆိုပါက ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ပြီး ရောဂါဘယကင်းဝေးကာ စိတ်ချမ်းသာ၊ ကိုယ်ကျန်းမာစွာဖြင့် မိမိတို့၏ဘဝတွင် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာ နေထိုင်နိုင်ကြမည်ဖြစ်သည်။

ဤစာအုပ်သည် ကျေးလက်ဒေသ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် ကျေးလက်ဒေသနှင့် သက်ဆိုင်သည့် စိုက်ပျိုးရေး၊ မွေးမြူရေးနည်းလမ်းကောင်းများ၊ ကျေးလက်နေပြည်သူများနှင့် အနီးစပ်ဆုံး လက်လှမ်းမီလွယ်ကူသော ဆေးနည်း၊ ဆေးပင်များအကြောင်း၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာတို့ကို ပြည်သူများ လွယ်လင့်တကူ ဖတ်ရှုလေ့လာဆောင်ရွက်နိုင်ရန် အတွက် စုစည်းဖော်ပြထားပါသည်။

ဤစာအုပ်ပါ စိုက်ပျိုးရေး၊ မွေးမြူရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာ အချက်အလက်များသည် ကျေးလက်နေပြည်သူများ၏ လူမှုစီးပွားဘဝ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးကို အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ အထောက်အကူပြုနိုင်ရန်အတွက် ပြန်ကြားရေးဝန်ကြီးဌာနနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဝန်ကြီးဌာန ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး ဦးကျော်ဆန်း၏ လမ်းညွှန်ချက်အရ ထုတ်ဝေလိုက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

စာတည်းအဖွဲ့
ပြန်ကြားရေးနှင့်ပြည်သူ့ဆက်ဆံရေးဦးစီးဌာန

20-5-2011 &uae aus;vua'oz \zk;a&;Ei qi;&rlavsmusa&; trsK;om;tqi tvy½aq;aE;y ziywi Eiiawmorw 0;oe;peajymllum;on rece;aumuEwcsu

- မြန်မာနိုင်ငံလူဦးရေရဲ့ ၇၀ရာခိုင်နှုန်းခန့်ဟာ ကျေးလက်ဒေသမှာနေထိုင်ကြပြီး လယ်ယာသားငါးကုန်ထုတ်လုပ်မှုလုပ်ငန်းများမှာ အများဆုံးဆောင်ရွက်နေကြတဲ့ တိုင်းပြည်ရဲ့ အဓိက ကုန်ထုတ်လုပ်မှုစွမ်းအားစုကြီး ဖြစ်တာကို တွေ့မြင်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျေးလက်ဒေသ ကုန်ထုတ်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းများ တိုးတက်မှု၊ စီးပွားရေးတိုးတက်မှုတို့ဟာ တိုင်းပြည်ရဲ့ စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုမှာ ကြီးမားတဲ့အခန်းကဏ္ဍက ပါဝင်နေသလို ကျေးလက်ဒေသ စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှသာလျှင် ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှုလည်း လျော့ကျလာမှာဖြစ်ပါတယ်။
- ကမ္ဘာ့စီးပွားရေးအခြေအနေကို လေ့လာကြည့်ရင် ကမ္ဘာ့ငွေကြေးအကျပ်အတည်း၊ ရာသီဥတုပြောင်းလဲလာမှုနဲ့ စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံစိတ်ချရရေး ပိုမိုလိုအပ်လာမှု၊ စွမ်းအင်လိုအပ်လာမှုတို့ဟာ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံများနဲ့ ပြည်သူများအတွက် စိန်ခေါ်မှုများအဖြစ် ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံလာနေရပြီဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုအခြေအနေမျိုးမှာ စိုက်ပျိုးရေးကို အခြေခံနေရသေးတဲ့ မြန်မာနိုင်ငံအတွက် ကျေးလက်များရဲ့ လယ်ယာသားငါးကဏ္ဍ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ဖို့၊ ပြောင်းလဲလာတဲ့ ရာသီဥတုကို ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားပြီး စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံမှု၊ ကျေးလက်နေပြည်သူများ၏ ဝင်ငွေတိုးတက်ရရှိရေးနှင့် ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှုလျှော့ချရေးကိစ္စတွေဟာ ရှေ့တန်းတင်၍ အလေးထားဆောင်ရွက်ကြရမယ့် လုပ်ငန်းစဉ်ဖြစ်ကြောင်း ပြောကြားလိုပါတယ်။
- နိုင်ငံတော်ရဲ့ လယ်ယာသားငါးကဏ္ဍရဲ့ အားသာချက်၊ အားနည်းချက်နဲ့ စိန်ခေါ်မှုများကိုလည်း မျက်ခြည်မပြတ် ကြည့်ရှုပြီး တိုးတက်သည်ထက် တိုးတက်အောင် ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အားသာချက်များအဖြစ် နိုင်ငံတော်အေးချမ်းသာယာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးကောင်စီအစိုးရလက်ထက် ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်ခဲ့မှု အခြေခံကောင်းများဟာ ဒီနေ့ ကျွန်တော်တို့ဆက်လုပ်ရမယ့် လုပ်ငန်းစဉ်တွေအတွက် အထောက်အကူပြုတဲ့ လှေကားထစ်များသဖွယ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဆည်တာတမံ၊ လမ်းတံတား၊ အခြေခံအဆောက်အအုံများကို တည်ဆောက်ပေးခဲ့တဲ့အပြင် နယ်စပ်ဒေသဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး၊ ဒေသကြီး (၂၄) ခု ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးကို ဖော်ဆောင်ပေးခဲ့ခြင်း၊ ကျေးလက်ဒေသဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းစဉ်(၅)ရပ်

ချမှတ်ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့ခြင်းဟာလည်း ကျေးလက်ဒေသဖွံ့ဖြိုးရေးနဲ့ ဆင်းရဲမှု လျော့ကျစေတဲ့ အခြေခံကောင်းများအဖြစ် မြင်တွေ့ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

- ဒီလိုဆောင်ရွက်ပေးခဲ့တဲ့အတွက် တောင်သူလယ်သမားများအနေနဲ့ ဆန်စပါး သာမက ပဲမျိုးစုံ၊ နှမ်း စတဲ့ ဝင်ငွေရသီးနှံများကို ပိုမိုစိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်လာနိုင်ပြီး ဝင်ငွေပိုမိုရရှိလာကာ ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂဖွံ့ဖြိုးမှုအစီအစဉ်နဲ့ သက်ဆိုင်ရာဌာနတို့ ပူးပေါင်းကွင်းဆင်းဆောင်ရွက်လျက်ရှိတဲ့ ထောင်စုနှစ်ဖွံ့ဖြိုးမှုပန်းတိုင် (Millennium Development Goal-MDG) ဆိုင်ရာအချက်အလက်များနှင့် ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှု အခြေအနေလေ့လာချက်၊ တင်ပြချက်များအရ ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှု ညွှန်းကိန်းများဟာ လျော့ကျလာတာ တွေ့ရှိရပါတယ်။
- နိုင်ငံတကာမှာတော့ Cooperative အစုအဖွဲ့များကို အခြေခံပြီး ယနေ့အထိ အောင်မြင်စွာ ဆောင်ရွက်လျက်ရှိကြပေမယ့် မြန်မာနိုင်ငံမှာတော့ သမဝါယမ စနစ်ဆိုရင် ယခင်က ရပ်ကွက်လုံးကျွတ်၊ ရွာလုံးကျွတ် မဝင်မနေရ ပါဝင်စေခဲ့ပြီး မမှန်မကန် လုပ်ရပ်ဖြစ်စဉ်များကြောင့် ပြည်သူလူထုက အယုံအကြည်ကင်းမဲ့ခဲ့တဲ့ သင်ခန်းစာကိုယူပြီး အထက်အဖွဲ့အစည်းက ဖွဲ့ပေးခြင်းမျိုးမဟုတ်ဘဲ ယနေ့ခေတ်သစ်စနစ်သစ်မှာ လူသစ်စိတ်သစ်နဲ့ စိတ်တူကိုယ်တူ ညီညွတ်သူတစ်စုဖြင့်သာ ၄င်းတို့အချင်းချင်း၊ အလုပ်ကြိုးစားသူချင်း၊ ငွေရေးကြေးရေးစိတ်ချသူချင်း၊ ကုန်ထုတ်လုပ်မှုအစုအဖွဲ့များအဖြစ် ဆန္ဒရှိသူ၊ လုပ်ကိုင်လိုသူများဖြင့် စည်းရုံးဖွဲ့စည်း အားပေးတဲ့အသွင်ကို ဆောင်ရွက်သွားကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- ငွေကြေးဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်း (MF) နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူအများစုဟာ ကျေးလက်များမှာနေထိုင်သူများ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ၎င်းတို့ဟာ အလုပ်မလုပ်ချင်လို့ မဟုတ်ဘဲ အများစုမှာ အလုပ်လုပ်ကိုင်လိုကြပါတယ်။ အလုပ်လုပ်ကိုင်နိုင်ရန် လုပ်ခင်းကိုင်ခင်းများလည်း ရှိကြပါတယ်။ ၎င်းတို့ရဲ့ အဓိကလိုအပ်ချက်ဟာ ငွေအရင်းအနှီး ဖြစ်ပါတယ်။
- ၎င်းတို့လိုအပ်နေတဲ့ ငွေကြေးအရင်းအနှီးကို ကျေးလက်အထိ ရောက်ရှိအောင် အသေးစားငွေကြေးဝန်ဆောင်မှု (MF) လုပ်ငန်းများဖြင့် ဆောင်ရွက်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အသေးစားငွေကြေးဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ စနစ်တကျ ရေရှည်ဆောင်ရွက်သွားနိုင်အောင် ဥပဒေစည်းမျဉ်းနဲ့အညီ တရားဝင်ဖြစ်အောင် ဖွဲ့စည်းဆောင်ရွက်ပေးရပါမယ်။ ယခုအခါ မိမိတို့အစီအစဉ်ဖြင့် ဆောင်ရွက်နေသည့် ပုဂ္ဂလိကလုပ်ငန်းရှင်များ၊ NGO အဖွဲ့အစည်းများအား တူညီသည့် စံနှုန်းများ ညှိနှိုင်းသတ်မှတ်ပေးပြီး တရားဝင်အဖွဲ့အစည်းများဖြစ်အောင် အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုက တာဝန်ယူပြီး ကြီးကြပ်ဆောင်ရွက်သွားရမှာဖြစ်ပါတယ်။

au;vua'oz\lz\;a&;vyie;wi yrxa&mu ajymi;vw;wuap&e
tajz&maqmi&uoiaom vyie;p0(10)&y

(၁) စိုက်ဧကတိုးချဲ့ခြင်းနဲ့ ထွက်နှုန်းတိုးတက်ရေးဆောင်ရွက်ခြင်း လုပ်ငန်းနှစ်ရပ်အနက် တောင်သူလယ်သမားတို့ လက်တွေ့ကျကျ လုပ်နိုင်မယ့်နည်းက စိုက်ဧကတိုးချဲ့ခြင်းထက် ထွက်နှုန်းတိုးတက်အောင်၊ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် မျိုးပြောင်းလဲပေးနိုင်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း။

(၂) တစ်ဧက တင်း ၅၀ ထွက်ရာမှ တင်း ၁၀၀ ထွက်ပါက တင်း ၅၀ ပိုထွက်တဲ့အတွက် ဝင်ငွေပိုရမည့်အပြင် ဈေးကွက်ဝင်အရည်အသွေးကောင်းဖြစ်ပါက ဈေးပိုရပြီး ဝင်ငွေပိုရနိုင်သည့်အတွက် ဈေးကွက်ဝင်မျိုးကောင်းများ တညီတညွတ်တည်း စိုက်ပျိုးရန် လိုအပ်ခြင်း။

(၃) ထုတ်လုပ်စရိတ်မြင့်မားမှုကြောင့် ဝင်ငွေအကျိုးအမြတ်နည်းနေခြင်းအပေါ် ကုစားနိုင်ရန် ထုတ်လုပ်စရိတ် လျှော့ချနိုင်အောင် နည်းလမ်းရှာဆောင်ရွက်ခြင်း။

(၄) စပါးရိတ်ပြီး ကန်သင်းပေါ်ပုံ၍ ပဲမျိုးစုံ ထွန်ယက်စိုက်ပျိုးရန် လုံးပန်းနေရခြင်းကြောင့် စပါးအရည်အသွေးကျဆင်းကာ အလေအလွင့် ပိုမိုလာပြီး ဝင်ငွေကျဆင်းမှုဖြစ်ရသကဲ့သို့ ခြွေလှေ့ချိန်နှင့် ထွန်ယက်ချိန် အလျဉ်မမီခြင်းအပေါ် ကုစားနိုင်ရန် ရိတ်သိမ်းခြွေလှေ့စက်နှင့် ထွန်ယက်ကိရိယာများ အသုံးပြုရန် လိုအပ်ပြီး အစုအဖွဲ့စနစ်ဖြင့် စုပေါင်းဝယ်ယူ၊ အလှည့်ကျထွန်ယက်စနစ်ကျင့်သုံးနိုင်ရေး ဌာနဆိုင်ရာများနှင့် ကျေးရွာအစုအဖွဲ့တို့က ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းရန် လိုအပ်ခြင်း။

(၅) မျိုးစေ့၊ ဓာတ်မြေဩဇာ၊ ပိုးသတ်ဆေး၊ ထွန်ယက်ကိရိယာ၊ စိုက်စရိတ်၊ သွင်းအားစု စသည်တို့နှင့် စပ်လျဉ်း၍ တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်း နှံ့စပ်စွာရရှိအောင် ဖြန့်ဖြူးမှုအားနည်းနေရာမှ ဖြန့်ဖြူးမှု ကျယ်ပြန့်စေရန်နှင့် အရည်အသွေးမှန်ပြီး စရိတ်လျော့ကျစေရန် အစုအဖွဲ့စနစ်ဖြင့် ဆောင်ရွက်ခြင်း။

(၆) အထက်ပါလုပ်ငန်းစဉ်များဆောင်ရွက်ရာ၌ အရင်းအနှီးလိုအပ်ချက်အတွက် အသေးစားငွေကြေးဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းကို ထိထိရောက်ရောက် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ဖြစ်လာအောင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း။

(၇) နည်းပညာလိုအပ်ချက်ကို တစ်ဦးချင်းပညာပေးမှုအစား အစုအဖွဲ့များ ဖွဲ့စည်းထားပါက ပညာပေးမှု ပိုမိုလွယ်ကူပျံ့နှံ့စေနိုင်ခြင်း။

(၈) သားငါးကဏ္ဍတွင်လည်း ထုတ်လုပ်မှုစရိတ်လျော့နည်းကျဆင်းရေး၊ အရည်အသွေးမြှင့်တင်ခြင်းဖြင့် ဝင်ငွေပိုမိုရရှိစေခြင်း၊ ဈေးကွက်ဝင်ရောက်နိုင်ရေး အစုအဖွဲ့ဖြင့်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုများ အားပေးမြှင့်တင်ခြင်း၊ ဆန်စပါး၊ ပဲ၊ နှမ်း၊ ရာသီသီးနှံများ အလှည့်ကျ နှစ်သီးသုံးသီး စိုက်ပျိုးခြင်းဖြင့် ပင်မဝင်ငွေရရှိသော်လည်း လေး ငါးလ အလှည့်ကျစောင့်၍ ရရှိမည့်ဝင်ငွေသာဖြစ်ရာ ဒုတိယဝင်ငွေရရှိရေးအတွက် တစ်ပိုင်တစ်နိုင် ကြက်မွေးမြူခြင်း၊ ဝက်မွေးမြူခြင်း၊ နွားမွေးမြူခြင်းတို့အပြင် ရေမြေ အခြေအနေပေးပါက ပေါင်းစည်းလယ်ယာ တိုးချဲ့ဆောင်ရွက်ခြင်း။

(၉) ဒုတိယဝင်ငွေရရှိရေး အခြားနည်းလမ်းမှာ ကျေးရွာများတွင် မိမိတို့ အိမ်ခြံမြေအတွင်း၌ မိမိတို့ တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်း နှစ်သက်ရာ နှစ်လတ်၊ နှစ်ရှည်ပင်များကို တစ်ပိုင်တစ်နိုင် စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ရောင်းချမှုမှ တစ်ရွာလုံး စိတ်တူကိုယ်တူ ဈေးကွက်ဝင် နှစ်လတ်၊ နှစ်ရှည်ပင်များအား တူတူညီညီ စီးပွားဖြစ်စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်မှုအဆင့်သို့ အစုအဖွဲ့အဆင့်ဖြင့် ကူးပြောင်းဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ထိုမှတစ်ဆင့် တစ်ရွာ ထွက်ကုန်တစ်မျိုးဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်ခြင်း။

(၁၀) ကျေးရွာတစ်ရွာ ထွက်ကုန်တစ်မျိုး ဆောင်ရွက်ရာတွင် နယ်မြေဒေသနှင့် ကျေးရွာများ အခြေအနေပေါ်မူတည်၍ လယ်ယာသီးနှံများသာမက အခြားလက်မှုပစ္စည်းများ၊ အနုပညာပစ္စည်းများ၊ လူသုံးအိမ်သုံးပစ္စည်းများ ဈေးကွက်ဝင်ထုတ်လုပ်နိုင်အောင်အားပေးခြင်း။ (ယွန်းထည်၊ စဥ့်ထည်၊ ပိုးလုပ်ငန်း၊ ငွေထည်ကြေးထည်လုပ်ငန်း၊ ရက်ကန်းလုပ်ငန်း၊ စက်ချုပ်လက်ချုပ်လုပ်ငန်းစသည့် အိမ်တွင်းစက်မှုလက်မှုလုပ်ငန်းများ၊ အသေးစားစက်မှုလုပ်ငန်းများ အစုအဖွဲ့ဖြင့် စီးပွားရေးကုန်ထုတ်လုပ်ငန်းများ အားပေးမြှင့်တင်ခြင်း)

[၂၀-၅-၂၀၁၁ ရက်နေ့ကျေးလက်ဒေသဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့် ဆင်းရဲမှုလျှော့ချရေး အမျိုးသားအဆင့် အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ ဖွင့်ပွဲတွင် ပြောကြားသည့် နိုင်ငံတော်သမ္မတ ဦးသိန်းစိန်၏ မိန့်ခွန်းမှ]

pkdyfsK;d&;enf;vrf;aumif;rsm;

yef;wbdpy;; t x uf&Sdef t pdwref;wif ay;ifzifhy,dxmif nf;pepf

qif;oD

လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးကဏ္ဍတွင် စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်မှု တိုးတက်မြင့်မားရေးကို ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။ တစ်ဧကအထွက်နှုန်း မြင့်မားရန်အတွက် သီးနှံ ၁၀ မျိုးတွင် ပန်းတိုင်အထွက်နှုန်းသတ်မှတ်၍ ဆောင်ရွက်လျက်ရှိရာ စပါးတွင် တစ်ဧက တင်း ၁၀၀ ထွက်ရှိရန်ဖြစ်ပါသည်။ စပါးပန်းတိုင်အထွက်ကိုရရှိရန် အထွက်နှုန်းစွမ်းရည်မြင့်မားသော စပါးမျိုးကို စိုက်ပျိုးရန်လိုအပ်သည်။ ထိုမျှမက စပါးမျိုး၏ဗီဇအရ တည်ရှိပြီးဖြစ်သည့် ပင်ကိုယ် အထွက်စွမ်းရည်ကို အပြည့်အဝရရှိရန် နည်းစနစ်မှန်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံ၌ စပါးစိုက်ပျိုးရာတွင် မိုးရေကိုသာ အားကိုးစိုက်ပျိုးသည့် မိုးရေသောက်ဒေသ၊ ဆည်၊ မြစ်၊ ချောင်း၊ ရေတွင်း၊ ရေကန်၊ မြေအောက်ရေ စသည့် သွင်းရေရရှိသည့်ဒေသ၊ တောင်ပေါ်ဒေသ၊ ရေနက်ဒေသ၊ ရေကြီးရေလွှမ်းဒေသ၊ ဆားငန်ရေဝင်ဒေသ စသည်ဖြင့် ရေမြေသဘာဝ ပတ်ဝန်းကျင်အမျိုးမျိုး ကွဲပြားခြားနားလျက်ရှိသည်။ စိုက်ပျိုးသူလယ်သမားတို့၏ လူမှုစီးပွားရေးအခြေအနေ၊ နည်းပညာကျွမ်းကျင်မှု၊ အတွေ့အကြုံ၊ ဗဟုသုတ စသည်တို့သည်လည်း နေရာဒေသလိုက်၍ တူညီခြင်းမရှိပေ။ မည်သို့ဖြစ်စေ ရေမြေဒေသ ရာသီဥတုပတ်ဝန်းကျင်နှင့် အဟန့်အတားမျိုးစုံကို ကျော်လွှားး၍ ပန်းတိုင်အထွက်ရရှိရေးကို ကြိုးပမ်းကြရမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။

ပျိုးထောင်ကောက်စိုက်စနစ်

စပါးစိုက်ပျိုးရာတွင် ပျိုးထောင်ကောက်စိုက်စနစ်နှင့် တိုက်ရိုက်မျိုးစေ့ချစနစ်ဟူ၍ ယေဘုယျအားဖြင့် စိုက်စနစ်နှစ်မျိုးရှိသည့်အနက် မိုးရာသီတွင် ပျိုးထောင်ကောက်စိုက်စနစ်ကို လယ်သမားအများစု အသုံးချလေ့ရှိသည်။ ပျိုးထောင်ကောက်စိုက်စနစ်ဟူသည် လယ်မြေတစ်နေရာတွင် ကြိုတင်ပျိုးထောင်ထားပြီး ပျိုးသက် ၁၅ ရက်မှ ၄၀ ရက်သား

ခန့်တွင် ပျိုးခင်းမှ ပျိုးပင်များကိုနုတ်ယူပြီး စိုက်ခင်းလယ်မြေသို့ ပြောင်းရွှေ့ကောက်စိုက်သည့် နည်းစနစ်ဖြစ်သည်။ ပျိုးထောင်ကောက်စိုက်စနစ်တွင် ပျိုးထောင်သည့် ပျိုးခင်းနှင့် ကောက်စိုက်သည့်စိုက်ခင်းဟူ၍ လုပ်ငန်းနှစ်ရပ်ပါဝင်နေသည်။ ပန်းတိုင်အထွက်ကို ရရှိရေးနှင့်ပတ်သက်၍ ပျိုးထောင်ကောက်စိုက်စနစ်တွင် ပျိုးထောင်သည့် ပျိုးခင်းကစတင်၍ စနစ်တကျ အလေးထားဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ပျိုးပင်ကောင်းရရှိရေး

ကျန်းမာသန်စွမ်းတုတ်ခိုင်သော ပျိုးပင်များရရှိရေးနှင့်ပတ်သက်၍ ဦးစွာတင်ပြလိုသည်။ ပျိုးပင်ကောင်းမှသာ အနံ့ပါပင်ပွားအရေအတွက်ကို တိုးပွားစေနိုင်သည်။ ဖြစ်ပေါ်သမျှ စပါးနှံများတွင် သီးလုံးအရေအတွက်များပြားစွာ သီးလာစေသည်။ သီးလုံးများသည် အောင်စေ့ရာခိုင်နှုန်းကောင်း၍ အဖျင်းစေ့နည်းပါးစေသည်။ အောင်စေ့များသည် အလေးချိန်စီး၍ တစ်တင်းအလေးချိန်ကောင်းစေသည်။ အကျိုးဆက်အားဖြင့် ပျိုးပင်ကောင်းကို အသုံးပြုစိုက်ပျိုးခြင်းသည် စပါးအထွက်ကောင်းစေမည်ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ကျန်းမာသန်စွမ်းတုတ်ခိုင်သော ပျိုးပင်ကောင်းများ ရရှိရေးအတွက် နည်းစနစ်မှန်ဖြင့် ပျိုးထောင်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

စပါးပျိုးထောင်ရာတွင် ရေရရှိမှုအပေါ်မူတည်ပြီး ပျိုးထောင်နည်းစနစ်နှစ်မျိုးရှိသည်။ ၎င်းတို့မှာ အစိုတမန်းတွင် ပျိုးထောင်နည်းစနစ်နှင့် အခြောက်ထွန်ရေးတွင် ပျိုးထောင်နည်းစနစ်တို့ဖြစ်သည်။ မိုးနည်းပါးသည့်ဒေသတွင် ဆည်ရေ၊ သွင်းရေမရရှိဘဲ မိုးရေကိုသာ အားကိုးပျိုးထောင်ရသည့်ဒေသများ၌ အခြောက်ထွန်ရေးတွင် ပျိုးထောင်နည်းစနစ်ကို ကျင့်သုံးကြသည်။ အခြောက်ထွန်ရေးဖြင့် မြေပြုပြင်ပြီး ပျိုးထောင်ကာ ရွာသွန်းသမျှမိုးရေဖြင့် စိုစွတ်ရုံအခြေအနေဖြင့်သာ ပျိုးပင်များကြီးထွားလာရသည့် နည်းစနစ်

ဖြစ်သည်။ အချို့ဒေသများ၌ ရေတွင်း၊ ရေကန်၊ ချောင်းစသည့် ရေရရှိမှုလွယ်ကူသည့် နေရာတွင် အခြောက်ထွန်ရေးပြုပြင်၍ ပျိုးခင်းကိုပြုလုပ်ကာ နေ့စဉ်ရေလောင်းပေး၍ ပျိုးထောင်လေ့ရှိကြပါသည်။

အစိုတမန်းတွင် ပေါင်ဖြင့်ပျိုးထောင်နည်း

သန်စွမ်းတုတ်ခိုင်သည့် ပျိုးပင်ကောင်းများရရှိစေသည့် အစိုတမန်းတွင် ပေါင်ဖြင့် ပျိုးထောင်နည်းစနစ်(Wet-bed Nursery Mehtod)ကို ဖော်ပြလိုသည်။ ဤပျိုးထောင်နည်းစနစ်ကို ရေတော်မိုးတော်ဒေသ၊ ဆည်ရေသောက်ဒေသ၊ မြစ်၊ ချောင်း၊ မြေအောက်ရေစသည့် ရေရရှိမှုသေချာသည့်ဒေသများတွင် ဆောင်ရွက်သင့်သည်။ အထွက်ကောင်းစပါးမျိုးနှင့် အထူးအထွက်တိုးစပါးမျိုးများ စိုက်ပျိုးရာတွင် ဤပျိုးထောင်နည်းစနစ်မှ ရရှိသော ပျိုးပင်များကို အသုံးပြုစိုက်ပျိုးသင့်ပါသည်။

ပျိုးခင်းမြေနေရာရွေးချယ်ခြင်း

အစိုတမန်းတွင် ပေါင်ဖြင့် ပျိုးထောင်နည်းစနစ်ကို အသုံးပြု၍ ပျိုးထောင်ရန်၊ ပျိုးခင်းအတွက် လယ်မြေကို ဦးစွာရွေးချယ်ရပါမည်။ ပျိုးခင်းပြုလုပ်မည့် လယ်မြေသည် သွင်းရေရရှိမှု လွယ်ကူရမည်။ မြေ၏ ပင်ကိုမြေဆီလွှာအဆင့်အတန်း ကောင်းမွန်ရမည်။ စနယ်မြေ၊ နုန်းစနယ်မြေဖြစ်သင့်ပြီး သစ်ဆွေးဓာတ်ကြွယ်ဝသည့် မြေမျိုးဖြစ်သင့်သည်။ သစ်ရိပ်၊ ဝါးရိပ်၊ အဆောက်အဦအရိပ်တို့နှင့် ကင်းလွတ်ရမည်။ ကျွဲ၊ နွားတိရစ္ဆာန်များ ဝင်ရောက်ဖျက်ဆီးရန်လွယ်ကူသော နေရာမဖြစ်သင့်ပါ။ ကောက်စိုက်ချိန်၌ ပျိုးခင်းမှ စိုက်ခင်းသို့ ပျိုးသယ်ရန် လိုအပ်သည်ဖြစ်ရာ ပျိုးခင်းလယ်မြေသည် စိုက်ပျိုးမည့် စိုက်ခင်းလယ်မြေများနှင့် အလှမ်းဝေးကွာခြင်း မရှိစေသင့်ပါ။

ပျိုးခင်းထွန်ရေးပြုပြင်ခြင်း

ရွေးချယ်ထားရှိသော ပျိုးခင်းလယ်မြေထားရှိပြီး ရိုးပြတ်၊ ပေါင်းမြက်များ ဆွေးမြေ့ရေး၊ ပိုးမွှားရောဂါကင်းစင်ရေးအတွက် တစ်လခန့်ကပင် ကြိုတင်၍ အခြောက်ထယ်ရေးပြုလုပ်ထားသင့်သည်။ နွားချေး၊ ကြက်ချေး၊ မြေဆွေးစသည့် သဘာဝမြေဩဇာများ ကြိုတင်ထည့်ထားသင့်သည်။ ပျိုးထောင်ရမည့်အချိန်၌ ရေသွင်းပြီး ထယ်ထိုး၊ ထွန်မွှေကာ တမန်းကောင်းရသည်အထိ အစိုတမန်းပြုပြင်ရမည်။

မျိုးစေ့ရွေးချယ်ခြင်း

ပျိုးမထောင်မီ အသုံးပြုမည့်စပါးမျိုးအား ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးသည့် မျိုးစေ့များရရှိရေးအတွက် ရွေးချယ်သည့်လုပ်ငန်းကို မဖြစ်မနေ ဆောင်ရွက်သင့်သည်။ မျိုးကောင်းမျိုးသန့် မည်သည့်အဆင့်ပင်ဖြစ်စေ စပါးစေ့များသည် အရွယ်အစား အမျိုးမျိုးပါဝင်နေနိုင်သည်။ ပျိုးထောင်ရန်အတွက် အောင်မြင်ပြည့်ဖြိုး၍ ကြီးထွားသည့်အစေ့များသာ

ရွေးချယ်ရယူသင့်သည်။ အကြောင်းမှာ အဆိုပါအစေ့များ၌ အစေ့တွင်းစာများစွာပါဝင်သောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

စပါးပျိုးပင်သည် စပါးစေ့တွင်းရှိ စေ့တွင်းစာကို စပါးပင်မှ အရွက်လေးရွက်ထွက်သည်အထိ ရယူအသုံးပြုပြီး ကြီးထွားလာခြင်းဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။ ထိုအချိန်ထိ စပါးပင်၏အမြစ်သည် အာဟာရဓာတ်ကို စုပ်ယူနိုင်ခြင်းမရှိသကဲ့သို့ အရွက်သည်လည်း အစာချက်လုပ်နိုင်ခြင်းမရှိသေးချေ။ ထို့ကြောင့် စေ့တွင်းစာများသော အောင်မြင်ပြည့်ဖြိုးသည့် စပါးစေ့များရရှိရန် ဆားရည်ဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ ရိုးရိုးရေဖြင့်သော်လည်းကောင်း မျိုးရွေးချယ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

စေ့တွင်းစာများစွာပါဝင်သော စပါးမျိုးစေ့သည် ကြီးထွားမှုကောင်း၍ သန်စွမ်းသောပျိုးပင်များကို ပေါက်လာစေသည်။ အဆိုပါပျိုးပင်များသည် အမြစ်ထွက်မှုအားကောင်းသည်။ ကျန်းမာသည်။ ပိုးမွှားရောဂါဒဏ်ကို ခံနိုင်သည်။ ပျိုးပင်မှ ပင်ပွားသားတက်ထွက်မှု အားကောင်းစေသည်။ ပင်ပွားသားတက်မှ အနှံဖြစ်ပေါ်မှုများစေကာ ကြီးထွား၍ အလေးချိန်စီးသော အနှံများကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

မျိုးစေ့အညှောင့်ဖောက်ခြင်း

စပါးမျိုးစေ့များအား အညှောင့်ဖောက်ခြင်းလုပ်ငန်းသည် ပျိုးမထောင်မီ ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သည့် လုပ်ငန်းတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ အညှောင့်ဖောက်ရန်အတွက် မျိုးစေ့များအား ၂၄ နာရီကြာ ရေစိမ်ရန်လိုသည်။ ၎င်းနောက် စပါးမျိုးစေ့များအားဆယ်ယူကာ ၂၄ နာရီမှ ၄၈ နာရီကြာ မျိုးအုပ်ရသည်။ သို့မှသာ ပျိုးထောင်ရန်အတွက် စာပါးစပ်ပြူ အညှောင့်များ ပေါက်လျက်ရှိသည့် စပါးမျိုးစေ့များကို ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

ပျိုးပေါင်ဖော်ခြင်း

ပျိုးပေါင်ဖော်ခြင်းလုပ်ငန်းကို စနစ်တကျဆောင်ရွက်ရေး ဖော်ပြလိုသည်။ တမန်းကောင်းရရှိသည်အထိ ပြုပြင်ပြီးသော လယ်မြေအား တမန်းပြင်သာကျန်ရှိစေရန် လယ်ကွက်ထဲမှရေကို ထုတ်ပစ်ရမည်။ ရေထုတ်ပြီး တမန်းပြင်တွင် အနံသုံးပေနှင့် အလျားကို လယ်ကွက်ဧရိယာနှင့် ကန်သင်းအထိ အရှည်အရ သင့်တော်သလိုထားရှိကာ ပျိုးပေါင်များကို ဖော်ပေးရမည်။ ပျိုးပေါင်တစ်ပေါင်နှင့်တစ်ပေါင်ကြားကို တစ်ပေခွဲခန့် ထားရှိ၍ ပေါင်ကြားမှ တမန်းမြေများကို ပေါင်ပေါ်သို့ တင်ပေးရန်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ပျိုးပေါင်သည် မြင့်လာသည်။ ပျိုးပေါင်၏အမြင့်မှာ လေးလက်မခန့်ရှိသင့်သည်။ ပျိုးပေါင်များဖော်ရာတွင် တတ်နိုင်သမျှလွယ်ကူပြီး လုပ်အားသက်သာသည့် နည်းစနစ်များကို ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ ဥပမာ အချို့လယ်သမားကြီးများသည် တမန်းပြင်တွင် ရေအိုးကို ကြိုးတပ်ဆွဲ၍ ပေါင်ကြားနှင့် ပျိုးပေါင်များဖြစ်စေကာ ပျိုးပေါင်အတွက် လိုအပ်သောအမြင့်ကို ရရှိစေကြောင်း သိရှိရပါသည်။

ပျိုးပေါင်တွင် ပျိုးပေါင်၏အနံကို သုံးပေခန့်ထားရှိရခြင်းမှာ ပျိုးပေါင်ပေါ်၌ ပေါင်းမြက်ပေါက်ရောက်ပါက လက်ဖြင့်နုတ်ပယ်ခြင်း၊ မြေသြဇာကျွေးခြင်း၊ ပိုးမွှားရောဂါကာကွယ်ဆေးဖျန်းခြင်း စသည့်လုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်ပါက ပျိုးပေါင်ကြားမှနေ၍ ပြုစုသူ၏ လက်တစ်ကမ်းအတွင်း လွယ်ကူစွာဆောင်ရွက်နိုင်စေရန်ဖြစ်သည်။ ပျိုးပေါင်အမြင့်ကို လေးလက်မခန့် ထားရှိရခြင်းမှာလည်း ပျိုးပေါင်ကြား၌ ရေအမြဲထိန်းသိမ်းထားရန်လိုအပ်ခြင်း၊ ပျိုးထောင်ပြီးစအချိန်တွင် ပျိုးပေါင်ပေါ်၌ ရေဝပ်မနေစေဘဲ ပေါင်ကြားသို့ ရေထုတ်ပြီးသားဖြစ်စေလိုခြင်း၊ ပျိုးပေါင်အတွက် လိုအပ်သလို ရေပါးပါးသွင်းခြင်း၊ ပိုလျှံပါက ရေထုတ်ခြင်းတို့ကို ပေါင်အမြင့်နှင့်ချိန်ဆ၍ အလွယ်တကူဆောင်ရွက်နိုင်ရန်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ပျိုးပေါင်အမြင့်ကိုလည်း လယ်ကွက်အတွင်းရှိ ပျိုးပေါင်အားလုံး လေးလက်မအမြင့်တွင် မျက်နှာပြင်အားလုံးညီစေရန် ဆောင်ရွက်ရပါမည်။

ပျိုးပေါင်ပေါ်မြေသြဇာထည့်ပေးခြင်း

ပျိုးပေါင်ပေါ်၌ မြေသြဇာထည့်ပေးခြင်းလုပ်ငန်းကို ဆောင်ရွက်နိုင်က ပိုမိုသင့်လျော်သည်။ ပေါက်လာမည့် ပျိုးပင်များကို ပိုမိုသန်စွမ်းစေရန် နွားချေး၊ မြေဆွေးနှင့် ဘိုင်အိုကွန်ပို့ဇာစသည့် မြေသြဇာတို့ကို ပျိုးပေါင်ပေါ်တွင် ဖြန့်ကြဲထည့်သွင်းပေးသင့်သည်။ ကောင်းစွာ ဆွေးမြေ့ခြင်းမရှိသော မြေဆွေးကိုအသုံးပြုပါက ပျိုးပင်ငယ်များအား လောင်စေနိုင်သည်။ ထည့်သွင်းပြီးလျှင်ပြီးခြင်း ပျိုးပေါင်ပေါ်ရှိ အပေါ်ယံတမန်းပြင်နှင့် မြေသြဇာများအား သမမျှတစွာ ရှိနေစေရေး ရောစပ်ပေးသင့်ပါသည်။

ပျိုးကြဲခြင်း

ပျိုးကြဲခြင်းလုပ်ငန်းကို စနစ်တကျ ဆောင်ရွက်ရန်လိုသည်။ ပျိုးကြဲခြင်းဟုဆိုရာတွင် ပျိုးပေါင်ပေါ်သို့ အညှောင့်ပေါက်ပြီး စပါးမျိုးစေ့များကို လက်ဖြင့်ကြဲပက်ခြင်းသို့မဟုတ် နှစ်လက်မသံဇကာကွက်ဖြင့် ပျိုးပေါင်ပေါ်တွင် အမှတ်အသားများပြုလုပ်၍ မျိုးစေ့များကို လက်စုချခြင်းလုပ်ငန်းများကို ဆိုလိုသည်။ စပါးမျိုးစေ့များကို ငှက်များမဖျက်ဆီးစေရန်နှင့် မိုးကြီးရွာက လွင့်မျောမပါစေရန် ပျိုးပေါင်များပေါ်တွင် နွားချေး၊ မြေဆွေး၊ စက်ဖွဲပြာ စသည်တို့ကို ပါးပါးဖုံးအုပ်ပေးထားရန် လိုပါသည်။

ပျိုးခင်းမျိုးစေ့နှုန်း

ပျိုးခင်းမျိုးစေ့နှုန်းမှန်ကန်ရေးသည် သန်စွမ်းသော ပျိုးပင်များကို ရရှိရေးအတွက် အရေးပါသော အချက်တစ်ခုဖြစ်သည်။ သတ်မှတ်ဧရိယာတစ်ခုအတွင်း မျိုးစေ့များများကြဲပါက ပျိုးပင်ထူထူပေါက်မည်။ မျိုးစေ့နည်းနည်းကြဲပါက ပျိုးပင်ပါးပါးပေါက်မည်။ မျိုးစေ့နည်းနည်းသာကြဲခြင်း တစ်နည်းအားဖြင့် ပျိုးပါးကြဲခြင်းဖြင့် စပါးစေ့တစ်စေ့နှင့်တစ်စေ့ လက်မဝက်မှ တစ်လက်မခန့် ကွာဝေးစေကာ ပေါက်လာသမျှ ပျိုးပင်များသည် သန်စွမ်းမည်။ ပင်ပွားသားတက် မြန်မြန်နှင့်များများထွက်စေမည်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အညှောင့်ပေါက်ပြီး စပါးမျိုးစေ့ လက်နှင့်နှစ်ခုပ်၊ အများဆုံး သုံးခုပ်ကို ပျိုးပေါင်ဧရိယာ သုံးပေပတ်လည်အတွင်း ကြဲချသင့်သည်။ စပါးမျိုးစေ့နှုန်းကို လျှော့ချသုံးစွဲလိုပါက လက်ခုပ်တစ်ခုပ်ခန့်သာ ကြဲသင့်ပါသည်။

ပျိုးခင်းပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

ပျိုးခင်းပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းလုပ်ငန်းကို ပျိုးပင်ကောင်းရရှိရေးအတွက် မဖြစ်မနေဆောင်ရွက်ရန်လိုသည်။ ပျိုးထောင်ပြီး ပစ်မထားသင့်ပေ။ ပျိုးထောင်ပြီး ပထမပတ်အတွင်း ပျိုးပေါင်တစ်ခုနှင့်တစ်ခုကြား၌ ရေရှိနေစေရမည်။ သို့သော် ပျိုးပေါင်မျက်နှာပြင်များတွင် စိုစွတ်ရုံသာ ရေကို ထိန်းထားသင့်သည်။ ပျိုးပင်မြင့်လာသည်နှင့်အမျှ ရေကို တဖြည်းဖြည်းမြှင့်၍ သွင်းပေးသင့်သည်။ ပျိုးပေါင်ပေါ်၌ ရေဖြင့် ဖုံးလွှမ်းမထားပါက ပျိုးပင်များအကြား၌ ပေါင်းမြက်ပင်များ ပေါက်ရောက်လာနိုင်သည်။ ပျိုးပေါင်ရှိတမန်းပြင်သည် တမန်းပျက်၍ မာကြောလာနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် လက်သတ်ပျိုးနုတ်ချိန်တွင် ခက်ခဲနိုင်သည်။ အကယ်၍ ပျိုးပေါင်များ၌ ပေါင်းမြက်ပင်များပေါက်လာခြင်း၊ ပိုးမွှားရောဂါကျရောက်ခြင်း စသည့် အခြေအနေများရှိပါက လိုအပ်သလို ကာကွယ်နှိမ်နင်းရန်ဖြစ်ပါသည်။

နိုက်ထရိုဂျင်မြေသြဇာကျွေးခြင်း

နိုက်ထရိုဂျင်မြေသြဇာကျွေးခြင်းသည် ပျိုးပင်သန်စွမ်းရေးအတွက် အထူးလိုအပ်

သည်။ နိုက်ထရိုဂျင်မြေသြဇာကို ပျိုးပင်အသက် ၁၄ ရက်သားတွင် အပင်ပေါ်မှ ပက်ကြဲကျွေးပေးသင့်သည်။ စပါးစေ့များတွင်ရှိသော အစေ့တွင်းစာကို ပျိုးပင်များက ၁၄ ရက်သားထိ စားသုံးသည်။ ၁၄ ရက်နောက်ပိုင်းတွင် အစေ့တွင်ရှိသော စေ့တွင်းစာကုန်၍ မြေဆီလွှာတမန်းပြင်မှ အာဟာရကိုသာ ရယူစားသုံးရတော့သည်။ သို့ဖြစ်၍ ထိုအချိန်၌ ပျိုးပင်အတွက်လိုအပ်သော နိုက်ထရိုဂျင်အာဟာရကို ကျွေးပေးရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ပြောင်းရွှေ့စိုက်ပျိုးခြင်း

ပြောင်းရွှေ့စိုက်ပျိုးခြင်းကို ပျိုးသက် ၂၀ ရက်သားတွင် ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ ကောက်စိုက်ရာတွင် လက်ဆတစ်ပင်မှ နှစ်ပင်သာ သုံးစွဲရန်လိုသည်။ ဤသို့ ပျိုးသက်ရက် ၂၀ တွင် လက်ဆတစ်ပင်မှ နှစ်ပင်ဖြင့် စိုက်နိုင်ခြင်းသည် အစိုတမန်းတွင် ပေါင်ဖြင့်ပျိုးထောင်နည်းစနစ်၏ ရလဒ်ဖြစ်သည်။ ပျိုးသက်ရက် ၂၀ ဆိုသော်လည်း ပျိုးပင်များသည် သမားရိုးကျ ပျိုးထောင်နည်းစနစ်၏ တစ်လသားပျိုးထက် ပိုမိုသန်စွမ်းသည်။ အပင်ပိုမြင့်သည်။ အမြစ်စဉ်အင်အားကောင်းသည်။ ပျိုးပင်တစ်ပင်မှ ပင်ပွား နှစ်ပင်မှ ငါးပင်အထိ ပွားနေပြီးဖြစ်ပါသည်။

စပါးအထွက်ကောင်းရေးအတွက် စပါး၏ မိတ်ဘက်ဖြစ်သော အနံ့ပါပင်ပွားအရေအတွက် တိုးပွားရန်လိုသည်။ ဖြစ်ပေါ်သမျှ စပါးနှံများသည် တစ်နှံပါ စပါးစေ့များ၍ စပါးစေ့များ၏ အောင်စေ့ရာခိုင်နှုန်းသည် မြင့်မားရန်လိုသည်။ ထို့ပြင် အောင်စေ့များသည် အလေးချိန်စီးရန်လိုသည်။ ထိုသို့ စပါးအထွက် မိတ်ဘက်များ၏ အရေအတွက်နှင့် အရည်အသွေးကောင်းစေရန် စပါးပျိုးထောင်ကောက်စိုက်စနစ်၌ ပျိုးထောင်နည်းစနစ်မှန်ရန်လိုအပ်သည်။

စပါးပန်းတိုင်အထွက် တင်း ၁၀၀ နှင့်အထက် ထွက်ရှိစေရန် ရေတော်မိုးတော်ဒေသ၊ ဆည်၊ မြစ်၊ ချောင်း၊ ရေကန်၊ ရေတွင်း စသည့် သွင်းရေရရှိသည့် ဒေသများ၌ စပါးပျိုးထောင်ရာတွင် အစိုတမန်းတွင် ပေါင်ဖြင့် ပျိုးထောင်နည်းစနစ်ကို ဆောင်ရွက်သင့်သည်။ ဤစနစ်ကို အထက်ဖော်ပြပါအတိုင်း နည်းစနစ်မှန်စွာ လိုက်နာဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် မျိုးစေ့အသုံးပြုမှုကို လျှော့ချနိုင်၍ ကြီးထွားသန်စွမ်းသော ပျိုးပင်ကောင်းများကို ရရှိစေမည်။ စပါးပင်၏ ရှေးဦးအဆင့်ကာလကပင် အစကောင်း၍ အနှောင်းသေချာစေကာ ပန်းတိုင်စပါးအထွက်ကို မျှော်မှန်းနိုင်မည်ဖြစ်ပါကြောင်း ရေးသားလိုက်ရပါသည်။

ဆင်းသီဟ

py;rsdK;aumif;rsdK;oefY ajymif;vJ pdkufysKd;a&;

qif;ol

yef;wkdif;txGuf&&Sda&;rsKd;ESifhenf;pepfopfrsm;udkvufcHusifhokH;&eftwGuf ...

rsKd;aumif;rsKd;oefYrsm;udk ajymif;vJpdkufysKd;a&;onf ta&;ygaomtcsuf jzpfonf/ pdkufysdK;a&;xkwfukefrsm; wdk;wufjrifhrm;a&;twGuf tajcCHvdktyfcsufBuD; (5) csufwGif txGufaumif;rsdK;oefYrsm; toHk;jyKa&;onf wpfcsufty g0ifjzpf onf/ oD;ESHrsdK;aumif;? rsdK;oefY[kqdk&mwGif &Sdbifh? &Sdxkdufonfh t&nftcsif; vu©Pmrsm; jynfhpHk&ygrnf/ topkygrsdK;aumif;? rsdK;oefYudk a&G;cs,fpdkufysdK; rSomvdktyfonfh yef;wdkif txGufEIef;udk &&SdEdkifrnf jzpfygonf/

jrefrmEdkifiHwGif 1968 ckESpfrwdkifrD u jynfwGif; a'oxGuf rsdK;rsm;udkom pdkufysdK;cJhMuonf/ rnfonfhtcsdefwGif pdkufonf jzpfap rsdK;tvdkufowfrSwf &ufüompy;g;ESHxGufavh&Sdonf/ xdkYaMumifh a&S;vlBuD;olrsm;ub,ftcsdef pdkufpdkuf wefaqmifrkef;vjynfh&if uRJajc&muGufxJ taphusaygufaom py;g;yifygrusef tESHxGufonf [kqdkpdkpSwf jyKcJhjcif;jzpfonf/

a'oxGufrsdK;rsm;onf txGufEIef;pGrf;&nfenf;onf/ ajrMoZmaus; aomfvnf; py;g;txGufrwdk;acs/ tyif,dkifvJNyD; ydkíyif py;g;txGufenf;Edkif ao;onf/ odkYaomf ydk;rTm;a&mg'PfudkcHEdkifNyD; qeft&nftaoG;jrifhrm;onf/ xdkYaMumifh ,ckwdkif a'oxGufrsdK;rsm;jzpfaomESHum;? rD;'Hk;? iuRU? ipdef? awmif,m? aumufnSif;ponfwdkYudk pdkufysKd;qJjzpfygonf/ EdkifiH\ vlOD;a&onf wpfpwpfpwdk;yGm;vmonf/ EdkifiHtwGif; aexdkifMuolrsm;vdk;onfvnf; vlaerItqifhtwef; ydkíydkí jrifhrm;vmonf/ jrefrmEdkifiHonf pdkufysKd;a&; EdkifiHjzpf&ykwfvsuf&Sdaeonf/ ...

v,f,mu@zGHUNzdK;a&;udk wdk;jr§ifhaqmif&Guf&mwGif onf/ pdkufysdK;a&; xkwfukefrsm; wdk;wufjrifhrm;a&;twGuf oD;ESHpdkuf{&d,mudkwdk;csJU&onf/

odkYaomf pdkuf{&d,mwdk;csJU&onf&if;ESD;jr§KyfESHukefusp&dwfrsm;jym;onf/ ¤if;tjyif tuefYtowfrsm;vnf;&Sdonf/ xdkYaMumifh wpf{u txGufEIef;wdk;ap a&;enf;vrf;udk OD;wnfaqmif&Gufvm&onf/ py;g;oD;ESHwGif wpf{utxGuf pGrf;&nfenf;onfh a'opy;g;rsdK;rsm;tpm; txGufaumif;py;g;rsdK;rsm; ajymif;vJ pdkufysdK;a&;udk 1975 ckESpfaemufydkif;wGif tav;xm;aqmif&GufcJh&m py;g;txGuf EIef;ESifhxkwfvkyfrIESpfqwdk;vmcJhonf/ jrefrmEdkifiHonf zdvpfydkifEdkifiHwGif tajcpdkufonfh tjynfjynfqdkif&mqefpy;g;okawoeXme (International Rice Research Institute) ESifh 1965 ckESpfwGif pwifqufoG,fcJhonf/ jrefrmEdkifiH pdkufysdK;a&;okawoeXme&Sifrsm;ESifh tjynfjynfqdkif&mqefpy;g;okawoe Xme&Sifrsm; yl;aygif;umtxGufaumif;py;g;rsKd;opfrsm; ay:xGef;a&; aqmif&GufcJh Muonf/

tjynfjynfqdkif&mqefpy;g;okawoeXmeonf ¤if;\ XmewGif&Sdonfh rsdK;aphb0PfrSpkaqmif;xm;&Sdaom py;g;rsdK;ATZaygif; &Spfaomif;ausmfudk toHk;csum rsdK;pyfaG;jrLjcif;? jrefrmEdkifiHtyg0iffuG©Mupy;g;pdkufysdK;aomEdkifiH 90 cefYodkY ay;ydkYpf;oyfjcif;? oufqdkif&mEdkifiH&Sd a'opy;g;rsdK;rsm;ESifh qufpufrsdK;ul;pyfum txGufaumif;í ydk;rTm;a&mg'Pf? rdk;acgif'Pf? a&vTrf;'Pf? a&euf'Pf? qm;ief'PfcHpy;g;rsKd;opfrsm;&&Sda&;tultnDay;jcif; ponfwdkYudk aqmif&Guf cJhonf/ ,aeYxufwdkif aqmif½Gufaeqdk jzpfygonf/

jrefrmEdkifiHomrutm&SwpfcGifwGif tHhzG,fpyg; [kwifpm;ac:a0:cJhonfh &mausmf-1ac: tdkifm-8pyg;rsdK;rSm jrefrmEdkifiHüyxrOD;qHk; pdkufysdK;onfh txGufaumif;pyg;rsdK; jzpfonf/ a'opyg;rsKd;rsm;xuf txGufESpfqausmf xGuf&SdEkdifpGrf;&Sdaomacwfopfpyg;rsKd; jzpfonf/ a'opyg;rsKd;rsm;xuf txGuf ESpfqausmf xGuf&SdEkdifpGrf;&Sdaomacwfopfpyg;rsKd;jzpfonf/ xkdYaemuf &mausmf-2? pD-4^63? qif;od*D? qif;oD&dponfjzifh jrefrmhv,fajrwGif ykdí ykdí a'oa&ajrESifh ukdufnDaom txGufaumif;pyg;rsKd;rsm;ukd ajymif;vJ pdkufysKd;vmcJhonf/

pyg;wpf{u txGufEIef;wkd;ap&eftwGuf txGufpGrf;&nfenf;onfh jynfwGif;a'opyg;rsKd;rsm;ae&mwGif txGufaumif;pyg;rsKd;rsm;ukd tpm;xkd; pdkufysKd;vmcJhonf/ ,ckt}cgpdkpkaygif;pyg;pdkuf{&d,m\ &mcdkifEIef; 70 ausmfwGif txGufaumif;pyg;rsKd;rsm;ukd tpm;xkd;pdkufysKd;EkdifNyDjzpfonf/ qufvufí vuf&Sd txGufaumif;pyg;rsKd;rsm;ae&mwGif wpf{utxGufEIef; jrifhrm;onfh txl;txGufwkd;rsKd;rsm;ukd a&? ajr tajctaeay;onfh ae&ma'orsm;wGif tpm;xkd;EkdifrnfqkdYygu pyg;xkwfvkyfrI ,ckxuf ykdrkdjrifhrm;vmaprnfjzpf ygonf/

wkdif;a'oBD;ESihf jynfe,ftoD;oD;&Sdpdkufysdkd;olv,form;BD;rsm;onf a&mif;0,fazmufum;olrsm;? BudwfcGJolrsm;ESifhpm;ckH;olrsm;\ tBudKufay: rlwnfí vnf;aumif;? a'oa&ajrjzpfxGef;rIt&vnf;aumif; ckawoejyK

azmfxkwf&Sdonfh pyg;rsKd;rsm;rSoifhawmfaumif;rGef&muked qufvufa&G;cs,fum ajymif;vJpdkufysKd;cJhMuygonf/

,ckt}csdefwGif jynfaxmifpkwpf0ef;ü pyg;rsKd;aygif; 10 rsKd;cefYukd us,fus,fjyefYjyefY pdkufysKd;vsuf&Sdonf/ 4if;pyg;rsKd;rsm;rSm raemuc? qif;oG,f wwf? a&T0gxGef;? ausmfaZ,s? oD;xyf&if? qif;{u&D-3? {&mrif;? a&ToG,f&if? arSmfoD-2 ESifh raem [&Dwkdí jzpfonf/ pdkufysKd;olpyg;rsKd;rsm;onf txGufaumif; pyg;rsKd;rsm;om jzpfonf/ ckdYaomf pyg;rsKd;wpfrsKd;csif;pDüoD;jcm;t&nftcsif; vu©Pmrsm;&Sdjcif;aMumifh oifhawmfonfh a'oüoifhawmfonfh rsKd;ukd pdkufysKd; aejcif;jzpfonf/

raemukc pyg;rsKd;onf wkdif;a'oBD;ESifh jynfe,ftm;vkH;wGif pdkufysKd; jzpfxGef;onfh pyg;rsKd;jzpfonf/ 4if;onf t&nftaoG;aumif;pyg;rsKd;r[kwf aomfvnf; pyg;rS BudwfcGJ&&Sdonfh qefonf vltrsm;pktwGuf pm;ckH;rI tqifhtwef;aumif;rGefojzifh pdkuf{&d,m{utrsm;qkH; pdkufysKd;vsuf&Sdonfh pyg;rsKd;jzpfonf/ jynfaxmifpkcsKyfrkd;pyg;pdkuf{&d,m\ &mcdkifEIef; 20 ausmfwGif pdkufysKd;vsuf&Sdygonf/

El;rHhaysmhajymif;aomqeft&nftaoG;ukd BudKufESpfoufrIrsm;vmjcif; aMumifh xif&Sm;vmonfh pyg;rsKd;rSm qif;oG,fwfpyg;rsKd;jzpfonf/ jynfaxmifpk csKyfrkd;pyg;pdkuf{&d,m\ 10 &mcdkifEIef;cefYxdk pdkufysKd;cJhonf/

qef&nfqefon;Munfvifí pm;ckH;rIaumif;jcif;aMumifh ESpfumvMum&Snf pGJMuyif pdkufysKd;vmonfh pyg;rsKd;wpfrsKd;ukd azmfjywkdonf/ pyg;rsKd;\ trnfrSm a&T0gxGef;jzpfonf/ &eukef? yJcl;? {&m0wDwkdif;a'oBD;rsm;ESifh &ckdif? rGefjynfe,f wkdYwGif xif&Sm;onf/ jynfaxmifpkcsKyfrck;pyg;pdkuf{&d,m\ ig;&mcdkifEIef;ausmf wGif pdkufysKd;vsuf&Sdygonf/

ausmfaZ,spyg;rsKd;onfonfvnf; jrefrmEkdifiHatmufykdif;a'orsm;wGif vlBudKufrsm;aompyg;rsKd;jzpfonf/ 4if;pyg;rsKd;\ xl;jcm;csufrSm yifpnfawmifh wif;ckdifrmí a&euf'PfukdcHEkdif&nf&Sdonf/ oufvsiftxGufaumif;pyg;rsKd;rsm; jzpfaomoD;xyf&if? a&ToG,f&ifwkdYonf rkd;pyg;? aEGpyg; pdkufysKd;&mwGif vufrvGwfwrf;pdkufysKd;vsuf&dSonfh pyg;rsKd;rsm;jzpfonf/ t&nftaoG;aumif; jcif;aMumifh pdkufysKd;onfh pyg;rsKd;rsm;&Sao;onf/ ucsifjynfe,fESifh &Sif;jynfe,f (ta&SUykdif;) wkdYwGif qif;{u&D-3 ESifh ucsifjynfe,fESifh ppfukdif;wkdif;a'oBD;

wkdYGif arSmfoD-2 wkdYjzpfonf/ a'otvkduf jzpfxGef;rIt&us,fjyefYpGm pkdufysKd;vsuf&Sdonfh tjcm;xif&Sm;onfhpy;g;rsKd;rsm;rSm {&mrif;? raemf[&D wkdYjzpfonf/ pm;ckH;rIteqifhtwef; aumif;rGefNyD; oef&nfoefon;vSí xif&Sm;onf/

,ckt&yaj;ymif;vJ&G;cs,fpkdufysKd;oifhonfhpy;g;rsKd;rsm;rsm;pGmay:xGef; aeNyDjzpfonf/ acwfrDwkd;wufonfh v,form;BuD;rsm;onf pwifpkdf;oyf pkdufysKd;vsuf&Sdonf/ txGufaumif;py;g;rsKd;onf txGufaumif;onfhpGrf;&nf jcif;rwlrDaomfvnf; xl;jcm;onfh t&nftcsif;vu©Pmrsm; uGJjym;jcm;em; Muonf/

bufwD;&D;,m;&Gufajcmufa&m*gonf py;g;wGif qkd;0g;pGmusa&mufavh&Sd onfha&m*grsKd;jzpfonf/ {&d,m{utrsm;qkH;pkdufysKd;onfh raemfokdpy;g;rsKd; rsm;onf tqkdyga&m*gukdcHEkdif&nf&Sdacs/ rsKd;ajymif;vJpkdufysKd;Ekdifa&;twGuf dkc&if? a&qif;vkH;oG,f? qif;dkcpy;g;rsKd;rsm;ukdazmfxkwfxm;&SdNyD;jzpfonf/

4if;jyifpm;ckH;rIteqifhtwef;aumif;rGefNyD; bufwD;&D;,m;&Gufpif;a&m*gESifh jzKwfnckykd;'PfwkdYukdcHEkdif&nf&Sdaomqif;EG;f&ifpy;g;rsKd;? bufwD;&D;,m; &Gufpif;a&m*gESifh,kdifvDrl'PfukdcHEkdif&nf&Sdaoma&Taemfpy;g;rsKd;? rkd;ef;ygonfh a'cESifh qnfa&ukdacRwrdkH;pGJ&onfha'orsm;twGuf a&tenf;vkdpy;g;-1 py;g;rsKd;wkdYukdvnf; azmfxkwfxm;&SdNyD;jzpfonf/ &moDOkazmufjyefajymif;vJrIESifh pkdufysKd;rnfha'o&ajrtajctaejzpfxGef;rIt ay:rlwnfNyD; oifhawmf&mpy;g;rsKd;ukd ajymif;vJpkdufysKd;ae&mnfonjzpfygonf/

py;goD;ESHkwfvkyfrIjrifhrm;a&;ukdOD;wnfrsKd;ajymif;vJ&;aqmif&Guf&mwGif xnfhoGif;pOf;pm;oifhonfrsm;ukdqufvuftoday;vkdygonf/ rnforhfpy;g;rsKd; jzpfappy;g;rsKd;twkduf yifukd,ftxGufpGrf;&nf&SdNyD;jzpfonf/ txGufaumif; py;g;rsKd;ukdtokH;jyKpkdufysKd;½kHjzifhpy;g;txGufaumif;vdrfhrnf[kyHkaomQrfvifh jcif;rjyKoifhay/ pkdufysKd;rnfha'o&ajr&moDESifhukdufnDaomrsKd;ukda&G;cs,fpkduf ysKd;&efvkdonf/ a'owpfckESifhwpfck a&&S&drI? tylcsdef? wåDwGef? avmif*sDwGef? yifv,fa&rsufESmjyifjrifh? ajrtrsKd;tpm; ponfwkdYjzifh rwlrDEkdifay/ oifh awmfonfhv,fajrwGif oifhawmfonfhrsKd;ukdpkdufysKd;rSomQif rdrda&G;cs,fonfh py;g;rsKd;\yifukd,ftxGufpGrf;&nfukd&Ekdifrnfjzpfygonf/

pkdufysKd;pOfurjzpfxGef;oefpGrf;oD;yGifh&ifhShfaomfvnf;ykd;rTm;a&m*gusa&muf

zsufcD;ygupy;g;txGufavsmhenf;rnforjzpfonf/ jrefrmEkdifiH&Sdpy;g;pkdufcif; rsm;\py;g;qpfykd;? tnkd&mifpy;g;jzKwfykd;? bufwD;&D;,m;&Gufajcmufa&m*g? bufwD;&D;,m;&Gufqif;a&m*gponfhykd;rTm;a&m*grsm; usa&mufavh&Sdonf/ BudKwifumuG,fjcif;onf usa&mufrSukdxjcif;xuf ykdrkdaumif;rGefay&m qkd;&GmpGmusa&mufzsufcD;avh&Sdonfhtqkdygykd;rTm;a&m*gwkdYukdcHEkdif&nf&Sdonfh py;g;rsKd;ukdoma&G;cs,fpkdufysKd;oifhygonf/

rdk;a&ukdtm;ukd;pkdufysKd;&onfhrkd;ef;a'owGifrkd;acgif'Pfdcjpy;g;rsKd;? qnfa&ukdacRwrdkH;pGJ&onfha'owGif a&tenf;vkdpy;g;rsKd;? a&BuD;a&vTrf; avh&Sdonfha'owGif a&vTrf;cHpy;g;rsKd;wkdYukda&G;cs,fpkdufysKd;oifhygonf/

py;g;yifonfpy;g;ESHkrsm;zGHUNzdK;NyD; zsmcif;xm;ovkdoD;yGifhvmaomfvnf; ,kdifvJygupy;g;txGufavsmhapEkdifonf/ py;g;t&nftaoG;vnf; usqif; Ekdifonf/ xkdYaMumifhoifhawmfaomaumufGuf?pkdufcsdef?pkdufpepf?ajrMoZm xnfhoGif;rIponfhykH;&efpkdufysKd;jyKpkonfhtajctaewGif,kdifvJrIukdcHEkdif&nf&Sd &ygrnf/,kdifvJG,fjcif;r&Sdaompy;g;rsKd;ukda&G;cs,fpkdufysKd;oifhygonf/

rdrdpkdufaompy;g;rsKd;\qefukdrdrdOD;pm;tjzpfaomfvnf;aumif;?ykdvQHonfukd a'owGif;ckdY a&mif;cs&eftwGufaomfvnf;aumif; v,form;wkdif; &nf&G,f pkdufysKd;avh&Sd&moefteftaoG;ESifhpm;ckH;rIteqifhtwef;aumif;rGefaom py;g;rsKd;jzpf&ygrnf/ rdrda'owGifpkdufysKd;aompy;g;rsKd;rsm;teuf aps;aumif;

&Ekdifaomaps;uGufBudKufpyg;rsKd;jzpfoifhygonf/ xkdkdQuoefxGufaumif;jcif;? tusKd;taMuef;jcif;? xrif;csuf&mwGif tkd;wufjcif; ponfht*Fg&yfrsm;ESifh ukdufnDaompyg;rsKd;vnf;jzpfoifhygonf/

pyg;rsKd;aumif;NyD; rsKd;oefY&ef tcsif;ESifh ukdufnDaompyg;rsKd;oefYrsKd;aph rsm;ukdtokH;jyKí pkdufysKd;ygu wpf{uvQif pyg;txGuf ig;&mckdifEIef;rS &mckdifEIef; 20 txd txGufyktrkdapmnfjzpfaMumif; od&Sd&onf/ wpf{uwGif tokH;jyK &rnfh pyg;rsKd;aphEIef;ukdvnf; avQmhcsEkdifrnfjzpfonf/ pkdufysKd;ukefusp&dwfenf; NyD; pD;yGm;a&;wGufajcukdufaprnfjzpfonf/ awmifolv,form;wpfOD;csif;twGuf 0ifaiGwkd;aprnfjzpfygonf/

jrefrmEkdifiHü pyg;pkdufysKd;&mwGif wkdif;a'oBuD;ESifh jynfe,ftoD;oD;ü a&ajrtajctae wlnDjcif;r&Sday/ qnfa&aomufa'o? rkd;a&aomufa'o? ajrjyefYa'o? awmifay:a'o? a&eufuGif; a&BuD;uGif;a'o ponfjzifh trsKd;rsKd;uGJjym;jcm;em;vsuf&Sdonf/ rsKd;aG;cs,frItrSefuefí rsKd;aumif;rsKd;oefY t&nftcsif;ESifh ukdufnDaompyg;rsKd;ukdajymif;vJpkdufysKd;rSomyg;oD;ESH;pkdufysKd; xkwfvkyfrI wkd;wufjrifhrm;aprnfjzpfonf/ v,f,mu@zGHUNzdK;wkd;wufaprnf jzpfonf/ aus;vufa'ozGHUNzdK;a&;ESihf qif;&JrIavsmhusa&;ukdvnf; taxmuf tuljyKaprnfjzpfygaMumif; a&;om;vkduf&ygonf/

qif;oD[

ulefwmfm;vnfaom ayjifpnfv,f,mpepf

a'gufwmoefat;

ပေါင်းစည်းလယ်ယာစနစ်သည် ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများတွင် ကျေးလက်ဒေသနေ လုပ်သားပြည်သူများ၏ ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှုကို လျှော့ချစေရေးအတွက် ကျေးလက်ဒေသ ဖွံ့ဖြိုးရေး(Rural Development)ဆောင်ရွက်ရာတွင် အလေးထားဆောင်ရွက်လေ့ရှိ သော စနစ်တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ဤစနစ်ကို Integrated Farming or Integrated Production ဟု ခေါ်တွင်ပါသည်။ အဓိပ္ပာယ်မှာ စိုက်ပျိုးရေး၊ မွေးမြူရေးထုတ်လုပ်မှု လုပ်ငန်းကို တစ်မျိုးတစ်စားတည်း စိုက်ပျိုး၊ မွေးမြူထုတ်လုပ်ခြင်းမျိုးမဟုတ်ဘဲ သဟ ဇာတဖြစ်ပြီး တစ်မျိုး၏ထုတ်လုပ်မှုကို တစ်မျိုးက အထောက်အပံ့ပြုနိုင်မည့် အမျိုးအစား များကို တစ်နေရာတည်းတွင် ရောနှောပေါင်းစပ်၍ စိုက်ပျိုးမွေးမြူသောစနစ် ဖြစ်ပါသည်။ သက်ရှိသတ္တဝါများကို မွေးမြူထားပြီး သီးနှံစိုက်ခင်းများကိုလည်း စိုက်ပျိုးထားသော စနစ်ဖြစ်သဖြင့် တစ်နည်းအားဖြင့် (Integrated Biosystems)ဟုလည်း ခေါ်ဆိုနိုင် ပါသည်။

Agro-ecology နှင့် Bio-dymamue Farming တို့သည်လည်း Integrated Farming နှင့် ဆင်ဆင်တူသောစနစ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ ထိုစနစ်များကို နမူနာပြုရမည် ဆိုလျှင်–

Pigtractor Systems ဟုခေါ်သောစနစ်သည် သီးနှံစိုက်ပျိုးမည့် စိုက်ကွင်းမြေ ထဲသို့ စိုက်ပျိုးခြင်းမပြုမီ ကြိုတင်၍ ဝက်များကို လွှတ်ကျောင်းပေးသောအခါ ဝက်များက သစ်ဥသစ်မြစ်များကို တူးဆွပေးခြင်းဖြင့် မြေယာကို ထွန်ယက်သောစနစ်ဖြစ်ပါသည်။ “စက်မှုလယ်ယာ”မဟုတ်ဘဲ “ဝက်မှုလယ်ယာ”ဟု ခေါ်ရမည်ထင်ပါသည်။

သစ်ခွပန်းဥယျာဉ် သို့မဟုတ် စပျစ်ဥယျာဉ်ထဲသို့ အသီးအပွင့်များကို ဆွတ်ခူးပြီး ချိန်တွင် ကြက်များကိုလွှတ်ပေးခြင်းဖြင့် ကျန်ရစ်ခဲ့သော အသီးအနှံအပျက်အစီးများကို

သော်လည်းကောင်း၊ ပေါင်းပင်များကိုသော်လည်းကောင်း ကြက်များမှ ကောက်ယူစားသောက်သဖြင့် ခြံကို သန့်ရှင်းစေနိုင်ပြီး ကြက်များမှ စွန့်ပစ်သော မစင်များမှ ခြံအတွက် မြေသြဇာများကိုဖြစ်စေသော နည်းစနစ်ဖြစ်ပါသည်။ သီးနှံစိုက်ပျိုးမြေနှင့် ကျွဲနွားစားကျက်ရောနေသော စိုက်ခင်းထဲမှ သီးနှံပင်များ ကြားတွင်ပေါက်ရောက်နေသော မြက်များကို ကျွဲနွားများအား စားစေသောစနစ်ဖြစ်ပါသည်။

ပေါင်းစည်းလယ်ယာစနစ်သည် အရှေ့တောင်အာရှဒေသများတွင် အထူးသဖြင့် တရုတ်နိုင်ငံတွင် ၁၉၆၀ ပြည့်နှစ်မှ ၁၉၈၀ ပြည့်နှစ်များအတွင်း ကျင့်သုံးဆောင်ရွက်ခဲ့သော မိရိုးဖလာနည်းစနစ်ဖြစ်ကြောင်း သိရပါသည်။ ယင်းမိရိုးဖလာနည်းစနစ်များကို ပိုမိုကောင်းမွန်သော ပေါင်းစည်းလယ်ယာနည်းစနစ်အဖြစ် ရှေးဦးတီထွင်ဖန်တီးခဲ့သူမှာ Gearge Lai Chan-Yu-Tin ဆိုသူဖြစ်ကြောင်း သိရပါသည်။ ယင်းစနစ်ကို Integrated Biomass Systems ဟုလည်းခေါ်ကြောင်း သိရပါသည်။ ယင်းနည်းစနစ်ကို ကျွန်းနိုင်ငံငယ်များနှင့် ပူအိုက်စွတ်စိုသော ဒေသများတွင် အစားအစာထုတ်လုပ်မှုပေါများကြွယ်ဝစွာရရှိစေပြီး ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးနိုင်သော နိုင်ငံများဖြစ်လာစေရန် ဆောင်ရွက်နိုင်သည့် အသင့်တော်ဆုံးနည်းစနစ်အဖြစ် သုတေသနပြုခဲ့ကြပါသည်။

၁၉၉၃ ခုနှစ်တွင် FARRE(Forum de l 'Agriculture Raisource Respectuse l'Environment)အဖွဲ့အစည်းမှ ပေါင်းစည်းလယ်ယာစနစ်ကို အစားအစာထုတ်လုပ်ရာတွင် အကျိုးအမြတ်ရရှိစေနိုင်သော လုံခြုံစိတ်ချရမှုရှိသော တိရစ္ဆာန်များအပေါ် ညှာတာထောက်ထားတတ်သော လူမှုတာဝန်များ ကျေပြွန်စေတတ်သော သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိခိုက်နစ်နာမှုမရှိစေသော နည်းစနစ်အဖြစ် ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။

၁၉၉၄ ခုနှစ်တွင် Zero Emissions Research and Initiatiars အဖွဲ့သည် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ အင်ဂျင်နီယာတစ်ဦးဖြစ်သော George Lai Chan-Yu-Tin အား အထောက်အပံ့ပေး၍ သုတေသနလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်စေခဲ့ကြောင်း သိရပါသည်။ အမေရိကန်တွင် ရုံးစိုက်သော အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုဖြစ်သော The Heifer Foundation သည်လည်း ဗီယက်နမ်နိုင်ငံကဲ့သို့ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးမှုအားနည်းသော နိုင်ငံများတွင် ပေါင်းစည်းလယ်ယာစနစ်ကို အကျိုးကျေးဇူးများသော Sustainable farming စနစ်အဖြစ် အကောင်အထည်ဖော်ရန် ဦးဆောင်ခဲ့ကြောင်းသိရပါသည်။ Sustainable farming ၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းအတွက် လိုအပ်သော မြေသြဇာ၊ ပိုးသတ်ဆေးနှင့် စွမ်းအင်စသည်တို့ကို ဓာတုပစ္စည်းများကို အသုံးမပြုဘဲ သဘာဝမှရရှိသော ပစ္စည်းများကိုသာ အသုံးပြုထုတ်လုပ်ပြီး သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိခိုက်ပျက်စီးမှုမရှိစေသော နည်းစနစ်

ကိုအသုံးပြုသော လုပ်ငန်းဖြစ်သည့်အပြင် ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲစေသော စနစ်ဖြစ်ပါသည်။ Fuji နိုင်ငံရှိ Montfort Boy's Town တွင် Integrated Biomass Systems ကို UNU, UNDP နှင့် အခြားအပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းများ၏ အထောက်အပံ့ဖြင့် အရှေ့တောင်အာရှဒေသ၏ ပြင်ပဒေသတွင် ပထမဦးဆုံးဆောင်ရွက်သည့် ပေါင်းစည်းလယ်ယာစနစ်အဖြစ် အကောင်အထည်ဖော်ခဲ့ပါသည်။ ဤသမိုင်းကြောင်းကို တင်ပြရခြင်းမှာ ပေါင်းစည်းလယ်ယာစနစ်အပေါ်တွင် မည်မျှအလေးထားလေ့လာခဲ့ကြသည်ကို သိရှိသေဘာပေါက်နိုင်စေရန် ဖော်ပြရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

နမူနာအားဖြင့် တရုတ်ပြည်တွင် ဆောင်ရွက်ခဲ့သော ငါးမွေးမြူရေး၊ သီးနှံစိုက်ပျိုးရေးနှင့် တိရစ္ဆာန်မွေးမြူရေးတို့ ပေါင်းစပ်မွေးမြူထားသည့် ပေါင်းစည်းလယ်ယာစနစ်ကို ဖော်ပြပါမည်။ ဤစနစ်ကို ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် စီးပွားရေးတွက်ချေကိုက်မှုရှိပြီး သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးအတွက်လည်း အထောက်အကူပြုကြောင်း သိရပါသည်။ ဘက်စုံတိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးရေးစနစ်ဟုလည်း သတ်မှတ်ကြပါသည်။

ငါးကန်ထဲတွင် မွေးမြူထားသော မြက်စားငါးကြင်းကဲ့သို့သော ငါးများသည် ငါးကန်ထဲမှ မြက်များကိုစားသုံး၍ အသက်ရှင်နိုင်ကြပြီး ကန်ဘောင်တာရိုးပေါ်နှင့် အနီးပတ်ဝန်းကျင်ရှိ စိုက်ခင်းမြေများတွင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ စိုက်ပျိုးထားပါသည်။ ရေထဲတွင်ပေါက်သောအပင်များ၊ ဘဲစာပင်များကို စိုက်ပျိုးထားခြင်းဖြင့် ငါး၊ ဝက်နှင့် ကြက်များအတွက် အစားအစာကို ရရှိစေပါသည်။ ကြံပင်များ၊ ပြောင်းပင်များ၊ ငှက်ပျောပင်များနှင့် အခြားသီးနှံပင်များကို ကန်ဘောင်ရိုးတွင် စိုက်ပျိုးထားပါသည်။ နံ့စားပြောင်းပင်နှင့် ပိုးစာပင်များလည်း စိုက်ပျိုးထားနိုင်ပါသည်။ ထိုသီးနှံပင်များမှ ထွက်သောအရွက်များ၊ ပင်စည်များနှင့် အခြားစွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို နုတ်နုတ်ပါအောင် ခုတ်စဉ်း၍သော်လည်းကောင်း၊ ကြိတ်ချေ၍သော်လည်းကောင်း ငါးများကို ကျွေးနိုင်သည့်အပြင် သဘာဝမြေသြဇာအဖြစ်လည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ Silver carp ခေါ် ငွေရောင်ငါးကြင်းနှင့် Big head ခေါ် ငါးခေါင်းပွများသည် ကန်ထဲတွင် ပေါက်ရောက်လျက်ရှိသော ပလန်တွန်နှင့် ကြက်၊ ဝက်၊ နွားတို့၏ မစင်များကို အစာအဖြစ် ကျွေးနိုင်ပါသည်။

ဝက်ခြံများကို ကန်ဘောင်များပေါ်တွင် တည်ဆောက်ထားကြပြီး ၎င်းတို့မှ စွန့်ပစ်သော အညစ်အကြေးများကို တိုက်ရိုက်သော်လည်းကောင်း၊ အချဉ်ဖောက်ပြီးမှ သော်လည်းကောင်း၊ ငါးများကို ကျွေးနိုင်ပါသည်။ အချို့ဒေသများတွင် ဘဲများကိုလည်း တွဲဖက်မွေးမြူထားတတ်ကြပါသည်။

ငါးကန်မှရရှိသော ရွှံ့နွံများသည် သီးနှံပင်များစိုက်ပျိုးရာတွင် အကောင်းဆုံး သောသဘာဝမြေသြဇာဖြစ်ကြောင်း သိရပါသည်။ ရေကန်အတွင်းမှ ရေများကို စိုက်ပျိုးထားသော ဟင်းရွက်ခင်းများကို လောင်းရန်လည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ အချို့ဒေသများတွင် ငါးနှင့် ခြံထွက်သီးနှံများကိုစားသုံးပြီး လူတို့စွန့်ထုတ်သော အညစ်အကြေးများကို မြေသြဇာနှင့် ကန်အတွက် ရေသြဇာများအဖြစ်သော်လည်းကောင်း အသုံးပြုခဲ့ကြောင်း သိရှိရပါသည်။

အချို့ဒေသများတွင် စပျစ်ပင်များကို တွဲဖက်စိုက်ပျိုးထားပြီး ဝိုင်ထုတ်လုပ်ရာမှ စွန့်ပစ်သောအရည်များကို ငါးကန်ထဲသို့ သဘာဝမြေသြဇာအဖြစ် ထည့်ပေးနိုင်ပါသည်။ စွန့်ပစ်အဖတ်များကို ငါးစာနှင့် ဝက်စာများအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ငါးနှင့် ဝိုင်များကို လူတို့စားသုံးရန် ထုတ်လုပ်နိုင်ပါသည်။ အချို့ဒေသများတွင် ပုလဲထုတ်လုပ်နိုင်သော ရေချိုဂုံး သို့မဟုတ် ယောက်သွားများကို မွေးမြူနိုင်ပါသည်။ အောက်ဖော်ပြပါ အတိုင်းအတာနှင့် အချိန်အတွယ်များကို မူလစာတွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း ဖော်ပြထားပါသည်။

ရေတွင်ပေါက်သော အပင်ပမာဏ (20000-25000 jin)ကို ရေဧရိယာပမာဏ (One mu)မှ ထုတ်လုပ်နိုင်ပြီး ယင်းအပင်ပမာဏသည် ဝက် ၁၀ ကောင်အတွက် အစာလုံလောက်ပါသည်။ ပိုးစာပင်များကို စိုက်ပျိုးထားပြီး ပိုးစာပင်တစ်ပင်မှ ပိုးစာရွက်ပမာဏ(270 jin)ထုတ်လုပ်နိုင်ပါသည်။ မြေဧရိယာ(One mu) အကျယ်အဝန်းတွင် စိုက်ပျိုးထားသောကြံပင်မှ ကြံရွက်ပမာဏ (12000 Jin)ထုတ်လုပ်နိုင်ပါသည်။ မြက်သို့မဟုတ် အခြားအပင် (70 Jin)သည် မြက်စားငါးကြင်းတစ်ကောင် အတွက် အစာလုံလောက်ပါသည်။ (200Jin)ပမာဏရှိသော တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေးသည် ငွေရောင်ငါးကြင်း(One Jin)အတွက် လုံလောက်ပါ သည်။ ဝက်တစ်ကောင်မှ တစ်နှစ်အကြာတွင် ဝက်ချေးပမာဏ(4000 မှ 5000 Jin)ထုတ်လုပ်နိုင်ပါသည်။

ဝက်(၃)ကောင်မှ (၅)ကောင်အထိ မွေးမြူထားလျှင် (One mu)ပမာဏရှိသော ငါးကန်အတွက် လုံလောက်ပါသည်။ ကြက်(၃၀)ကောင်အထိ မွေးထားလျှင် (One Jin)ပမာဏရှိသော ငါးကန်အတွက် လုံလောက်ပါသည်။ ငါးကန်ပမဏ (One Jin)မှ (10000 - 30000 Jin)ပမာဏရှိသော ရွှံ့နွံကို ထုတ်လုပ်နိုင်ပါသည်။ ငါးကန်(2mu) ရွှံ့နွံပမဏသည် (1 mu)ပမာဏရှိသော မြေကွက်အတွက် မြေသြဇာလုံလောက်ပါသည်။ ထိုကိန်းဂဏန်းများသည် လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ချက်မှ ရရှိထားသော ကိန်းဂဏန်းများဖြစ်ကြောင်း သိရပါသည်။

ထုတ်လုပ်မှုတစ်မျိုးမှရရှိသော ဘေးထွက်ပစ္စည်းများ (by Produsts)နှင့် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ (End Produsts)အား အကျိုးရှိစွာ ပြန်လည်အသုံးချပြီး၊ အခြားထုတ်လုပ်မှုတစ်ခုအတွက် သွင်းအားစုအဖြစ် ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ထုတ်လုပ်မှုစရိတ် အနည်းဆုံးဖြစ်ပြီး အကျိုးအမြတ်ပိုမိုရရှိစေနိုင်သည့် စနစ်ဖြစ်ပါသည်။ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ညစ်ညမ်းမှုကိုလည်း လျှော့နည်းစေသော စနစ်ဖြစ်ပါသည်။

ပေါင်းစည်းလယ်ယာစနစ်အားသာချက်မှာ ငါးမွေးမြူရေးအတွက် အစာဖိုးကုန်ကျစရိတ်သက်သာစေပြီး ဓာတ်မြေသြဇာသုံးစွဲမှုကိုလည်း လျှော့ချနိုင်သဖြင့် ငါးထုတ်လုပ်မှုမှရရှိသော အမြတ်သည် ၃၀ရာခိုင်မှ ၄၀ရာခိုင်နှုန်းထိ ပိုမိုရရှိကြောင်း သိရသည်။ ငါးမွေးမြူရေး၏ အဓိကပိုမိုဝင်ငွေအပြင် ဝက်၊ ကြက်၊ မွေးမြူရေးများမှ ဝင်ငွေနှင့် သီးနှံဟင်းသီးဟင်းရွက်ခင်းများမှ ဝင်ငွေတို့ ထပ်ဆောင်းရရှိနိုင်ပါသည်။

ထိုကဲ့သို့ ထုတ်လုပ်မှုစရိတ်ကို လျှော့ချနိုင်ပြီး အကျိုးအမြတ်ကို ပိုမိုရရှိအောင် လုပ်နိုင်သည့်အတွက် အစားအစာအလုံအလောက်ရရှိနိုင်ပြီး မိမိကိုယ်မိမိရပ်တည်နိုင်သော အကျိုးကျေးဇူးကို ရရှိနိုင်ပါသည်။ ရေချိုပုလဲများကို ထုတ်လုပ်ခြင်းမှ အပိုဝင်ငွေမြောက်မြားစွာ ရရှိစေနိုင်ပါသည်။ ကြက်၊ ဝက်၊ နွားတို့ကို အမြောက်အမြားမွေးလျှင် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းအမြောက်အမြားရမည်။ ထိုစွန့်ပစ်ပစ္စည်းများဖြစ်သည့် ကြက်ချေးဝက်ချေးများအား Biogas ထုတ်လုပ်ရာတွင် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ထို Biogas ဓါတ်ငွေ့မှ လောင်စာနှင့် လျှပ်စစ်စွမ်းအင်များကို ထုတ်ယူနိုင်ပါသည်။

ဖော်ပြခဲ့သည့် စိုက်ပျိုးပင်များ၊ မွေးမြူထားသော တိရစ္ဆာန်များသည် ဒေသအခြေအနေအလိုက်၊ စိုက်ပျိုး၊ မွေးမြူထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ နေရာဒေသအားလုံးတစ်ပြေးညီ ထပ်တူထပ်မျှ ပုံတူကူးချသည့် သဘောမျိုးဖြင့် ဆောင်ရွက်ရမည်မဟုတ်ပါ။ နေရာဒေသ ရာသီဥတုအခြေအနေပေါ်တွင် မူတည်၍ ကွဲပြားခြားနားချက်များရှိနိုင်ပါသည်။ လုပ်နည်းကို ထပ်တူယူစရာမလိုပါ။ ပေါင်းစည်းလယ်ယာစနစ်၏ သဘောတရားကို စိတ်ကူးစိတ်သန်း Concept ရရှိစေရန်သာ မှီငြမ်းပြုမည် ဖြစ်ပါသည်။

ထိုစနစ်ကို အကောင်အထည်ဖော်ရာတွင် မိမိလုပ်ငန်းအပေါ်တွင် အသေးစိတ်အာရုံစူးစိုက်မှု၊ ပုံမှန်ကြီးကြပ်ကဲမှုစသည့်တို့ကို ပေးဆပ်ရမည်မှာ အဓိက အရေးကြီးသောအချက်များဖြစ်ပါသည်။ ကြီးကြပ်ကွပ်ကဲအကောင်အထည်ဖော်သူသည် စိုက်ပျိုးရေး၊ မွေးမြူရေးနှင့် သက်ဆိုင်သော နည်းပညာကို အလေးထား လေ့လာသူဖြစ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် စိုက်ပျိုးထားသောသီးနှံပင်များ၏ အပြန်အလှန်အကျိုးသက်ရောက်မှုနှင့် သဘာဝတတ်ဝန်းကျင်တို့၏ အကျိုးသက်ရောက်မှု သဘောတရားများကို လေ့လာနားလည်ထားရပါမည်။

သီးနှံပင်များကို စိုက်ပျိုးရာတွင် သီးနှံတစ်မျိုးတည်းကို နှစ်စဉ်စိုက်ပျိုးခြင်းမျိုးမဟုတ်ဘဲ၊ အနည်းဆုံးသီးနှံ အမျိုးအစားလေးမျိုးခန့်အား ငါးနှစ်ကြာကာလအတွင်း လှည့်လည်စိုက်ပျိုးရမည် ဖြစ်ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင်လည်း မိမိတို့နိုင်ငံ၏ ရေမြေသဘာဝရာသီဥတုတို့နှင့် သဟဇာတဖြစ်မည့် သီးနှံပင်များနှင့် တိရစ္ဆာန်များကို ပေါင်းစပ်မွေးမြူနိုင်ပါသည်။ ငါးကန်ရှိမှ ပေါင်းစည်းလယ်ယာလုပ်၍ရမည်မဟုတ်ပါ။ ငါးကန်မရှိလည်း မိမိပိုင်မြေပေါ်တွင် သင့်တော်ရာတိရစ္ဆာန်များကို တွဲစပ်မွေးပြီး သင့်တော်ရာသီးနှံပင်များကို တွဲစပ်စိုက်ပျိုးပေးခြင်းဖြင့် ပေါင်းစည်းလယ်ယာစနစ်ကို အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ပါသည်။ အကြံဉာဏ်ရှိလျှင်ရှိသလို ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။

ပေါင်းစည်းလယ်ယာစနစ်၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ မြေဧရိယာကျယ်သည်ဖြစ်စေ၊ ကျဉ်းသည်ဖြစ်စေ၊ စိုက်ပျိုးရေး၊ မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းများကို ပေါင်းစပ်လုပ်နိုင်ပြီး

အကျိုးအမြတ်များများရရှိစေရန် ကုန်ကျမှုစရိတ်လျော့နည်းစေရန် ထွက်နှုန်းအကောင်းဆုံးဖြစ်ပြီး မိမိ၏ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိခိုက်နစ်နာမှုမရှိစေဘဲ လူတို့စားသုံးရန်အစားအစာထုတ်လုပ်မှုအတွက် အမြင့်ဆုံးထွက်နှုန်းရရှိစေရန် စသည့်အချက်များပင်ဖြစ်ပါသည်။

မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ ပေါင်းစည်းလယ်ယာစနစ်သည် ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများအတွက် လူမှုရေး၊ စီးပွားရေးတိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးမှုကို အထောက်အကူပြုသည့်အပြင် လုံလောက်သောဝင်ငွေနှင့် အာဟာရဓာတ်များရရှိနိုင်သော လုပ်ငန်းတစ်ခုဖြစ်သဖြင့် ယခုအခါတွင် ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံအများစုတွင် ဤစနစ်ကို မိမိတို့နည်း မိမိတို့ဟန်ဖြင့် မဖြစ်မနေ အပူတပြင်းအကောင်အထည်ဖော်နေကြသောလုပ်ငန်းဖြစ်ကြောင်း သိရပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့နိုင်ငံအတွက် ကျေးလက်ဒေသဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့် ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှုလျှော့ချရေးလုပ်ငန်းလုပ်ဆောင်ရာတွင် အုတ်တစ်ချပ် သဲတစ်ပွင့်ပမာ အထောက်အကူပြုနိုင်စေရန်အလို့ငှာ မျှော်မှန်း၍ ရေးသားတင်ပြလိုက်ရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဒေါက်တာသန်းအေး

aus;vuf'o ay;jifpnfv , f,m

qifoD

စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံရေး၊ ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှုလျှော့ချရေးနှင့် အာဟာရမပြည့်ဝသူဦးရေလျှော့ကျရေးကို ကမ္ဘာနှင့်အဝန်း ကြိုးပမ်းလျက်ရှိသည်။ စား နပ်ရိက္ခာဖူလုံစေရေးတွင် လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးကဏ္ဍ၊ သားငါးကဏ္ဍနှင့် မွေးမြူရေးနှင့်ရေလုပ်ငန်းကဏ္ဍတို့သည် အခြေခံကဏ္ဍကြီးများဖြစ်သည်။

လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးကဏ္ဍတွင် စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်မှု တိုးတက်မြင့်မား ရေးအတွက် ရည်မှန်းချက်ချမှတ်ကာ ကျေးလက်ပြည်သူများ၏ လူမှုစီးပွားဘဝ တိုးတက်မြင့်မားရေး အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။ သားငါးကဏ္ဍတွင် နိုင်ငံ၏ အသားတင်ထုတ်လုပ်မှုတန်ဖိုးမြှင့်တင်ရေး ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။ မွေးမြူရေးနှင့် ရေလုပ်ငန်းကဏ္ဍတွင်လည်း မျိုးကောင်းမျိုးသန့်ပွားများရေး၊ မွေးမြူရေးဆိုင်ရာ ခေတ်မီနည်းပညာများကို တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးရေး အလေးထားဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။

ကျေးလက်ဒေသတွင် နေထိုင်ကြသူများသည် မြန်မာနိုင်ငံလူဦးရေ၏ ရာခိုင်နှုန်း ၇၀ ခန့်ဖြစ်ပြီး လယ်ယာသားငါး ကုန်ထုတ်လုပ်ငန်းဖြင့် အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းပြုလုပ်လျက်ရှိကြသည်။ ကျေးလက်နေတောင်သူ လယ်သမားများသည် သားစဉ်မြေးဆက် လေ့လာအတုယူမှုဖြင့် စပါး၊ ဆီထွက်သီးနှံ၊ ပဲမျိုးစုံ၊ သစ်သီးဝလံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တို့ကို အစဉ်အလာအရ စိုက်ပျိုးလျက်ရှိသည်။

စပါးသည် နိုင်ငံတော်၏ အဓိကသီးနှံဖြစ်ပြီး ဆန်ကို ရှေးပဝေသဏီ ကပင် တစ်မျိုးသားလုံး၏ နေ့စဉ် အဓိကအစားအစာ ရိက္ခာသီးနှံအဖြစ် စားသုံးလျက်ရှိသည်။ ထိုမျှမက ပိုလျှံသည်ကို နိုင်ငံခြားသို့ တင်ပို့ရောင်းချကာ နိုင်ငံခြားဝင်ငွေ ရရှိစေလျက်ရှိသည်။ စပါးသီးနှံကို ကျေးလက်နေလယ်သမားတိုင်း စိုက်ပျိုးသည်။ မိုးရာသီတွင်သာမက နွေရာသီတွင်လည်း စပါးစိုက်သည်။ စပါးတစ်မျိုးသာမက မြေပဲ၊ နှမ်း၊ ပြောင်း၊

ပဲမျိုးစုံ၊ ဝါ၊ ကြံတို့ပါမကျန် စိုက်ပျိုးလျက်ရှိသည်။ တစ်သီးစားဘဝမှ နှစ်သီးစား၊ သုံးသီးစားထိ သီးထပ်သီးညှပ်စိုက် ပျိုးနည်းစနစ်ဖြင့် သီးနှံပုံစံ ချမှတ်ဆောင်ရွက်မှု အလေ့အကျင့် ရရှိနေပြီ ဖြစ်သည်။ လယ်ယာသီးနှံများသာမက စားသုံးသီးပင်များဖြစ်သော ငှက်ပျော၊ အုန်း၊ မာလကာ၊ သရက်၊ ပိန္နဲ၊ ဒန့် ဒလွန်၊ ကင်ပွန်းချဉ်တို့ကို စိုက်ပျိုးသည်။ မီးဖိုချောင်အတွက် မပူပင်ရ အောင် ဖရုံ၊ ဘူး၊ သခွား၊ ရုံးပတီ၊ ပဲတိုင်ထောင်စသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုလည်း စိုက်ပျိုးသည်။

စိုက်ပျိုးရေးသာမက ကြက်၊ ဘဲ၊ ဝက် စသည့် တိရစ္ဆာန်များကိုလည်း မွေးမြူကြသေးသည်။ မွေးမြူ ရေးကြောင့် စားရေးမပူရ၊ မီးဖိုချောင် အသုံးစရိတ်မပူရ၊ ဝင်ငွေရှာကြသည်။ ထို့ကြောင့် တစ်နိုင်တစ်ပိုင် စိုက်ပျိုး ရေးနှင့် မွေးမြူရေးစနစ်သည် မြန်မာ့လယ်သမား ကျေးလက်နေပြည်သူများ၏ ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်စွာ ဆောင် ရွက်လျက်ရှိသောမူလစနစ်ဟု ဆိုရမည်ဖြစ်သည်။ လယ်ယာလုပ်ငန်းများဖြစ်သည့် စိုက်ပျိုးရေးနှင့် မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက် ရာတွင် လုပ်ငန်းတစ်ရပ်သည် လုပ်ငန်းတစ်ရပ်အား အကျိုး ပြုရေး၊ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများနှင့် ဘေးထွက်ပစ္စည်းတို့ကို အလေအလွင့် အလဟဿ မဖြစ်စေဘဲ ပြန်လည်အသုံးချရေး၊ စိုက်ပျိုးရေး မွေးမြူရေးသာမက ဆက်စပ်ရာ အခြားလုပ်ငန်းများကိုပါ ပူးတွဲဆောင်ရွက် ရေးနည်း လမ်းများ တွေးတောကြံဆလာကြသည်။ ဤသို့ဖြင့် စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေး အသွင်သစ်ဖြစ်သော ပေါင်းစည်းလယ်ယာဟူသည့် စနစ်သစ်တစ်ရပ် ပေါ်ပေါက်လာခဲ့သည်။

ပေါင်းစည်းလယ်ယာစနစ်သည် တရုတ်ပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံ၊ အင်ဒို နီးရှား၊ အိန္ဒိယ၊ သီရိလင်္ကာနှင့် ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်စသည့် အာရှနိုင်ငံများတွင် ထင်ရှားလာသည့်စနစ်ဖြစ်သည်။ ပေါင်းစည်းလယ်ယာစနစ်ကို ဆောင် ရွက်နိုင်မှုပမာဏ အတိုင်းအတာနှင့် နည်းလမ်းကွဲပြားခြားနားသည်နှင့်အမျှ အမျိုးအစားကွဲပြားနေကြောင်း လေ့လာသိရှိရသည်။ မည်သို့ဖြစ်စေ ပေါင်းစည်းလယ်ယာတွင် စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံ ရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်ရေး၊ ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲရေးနှင့် မိမိကိုယ်ကို အားကိုးဆောင်ရွက်ရေး ရည်မှန်းချက်များ ပါဝင်နေသည်။

ပေါင်းစည်းဟူသည့် ဝေါဟာရနှင့်အညီ ပေါင်းစည်းဆောင်ရွက်သင့်သည့် လယ်ယာလုပ်ငန်းမှန်သမျှ ပေါင်းစည်းရန်ဖြစ်သည်။ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းများမှ မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းနှင့် ပေါင်းစည်းနိုင်သည်တို့ကို ပေါင်းစည်း ရန်သာမက အသေးစားစက်မှုလက်မှု လုပ်ငန်း၊ ဇီဝစွမ်းအင်ရရှိရေးလုပ်ငန်း စသည့် လယ်ယာခွင်နှင့် ဆက်နွယ်ပတ်သက်ရာ အခြားလုပ်ငန်းများကိုလည်း ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်ရန်ဖြစ်သည်။ လူသား၏ အဓိကလိုအပ်ချက်မှာ စားဝတ်နေရေးဖြစ်ရာ ပေါင်းစည်းလယ်ယာတွင်ပါဝင်သော စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေး

လုပ်ငန်းများသည် လူသားအကျိုးပြုလုပ်ငန်းများဖြစ်သည်။ စိုက်ပျိုးသည့်အပင်၊ မွေးမြူသည့် တိရစ္ဆာန် တို့အား နေ့စဉ်စားသုံးမှုတွင် အသုံးချသည်။ နေ့စဉ်စားသုံးသည့် အစားအ စာများသည် လူသားတို့ သက်ရှည်ကျန်းမာနေထိုင်နိုင်ရေးအတွက် လိုအပ်သည့် စွမ်းအင်၊ ပရိုတိန်း၊ ဗီတာမင်နှင့် သတ္တု အာဟာရဓာတ်များရရှိစေသည့် အစားအစာများဖြစ်သင့်သည်။

စပါးနှင့် အခြားနှံစားသီးနှံ၊ ဆီ ထွက်သီးနှံ၊ မြစ်ဥစားသီးနှံတို့ကို စိုက်ပျိုးစားသုံးခြင်းသည် စွမ်းအင်ကို ဖြစ်ထွန်းစေသည်။ ပဲမျိုးစုံသီးနှံများကို စိုက်ပျိုးစားသုံးခြင်းနှင့် ကြက်၊ ဝက်၊ ဘဲတို့ကို မွေးမြူစားသုံးခြင်းသည် ပရိုတိန်းကို ရရှိစေသည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက် သစ်သီးဝလံတို့ကို စိုက်ပျိုးစားသုံးခြင်းဖြင့် ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်ကို ရရှိစေသည်။ ဘယဆေးပင်များကို စိုက်ပျိုးကာ ကျန်းမာရေးအတွက် အသုံးချနိုင်သည်။

လယ်ယာသီးနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် သစ်သီးဝလံပင်များကို စိုက်ပျိုးစားသုံးသကဲ့သို့ အခြားလူနေမှုအသုံးချသည့် သစ်ပင်များကိုလည်း စိုက်ပျိုးနိုင်သည်။ ခြံစည်းရိုးတွင် မကျည်းပင်များကို အတန်းလိုက် စိပ်စိပ်စိုက်ပျိုး၍ လယ်ယာနေအိမ် လုံခြုံရေးအတွက် ကာကွယ်နိုင်သည်။ မကျည်းပင်၏ အရွက်အသီးကို စားသုံးနိုင်သည်။ ပင်စည် အခေါက်ကို ဆေးဘက်ဝင်ကျန်းမာရေးတွင် အသုံးချ၍ အပင်အစိတ်အပိုင်းတို့ကို လိုအပ်သလို အသုံးချနိုင်သည်။ လဲမှို့ပင်စိုက်ပျိုးထားရှိပါက ခေါင်းအုံးမွေ့ယာအတွက် လိုအပ်သည့် လဲမှို့ကိုရရှိနိုင်သည်။ လယ်ယာကန်သင်းနှင့် လမ်းဘေးတစ်လျှောက်၌

ပေါင်းစည်းလယ်ယာစိုက်ကွင်းနှင့် တီလားပီးယားငါးကန်

သဘော်ငုစပ်ကဲ့သို့ အပင်များကို စီတန်းစိုက်ထားပါက အရွက်နှင့် ကိုင်းအခက်နုများကို မြေဆီလွှာဖွံ့ဖြိုးရန် သစ်စိမ်းမြေဩဇာအဖြစ် အသုံးချနိုင်သည်။ စိုက်ပျိုးထားသည့် သီးနှံပင်များ ရေငွေ့ဓာတ်ဆုံးရှုံးမှုမဖြစ်စေရေးအတွက် လေကာတန်းအဖြစ် အကျိုးပြုသေးသည်။ ငရုတ်ကောင်း၊ နာနတ်၊ သစ်ခွ စသည့် အရိပ်ကြိုက်ပင်များကို သစ်ပင်ကြီးများ၏အခြေတွင် စိုက်ပျိုး စားသုံးနိုင်သည်။ ဤသို့ ကျေးလက်ဒေသပေါင်းစည်း လယ်ယာတွင် စိုက်ပျိုးနိုင်သမျှကို ဘက်စုံရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် စိုက်ပျိုးရန်ဖြစ်သည်။

ကုန်နေတိရစ္ဆာန် ကြက်၊ ဝက်၊ ဘဲ မွေးမြူရေးသာမက ရေနေသတ္တဝါ ငါးမွေးမြူရေးကိုလည်း ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ လယ်ယာခြံမြေ အနိမ့်ပိုင်းတွင် ငါးမွေးမြူရန် အနည်းဆုံး ငါး ကန်တစ်ကန် တူးထားသင့်သည်။ ကုန်းမြင့်မှ စီးဆင်းလာသည့် ရေ၊ လယ်မြေမှ မလိုအပ်၍ပယ်ထုတ်သည့် ရေတို့ကို ငါးကန်ရေအဖြစ် စုဆောင်း သိုလှောင်ထားနိုင်သည်။ ငါးကန်တွင် ရေနေရေထိုင်သဘာဝအရ ရေမျက်နှာပြင်အောက်ပိုင်း၊ အလယ်ပိုင်းနှင့် အထက်ပိုင်းအလိုက် နေထိုင်ကျက်စားလေ့ရှိသော ငါးအမျိုးအစားသုံးမျိုးကို တစ်ပြိုင်တည်းမွေးမြူနိုင်သည်။ မိမိစားသုံးရုံသာမက ပိုလျှံသည်ကိုရောင်း ချခြင်းဖြင့် အိမ်ထောင်စုဝင်ငွေ ရရှိစေသည်။ ကျေးလက်လယ်ယာလုပ်ငန်း မှန်သမျှကို ခေတ်မီအတွေးအခေါ်နှင့် နည်းပညာများပေါင်းစပ်ကာ ပေါင်းစည်းလယ်ယာအဖြစ် ဆောင်ရွက်ရာတွင် အလေအလွင့် အလဟဿ မဖြစ်စေရေး ပြန်လည်အသုံးချနိုင်ရေး စီမံဆောင်ရွက်မှုများ ပါဝင်သင့်သည်။ စိုက်ပျိုးရေး လုပ်ငန်းမှ ဘေးထွက်ပစ္စည်းများကို ပင်စည်အရိုးအရွက်များသာမက မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းမှ စွန့်ပစ်သည့် အညစ်အကြေးတို့ကိုလည်း ပြန်လည်အသုံးချရန်ဖြစ်သည်။

အိမ်၊ တဲ၊ အဆောက်အဦနှင့် မလှမ်းမကမ်းနေရာနှင့် စိုက်ကွက်ထောင့်၊ လမ်းထောင့် စသည့်နေရာတို့တွင် မြေဆွေးကျင်းများ တူးထားသင့်သည်။ မီးဖိုချောင်မှ စွန့်ပစ်သည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အရိုးအရွက်များ၊ သားငါးအကြေးခွံ၊ အရေခွံများ၊ စိုက်ခင်းမှ ဖယ်ထုတ်သည့် ပေါင်းမြက်များ၊ ရိုးပြတ်များကို မြေဆွေးကျင်းများ အတွင်းသို့ ပုံမှန်ထည့်သွင်းနိုင်သည်။ လေးလမှ ခြောက်လအကြာတွင် မြေဆီလွှာ ဖွံ့ဖြိုးရေးတွင် အသုံးပြုနိုင်သည့် သဘာဝမြေဩဇာအဖြစ် ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ကြက်၊ ဘဲ၊ ဝက်၊ ငါးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းအတွက် တိရစ္ဆာန်အစာကိုလည်း အခြားမှ ဝယ်ယူကျွေးမွေးရန် မလိုအပ်ချေ။ စပါး၊ ပြောင်း၊ နှမ်း၊ ပဲမျိုးစုံ သီးနှံစိုက်ပျိုး ရေးလုပ်ငန်းမှ ဘေးထွက်ပစ္စည်းအဖြစ်ရရှိသော ဆန်ကွဲ၊ ဖွဲကြမ်း၊ ဖွဲနု၊ နှမ်းဖတ်၊ ပဲဖတ်တို့ကို အသုံးချ ကျွေးမွေးနိုင်သည်။ ၎င်းပြင် ငါးကန်အနီး၌ ကြက်၊ ဘဲ၊ ဝက်၊ နွားတို့ထားရှိရန် မွေးမြူရေးတဲများ ဆောက်လုပ်ထားရှိကာ ကြက်ချေး၊ ဝက်ချေး၊ နွားချေးတို့ကို ငါးကန်

အတွင်း ပုံမှန်ထည့်သွင်းအသုံးချနိုင်သည်။ ဤမျှမက မွေးမြူထားသည့် ဝက်၊ နွားတို့၏ ကျင်ကြီးကျင်ငယ်ကို ဇီဝဓာတ်ငွေ့ကန်အတွင်းသို့ ထည့်သွင်းပြီး ဇီဝဓာတ်ငွေ့ကို ချက်ပြုတ်ရေးတွင် အသုံးချနိုင်သကဲ့သို့ ညအချိန် မီးအလင်းရောင်ရရှိရေး ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ ၎င်းပြင် လယ်ယာသီးနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်ပျိုးရေးတွင် မြေသြဇာအဖြစ် အသုံးချနိုင်သေးသည်။

ဤသို့ စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးအသွင်သစ်သည့် ပေါင်းစည်းလယ်ယာစနစ်ကို အနှစ်သာရပြည့်ဝစွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ပါက ကျေးလက်နေပြည်သူများ၏ စားဝတ်နေရေးနှင့် လိုအပ်ချက်အဝဝအတွက် ပူပင်ကြောင့်ကြမှု ကင်းလွတ်မည်ဖြစ်သည်။ စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံရေး၊ လယ်ယာဝင်ငွေတိုးတက်ရေး၊ မြေဆီလွှာပျက်သုဉ်းမှုကင်းရှင်း၍ ရေရှည်တည်တံ့ရေး၊ ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေး စသည့်အကျိုးရလာဒ်များ ခံစားရမည်ဖြစ်သည်။ ကျေးလက်နေပြည်သူများ၏ လူမှုစီးပွားဘဝဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်၍ ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှုလျော့နည်းစေမည်ဖြစ်သည်။ လယ်ယာထုတ်ကုန် တိုးတက်၍ နိုင်ငံစီးပွားဖွံ့ဖြိုးကာ လူနေမှုဘဝမြင့်မားစေမည်ဖြစ်ပါကြောင်း ရေးသားလိုက်ရပါသည်။

ဆင်းသီဟ

pdkufysKd;a&;ESifh arG;jrLa&; tjyeftvSefquftu,f,jonfhaygif;pnf;v,f,m

aqGnf

စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းတစ်ခုတည်း ဆောင်ရွက်မှုထက် စိုက်ပျိုးရေးနှင့် မွေးမြူရေးတွဲဘက်ဆောင်ရွက်သည့် စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးမြေ (FARM LAND)တွင် (FARM-ING)စိုက် ပျိုးမွေးမြူရေးစနစ်သည် ပိုမိုအကျိုး ပြုသည်။ လုပ်ငန်းတွင် အသုံးပြုသောသွင်းအားစုပစ္စည်းများသည် စိုက်ပျိုးရေးမှ မွေးမြူရေးသို့၊ မွေးမြူရေးမှ စိုက်ပျိုးရေးသို့ လုပ်ငန်းတစ်ခုမှတစ်ခု၊ ပံ့ပိုးထောက်ကူ ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်နိုင်သဖြင့် အကျိုးများစွာရှိသည်။ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်သူကို စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးသမား(FARMER)ဟုခေါ်သည်။

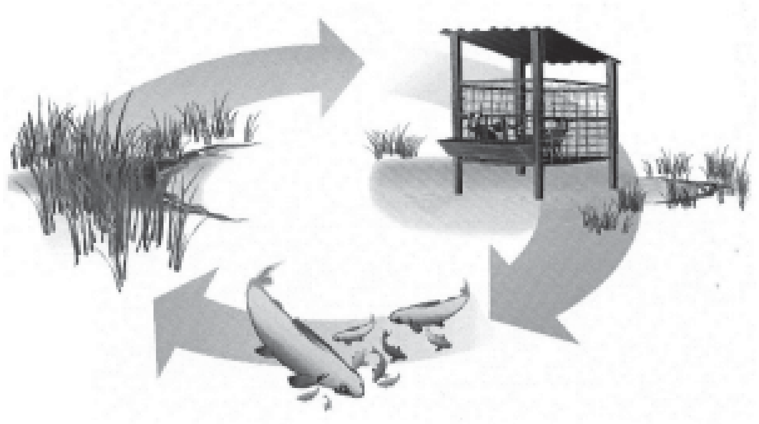
ပေါင်းစည်းလယ်ယာ(INTE-GRATED FARMING)သည် စိုက်ပျိုးရေးနှင့် မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းတို့ကို ဘက်စုံပေါင်းစည်းဆောင်ရွက်သည့် လုပ်ငန်းဖြစ်သဖြင့် ဝင်ငွေစဉ်ဆက်မပြတ်ရရှိပြီး စွန့်ပစ်ပစ္စည်းဟူ၍ တစ်ခုမျှမရှိသည့်အနေအထားဖြစ်လာသည်။ တစ်ချိန်က ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီးတွင် စပါးငါး တွဲဘက်ဆောင်ရွက်နိုင်သည့် စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းရှိခဲ့သည်။ ငါးကန်ပေါ်တွင် ဘဲခြံဆောက်သည်။ ဘဲချေးကို ငါးစာရသည်။ ငါးမှ စပါးစိုက်ခင်းကို အကျိုးပြုသည်။ ငါးမွေးကန်ရှိရေတွင် ငါးချေးပျော်ဝင်မှုကြောင့် စိုက်ပျိုးရေးအတွက် အာဟာရပါရှိသော ရေရသည်။ စပါးစိုက်တန်းများအကြား ငါးများသွားလာခြင်းဖြင့် တမန်းနှိုးသလိုဖြစ်သည်။ စပါးပင်ကျသော ပိုးမွှားကို ငါးကစားသည်။ စသည်အားဖြင့် အပြန်အလှန် အကျိုးပြုနေပါသည်။

ပေါင်းစည်းလယ်ယာစနစ်တွင် သီးနှံစိုက်ခင်းသီးသန့်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ကြက်၊ ဘဲ၊ ဝက်၊ ဆိတ်၊ ငါး မွေးမြူနိုင်သည်။ တိရစ္ဆာန်မစင်ချေးမှ မြေသြဇာရသည်။ ဇီဝမြေသြဇာ၊ သဘာဝမြေသြဇာသာမက၊ ဇီဝစွမ်းအင်အသုံးပြု၍ မီးထွန်းနိုင်သည်။ ချက်ပြုတ်ရာတွင် သုံးနိုင်သည်။ အရေးကြီးသည်မှာ တစ်ခုမျှ စွန့်မပစ်ရအောင် အကျိုးရှိရှိ အသုံးချတတ်ဖို့ပင်ဖြစ်သည်။ သို့မှသာ စိုက်ပျိုးရေးအတွက် မြေဆီလွှာအရည်

အသွေးမှအစ သီးနှံအထွက်နှုန်းအထိ ကောင်းလာသည်။ မွေးမြူရေးအတွက် အစာမခက်နိုင်။

၁၉၉၃ ခုနှစ်တွင် ပြင်သစ်နိုင်ငံ၌ အောင်မြင်စွာဆောင်ရွက်ခဲ့သော ပေါင်းစည်းလယ်ယာစနစ်သည် ယခုအခါ အာရှနိုင်ငံများအပါအဝင် နိုင်ငံများစွာ ကျင့်သုံးနေကြပြီ။ တကယ်တော့ အာရှနိုင်ငံများတွင်ရှိသော တောင်သူလယ်သမားများသည် စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ရင်း မွေးမြူရေးကို ဆောင်ရွက်သည့် သီးနှံနှင့် တိရိစ္ဆာန်၊ တစ်စု တစ်စည်းတည်း ပေါင်းစည်းဆောင်ရွက်သော လုပ်ငန်းပုံစံသည် လွန်ခဲ့သော ရေးယခင်နှစ်များစွာကပင် ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြ၍ မဆန်းပေ။ သို့သော် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ချိတ်ဆက် ပေါင်းစည်းဆောင်ရွက်နိုင်မှုတွင် စနစ်မရှိ၍ အားနည်းသည်။

ယနေ့ကမ္ဘာတွင်ရှိလာသည့် လူဦးရေ သန်းပေါင်း ၇၀၀၀ အတွက် စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံရေးနှင့် ငတ်မွတ်ခေါင်းပါးသူ သန်းပေါင်း ၈၀၀ ကျော်၏ စားရေးအတွက် စိုက်ပျိုးရေးနှင့် မွေးမြူရေးသည် နိုင်ငံများ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နေရသော အရေးကြီးလုပ်ငန်းဖြစ်နေသည်။ ၁၉၆၀ ခုနှစ်တစ်ဝိုက်က မြစိမ်းရောင်တော်လှန်ရေး(GREEN REVOLUTION)ဖြင့် စားနပ်ရိက္ခာ ထုတ်လုပ်မှုပြည့်စုံအောင် တစ်ခေတ်ပြောင်းလဲနိုင်ခဲ့သည်။ ဤသည်မှာ နည်းပညာအသုံးချခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ယနေ့စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံရန် ဗီဇတော်လှန်ရေး(GENE REVOLUTION) ဖြင့် ဘိုင်အိုနည်းပညာနှင့် ဗီဇပြုပြင်သီးနှံများအထိ ထုတ်လုပ်ပြီး တစ်ချို့ ဆောင်ရွက်နေကြပြီ။



လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေး၊ ငါးမွေးမြူရေး၊ ဆိတ်မွေးမြူရေး
သံသရာလည်ပတ်ပုံ

စိုက်ပျိုးရေးနှင့်မွေးမြူရေးကို ပေါင်းစည်းလယ်ယာစနစ်ဖြင့် ပြောင်းလဲ၍ တွဲဘက်ဆောင်ရွက်လိုက်သောအခါ လုပ်ငန်းနှစ်ရပ်မှ ထွက်ကုန်ပစ္စည်းမှန်သမျှ ပစ်ပယ်စရာမရှိတော့။ ကျွန်းကိုင်းမှီ၊ ကိုင်းကျွန်းမှီ၊ အပြန် အလှန်အသုံးချပြီး တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ရနေအောင် လုပ်ကိုင်နိုင်ကြသည်။ နွားချေးက မြေပြုပြင်မှုကောင်းသလို ဆိတ်ချေးကလည်း ငါးစာအတွက် ပရိတင်း၊ အဆီ၊ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ပါ၍ ကောင်းနေပြန်သည်။ တစ်ခါ ငါးချေးကလည်း ရေတွင်ပျော်ဝင်ပြီး စိုက်ပျိုးရေးအတွက် အပင်ဖြစ်အာဟာရပါ၍ ရေတွင်စိုက်ပျိုးရသော သီးနှံများအတွက် အသုံးဝင်နေသည်။ စားသုံး၍ မရသော သီးနှံရိုးတံနှင့် အရွက်ရင့်များကို မြေဆွေး၊ သစ်ရွက်ဆွေးနှင့် တိရစ္ဆာန်အစာ ပြုလုပ်ယူနိုင်သည်။ ကောက်ရိုးကိုပင် နွားစာရသည်။ မြေဆွေးပြုလုပ်ယူနိုင်သည်။ အပင်ခြေ၌ မြေအစိုဓာတ်ထိန်းရန်၊ ဖုံးအုပ်ပေးနိုင်သည်။ မှိုမွေးရာတွင် သုံးနိုင်သည်။ မှိုရွေးပြီးသော ကောက်ရိုးသည် မှိုမှ ချေဖျက်ပေးသောကြောင့် ကောက်ရိုးတွင်ပါရှိသော (LIGNIN) လင်ကနင် မရှိတော့သဖြင့် မြေဆွေးအဖြစ် ကောင်းစွာ ပြန်လည်အသုံးချနိုင်သည်။ ဤသို့ ဘက်စုံအသုံးဝင်သည့် ကောက်ရိုးကို မီးရှို့ပစ်ခြင်းသည် ဤစနစ်တွင် မရှိပါ။ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းတွင်ဖြစ်စေ မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းတွင်ဖြစ်စေ၊ အကျိုးမဲ့ကုန်ဆုံးစေသည့်ပစ္စည်း တစ်ခုမျှမရှိပါ။အားလုံးသည် စိုက်ပျိုးရေးနှင့် မွေးမြူ ရေးတွင် အသုံးချနိုင်သည်။

သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး၊ လယ်ယာကုန်ထုတ်လုပ်မှု တိုးမြင့်ရေး၊ လူမှုစီးပွားမြင့်မားရေးအတွက် စိုက်ပျိုးရေးနှင့် မွေးမြူရေး ဒွန်တွဲဆောင်ရွက်သော ပေါင်းစည်းလယ်ယာစနစ်သည် ဘက်စုံအကျိုးပြုနေပါ သည်။ စိုက်ပျိုးရေးအခြေခံ မြန်မာ နိုင်ငံ၏ စီးပွားရေးတွင် ကျေးလက်ဒေသ လယ်ယာသားငါးကဏ္ဍ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန် ကျေးလက်နေပြည်သူများ၏ ဝင်ငွေတိုးရန် လယ်ယာသီးနှံ၏ ပင်မဝင်ငွေအဖြစ် သီးနှံမပေါ်မီကြားကာလ ဒုတိယဝင်ငွေရရှိရန်၊ ရေမြေအခြေအနေပေးသည့် ဒေသများတွင် ပေါင်းစည်းလယ်ယာများကို ဆောင်ရွက်သွားကြရပါမည်။

မည်သည့်လုပ်ငန်းရပ်တွင်မဆို နည်းပညာ၊ နည်းစနစ်ကျွမ်းကျင်မှု လိုသကဲ့သို့ တိရိစ္ဆာန်ရောဂါကျရောက်မှု၊ စိုက်ပျိုးရေးတွင် မျိုးကောင်းမျိုး သန့်အသုံးပြုမှု၊ ငွေကြေးပြည့်စုံမှု စသည်တို့ လိုအပ်ပါမည်။ သို့အတွက် လုပ်ငန်းစတင်ဆောင်ရွက်ရာတွင် တစ်နိုင်တစ်ပိုင်လုပ်ငန်းမှာ အောင်မြင်မှု အပေါ်မူတည်၍ ငွေကြေးရင်းနှီးမှုပြည့်စုံလာသည်နှင့်အမျှ လုပ်ငန်းပမာဏ တိုးချဲ့ဆောင်ရွက်သွားနိုင်ကြပါသည်။

ဆွေရည်

yuwdrjyiftajctaerSxif[yfvmaom ykdkfrsm;

atmifqef;(pdkufysKd;a&;)

စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး၊ တန့်ဆည်မြို့နယ်၊ ဇာတိရွာသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိခဲ့သည်။ စာရေးသူ၏ ဇာတိရွာသည် တန့်ဆည်မြို့တွင်ပါဝင်သော ကျေးရွာတစ်ရွာသာဖြစ်သော်လည်း တန့်ဆည်မြို့နှင့် ၁၀ မိုင်ကျော်ခန့် ဝေးကွာပြီး တန့်ဆည်မြို့နယ်၏ အစွန်အဖျားရွာဖြစ်သည်။ မြို့သို့ လှည်းလမ်းတစ်ခုတည်းသာ ပေါက်သည်။ မိုးရာသီတွင် ချောင်း၊ မြောင်း၊ အင်းအိုင်များကြောင့် လှည်းလမ်းမပေါက် အလွန်ခက်ခက်ခဲခဲသွားရသည်။ နွေရာသီတွင် လှည်းလမ်းပေါက်၍ မြို့သို့လှည်းဖြင့် ငါးနာရီခန့်သွားရသည်။ ယခုအခါ နွေရာသီတွင် ဆိုင်ကယ်လမ်းများ ပေါက်လျက်ရှိနေပေပြီ။

ဇာတိရွာသည် အိမ်ခြေ ၃၀၀ ကျော်ခန့် ရှိသည်။ သုံးပုံတစ်ပုံသည် ရွက်ကြမ်းရေကျိုနေနိုင်စားနိုင်ရှိကြသည်။ သုံးပုံနှစ်ပုံမှာ စီးပွားရေးချို့တဲ့သူများ ဖြစ်ကြသည်။ လယ်မြေတွင် စပါးစိုက်ကြ၍ ယာမြေတွင် ဆီထွက်သီးနှံနှင့် ပဲမျိုးစုံစိုက်ပျိုးကြသည်။ မိုးကောင်းသောက်ဒေသဖြစ်၍ မိုးမှန်လျှင် သီးနှံရကြ၍ မိုးမကောင်းလျှင် သီးနှံများပျက်စီးကြသည်။ မရတလှည့် ရတလှည့်ဖြင့် စခန်းသွားခဲ့ကြသည်မှာ ကြာခဲ့ပေပြီ။ တန့်ဆည်မြို့နယ်သည် သဖန်းဆိပ်ကမ်းတပ် ဆည်ရေသောက်ဧရိယာ ဖြစ်သော်လည်း ဇာတိရွာသည် ဆည်ရေသောက်ဧရိယာ ပြင်ပဖြစ်၍ ကံဆိုးခဲ့ရပြန်သည်။ လယ်ယာမြောင်းမကြီးမှ သုံးမိုင်ခွဲလောက် မြောင်းတူးပေးလျှင် ရွာထိ ဆည်ရေရောက်နိုင်သည်ဟု တင်ပြခဲ့ကြသည်။ သို့သော် ယခုတိုင် မဖြစ်မြောက်သေး။ ဆည်ရေရလျှင် စပါးနှစ်သီးစိုက်နိုင်မည်။ ယာသီးနှံများလည်း ရေသွင်းစိုက်နိုင်မည်။ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်စိမ်းလန်းစိုပြည်မှုကိုလည်း အထောက်အကူပြုမည်ဖြစ်သည်။

ဇာတိရွာ၏ အိမ်ခြံကွက်များသည် ခြံကွက်ကျယ်ကြီးများ ဖြစ်ကြသည်။ မိမိအိမ်စားရုံသာစိုက်ကြသည်။ မွေးမြူရေးလည်း အလွန်နည်းပါသည်။ လမ်းပန်းဆက်သွယ်

ရေးအလွန်ဝေးပြီး ဒေသခေါင်သဖြင့် ဈေးကွက်လက်လှမ်းမမီဟု ပြောကြပါသည်။ စာရေးသူသည် ဇာတိရွာ၏ ပကတိမြေပြင်အခြေအနေကို ရင်ဝယ်ထင်ဟပ်၍ ရွာကလေး၏ စီးပွားဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာအောင် ဘယ်လိုလုပ်ပေးရင်ရမည်နည်းဟု စိတ်ကူးယဉ်ကြည့်မိပါသည်။

ကျေးလက်ဒေသဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့် ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှုလျော့ချရေး ဗဟိုကော်မတီ၏ (၁/၂၀၁၁)အစည်းအဝေးတွင် နိုင်ငံတော်သမ္မတကြီးလမ်းညွှန်မှာကြားခဲ့သည့် ကျေးလက်ဒေသဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့် ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှု လျှော့ချရေးအတွက် လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်သော လုပ်ငန်းရှစ်ခုအနက် 'လယ်ယာကုန်ထုတ်လုပ်မှုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး'၊ 'ကျေးလက်လူမှုစီးပွား ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး'၊ 'မွေးမြူရေးနှင့် သားငါးထုတ် လုပ်မှုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး'၊ 'ကျေးလက်ဒေသ အသေးစားကုန်ထုတ်လုပ်ငန်းများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး' စသည့်လုပ်ငန်းများကို ဇာတိရွာကလေးအပေါ်သို့ လွှမ်းခြုံ၍ အံချကြည့်လိုက်မိပါသည်။

ဇာတိရွာကလေး၏ လူမှုစီးပွားဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေဖို့ အဓိကလိုအပ်ချက်မှာ လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေးပင်ဖြစ်သည်။ နွေ၊ မိုး၊ ဆောင်းရာသီမရွေး သွားလာနိုင်အောင် ဖန်တီးပေးလိုက်ပါက ဈေးကွက်လည်း လက်လှမ်းမီမည်။ မိမိထုတ်ကုန် မိမိကိုယ်တိုင် လွယ်လွယ်ကူကူဖြင့် နေ့ချင်းပြန် သွားရောက်ရောင်းချနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

နောက်တစ်ချက်မှာ လယ်ယာထုတ်ကုန်ဖွံ့ဖြိုးရန်အတွက် လယ်ယာမြောင်းမကြီးမှ သုံးမိုင်ခွဲခန့်အရှည် ရေမြောင်းဖောက်ပေးလျှင် သီးနှံများ ရေသွင်းစိုက်နိုင်မည်။ စပါးတစ်သီးမှ နှစ်သီးဖြစ်လာမည်။ သီးနှံစိုက်စွမ်း အား မြင့်တက်လာမည်။ ကျေးရွာတွင် စပါးဖူလုံပိုလျှံလာမည်။ အထူးအထွက်တိုး မျိုးကောင်းစပါးမျိုးများ ဖြန့်ဝေပေးမည်။

အရည်အသွေးကောင်း အထွက်ကောင်း ပြည်ပပို့ကုန်စျေး ကောင်းရသည့် မျိုးကောင်း၊ မျိုးသန့် စပါးမျိုးများ ဖြန့်ဝေပေးမည်။ မတ်ပဲ၊ ပဲတီစိမ်း၊ ကုလားပဲ၊ ပြောင်းဖူး၊ မြေပဲမျိုးကောင်းမျိုးသန့်များနှင့် သိပ္ပံနည်းကျစိုက်စနစ်တွေ ဖြန့်ဝေပေးမည်။ ထွက်ကုန်သီးနှံများ မြို့တက်ပြီး ဈေးကောင်းကောင်းနှင့် ရောင်းချကြမည်။ သို့ဆိုလျှင် လယ်ယာထုတ်ကုန်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာမည်မှာ မလွဲဧကန် ဖြစ်ပါသည်။

အိမ်ခြံကွက်ကျယ်ကြီးများတွင် သစ်သီးဝလံ စိန်တလုံးသရက်၊ သဘော်၊ ငှက်ပျောစသည်များ တစ်ညီတစ်ညွတ်တည်း စိုက်ပျိုးကြမည်။ ခြံဝင်းအတွင်း ဟင်းသီးဟင်းရွက်မျိုးကောင်းမျိုးသန့်များ စိုက်ပျိုးကြမည်။ ထွက်သမျှ မြို့တက်ရောင်းချမည်။ များများထွက်လျှင်အဖွဲ့အစည်းနှင့် စုပေါင်းရောင်းချကြမည်။ ပထမဝင်ငွေအပြင် ဒုတိယဝင်ငွေ၊ တတိယဝင်ငွေရကြမည် ဖြစ်သည်။

မွေးမြူရေးနှင့် သားငါးထုတ်လုပ် မှု ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် အိမ်ခြံဝင်းများတွင် ဝက်၊ ဥစားကြက်၊ တိုင်းရင်းကြက် မွေးမြူကြမည်။ နို့စားနွားမွေးမြူကြမည်။ ဆိတ်မွေးမြူကြမည်။ အသေးစား ပေါင်းစည်းလယ်ယာ (Mini Integreated Farm) များ ထူထောင်ပေးမည်။ ထွက်သမျှ မြို့တက်၍ ဈေးကောင်းကောင်းဖြင့် ရောင်းချကြမည်။ များများထွက်လျှင် အဖွဲ့အစည်းဖွဲ့၍ စုပေါင်းရောင်းချကြမည်။ ကျေးလက်လူမှုစီးပွား ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာမည်ဖြစ်သည်။

အရေးကြီးဆုံးသောအချက်မှာ အထက်ပါပုံရိပ်အိပ်မက်များ အမှန်တကယ်အကောင်အထည်ပေါ်လာစေရန် လိုအပ်ချက်မှာ အရင်းအနှီး မတည်ငွေဖြစ်သည်။ မတည်ရင်းနှီး ငွေမရှိလျှင် စိတ်ကူးယဉ် အိပ်မက်သာဖြစ်မည်။ ကုန်ထုတ်လုပ်မှုအသင်းများ ဖွဲ့စည်းပေးရမည်။ အသေးစား ပုဂ္ဂလိက ငွေစုငွေချေးလုပ်ငန်းများ ဖိတ်ခေါ်ရမည်။ ကျေးလက်သမ ဝါယမအသင်းများ ထူထောင်ပေးမည်။ ကျေးလက်သမအသင်းများမှ ငွေထုတ် ချေးရမည်။ ပုဂ္ဂလိက ငွေစုငွေချေးလုပ်ငန်းများ၊ ငွေချေးပေးရမည့် ရင်းနှီးမတည်ငွေများရလာလျှင် ထင်ဟပ်လာသော ပုံရိပ်အိပ်မက်များ အကောင်အထည်ပေါ်လာမည် ဖြစ်သည်။

ထင်ဟပ်လာသော ပုံရိပ်များရှိရာ နောက်ကျေးရွာတစ်ရွာမှာ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီးအတွင်းရှိ ရွာလေးတစ်ရွာ ဖြစ်ပါသည်။ အိမ်ခြေ ၁၆၀ ခန့် ရှိပါသည်။ အနိမ့်ပိုင်းရွာကလေးဖြစ်သဖြင့် နွေ၊ မိုး၊ ဆောင်း သုံးရာသီ စလုံး ရေလွှမ်းနေသောရွာဖြစ်ပါသည်။ ထိုရွာကလေးသို့ စာရေးသူသည် စက်လှေဖြင့် သွားရောက်ခဲ့ရာ ရွာရောက်လျှင် အိမ်လှေကားတိုင်တွင် စက်လှေကြိုးချည်၍ အိမ်ပေါ်သို့ တက်ခဲ့ရပါသည်။ ရေလွှမ်းနေသဖြင့် အိမ်တိုင်း ခြေတံရှည် ဝါးခနီ၊ ထရံကာအိမ်များသာ ဖြစ်ပါသည်။

ထိုရွာကလေး၏ စီးပွားရေးအဓိကလုပ်ငန်းမှာ တံငါလုပ်ငန်းဖြစ်ပါသည်။ တံငါလုပ်ငန်းဆိုသော်လည်း ကြီးကြီးကျယ်ကျယ်မဟုတ်ပါ။ အနီးပတ်ဝန်းကျင်ရေပြင်မှာ မိသားစု တစ်ပိုင်တစ်နိုင် ငါးဖမ်းခြင်းလုပ်ငန်းသာဖြစ်ပါသည်။ ငါးရလျှင်အိမ်လည်းစား၊ ပိုတာလေးကို တစ်ဘက်ကမ်းမှာ ရှိသော မြို့သို့တက်၍ ရောင်းချခြင်းဖြစ်ပါသည်။ တစ်ရွာလုံး၏ စီးပွားရေးအခြေအနေမှာ ဆင်းရဲနွမ်းပါးကြသည်။ စူးစမ်းကြည့်သောအခါ တချို့မတတ်နိုင်သောသူများက မြို့မှ ငါးဖမ်းလှေ အသေးနှင့်ပိုက်ကွန်ငှား၍ စီးပွားရှာကြရသည်။ ငှားရမ်းခပေးကြရသည်။ ကိုယ်ပိုင်ရှိလျှင် ပို၍တွက်ခြေကိုက် မည်ဟု ဆိုကြပါသည်။ ငါးရပြန်တော့လည်း မြို့က ပိုက်ဆံရှိသူပွဲစားကကွင်းထဲ၊ ရွာထဲအရောက် လာကောက်ပါသည်။ ဈေးနှိမ်သည်။ ကိုယ်တိုင်ရောင်းရသလောက်တော့ နေ့တွက်မကိုက်ဟုလည်း ပြောကြပါသည်။ ကျေးလက်စီးပွားဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး၊ မွေးမြူရေးနှင့် သားငါးထုတ်လုပ်မှု ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်များကိုထိုရွာကလေး၏ စီးပွားဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးနှင့် ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှု လျှော့ချရေးအတွက်အံဝင်အောင် ခွင်ချကြည့်မိပါသည်။

လုပ်ငန်းကြီးကြီးစဉ်းစားမည် ဆိုပါက အစဉ်ရေလွှမ်းနေသောနေရာဖြစ်သဖြင့်လုပ်ထုံးလုပ်နည်းနဲ့အညီ ငါးကန်ကြီးများ တူးဖော်ခွင့်ပေးပြီး ငါး၊ ပုစွန် အမြောက်အမြားမွေးမြူ စေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ရေပေါ်ခြံလှောင် မွေးစနစ်ဖြင့် ဘဲ၊ ကြက်၊ ဝက်တို့ကိုခြံများတည်ထောင်မွေးမြူရမည်။ မိသားစုတစ်ပိုင်တစ်နိုင် ငါးဖမ်းသူများကို စုစည်း၍ကုန်ထုတ်လုပ်မှု အသင်းကလေးများ ဖွဲ့စည်းပေးရမည်။ ပုဂ္ဂလိကငွေချေးလုပ်ငန်းများဖိတ် ခေါ်ပြီး ငွေချေး၍ မတည်ပေးရမည်။ ကျေးရွာငွေစုငွေချေးသမဝါယမအသင်းဖွဲ့စည်း၍ မတည်ရင်းနှီးငွေချေးပေး ရမည်။ စုပေါင်းဆောင်ရွက်၊ စုပေါင်း ရောင်းချသည့်အလေ့အကျင့်ထူ ထောင်ပေးရမည်။ မတည်ရင်းနှီးချေး ငွေနှင့် ငါးဖမ်းလှေ၊ ပိုက်ကွန်များကိုယ်ပိုင်ဖြစ်အောင် ဖန်တီးပေးရမည်။ ဤသို့ အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်သွားလျှင် ထိုကျေးရွာကလေး၏ ကျေးလက်စီးပွား ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာပြီး ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှု လျော့ကျလာမည်ဖြစ်သည်။ ထင်ဟပ်လာသောပုံရိပ်များလည်း အကောင်အထည်ပေါ်လာမည် ဖြစ်ပါသည်။

စာရေးသူ၏ ရင်ဝယ်ထင်ဟပ်လာသော နောက်ရွာလေးတစ်ရွာမှာ ပဲခူးရိုးမတောင်ခြေမရောက်တရောက် ပြည်လမ်းမကြီး၏ အရှေ့ဘက်ခြမ်းမှ မိုင် ၂၀ ခန့်ဝင်သွားရသော တောင်ခြေကုန်းမြင့်ရွာလေးတစ်ရွာ ဖြစ်ပါသည်။ ရွာကလေးမှာ အိမ်ခြေ ၈၀ ကျော်ခန့်သာ ရှိပါသည်။ ကတ္တရာလမ်းသုံးပုံတစ်ပုံနှင့် မြေနီဂဝံလမ်း သုံးပုံနှစ်ပုံပေါက်ပါသည်။ မြို့သို့ ယခုအခါ ဆိုင်ကယ်ကယ်ရီများဖြင့် အလုပ်ဖြစ်နေပါသည်။ ထော်လာဂျီလိုင်းကားလည်း ပြေးပါသည်။

ထိုရွာကလေးတွင် လယ်မြေမရှိပါ။ ခုတ်ထွင်ရှင်းလင်း၍ စိုက်သော ယာသီးနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်မျိုးစုံ ထွက်ပါသည်။ ရွာလည်းစား၍ ပိုသမျှ ထော်လာဂျီနှင့် မြို့တက်ရောင်းချကြသဖြင့် ဒုတိယဝင်ငွေရကြသည်ဟု ဆိုပါသည်။ ယာသီးနှံမှာ ဆီထွက်သီးနှံနှင့် ပဲမျိုးစုံ ကွက်တိကွက်ကြား စိုက်ကြပါသည်။ မျိုးလည်းမကောင်း၊ အထွက်လည်းမကောင်းကြောင်း တွေ့ရပါသည်။ ရွာသူရွာသားအများစုမှာ ရရစားစား အဆင့်သာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အိမ်ကြီးအိမ်ကောင်းမတွေ့ရပါ။ ဝါး၊ ဓနိ၊ ထရံကာတဲအိမ်များသာ ဖြစ်ကြပါသည်။ မွေးမြူရေးတွင် အိမ်အချို့၌ အိမ်ကြက်ကလေးများနှင့် ဝက်တစ်ကောင်စ နှစ်ကောင်စမွေးမြူကြသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ တောင်ခြေတောစပ် ဖြစ်သော်လည်း ဆိတ်မွေးမြူ ခြင်းမတွေ့ရပါ။ ဆိတ်သည် လွတ်ကျောင်းရသည့် အမျိုးအစားဖြစ်၍ တောကောင်အန္တရာယ် ကြောက်ရသည်ဟု ဆိုပါသည်။

ထိုရွာကလေး၏ ကျေးလက် လူမှုစီးပွားဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးနှင့် ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှု လျှော့ချရေးအတွက် ချမှတ်ထားသော လုပ်ငန်းစဉ်များကို မြေပြင်ပကတိအခြေအနေနှင့် ခွင်ချ ကြည့်မိပါသည်။ ဦးစွာပထမ တောင်ခြေရွာကလေးဖြစ်ပြီး စိမ့်အေးနေသော ရာသီဥတုရှိဖြင့် တစ်အိမ်ချင်းစီ စိန်တလုံး၊ သံပရာ၊ ကျွဲကော၊ သဘော်၊ မာလကာ စသည့် တစ်နိုင်တစ်ပိုင် သစ်သီးဝလံခြံများ တည်ထောင်ပေးရမည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက် မျိုးကောင်းမျိုးသန့် မျိုးစေ့များ ပံ့ပိုးပေးပြီး တိုးချဲ့ စိုက်ပျိုးနိုင်အောင် အားပေးရမည်။ ယာသီးနှံနှင့် ဆီထွက်သီးနှံ၊ ပဲမျိုးစုံ မျိုးကောင်းမျိုးသန့်များ ဖြည့်ဆည်းပေးပြီး တိုးချဲ့ စိုက်ပျိုးနိုင်အောင် တွန်းအားပေးရမည်။

သစ်တော၊ ဝါးတောများနှင့် နီးသဖြင့် ဝါးမှရရှိသော မျှစ်စို၊ မျှစ်ခြောက်၊ မျှစ်ချဉ် လုပ်ငန်းများကို ပျဉ်းမနားဒေသကဲ့သို့ စီးပွားဖြစ် ထုတ်လုပ်နိုင်အောင် ဖန်တီးပေးရမည်။ ဝါးဖြင့်ပြုလုပ်သော ဝါးခြင်း၊ ဝါးတောင်း၊ ဝါးနီး၊ ကြိမ်ခြင်းစသည့် အိမ်တွင်းလက်မှု လုပ်ငန်းများကို ကျေးရွာတစ်ခု ထုတ်ကုန်တစ်မျိုး စီးပွားဖြစ်ထုတ်လုပ်လာနိုင်အောင် စီမံပေးရမည်။

မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်ရေးအတွက် တစ်အိမ်ထောင်ချင်း ကြက်၊ ဝက်၊ ခြံလှောင်မွေးဆိတ်၊ နို့စားနွား စသည်များ မွေးမြူနိုင်အောင် အသေးစားပေါင်းစည်း လယ်ယာ (Mini Integreated Farm)များ ထူထောင်ပေးရမည်။ ထုတ်ကုန်များ ထွက်ရှိလာပါက စုပေါင်းထုတ်လုပ်၊ စုပေါင်းရောင်းချသည့် ကုန်ထုတ်လုပ်မှုအသင်းများ ဖွဲ့စည်းပေးရမည်။

စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်း၊ မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းနှင့် ကုန်ထုတ်လုပ်မှုလုပ်ငန်းများအတွက် ပုဂ္ဂလိကနှင့် သမဝါယမငွေစုငွေချေးအသင်းများမှ မတည်ရင်းနှီး ငွေထုတ်ချေးပေးရမည်။

ဤသို့ မြေပြင်ပကတိဖြစ်ပေါ်နေသော အခြေအနေများနှင့် အံဝင်ခွင်ကျအောင် ဆောင်ရွက်ပေးလိုက်မည်ဆိုပါက ထိုရွာကလေးသည်လည်း ကျေးလက်စီးပွားဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်လာပြီး ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှုမှ လွတ်မြောက်နိုင်ကြမည် ဖြစ်ပါသည်။

သို့ပါ၍ ကျေးလက်ဒေသ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးနှင့် ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှု လျှော့ချနိုင်ရေး အတွက် လုပ်ငန်းရှစ်ရပ်ကို အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ကြရာတွင် ပကတိ မြေပြင်၌ ဖြစ်ပေါ်ထင်ဟပ်နေသော အခြေအနေမှန်များနှင့် အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်အောင် လက်တွေ့ကျကျ စီမံဆောင်ရွက်ပေးသွားမည်ဆိုပါက လုပ်ငန်းများ အောင်မြင်မှု အပြည့်အဝရရှိနိုင်မည်မှာ မုချဧကန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။

အောင်ဆန်း(စိုက်ပျိုးရေး)

ay|ifpnf;v ,f,mpepf

atmifqef;(pl;ayf;y&;)

ပေါင်းစည်းလယ်ယာစနစ် (In -tegrated Farming)ကို အရှေ့တောင်အာရှနိုင်ငံများဖြစ်သည့် ထိုင်း၊ တရုတ်၊ ဗီယက်နမ်၊ အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံများတွင် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် အသုံးပြုလျက်ရှိသည်။ တရုတ်နှင့် အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံတို့တွင် သဘာဝလယ်ယာမြေ (Organic Frarm)များနှင့် တွဲဘက်အသုံးပြုကြသည်။

ပေါင်းစည်းလယ်ယာစနစ်တွင် မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းဖြစ်သည့် ငါးနှင့် ကြက်၊ ဝက်၊ ဘဲ၊ နို့စားနွား၊ ဆိတ် စသည်တို့နှင့် စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းဖြစ် သည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီး ဝလံ၊ ပန်းမန်၊ စပါး စသည်တို့ ပေါင်းစည်းပါဝင်နေသည်။ ၎င်းအပြင် သဘာဝ မြေသြဇာထုတ်လုပ်ခြင်း၊ ဇီဝဓာတ်ငွေ့ထုတ်လုပ်ခြင်းစသည့် လုပ်ငန်းများလည်း ပါဝင်ဖွဲ့စည်းထားသည်။ သို့အတွက် ပေါင်းစည်းလယ်ယာစနစ်သည် ဘက်စုံစိုက်ပျိုး မွေးမြူရေးစနစ်ပင်ဖြစ်သည်။

ပေါင်းစည်းလယ်ယာစနစ် ဆောင်ရွက်ကြသည့် နိုင်ငံများတွင် အတန်းအစား လေးမျိုးခန့် ခွဲခြားဆောင်ရွက်ကြသည်ကို တွေ့ရသည်။ အကြီးစားပေါင်းစည်း လယ်ယာစနစ်၊ အလတ်စားပေါင်းစည်းလယ်ယာစနစ်၊ အငယ်စားပေါင်းစည်း လယ်ယာစနစ်၊ အသေးစားပေါင်းစည်းလယ်ယာစနစ်တို့ဖြစ်သည်။ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံ မတည်ငွေ တတ်နိုင်သော လယ်သမားများက အကြီးစားပေါင်းစည်းလယ်ယာစနစ်ကို ဆောင်ရွက်ကြသည်။ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံငွေ အသင့်အတင့်တတ်နိုင်သော လယ်သမားများက အလတ်စားပေါင်း စည်းလယ်ယာစနစ်ကို မတည်ကြသည်။ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံငွေ မတတ်နိုင် သော လယ်သမားများက ချေးငွေစနစ်ဖြင့် ငွေချေးယူ၍ အငယ်စားနှင့် အသေးစား ပေါင်းစည်းလယ်ယာစနစ်များကို တည်ဆောက်ကြသည်ကို တွေ့ရသည်။

အကြီးစားပေါင်းစည်းလယ်ယာစနစ်သည် ငါးဧကခန့်ရှိသည်။ အလတ်စား

ပေါင်းစည်းလယ်ယာစနစ်သည် သုံးဧကမှ လေးဧကခန့်ရှိသည်။ အလတ်စားနှင့် အသေးစားပေါင်းစည်း လယ်ယာစနစ်သည် ၁ ဒသမ ၅ ဧကမှ ၂ ဧကခန့် ရှိသည်။ ပေါင်းစည်းလယ်ယာစနစ်သည် အများစု လယ်သမားများ လယ်ယာထွက်ကုန်ဝင်ငွေအပြင် ဘက်စုံစိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးစနစ်မှ အပိုဝင်ငွေရရှိအောင် ဖော်ဆောင်ပေးသည့်စနစ်ဖြစ်သည်။ လယ်သမားဝင်ငွေ ပိုမိုရရှိရေးကို ဦးတည်ဆောင်ရွက်ခဲ့သော စနစ်ဖြစ်သည်။

ပေါင်းစည်းလယ်ယာစနစ်ကို ကြည့်မည်ဆိုပါက အကြီးစားအဆင့်တွင် မွေးမြူရေး လုပ်ငန်းအဖြစ် နို့စားနွားခြံ ပေ ၂၀ × ၅၅ ပေတွင် ၆ ကောင် မွေးမြူနိုင်ပါသည်။ ဆိတ်ခြံ ၂၅ ပေ × ပေ ၃၀ တွင် ၆ ကောင် မွေးမြူနိုင်ပါသည်။ ဝက်ခြံ ပေ ၂၀ × ၂၅ ပေတွင် ၂ ကောင်မွေးမြူနိုင်ပါသည်။ ကြက်ဘဲခြံ ပေ ၂၀ × ၂၅ ပေတွင် အကောင် ၂၀ မွေးမြူနိုင်ပါသည်။ မှိုခြံ ၁၂ ပေ × ပေ ၃၀ တွင် အစာသိုလှောင်ရုံ ၂၄ ပေ × ပေ ၃၀ ၊ ဇီဝဓာတ်ငွေ့ထုတ်ကန် ပေ ၃၀ × ၄၅ ပေ၊ တီကျစ်စာမြေ သြဇာတီမွေးကန် ၂ ကန် ၁၅ ပေ × ၂၅ ပေ၊ မိသားစုနေအိမ် ပေ ၃၀ × ပေ ၃၀ တစ်လုံးပါဝင်ပါသည်။ ၎င်းအတွက် မြေဧရိယာစုစုပေါင်း လိုအပ်ချက်မှာ ၀ ဒသမ ၁၆ ဧက ၆၈၅၅ စတုရန်းပေ ဖြစ်ပါသည်။

စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းတွင် စပါး ၂ ဒသမ ၅၂ ဧက၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက် သစ်သီးဝလံ တစ်ဧက၊ ငါးကန် ၀ ဒသမ ၃၇ ဧက၊ နွားစားကျက် ၀ ဒသမ ၀၇ ဧက၊ ပန်းမန်စိုက်ခင်း ၀ ဒသမ ၀၄ ဧက၊ စုစုပေါင်းမြေ ဧရိယာလိုအပ်ချက်မှာ ၄ ဒသမ ၉ ငါးဧကခန့် ဖြစ်ပါသည်။ အလတ်စား၊ အငယ်စား၊ အသေးစား ပေါင်းစည်းလယ်ယာများ ဆောင်ရွက်မည်ဆိုပါက အကြီးစားအဆင့် ပေါင်းစည်း လယ်ယာစနစ်တွင် ပါဝင်သော မွေး မြူရေးလုပ်ငန်း၊ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းများကို အရေအတွက်လျှော့၍ မိမိတတ်နိုင် သောအဆင့်နှင့် လိုက်လျော ညီထွေအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။

နွား၊ ဆိတ်၊ ဝက်များမှ စွန့်ပစ်သောအညစ်အကြေးများဖြင့် ဇီဝဓာတ်ငွေ့ထုတ် လုပ်ပြီး ဇီဝဓာတ်ငွေ့ဖြင့် မိသားစုအတွက် လျှပ်စစ်မီးကို ရရှိမည်ဖြစ်ပါသည်။ လျှပ်စစ်

မီးဖြင့် ထမင်းဟင်းချက်လုပ်ခြင်း၊ မိသားစုအတွက် တီဗွီဖွင့်ခြင်း၊ စာကြည့်ခြင်းများအတွက် အသုံးဝင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ တဖန် ဇီဝဓာတ်ငွေ့ကန်မှ အသုံးပြုပြီးသော မြေဆွေးများ၊ ကြက်၊ ဘဲနှင့် တီကျစ်စာကန်မှရရှိသော မြေဆွေးများကို စပါးနှင့် အခြားသီးနှံများအတွက် သဘာဝမြေ သြဇာအဖြစ် ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ Organic Recycling ဖြစ်နေသည့် သဘောဖြစ်ပါသည်။ သဘာဝအလျောက် လည်ပတ်နေခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ပေါင်းစည်းလယ်ယာစနစ်တွင် မှိုခင်းမှ မှိုမှန်မှန်ရရှိနေပါမည်။ နို့စားနွားမှ နွားနို့ရရှိနေပါမည်။ ကြက်၊ ဘဲခြံမှ ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ မှန်မှန်ရရှိနေမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဆိတ်မွေးမြူရေး၊ ဝက်မွေးမြူရေးနှင့် ငါးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းများမှ အချိန်အခါသင့်၍ အပိုဝင်ငွေများ ရရှိနေမည်ဖြစ်ပါသည်။ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းမှ ဆန်စပါးရရှိခြင်း၊ ရာသီအလိုက် ပုံမှန်ဝင်ငွေရရှိနေမည် ဖြစ်ပါသည်။ သို့ပါ၍ ဤစနစ်သည် ဆောင်ရွက်သူလယ်သမားအိမ်ထောင်စုတစ်စုချင်းအတွက် စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်နေစေမည့် စနစ်ကောင်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

ယခုအခါ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကျေးလက်ဒေသဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့် ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှုလျှော့ချရေးလုပ်ငန်းကြီးကို တစ်နိုင်ငံလုံးလွှမ်းခြုံ၍ ဆောင်ရွက်လျက်ရှိနေချိန်တွင် စနစ်အရကိုပင် လယ်သမားတစ်အိမ်ထောင်ခြင်း ဝင်ငွေအပိုရရှိ၍ စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်နေသည့် ဤပေါင်းစည်းလယ်ယာစနစ် (Integrated Farming System)သည် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရန် အံဝင်ဂွင်ကျဖြစ်နေပါသည်။ အဆိုပါလုပ်ငန်းကြီး အောင်မြင်ရေးအတွက် ပေါင်းစည်းလယ်ယာစနစ်သည် အခြေခံထောက်တိုင်ကြီးအဖြစ် အထောက်အကူပြုနေမည်ဖြစ်ပါသည်။

ကျေးလက်ဒေသဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့် ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှုလျှော့ချရေးလုပ်ငန်းကြီးတွင် ပေါင်းစည်းလယ်ယာစနစ် ကို သွပ်သွင်းအကောင်အထည်ဖော် ဆောင်မည်ဆိုပါက မတည်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံငွေအတွက် ကျေးလက်သမဝါယမ ငွေစုငွေချေးလုပ်ငန်းနှင့် ပုဂ္ဂလိကငွေချေးလုပ်ငန်းများ ပါဝင်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုသည် ပဓာန ဖြစ်နေမည်ဖြစ်ပါသည်။ နောက်တစ်ချက်မှာ ကိုယ်တိုင်ပါဝင်ဆောင်ရွက်ကြမည့် လယ်သမားများ၏ စိတ်ပါဝင်စားစွာ တက်တက်ကြွကြွဆောင်ရွက်မှုသည်လည်း အဓိကအခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်နေမည်ဖြစ်ပါကြောင်း တင်ပြလိုက်ရပါသည်။

အောင်ဆန်း(စိုက်ပျိုးရေး)

rsK,fpbefrSmufSpy;txufyJnf (1)

c,rf;idf

မျိုးစေ့မမှန် ပင်မသန် ဖူးတံငုံကင်း အသီးဖျင်းဆိုစကား ရှိပါသည်။ မျိုးစေ့မမှန်သော စပါးခင်းများသည် အပင်အရပ်အနိမ့်အမြင့် မညီညာ၊ မျိုးရောနေသဖြင့် အခင်းမညီညာဘဲ အနှံထွက်မှုလည်း မတူညီနိုင်ပါ။ နောက်ဆုံးအထွက်နှုန်းကို ထိခိုက်တော့သည်။ မျိုးစေ့သည် စိုက်ပျိုးရန်ရည်ရွယ်ပြီး သတ်မှတ်ထားသော စံချိန်စံညွှန်းများနှင့် ကိုက်ညီအောင် ထုတ်လုပ်ထားသီးနှံ၏ မူလမျိုးရိုးဗီဇရုပ်သွင်လက္ခဏာများ ထပ်တူထပ်မျှရသည်။ စနစ်တကျလည်း ထိန်းသိမ်းထားပြီးမှ ထုတ်လုပ်သည်။ ချက်ပြုတ်စားသုံးရန်မဟုတ်။ စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ရန်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် မျိုးစပါးဟုခေါ်ပြီး ဈေးနှုန်းမှာလည်း မျိုးသန့်ဈေးပေးဝယ်ရသည်။

ယခုအခါ အစိုးရဌာန ခြံများသာမက ပုဂ္ဂလိကများကပါ မျိုးစေ့ထုတ်လုပ်ပြီး ရောင်းချနေသည်။ မိတ္ထီလာမြို့နယ်ဘက်ရောက်စဉ်က စပါးစိုက်တောင်သူများသည် ကျောက်ဆည် စဉ့်ကိုင်နှင့် ပလိပ်ဘက်မှ စပါးမျိုးများကို စိတ်ကြိုက်ရွေးချယ်ပြီး ဝယ်ယူခဲ့ကြကြောင်း သိခဲ့ရသည်။

မျိုးကောင်းမျိုးသန့်တစ်မျိုးသည် စနစ်တကျ ခေါင်နှံကို ရွေးချယ်ရိတ်သိမ်းပြီး နှစ်စဉ်မျိုးခံပါက သုံးနှစ်ခန့်အထိ မျိုးမပျက်ဘဲ သုံးနိုင်သည်။ သုံးနှစ်ကျော်လျှင် မျိုးရောလာနိုင်သဖြင့် မျိုးသန့်မျိုးစေ့ဖြင့် ပြန်လည်ရယူစိုက်ပျိုးကြရပါသည်။

မျိုးသန့်ဟုလည်း ခေါ်ကြသည်။ သီးနှံစေ့ဟုလည်း ခေါ်ကြသည်မှာ မျိုးစေ့မဟုတ်။ စားသုံးရန်ရည်ရွယ် ပြီး မိရိုးဖလာနည်းဖြင့် လယ်ယာမှ စိုက်ပျိုးထွက်ရှိသော သီးနှံစေ့ကို ဆိုလိုသည်။ ချက်စားရန်ဖြစ်သည်။ မျိုးကိုမူ ထမင်းချက်မစားပါနှင့်ဟု သတိပေးလိုပါသည်။ ထမင်းချက်စားမည့် မျိုးဆန်ကို မျိုးအဖြစ်မစိုက်ပျိုးပါနှင့်ဟု အသိပေးလိုပါသည်။

မျိုးကောင်းမျိုးသန့် မျိုးစေ့ကို စိုက်ပျိုးမှသာ စပါးသီးနှံတစ်ဧက သတ်မှတ်ချက်ပန်းတိုင် တင်း ၁၀၀ ထွက်ပါမည်။ စပါးအထွက်တိုးရေး ဆောင်ရွက်ရာတွင် သုတေသနပြုဖော်ထုတ်ရရှိပြီး ဒေသနှင့်ကိုက်ညီသော အထွက်နှုန်းကောင်းသည့် မျိုးကောင်းမျိုးသန့်များ အသုံးပြုစိုက်ပျိုးရပါမည်။ ဆန်စပါးစိုက်ပျိုးသော တောင်သူလယ်သမားများနှင့် စပါးစိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်သူများအပေါ်တွင် စပါးအထွက်တိုးရေး၊ ရပ်ရွာဝမ်းစာ ဖူလုံရေးသည် မူတည်ပါသည်။

မျိုးသန့်စိုက်ပျိုးခြင်းဖြင့် မူလဗီဇ အရည်အသွေးကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ပါသည်။

အပင်ပေါက်နှုန်းကောင်းမွန်ညီညာ၍ ကြီးထွားမှု မြန်ဆန်ပါသည်။ ရာသီဥတုနှင့် ပိုးမွှားရောဂါဒဏ်ကို ပိုမိုခံနိုင်ရည် ရှိပါသည်။ ပေါင်းမြက်ကင်းစင်၊ ပိုးမွှားရောဂါကင်းရှင်းကာ ရင့်မှည့်မှုညီညာသည်။ ရိတ်သိမ်းချိန်တွင် အလေအလွင့် နည်းပါးသည်။ အခြားသော စပါးမျိုးကွဲများမပါဝင်ဘဲ စပါးစေ့အရွယ်အစားညီညာ၍ ဆန်အရည်အသွေးနှင့် ဆန်အထွက်နှုန်း ကောင်းမွန်လာသည်။

မျိုးစေ့ထုတ်ရာတွင် အခြေခံမျိုးအဆင့်(၁)ကို စိုက်ပျိုးရေးသုတေသနမှ စိုက်ပျိုးရေးပညာရှင်များကသာ ထုတ်လုပ်ပါသည်။ နေပြည်တော်ခရိုင်၊ ဇေယျာသီရိမြို့နယ် ရေဆင်းတွင် စိုက်ပျိုးရေးသုတေသနဦးစီးဌာနရှိပါသည်။ ထိုဌာနမှသာ ထုတ်လုပ်ပါသည်။ အခြေခံမျိုးအဆင့်(၂)ကို စိုက်ပျိုးရေးသုတေသနဦးစီးဌာနနှင့် မြန်မာ့စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းတို့ ပူးပေါင်းထုတ်လုပ်ပါသည်။

မျိုးသန့်အဆင့်(၁)ကို မြန်မာစိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်း၊ မျိုးစေ့ဌာန မျိုးစေ့ခြံများက မျိုးများပေးပါသည်။ ထို့ကြောင့် မျိုးများခြံဟု အမည်တွင် အသိများကြပါသည်။ နေရာဒေသအနှံ့ တိုင်းဒေသကြီးနှင့် ပြည်နယ်များတွင် ရှိကြသည်။ မျိုးသန့်အဆင့်(၂)ကို တောင်သူလယ်ယာကွက်များတွင် မြန်မာ့စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်း၏ နည်းပညာပံ့ပိုးကူညီမှုနှင့် အကျိုးဆောင်တောင်သူများက ပူးတွဲစိုက်ပျိုးပြီး မျိုးပွားကြပါသည်။

ကျေးရွာများတွင် အကျိုးဆောင် တောင်သူများရှိပါသည်။ ၎င်းတောင်သူများသည် မျိုးကောင်းတစ်စေ့ရလျှင် ပျိုးတောင်းပြီး မျိုးပွားပေးပါသည်။ ပြီးလျှင် သူလည်းစိုက်သည်။ သူ့အသိတွေကိုလည်း မျိုးသန့်ပေး၍စိုက်သည်။ ဤနည်းဖြင့် တစ်စတစ်စ မျိုးပွားကြရသည်။ မျိုးစေ့ရရှိရန် အဆင့်ဆင့် ဆောင်ရွက်ကြရပါသည်။

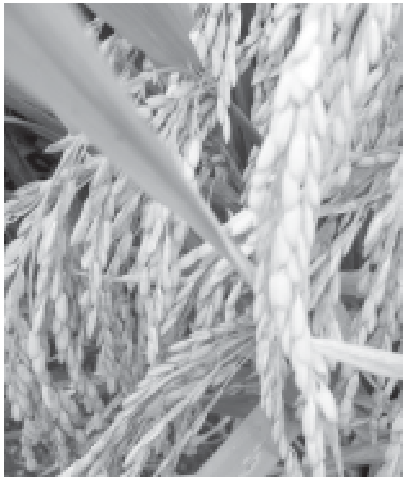
စပါးသည် များသောအားဖြင့် ပင်စည် ဝတ်မှုန်ကူးသည့်သီးနှံဖြစ်သဖြင့် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အဆင့်သတ်မှတ်ချက်အတိုင်း မျိုးစေ့အဆင့် (၄)ဆင့် သတ်မှတ်ပြီးမှ ဆောင်ရွက်ရပါသည်။ မျိုးသန့်စံပြကျေးရွာများဖြင့် စနစ်တကျ ဆောင်ရွက်ကြရပါမည်။ မျိုးသန့်မျိုးစေ့ကို စိုက်ပျိုးသော်လည်း တောင်သူများက စနစ်တကျပြုစုမှုသန့်စင်အောင် ဆောင်ရွက်မှုမရှိပါက အခြေခံမျိုးအဆင့်(၁)မှာပင် မျိုးစေ့ဘဝမှ ချက်စားသည့် သီးနှံစေ့အဖြစ် ပြောင်းလဲသွားနိုင်ပါသည်။ အလွန် နှမြောဖွယ်ကောင်းသည့်ကိစ္စ ဖြစ်ပါ သည်။

ချမ်းငြိမ်း

r/ç obe;pl;f Sy;t xu/ufydkn;f (2)

csrf;idrf

စပါးမျိုးသန့်မျိုးစေ့ရရှိအောင် စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်မှုသည် တောင်သူလယ်သမားများ၊ သမာရိုးကျနည်းဖြင့် စားသုံးရန်၊ သီးနှံစေ့ ထုတ်လုပ်စိုက်ပျိုးသည်နှင့်မတူဘဲ စနစ်တကျ၊ ဂရုတစိုက် မြေရွေးချယ်ပြုပြင်သည်မှ ရိတ်သိမ်းသည်အထိ သီးခြားဆောင်ရွက်ရပါသည်။ မျိုးမတူသော ယခင်နှစ်က စပါးစိုက်ပျိုးသည့်မြေတွင် လက်ကျန်စပါးများ ရောနှောပေါက်ပြီး မျိုးမသန့်မှုဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ထယ်ထိုး၊ ထွန်မွှေ၊ ရေသွင်း၊ တမန်းပုပ်အောင် အချိန်ယူပြုလုပ်ရသည်။ ရေသွင်းရေထုတ်လွယ်ကူသည့်မြေ ဖြစ်ရသည်။ စပါးပန်းပွင့်ချိန်တူသည့် မျိုးဖြစ်ပါက လယ်တစ်ကွက်နှင့်တစ် ကွက်အနည်းဆုံး ၁၀ ပေ ကွာရသည်။



မြေပြုပြင်၊ ပျိုးထောင်စိုက်ပျိုးသည်မှ ရိတ်သိမ်း၊ သိုလှောင်သည်အထိ အဆင့်အဆင့်တွင် အရေးအကြီးဆုံးမှာ မျိုးကွဲနုတ်ပယ်မှုဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မျိုးကွဲနှုတ်ပယ်မှုကိုသာ သီးခြားရေးသားဖော်ပြပါမည်။ အပင်ပွားစည်းချိန်၊ ပန်းပွင့်ချိန်၊ ရင့်မှည့်ချိန်တို့တွင် အမြဲမပြတ် ဆောင်ရွက်ရပါသည်။ အပင်ပွားစည်းချိန် မျိုးကွဲနှုတ်ပယ်ရန်မှာ စိုက်သည့်မျိုးထက် အပင်ရပ်ခြားနားသောအပင်ကို ပယ်နှုတ်ပါ။ ပင်စည်

စုဆောင်းမှု၊ ပင်စည်ပြန့်ကားမှု၊ အပင်ပုံစံခြားနားသောအပင် ပယ်ပါ။

ပန်းပွင့်ချိန်တွင် စိုက်သည့်မျိုး ထက် ပုံမှန်ပန်းပွင့်ချိန်စောသည့်၊ နောက်ကျသည့်အပင် ပယ်ပါ။ အနံ့ထွက်ပြီး ပုံမှန်ပင်ရပ်ထက်နိမ့်သော အပင်၊ မြင့်သောအပင် ပယ်ပါ။ စိုက်သည့်မျိုးနှင့်မတူသည့် အသီးပုံသဏ္ဍာန်များရှိသည့်အပင်များ ပယ်ပါ။

ရင့်မှည့်ချိန်တွင် စိုက်သည့်မျိုးထက် စောစောရင့်မှည့်သည့်အပင်၊ နောက်ကျရင့်မှည့်သည့်အပင်များ ပယ်ပါ။ အနံ့ထွက်ပြီး ပုံမှန်ပင်ရပ်ထက် နိမ့်သောအပင်၊ မြင့်သောအပင် ပယ်ပါ။ စိုက်သည့်မျိုးနှင့်မတူသည့် အသီးသီးသော အပင်ပယ်ပါ။ မျိုးကွဲများ ပယ်ရာတွင် မျိုးကွဲပင်များကို အမြစ်မှနုတ်ပယ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ ရိတ်ပြီး မပယ်ရပါ။ တောင်သူများသိရှိရန်မှာ မျိုးစေ့အဖြစ် မြန်မာ့စိုက် ပျိုးရေးလုပ်ငန်းမှ စံချိန်စံညွှန်းကိုက်ညီသောမျိုးများကို ထောက်ခံချက် ပေးရာတွင် အခြေခံမျိုးအဆင့်(၁)ကို ကတ်ပြားအရောင်(ပန်းရောင်)၊ အခြေခံမျိုးအဆင့်(၂)ကို ကတ်ပြားအရောင်(အစိမ်း)၊ မျိုးသန့်အဆင့်(၁)ကို ကတ်ပြားအရောင်(အပြာ)၊ မျိုးသန့်အဆင့်(၂)ကို ကတ်ပြားအရောင်(အဝါ)ဖြင့် ထုတ်ပေးသည်။ တောင်သူများစိုက်ကြသည်မှာ မျိုးသန့်အဆင့်(၂)(အဝါရောင်)ဖြစ်၍၊ မျိုးသန့်အဖြစ် သုံးနှစ်၊ အနည်းဆုံး နှစ်နှစ်ခံပါသည်။ မျိုးသန့်အဆင့်(၂)သည် မျိုးသန့်စင်မှု ၉၇ ရာခိုင်နှုန်းရှိပြီး အပင်ပေါက်ရာခိုင်နှုန်း ၈၀ ရှိရပါသည်။ စပါးမျိုးသန့်မျိုးစေ့များကို စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်သူများက ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် အသုံးပြုခြင်းဖြင့် စပါးအထွက် ပိုလာပါမည်။ တစ်ဧကအနည်းဆုံး တင်း ၂၀ ပိုထွက်ပါလျှင် တစ်နိုင်ငံလုံး စပါးအထွက်နှုန်း ပိုမိုရရှိလာမည်ဖြစ်ပါသည်။ ***ချမ်းငြိမ်း***

aEpy;pbd;w&ufwif owd&rnfvuúPmrsm;

atmifqef;(pbd;w&ufrsm;)

မြန်မာနိုင်ငံတွင် နွေစပါးကို ၁၉၉၂ ခုနှစ်မှ စတင်စိုက်ပျိုးခဲ့ပြီး ၂၀၀၉–၂၀၁၀ ခုနှစ်တွင် နွေစပါးစိုက်ဧက သုံးသန်းကျော်ထိ စိုက်ပျိုးလာနိုင်ခဲ့ပါသည်။ စတင်စိုက်ပျိုးခဲ့သည့်နှစ်မှ ၁၀ နှစ်အတွင်း နွေစပါးအထွက်နှုန်းသည် တရိပ်ရိပ်အထွက်နှုန်းတိုးတက်ခဲ့ပြီး ၁၀ နှစ်ကျော်နောက်ပိုင်းတွင် စပါးအထွက်နှုန်းတန့်လာသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။ နွေစပါးသည် စိုက်ပျိုးစနစ်၊ မျိုးကောင်းမျိုးသန့်အခြေအနေကောင်းများတွင် နေရောင်ခြည်၊ ရေအလုံအလောက်ရရှိပါက တစ်ဧကတင်းတစ်ရာကျော်ထိ ထွက်ရှိနေသည်မှာ ငြင်းဖွယ်ရာမရှိပေ။

ယခုအခါ နွေစပါးအထွက်နှုန်းများတန့်နေသည်။ အချို့နေရာများတွင် ကျဆင်းနေသည့် အခြေအနေများပင် ကြုံနေရသည်ကို တွေ့မြင် နေရပေသည်။ သုံးသပ်လေ့လာကြည့်လျှင် စိုက်ပျိုးနည်းစနစ်၊ မျိုး၊ ရေမြေအခြေအနေများ ချို့ယွင်းချက်ရှိလာခြင်းကြောင့်ဖြစ်ရသည်ကို မျက်ဝါးထင်ထင် မြင်နေရပေပြီ။

မိုးစပါးရိတ်သိမ်းပြီး နွေစပါးစိုက်ပျိုးရာတွင် ရိုးပြတ်မီးရှို့၊ ချက်ချင်းရေတင်မြေပြင်၍ မစိုက်ပျိုးသင့်ပေ။ မိုးရာသီတစ်ရာသီလုံး ရေဖြင့် ဖုံးလွှမ်း၍ထားခဲ့ရသဖြင့် မြေတွင်း အောက်စီဂျင်ဓာတ်နည်းနေပေမည်။ အချို့ရေဝပ်သောနေရာများတွင် မြေတွင်းလေမဲ့ဇုန်ပင်ဖြစ်နေပေမည်။ မြေတွင်းအောက်စီဂျင်ဓာတ်နည်းနေသဖြင့် စပါးပင်အမြစ်ကြီးထွားမှု နှောင့်နှေးနေပြီး အပင်ကြီးထွားမှု ညံ့နေတတ်ပါသည်။ ရိုးပြတ်မီးရှို့၊ ချက်ချင်းရေတင်၊ မြေယာပြုပြင် ချက်ချင်းစိုက်ပါက ပေါင်းမြစ်များ၊ စပါးမြစ်အုံများ ချက်ချင်းမဆွေးနိုင်ဘဲ အပုပ်ငွေ့ထုတ်လွှတ်ပါသည်။ ၎င်းအပုပ်ငွေ့ကြောင့် စပါးပင်ငယ်များကြီးထွားမှုမရှိတော့ဘဲ ဝါပြီး ထိုင်နေတတ်ပါသည်။ ဤသို့ ဖြစ်စဉ်ကို တမန်းပူမိသည်ဟု လယ်သမားကြီးများကဆိုကြပါသည်။

မိုးစပါးရိတ်သိမ်းပြီး မြေအနေတော်ခြောက်သွားအောင် (ပတ်ကြားအက်ကာစ

အခြေအနေထိ) တစ်ပတ်၊ နှစ်ပတ်ခန့် အခြောက်လှန်းထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ရိုးပြတ်ကို မီးမရှို့သင့်ပါ၊ ရိုးပြတ်မီးရှို့ပါက နိုက်ထရိုဂျင် ဓာတ်အားလုံး၊ ဖော့စဖရပ်ဓာတ် ၂၅ ရာခိုင်နှုန်း၊ ပိုတက်စီယမ်ဓာတ် ရာခိုင်နှုန်း ၂၀၊ ဆာလ်ဖာဓာတ် ငါးရာခိုင်နှုန်းမှ ရာခိုင်နှုန်း ၆၀ နှင့် သွပ်ဓာတ်၊ ဆီလီ ကာဓာတ်များလည်း ဆုံးရှုံးသွားစေပါသည်။ မြေနှင့်ရိုးပြတ်ကို တစ်ပတ်၊ နှစ်ပတ်ခန့် နေပူလှန်းပြီးပါက ဓားစက်(သို့) ကွင်းစက်ဖြင့် အလျားလိုက်၊ အနံလိုက် နှစ်စပ်ခန့်မောင်းပေးပါက ရိုးပြတ်များ ကျိုးကြေပိပြားသွားပါသည်။ ၎င်းအခြေအနေရောက်မှသာ ၁၆ သွားထွန်စက်ကြီး နှစ်စပ်(သို့) ထယ်တစ်စပ်ထိုးပြီး ရေသွင်း၍ မြေကို တစ်ပတ်ခန့်နှပ်ထားရန်လိုပါသည်။ ထွန်၊ ထယ်မထွန်မီ နွားချေး၊ သဘာဝ မြေဆွေး၊ စက်ဖွဲပြာ၊ ထုံး၊ ကျောက် မှုန့်မြေသြဇာများကို ကြိုတင်ထည့်ထားရန်ဖြစ်ပါသည်။ ရေသွင်း၍ တစ်ပတ်ခန့်နှပ်ထားသဖြင့် ထွန်၊ ထယ်စာခဲများနူးသွားစေပြီး တမန်းကောင်းရရှိစေရန် အထောက်အကူပြုပါသည်။ ၎င်းပြင် ပေါင်းစေ့များ၊ မြက်ခေါင်းများ၊ စပါးအလေအလွင့်ပင်များ ပေါက်ရောက်ဆွေးမြေ့ပြီး ပေါင်းမြက်ကင်းစင်ခြင်း၊ မျိုးသန့်ထိန်းသိမ်းခြင်းအတွက် အကျိုးပြုစေပါသည်။

မိုးစပါးအပြီး နွေစပါးစိုက်ပျိုး သောဒေသများတွင် သီးနှံဆက်တိုက် စိုက်ပျိုးလာရသဖြင့် စပါးပင်က ထုတ်နှုတ်စားသုံး၍ ကုန်ခမ်းသွားသော အာဟာရဓာတ်များကို မြေတွင်းသို့ လုံလောက်အောင် ပြန်လည်ဖြည့်ဆည်းမပေးကြသဖြင့် မြေပျက်သုဉ်းစေပြီး မြေကန်းသွားရသည့် အဓိကပြဿနာများဖြင့် ကြုံတွေ့နေကြရသည်။ တစ်နေရာတည်းတွင် သီးနှံ ဆက်တိုက်စိုက်ပျိုးလာပါက စတုတ္ထ နှစ်မှစ၍ စပါးအထွက်နှုန်းကျလာကြောင်း ရေဆင်းစိုက်ပျိုးရေးသုတေသနဦးစီးဌာနမှ ထောက်ပြထားပါသည်။ အထွက်နှုန်းကျဆင်းမှုသည် ယူရီးယား၊ တီစူပါ၊ ပိုတက်ဓာတ်မြေသြဇာများကိုသာ အသုံးပြု

ပါက လျော့ကျမှုမြန်ဆန်စေပြီး နွားချေးတစ်ဧက ငါးတန်နှုန်း(သို့) ဂျစ်ပဆန်မြေသြဇာ တစ်ဧက ပေါင် ၁၀၀ နှုန်း တွဲဘက်အသုံးပြုပါက အထွက်နှုန်း သိသာစွာ လျော့ကျမှုမရှိကြောင်း ရေဆင်းစိုက်ပျိုးရေးသုတေသနဦးစီးဌာန၏ ရှစ်နှစ်တာစမ်းသပ်ချက်များအရ တွေ့ရှိထားပါသည်။

မိုးစပါးအပြီး နွေစပါးဆက်တိုက် စိုက်ပျိုးနေကြသောမြေများတွင် မြေဆီလွှာ၏ ရုပ်ဂုဏ်သတ္တိ၊ ဓာတ်ဂုဏ် သတ္တိများ ပိုမိုပျက်စီးရသည်မှာ မလွဲဧကန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ နွေစပါးစိုက်ပျိုးကြသော လယ်သမားများသည် ယူရီးယားဓာတ်မြေသြဇာ တစ်မျိုးတည်း(သို့) အာဟာရစုံကွန်ပေါင်း မြေသြဇာများကိုသာ အသုံးပြုကြပြီး သဘာဝမြေသြဇာ၊ မြေဆွေး၊ နွားချေးကို အချို့လုံးဝအသုံးမပြုကြခြင်း၊ အချို့ပမာဏ အလွန်နည်းစွာ(အသုံးပြုရုံဆိုကာမျှသာ)အသုံးပြုကြခြင်းကြောင့် လယ်မြေများ အာဟာရခန်းခြောက်လာရပြီး စပါးထွက်လည်း တဖြည်းဖြည်းကျဆင်းလာရခြင်းနှင့် ကြုံတွေ့နေကြရပါသည်။ နွေစပါး စိုက်လယ်မြေများသို့ မြေဆွေး၊ နွားချေး၊ အပင်အကြွင်းအကျန်၊ ဖွဲ၊ ဆန်ကွဲ၊ ကောက်မှော်၊ နှမ်းမှော်၊ ပြောင်းရိုး၊ နုန်းမြေ၊ မြေဆွေး စသည်များ အလုံအလောက်ထည့်ပေးရမည်မှာ အလွန်သတိပြုရမည့်အချက်ဖြစ်ပါသည်။

နွေစပါးစိုက်ပျိုးရာတွင် အထူး သတိပြုရမည့်အချက်တစ်ချက်မှာ မျိုးကိစ္စဖြစ်ပါသည်။ မြေပြင် နွေစပါးစိုက်ခင်းများကို လက်တွေ့မြင်တွေ့နေရသည်မှာ စပါးမျိုးများ မသန့်တော့ဘဲ စပါးနှစ်ထပ်ဖြစ်နေခြင်း၊ အနိမ့်အမြင့် မညီခြင်း၊ ပေါင်းမြက်ထူပြောခြင်းများပင် ဖြစ်ပါသည်။ မူလအထွက်နှုန်းဗီဇ အရည်အသွေးများသွေဖီ၍ အရည်အချင်းများကျလာခြင်း၊ မူလအထွက်နှုန်းဗီဇကို ပြည့်မီအောင်မထွက်တော့ ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်နေပါသည်။ ရေဆင်း စိုက်ပျိုးရေးသုတေသနဦးစီးဌာနမှ မွေး မြူထုတ်လုပ်ပေးပြီး နယ်ခြံများတွင် မျိုးသန့်ပွားများထားသော မျိုးကောင်းမျိုးသန့်အဆင့်(၁)(RS)၊ မျိုးကောင်း မျိုးသန့်အဆင့်(၂)(CS)မျိုးများကို မဖြစ်မနေရယူ၍ သွေးသစ်လောင်း အစားထိုးပြောင်းလဲစိုက်ပျိုးရန် လိုအပ်ပါသည်။ လယ်သမားကြီးများအနေဖြင့် မိမိရှိပြီး သားမျိုးကို တယူသန်စွဲ၍ မစိုက်ပျိုးသင့်ကြပေ။ စပါးမျိုးကောင်းမျိုးသန့်ကို အသုံးပြုပါက အခြေခံပန်းတိုင်အထွက်နှုန်း တင်း ၁၀၀ အထက် ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းမှ ရာခိုင်နှုန်း ၂၀ ထိပိုမိုထွက်ရှိနိုင်သည်ကို အလေးမူသင့်ကြပါသည်။

နွေစပါးစိုက်ပျိုးရာတွင် သက်တမ်း ရက် ၉၀ မှ ၁၂၅ ရက်ဝန်းကျင်ရှိ စပါးမျိုးများကို ဦးစားပေး စိုက်ပျိုးသင့်ပါသည်။ ယခင်က ရေပန်းစား အထွက်များနေသော ရွှေသွယ်ရင်၊ ရွှေမြန်မာ၊ ထွန်းသီရိ၊ ရတနာအောင်၊ သီးထပ်ရင်၊ ရေဆင်းလုံးသွယ် စသည့် သက်ငယ် မျိုးများ ယခုခေတ်လူကြိုက်များလာသည့် ဆင်းနွယ်ရင်၊ ရတနာတိုး၊ သုခရင် စသည့်

သက်ငယ် အထွက်ကောင်းမျိုးများ ဖြစ်ကြပါသည်။ နွေစပါးစိုက်ပျိုးမည့် စပါးသက်တမ်း အလိုက် အသုံးပြုသင့်သည့် မျိုးစေ့နှုန်းထားနှင့် စိုက်ပျိုးသင့်သည့် စနစ်များမှာ အောက်ပါ အတိုင်းဖြစ်ပါသည်–

နွေစပါးတွင် မျိုးစေ့နှုန်းခြောက်တင်းအသုံးပြုခြင်းဖြင့် ပေါင်းပင်ပေါက်ရောက်မှု ၅၄ ရာခိုင်နှုန်း သက်သာစေကြောင်း ရေဆင်းစိုက်ပျိုးရေးသုတေသနဦးစီးဌာနက စမ်းသပ်တွေ့ရှိထားပါသည်။ သက်တမ်း ၁၃၅ ရက် စပါးမျိုးများကို စိုက်ပျိုးမည်ဆိုပါက ရိတ်သိမ်းချိန်တွင် မိုးမမိစေရန် တွက်ချက်ချိန်ကိုက်၍ ပျိုးထောင်စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။ သက်ငယ်စပါးမျိုးများသည် သက်တမ်းတိုသဖြင့် အပင်ကြီးထွားမှုကာလတိုပြီး အပင်ပွားစည်းမှုကာလလည်း မျှော်လင့်မထားဘဲ ပင်မခေါင်နှံ များကိုသာ အမိအရယူရန် ဖြစ်သဖြင့် မျိုးစေ့နှုန်း ပိုမိုသုံးစွဲရန်ဖြစ်ပါသည်။ မျိုးစေ့နှုန်းပိုသုံးထားသဖြင့် ယူရီးယား ဓာတ်မြေသြဇာ ပိုသုံးရလေဖြစ်ပါသည်။ အာဟာရစုံ ဓာတ်စုံကွန်ပေါင်းမြေသြဇာများ အသုံးပြုပါက နိုက်ထရိုဂျင်သုံးစွဲမည့်ပမာဏသည် ၁၁၂ ပေါင်ဝင် ယူရီးယားသုံးအိတ်နှင့် ညီမျှသော အာဟာရတန်ဖိုးရောက်ရှိအောင် အသုံးပြုရမည်ကို အထူးသတိပြုသင့်ကြပေသည်။

လယ်သမားကြီးများ၏ အဓိက အားနည်းသောအချက်မှာ ယူရီးယားဓာတ်မြေသြဇာအသုံးပြုရာတွင် ယူရီးယားတစ်အိတ်၊ နွားချေးမြေဆွေးသုံး အိတ်နှင့်ရောနှပ်၍ ကြဲပက်ရန် နည်းပညာဆိုထားသော်လည်း ဤသို့လိုက် နာကျင့်သုံးမှုမှာ အလွန်နည်းသည်ကို ဝမ်းနည်းစွာတွေ့မြင်နေရပေသည်။ ဤသို့အသုံးပြုရန် နည်းပညာဆိုထားချက်မှာ ယူရီးယားမြေသြဇာဆုံးရှုံးမှုလည်း လျော့နည်း နွားချေးမြေဆွေးလည်း ထည့်ပြီးသားဖြစ်အောင် တစ်ချက်ခုတ် နှစ်ချက်ပြတ်ပေးထားသော နည်းပညာ ဖြစ်ပါသည်။ နွေစပါးစိုက်ပျိုးချိန်တွင် သတိပြုရမည့်အချက်မှာ ကြဲခင်းကြဲပြီး ရေလွှတ်ပြီးစ အချိန်တွင် စပါးခင်းလုံးကျွတ်မျှ စားသောက်ဖျက်ဆီးသော အန္တရာယ်များဖြစ်သည့် စနိုက်၊ ဂျိုး၊ ရေဘဲနှင့် ကြွက်တို့ပင်ဖြစ်ပါသည်။ စပါးကြဲပြီး ရေလွှတ်မည်ဆိုပါက အပင်စတင်ပြူထွက်သည်မှ အပင်ဖြစ်ထွန်းလာသည်ထိ ၎င်းအန္တရာယ်များမှ လွတ်ကင်းအောင် ဂရုပြုစောင့်ရှောက် ခြောက်လှန့်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ သို့မဟုတ်လျှင် ခင်းလုံးကျွတ်မျှ အန္တရာယ်ကြီးမားလှပါသည်။

မြေချဉ်ငန်ဓာတ်ပြင်းသော မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး၊ စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး၊ မကွေးတိုင်းဒေသကြီးများရှိ လယ်မြေများသည် ဇင့်ဓာတ်ချို့တဲ့တတ်သဖြင့် ဇင့်ဓာတ်ပါဝင်သော ဇီဖာမြေသြဇာကို တစ်ဧကသုံးပေါင်မှ ငါးပေါင်ထည့်ပေးပါက စပါးအထွက်နှုန်း ငါးရာခိုင်နှုန်းမှ ၂၅ ရာခိုင်နှုန်းထိ ပိုမိုလာနိုင်ပါသည်။ မြေချဉ်ငံဓာတ်နိမ့်သော

ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး၊ ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီး၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊ မွန်ပြည်နယ်၊ တနင်္သာရီတိုင်းဒေသကြီးတို့ရှိ စပါးစိုက်ခင်းများတွင် စပါးမစိုက်မီ နှစ်ပတ်အလိုတွင် မဖောက်ထုံးတစ်ဧကေ ပေါင် ၂၀၀ ထည့်ပေးပါက စပါးအထွက်နှုန်း ရှစ်ရာခိုင်နှုန်း ပိုမိုလာနိုင်ပါသည်။ ယူရီးယားမြေဩဇာကို အနည်းဆုံး ငါးကြိမ်ခွဲကျွေးပါက စပါး ပိုမိုထွက်ရှိစေနိုင်ပါသည်။ ပိုတက်မြေဩဇာကို စပါးခင်းတွင် မြေခံတစ်ကြိမ်တည်း ဝပ်သောနေရာတွင် ကျရောက်သော မျိုးစေ့များသည် အပင်မပေါက်ခြင်း၊ အပင်ပေါက်နေးခြင်း၊ ကြုံလှီသေးကွေးသောအပင်များပေါက်လာခြင်းစသည်တို့ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ စပါးမျိုးစေ့ကို အညှောက်ဖောက်ရာတွင် စာပါးစပ်ပြူအဆင့်ဖြစ်ရုံသာ ဆောင်ရွက်ရန်ဖြစ်သည်။ မျိုးညှောင့်ရှည်ပါက မျိုးစေ့ချကိရိယာရှိ အပေါက်များပိတ်နိုင်သဖြင့် မျိုးစေ့ အကျနည်းကာ အပင်ဦးရေ လျော့နည်းနိုင်ပါသည်။

မည်သည့်တိုက်ရိုက်မျိုးစေ့ချ နည်းစနစ်ဖြင့် စိုက်ပျိုးသည်ဖြစ်စေ အဓိကအလေးပေး ဂရုပြုရမည်မှာ ပေါင်းမြက်ကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးဖြစ်ပါသည်။ ပျိုးထောင်ကောက်စိုက် စနစ်နှင့် နှိုင်းယှဉ်လျှင် တိုက်ရိုက်မျိုးစေ့ချနည်းစနစ်သည် ပေါင်းမြက်ပေါက်ရောက်မှုပိုမိုသည်။ အကြောင်းမှာ အစိုတမန်းပြင်တွင် ပေါင်းမြက်ပင်နှင့် စပါးပင်သည် တစ်ပြိုင်တည်းပေါက်ရောက်ကြီးထွားကာ သူနိုင်ကိုယ်နိုင် ယှဉ်ပြိုင်ခွင့်ရရှိ သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် တိုက်ရိုက်မျိုးစေ့ချပြီးသည်နှင့် ပေါင်းမြက်စေ့များ အပင်မပေါက်မီ ကြိုတင်ကာကွယ်သည့် ပေါင်းသတ်ဆေး (Pre emergence Herbicide)တို့ကိုသုံးစွဲ၍ ပေါင်းမြက်ကာကွယ်နှိမ်နင်းရန်လိုသည်။ လက်ပေါင်းလိုက်ခြင်း၊ အတန်း လိုက်မျိုးစေ့ချစိုက်ခင်းတွင် ကြားပေါင်းလိုက်ကိရိယာဖြင့် ပေါင်းမြက်သုတ်သင်ခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်ကာ ဘက်ပေါင်းစုံ ပေါင်းမြက်ကာကွယ်နှိမ်နင်း နည်းစနစ်ကိုကျင့်သုံးရန် တိုက်တွန်းလိုသည်။ တိုက်ရိုက်မျိုးစေ့ချနည်းစနစ်သည် ပျိုးထောင်ကောက်စိုက် စနစ်ထက် ကုန်ကျစရိတ်သက်သာသော်လည်း ပေါင်းမြက်ကို ထိရောက် စွာနှိမ်နင်းနိုင်ခြင်းမရှိပါက စပါးအထွက်လျော့နည်းမည်ဖြစ်ပါသည်။

နွေစပါးသည် မိုးစပါးထက် အထွက်စွမ်းရည်ပိုမိုသောကြောင့် စိုက်ပျိုးရာတွင် စိုက်ချိန်မှန်ရေး၊ ကုန်ကျစရိတ်သက်သာရေး၊ ပေါင်းမြက်နှိမ်နင်းရေးတို့ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားကာ ပျိုးထောင်ကောက်စိုက်စနစ်(သို့) သင့်တော်ရာ တိုက်ရိုက်မျိုးစေ့ချစနစ်ဖြင့် စိုက်ပျိုး၍ စနစ်အလိုက် လုပ်ငန်းအဝဝကို လစ်ဟင်းမှုမရှိစေရေး သတိမူ အလေးထား ဆောင်ရွက်ကြရန် တိုက်တွန်းလိုပါသည်။ မိမိလယ်မြေအတွက် စိုက်ပျိုးနည်းစနစ်မှန်ကို ရွေးချယ်မှုမှန်ကန်ခြင်းဖြင့် တစ်ဧကအထွက်နှုန်းမြင့်မား၍ နွေစပါးစိုက်ပျိုးသူအားလုံး အကျိုးအမြတ် ပိုမိုရရှိစေမည်ဖြစ်ပါသည်။

အောင်ဆန်း(စိုက်ပျိုးရေး)

v,fbrm;rsm;jyKjyifrnfh pyg;txGufwdk;enf;ynmrsm;

atmifqef;(pdkufysKd;a&;)

နိုင်ငံတကာတွင် သီးနှံတိုင်း အထွက်တိုးစေရန် နည်းပညာများ သတ်မှတ်ပြဋ္ဌာန်း၍ ဆောင်ရွက်နေကြသည်။ ထိုနည်းတူ မြန်မာနိုင်ငံတွင်လည်း သီးနှံတိုင်း အထွက်တိုးစေရန် နည်းပညာများ သတ်မှတ်ပြဋ္ဌာန်းဆောင်ရွက်နေသည်။ ၎င်းအပြင် သီးနှံအထွက်တိုးစေရန်အတွက် သုတေသနပြုချက်များ စဉ်ဆက်မပြတ်ပြုလုပ်၍ နည်းပညာများကို အမြဲဆန်းသစ်ပေးနေရသည်။

အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံများ၏ စပါးထွက်နှုန်းသည် တစ်ဧကတင်း ၁၀၀ ကျော် ရှိနေပြီး အချို့နိုင်ငံများ တင်း ၁၀၀ နီးပါးခန့် ထွက်နေကြပြီဖြစ်သည်။ မြန်မာ့စပါးထွက်နှုန်းသည် တစ်ဧက ပျမ်းမျှတင်း ၇၀ ကျော်ပင် ထွက်ရှိအောင် ဆောင်ရွက်နေကြရသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် သဲဆန်ကုန်းကြော၊ တောင်ကုန်းတောင်စောင်း၊ ရေနက်ကွင်းများတွင်

စပါးအထွက်နည်းတတ်ပြီး စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး၊ မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး ဆည်ရေသောက်ဒေသများ၊ ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး၊ ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီး၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊ မွန်ပြည်နယ်၊ ကရင်ပြည်နယ်ဒေသများတွင် မြေကောင်းပြီး ရေတော်မိုးတော်ဖြစ်သဖြင့် စပါးထွက်ကောင်းသည်။ မည်သို့ဆိုစေ တစ်နိုင်ငံလုံး ပျမ်းမျှစပါးအထွက်နှုန်း နိုင်ငံတကာအဆင့်မမီသေးသည်ကို အားနည်းချက် အားသာချက်များ သုံးသပ်ပြုပြင်ရန် လိုအပ်နေပေသည်။

စပါးအထွက်တိုးစေရန် နည်းပညာအတိအကျရှိပြီးဖြစ်သည်။ နည်းပညာရှိပြီးဖြစ်သော်လည်း မြန်မာ့လယ်သမားများ အပြည့်အဝလိုက်နာ ဆောင်ရွက်သည်မှာ အလွန်ရှားပါသည်။ ရှိပြီးနည်းပညာများကို အပြည့်အဝ တကယ်လိုက်နာလျှင် အမှန်တကယ်ပင် စပါးထွက်ရန် သေချာသည်။

စာရေးသူသည် စိုက်ပျိုးရေးဌာနတွင် ကျေးရွာမန်နေဂျာ(ကွင်းတာဝန်ခံ)၊ မြို့နယ်မန်နေဂျာ၊ ခရိုင်မန်နေဂျာ၊ တိုင်းမန်နေဂျာအဆင့်များဖြင့် တစ်မြို့နယ်လုံး စပါးအထွက်တိုးဆောင်ရွက်သည့် ခေတ်၊ စပါးတင်းသန်းပေါင်း ၁၅၀၀ ထွက်ရှိအောင်ကြိုးပမ်းသည့် ခေတ်၊ စပါးပန်းတိုင်အထွက်နှုန်း တင်း ၁၀၀ ထွက်ရှိအောင် အကောင်အထည်ဖော်သည့်ခေတ်စသည့် ခေတ်မျိုးစုံတွင် လက်တွေ့ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခဲ့ရပါသည်။

၁၉၇၃–၇၄ ခုနှစ်တွင် စာရေးသူ မန္တလေးတိုင်း၊ အမရပူရမြို့နယ်၊ တမုတ်ဆိုးစခန်းတာဝန်ခံအဖြစ် ဆောင်ရွက်စဉ်က ၎င်းဒေသတွင် (စီ၄–၆၃) စပါးမျိုးဖြင့် ဧက ၁၀၀ ၊ တင်း ၁၀၀ ထွက်ရှိရေးစီမံချက်ချဆောင်ရွက်ခဲ့ရာ တစ်ဧကပျမ်းမျှ ၁၀၃တင်း ထွက်ရှိခဲ့ပါသည်။ ၁၉၉၅–၉၆ ခုနှစ်တွင် စာရေးသူ ရန်ကုန်တိုင်း၊ ရန်ကုန်တောင်ပိုင်းခရိုင်၊ ခရိုင်မန်နေဂျာအဖြစ် တာဝန်ယူခဲ့စဉ် ကွမ်းခြံကုန်းမြို့နယ် ကမာပါစခန်းတာဝန်ခံဦးကျော်ကျော် (ယခု သန်လျှင်မြို့နယ်မန်နေဂျာ)နှင့် တွဲဖက်၍ မိုးစပါး မနောသုခစပါးမျိုးဖြင့် နည်းပညာအပြည့်အဝအသုံးချပြီး ဧက ၁၀၀၊ တင်း၁၀၀ ထွက်ရှိရေးစီမံချက်ချမှတ်ပြီး အနီးကပ်ကြီးကြပ်ဆောင်ရွက်ခဲ့ရာ တစ်ဧက ပျမ်းမျှ ၁၀၆ တင်းထွက်ရှိခဲ့ပြီး အမြင့် ဆုံးအကွက်မှာ ၁၂၅ တင်းထွက်ရှိခဲ့ပါသည်။ ထိုစဉ်က အတွင်းရေးမှူး(၂) ဒုတိယဗိုလ်ချုပ်ကြီးတင်ဦး၊ လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးနှင့် ဆည်မြောင်းဝန်ကြီးဌာန ဝန်ကြီး ဒုတိယဗိုလ်ချုပ်ကြီး မြင့်အောင်နှင့် ဝန်ကြီးများ ကြွရောက်ချီးမြှင့်၍ အတည်ပြုပေးခြင်းခံခဲ့ရပါသည်။ တစ်ဖန် စာရေးသူ ရန်ကုန်တိုင်း မန်နေဂျာအဖြစ် ဆောင်ရွက်စဉ် လှည်းကူးမြို့နယ်မန်နေဂျာ ဦးမျိုးမြင့် နှင့်တွဲဖက်၍ လှည်းကူးမြို့နယ် မလစ်ကျေးရွာကွင်းတွင် လယ်သမားကိုးဦးဖြင့် မိုးစပါးဆင်းသွယ်လတ်စပါးမျိုးဖြင့် ဧက ၁၀၀၊ တင်း ၁၀၀ ထွက်ရှိရေး အစီအမံများ ရေးဆွဲဆောင်ရွက်ခဲ့ရာ ဆင်းသွယ်လတ်စပါးမျိုး ပျမ်းမျှ

တစ်ဧကတင်း ၁၂၀ထွက်ရှိခဲ့ပြီး အမြင့်ဆုံး အကွက်မှာ ၁၃၅ တင်းထိ ထွက်ရှိခဲ့ပါသည်။ ယခုစာရေးသူသည် အငြိမ်းစားယူပြီး ခေတ်မီစက်မှုလယ်ယာစံပြစိုက်ပျိုးရေး အထူးဇုန် (၂)၊ ရွှေနဂါးမင်းကုမ္ပဏီလီမိတက်တွင် နည်းပညာအကြံပေးပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိရာ ဆင်းသွယ်လတ်စပါးမျိုး၊ မော်ဘီ(၂) စပါးမျိုး၊ ရတနာတိုးစပါးမျိုးများကို နည်းပညာအပြည့်အဝအသုံးချပြီး ကိုယ်တိုင်အနီးကပ်ကြီးကြပ်ဆောင်ရွက်ခဲ့ရာ တစ်ဧကပျမ်းမျှ ၁၀၂တင်း ထွက်ရှိခဲ့ပြီး အချို့ ၁၂၅ တင်းပင် ထွက်ရှိခဲ့ပါသည်။

၁၉၇၄ ခုနှစ်တွင် ရန်ကုန်တိုင်း၊ တိုက်ကြီးမြို့နယ်၊ ဖလုံကျေးရွာတွင် ဒေသစပါးမျိုးများသာစိုက်ပျိုးပြီး တစ်ဧကပျမ်းမျှ တင်း ၃၀မှ ၄၀တင်း သာ ထွက်ရှိနေရာ ၎င်းဒေသကို စပါးအထွက်တိုးရေး ရှေ့ပြေးစီမံချက်အဖြစ် ၄၄ ဧကအား စပါးအထွက်တိုးနည်းပညာ အပြည့်အဝပြောင်းလဲ အသုံးပြု၍ ရွှေဝါထွန်း၊ ကျော်ဇေယျ စပါးမျိုးများဖြင့်စိုက်ပျိုးခဲ့ရာ တစ်ဧက ပျမ်းမျှတင်း ၈၀ ကျော်ထိ ထွက်ရှိခဲ့ ပါသည်။ ၎င်းသန္ဓေစီမံချက်မှ အခြေ ပြုပြီး တစ်မြို့နယ်လုံး စပါးအထွက်တိုးစီမံကိန်းဖြင့် ၈၅ မြို့နယ်ထိ ဖြစ်လာပါသည်။ ၎င်းစီမံကိန်းကြောင့် မြန်မာ့လူဦးရေ တိုးတက်မှုနှုန်းနှင့် ရိက္ခာဖူလုံရေးကို ယနေ့ထိအကျိုးပြု နေသည်မှာ မည်သူမျှ မငြင်းနိုင်ပါပေ။

ဤကဲ့သို့ နမူနာများဖော်ပြနေရခြင်းမှာ ရှိပြီးစပါးအထွက်တိုးနည်းပညာများကို အတိအကျအပြည့်အဝ လိုက်နာဆောင်ရွက်လျှင် စပါးတစ်ဧက တင်း ၁၀၀ ကျော်ထွက်သည်မှာ မြေကြီးလက်ခတ်မလွဲကြောင်း သက်သေပြပေးခြင်းသာဖြစ်ပါသည်။ တကယ်လုပ်လျှင် တကယ်ထွက်သည်။ တကယ်မလုပ်လျှင် တကယ်မထွက်နိုင်ပါ၊ ငြင်းစရာမရှိပေ။

ဤသို့ဆိုလျှင် မြန်မာ့စပါးအထွက်နှုန်း နိုင်ငံတကာအဆင့်မမီရသေးသည်ကို မြန်မာ့လယ်ကွင်း၊ မြန်မာ့လယ်သမားများ၏ နည်းပညာလိုက် နာကျင့်သုံးမှု အားနည်းချက်၊ အားသာချက်များကို ရှုမျှော်၍ သုံးသပ် ကြည့်ကြပါစို့။

“မျိုး”ကို စတင်ကြည့်မည်ဆိုလျှင် အထွက်ကောင်း၊ အရည်အသွေးကောင်း၊ မျိုးကောင်းမျိုးသန့်ကိုသာ စိုက်ပျိုးပါဟုဆိုထားပါသည်။ ယနေ့မြန်မာနိုင်ငံ တစ်နံတစ်လျား လယ်ကွင်းများ၊ စပါးခင်းများကိုကြည့်လျှင် စပါးပင်များ နှစ်ထပ်ဖြစ်နေသည်။ ပေါင်းမြက်များက ကြီးစိုးနေသည်။ မျိုးလည်းမကောင်း၊ သန့်လည်းမသန့် ဆိုသည်ကို ဖော်ညွှန်းနေပါသည်။ အချို့မျိုးသန့်၍ ညီနေသောစပါးခင်းများရှိနေပါသည်။ သို့သော် အလွန်နည်းပါးပါသည်။ မျိုးကို သုံးနှစ်ပြည့်လျှင် မသုံးပါနှင့် သွေးသစ်လောင်းပါဟု တိုက်တွန်းထားပါသည်။ အထွက်ကောင်း အရည်အသွေးကောင်းမျိုးများကို ပြောင်းလဲစိုက်ပါဟု ပညာပေးဟောပြောထားသည်။ လယ်သမားအများစုသည် အရိုးစွဲနေသည်။

သွေးသစ်လည်းမလောင်း၊ မျိုးလည်းမပြောင်းဘဲ တင်းခံနေကြသည်။ ဤအားနည်းချက်ကိုပြုပြင်ရန် အရေးကြီးသော အချက်ဖြစ်သည်။ "မျိုးစေ့မမှန် ပင်မသန်၊ ဖူးတန်ငုံကင်း၊ အသီးဖျင်း၏"ဟု ဆိုစကားရှိသည်။

အလွန်ဆိုးဝါးသည့်အချက်မှာ ဘယ်ကလာမှန်းမသိ၊ ဘယ်ကရမှန်းမသိ၊ ဘာမျိုးမှန်းမသိ၊ မိမိအစီအစဉ်ဖြင့် မျိုးများရယူပွားများစိုက်ပျိုးနေ ကြခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ဥပမာ မွန်ပြည်နယ်တွင် မနောပျက်မျိုး၊ စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီးတွင် ဓောရှုပ်မျိုး၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီးတွင် ခိုင်ရွှေဝါမျိုး စသည်တို့ဖြစ်သည်။ အခြားပြည်နယ်၊ တိုင်းဒေသကြီးများတွင်လည်း ဤသို့ မျိုးများစွာရှိနေပါသည်။ ဤ သည်မှာ စပါးအထွက်နှုန်းတိုးရေးအတွက် မကောင်းသောလက္ခဏာများ ဖြစ်သည်ကို သတိမူသင့်ကြပေသည်။

"မြေ"နှင့်ပတ်သက်၍ကြည့်မည် ဆိုလျှင် တမန်းကောင်းအောင်ပြင်ပါ။ တမန်းညက်အောင်ထွန်ပါ။ ပေါင်းမြက်ကင်းစင်အောင်ကောက်ပါ။ တမန်းပြင်မျက်နှာပြင်ညီအောင်ညှိပါ။ ရေသွင်းရေထုတ်လွယ်အောင်လုပ်ပါ။ နွားချေး၊ မြေဆွေး တစ်ဧကလျှင် ငါးစီးမှ ၁၀ စီးထည့်ပါ။ ဓာတ်မြေဩဇာကို အချိုးညီညီသုံးပါ။ ယူရီးယားဓာတ်မြေဩဇာနှင့် သဘာဝမြေဩဇာကို တစ်ညသိပ်ရောနှော၍သုံးပါဟု ဆိုထားပါသည်။

မြန်မာ့လယ်ကွင်း၊ မြန်မာ့လယ်သမားများ၏ နည်းပညာလိုက်နာဆောင်ရွက်မှုကို ရှုမြင်သုံးသပ်လျှင် လိုက်နာဆောင်ရွက်သူ အလွန်နည်းပါးသည်ကို တွေ့ရသည်။ တမန်းလည်းမညီ၊ တမန်းလည်းမကောင်း၊ ပေါင်းလည်းမစင်၊ သဘာဝမြေဩဇာလည်းမသုံး၊ အရာရာအားနည်းချက်များကိုပင် ဝမ်းနည်းစွာတွေ့ရပေသည်။ အချို့ ရေထုတ်၍မရ၊ အချို့ ကန်သင်းပင်ရေ မလုံ၊ ကန်သင်းလည်းမျက်နှာမသစ်၊ "သီးနှံထွက်လိုလျှင် မြေကိုပြင်" "သီးနှံထွက်ရန် မြေအခြေခံ"ဖြစ်သည်။ ဤအားနည်းချက်များကို ပြုပြင်ကြရမည်မှာ မလွဲမသွေပင်။ မပြုပြင်နိုင်လျှင် စပါးအထွက်နှုန်းမတိုးနိုင်။

"စိုက်ပျိုးနည်းစနစ်"နှင့်ပတ်သက်၍ သုံးကြည့်မည်ဆိုလျှင် စိုက်ပျိုးနည်းစနစ်မှန်ကန်ရေးသည် အလွန်အရေးပါသောအချက်ကြီးပင် ဖြစ်ပါသည်။ စပါးစိုက်ပျိုးရာတွင် ပျိုးထောင်ကောက်စိုက်စနစ်၊ ကြဲခင်းစနစ် မျိုးစေ့ချကိရိယာဖြင့် အတန်းစနစ် စသည့်စနစ်အမျိုးစိုက်ပျိုးကြသည်ကို တွေ့ရသည်။ မည်သည့်စနစ်ဖြင့်စိုက်သည်ဖြစ်စေ စပါးတစ်ဧက တင်း ၁၀၀ ထွက်ရှိရန်မှာ တစ်မီတာပတ်လည်တွင် အောင်နှံ အနည်းဆုံး ၃၇၅ နှံ (သို့) တစ်ဧကအနှံပေါင်း ၁၅ သိန်းကျော် ရရှိအောင် ဆောင်ရွက်ရသည်။ တစ်နှံပါအောင်စေ့ အနည်းဆုံး ၁၀၀ မှ ၁၅၀ စေ့ရရှိအောင် ပြုစုရသည်။

ဤသို့ရရှိစေရန် တစ်ဧကရှိရမည့် ကောက်ကွက်အရေအတွက်ပြည့်မီအောင်စိုက်ပါဟု ဆိုထားပါသည်။ စာရေးသူသည် နိုင်ငံတကာလေ့လာရေးများ သွားရောက်ဖူးရာ

နိုင်ငံတိုင်းတွင် တစ်ယူနစ်ဝင်ဆန့်ရမည့်အရေအတွက် အပြည့်အဝရရှိရေးကို အလေးအနက်ထားသည်ကို တွေ့ရသည်။ ပြည့်လဲပြည့်ဝသည်ကို တွေ့ရသည်။ မြန်မာနိုင်ငံ၏ လယ်သမားအများစု၏ အားအနည်းဆုံး နည်းပညာလိုအပ်ချက်မှာ တစ်ဧကဝင်ဆန့်ရမည့် ကောက်ကွက်မပြည့်မီခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ စပါးခင်းတစ်ခင်းကို အနီးမှမျှော်ကြည့်လျှင်လည်းကောင်း(သို့) ကန်သင်းပေါ်မှရပ်ကြည့်လျှင်လည်းကောင်း စိမ်းစိုမှိုင်းညို့၍ ညီညာပြီး အလွန်ပင် ရင်ဝယ်ကျေနပ်ဖွယ်ဖြစ်မိပါသည်။ သို့သော် စပါးခင်းအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ဆင်းကြည့်လျှင် အလယ်၌ ကောက်ပင်ကြဲနေခြင်း၊ အပင်မပွားခြင်းများမှာ လယ်သမားတိုင်း များစွာဖြစ်ပေါ်နေသော အချက်တစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။ ကောက်ကွက်မပြည့်လျှင် ထိုမှစ၍ စပါးထွက်ကျရန် အဓိကအကြောင်းရင်းဖြစ်ပါသည်။

စိုက်ပျိုးရေးသုတေသနဦးစီးဌာနမှ သက်လျှင်စပါးမျိုးကို ကောက်ကွက် ၁၅၀၀၀၀ မှ ၁၇၀၀၀၀၊ သက်လတ်စပါးမျိုးကို ကောက်ကွက် ၁၃၀၀၀၀– ၁၅၀၀၀၀၊ သက်ကြီးများကို ကောက် ၁၀၀၀၀၀ ပြည့်ဝအောင်စိုက်ရန် နည်းပညာအရ ထောက်ပြထားပါသည်။ ဤသို့ဖြစ်ပေါ်ရန်မှာ အပင်ပေါက်ကောင်းသော မျိုးကောင်းမျိုးသန့်ကိုသာသုံးရမည်။ ပျိုးအလုံအလောက်ထောင်ရမည်။ ပျိုးသက် ၂၅ ရက်မှ ရက် ၃၀ အတွင်းစိုက်ရမည်။ စပါးစိုက်လို့ရသော မြေဧရိယာအပြည့်(ကန်သင်းကမ်းတိုက်)ရအောင်စိုက်ရမည်။ စပါးစိုက်လို့ရသော မြေဧရိယာအပြည့် (ကန်သင်းကမ်းတိုက်)ရအောင်စိုက်ရမည်။ စပါးစိုက်ပျိုးနေစဉ် ကောက်စိုက်သမများကို အနီးကပ်ကြီးကြပ်နေရမည်။ လယ်သမားအများစုသည် လွယ်လွယ်ပင် ကောက်စိုက်ခေါင်းဖြင့် လွှတ်ထားကြသည်။ ကြဲခင်းဖြစ်ပါကလည်း ကြဲသမားကို ကန်သင်းကမ်းတိုက်လက်ဆညီနေအောင်ကြဲစေရန် ကြီးကြပ်စေခိုင်းရမည်။ လွယ်လွယ်ကြဲသမားစိတ်ကြိုက်လွှတ်ထားလျှင် ထိုကြဲခင်းသည် အရည်အချင်းပြည့်မီသော ကြဲခင်းမဖြစ်နိုင်၊ စိုက်ခင်းဖြစ်စေ၊ ကြဲခင်းဖြစ်စေ ကောက်ပင်လှန် အမြစ်စွဲလျှင် ကောက်ပင်ဖာခြင်းလုပ်ငန်းကို မေ့ပင်ထားနေကြသည်ကို တွေ့ရသည်။ ဤနည်းပညာအားနည်းချက်ကိုပြင်နိုင်လျှင်ပင် စပါးအထွက်နှုန်း သိသိသာသာတက်လာနိုင်ပေသည်။

စပါးအထွက်နှုန်းတိုးရန်မှာ ဓာတ်မြေဩဇာနှင့် သဘာဝမြေဩဇာ၊ သစ်စိမ်းမြေဩဇာများ သုံးစွဲခြင်းသည် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိကြောင်း ရေဆင်းစိုက်ပျိုးရေးသုတေသနဦးစီးဌာန မှ နည်းပညာဆိုထားပါသည်။ နွားချေးတစ်ဧက တစ်တန်မှ သုံးတန်၊ အီးအမ်မြေဆွေးတစ်တန်နှင့် အီးအမ်ဖျော်ရည် ၆၀ လီတာ၊ အီအမ် ဘိုကာရှီ ၂၀ ပေါင် ထည့်ပေးပါက တစ်ဧကစပါး ၃၃ ရာခိုင်နှုန်း ပိုထွက် သည်ဟု ပြောထားပါသည်။ စပါးခွံ၊ ဖွဲနု၊ အီးအမ်ဘိုကာရှီ ပေါင် ၆၀ ထည့်ပါက စပါး ၂၂ ရာခိုင်နှုန်းအထိ အထွက်

တိုးကြောင်း ဖော်ပြထားသည်။

အထွက်ကောင်းစပါးမျိုးများတွင် တစ်ဧကလျှင် ယူရီးယားနှစ်အိတ်၊ တီစူပါတစ်အိတ်နှင့် ပိုတက်ရှ် အိတ် ဝက် အသုံးပြုသင့်ကြောင်း ထောက်ခံထားသည်။ ယူရီးယားကို ငါးကြိမ်ခန့်ခွဲထည့်၍ အသုံးပြုတိုင်း သဘာဝမြေဩဇာနှင့် ရောစပ်ကျွေးရန် ဆိုထားပါသည်။ ယူရီးယားငါးကြိမ် အသုံးပြုရာတွင် အဓိကအရေးကြီးသော အကြိမ်များမှာ တစ်နံ့ပါအစေ့များစေရန် မှို့မကပ်မီတစ်ပတ်အလိုတွင် တစ်ကြိမ်၊ အောင်စေ့များစေရန် အနံ့များ ပြူတစ်ပြူတစ်ထွက်ချိန် တစ်ကြိမ်နှင့် အစေ့များ၏အလေးချိန် ပြည့်ဝစေရန် အနံ့များပြူတစ်ပြူတစ် ထွက်ချိန်တစ်ကြိမ်နှင့် အစေ့များ၏ အလေးချိန်ပြည့်ဝစေရန် ပန်းပွင့်စုံပြီး စပါးစေ့နို့ရည်တည်ချိန်တွင် တစ်ကြိမ်ထည့်ပေးခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ယူရီးယားမြေဩဇာကို နွားချေးနှင့်ဆတူရောပြီး ကျွေးပါက စပါးအထွက် ကိုးရာခိုင်နှုန်း မှ ၁၁ ရာခိုင်နှုန်းထိ တိုးထွက်နိုင်ပါသည်။ အမှန်တကယ် လက်တွေ့တွင် ဖော်ပြပါစံနှုန်းထားအတိုင်း ဓာတ်မြေဩဇာအသုံးပြုနိုင်သည့် လယ်သမား အလွန်နည်းပါးပါသည်။ ပြုပြင်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

ပိုတက်ရှ်မြေဩဇာကို တစ်ကြိမ်တည်း မြေခံတွင်အသုံးပြုမည့်အစား ပိုတက်ရှ် ၂၈ ပေါင်မှ ၅၆ ပေါင်ကို စပါးစိုက်ပျိုးချိန်၊ မှို့ကပ်ချိန်တို့တွင် အညီအမျှ အလီလီခွဲကျွေးခြင်းသည် စပါးပင်မှ ပိုတက်စီယမ်စုတ်ယူမှု ပိုကောင်းလာပြီး စပါးအထွက် ခြောက်ရာခိုင်နှုန်းမှ ရှစ်ရာခိုင်နှုန်းထိ တိုးလာကြောင်း ရေဆင်းစိုက်ပျိုးရေးသုတေသနဦးစီးဌာနက နည်းပညာအသစ် ဖြန့်ဝေထားသည်။

မြေချဉ်ငန်ဓာတ်နိမ့်သော အောက်ပြည်ဒေသလယ်မြေများကို တစ်ဧက မဖောက်ထုံးပေါင် ၂၀၀ နှုန်းမစိုက် ပျိုးမီ ထည့်ပေးပါက စပါးထွက်တက်လာသည်ဟုဆိုပါသည်။ ကန့်ဓာတ်ချို့တဲ့သော လယ်မြေများတွင် ဂျစ်ပဆန် ကျောက်မှုန့်တစ်ဧက ပေါင် ၁၀၀ နှုန်းထည့်ပေးပါက စပါးအထွက် ခုနစ်ရာခိုင်နှုန်းမှ ၂၆ ရာခိုင်နှုန်းထိ တိုးစေနိုင်ပါသည်။ မြေချဉ်ငန်ဓာတ် ခုနစ်အထက်ရှိသော စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး၊ မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး၊ မကွေးတိုင်းဒေသကြီးများတွင် သွပ်ဓာတ်ပါသော မြေဩဇာတစ်ဧကလျှင် သုံးပေါင်မှ ငါးပေါင်နှုန်းထည့်ပေးပါက စပါးထွက် ငါးရာခိုင်နှုန်းမှ ၂၅ ရာခိုင်နှုန်း ထိတိုးလာကြောင်း ရေဆင်းသုတေသနပညာရှင်များက နည်းပညာပေးထားပါသည်။

စပါးပင်သက်တမ်းတစ်လျှောက်တွင် စပါးအထွက်ကို ဆွဲချထားနိုင်သည်။ ပိုးမွှားရောဂါကျရောက်မှု၊ ပေါင်းမြက်များထူပြောမှုကို အချိန်နှင့် တစ်ပြေးညီ ကာကွယ်နှိမ်နင်းရမည်။ ယခုမှု မြန်မာ့လယ်ကွင်းများတွင် ရောဂါထူထူ၊ ပေါင်းတသောသော မြင်တွေ့နေရသည်မှာ နည်းပညာလိုက် နာကျင့်သုံးမှုအားနည်းခြင်းကို ထောက်ပြနေခြင်းပင်

ဖြစ်သည်။ စပါးတွင် ပေါင်းကာကွယ်နှိမ်နင်းခြင်းမပြုနိုင်ပါက စပါးထွက် ၂၆ ရာခိုင်နှုန်းမှ ရာခိုင်နှုန်း ၄၀ ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။ ပိုးမွှားရောဂါကျလျှင်မူ ပို၍ဆိုးဝါးစွာ ခံစားကြရနိုင်ပါသည်။

စပါးကို မောင်းညိုချိန် အလံရွက် ရာခိုင်နှုန်း ၈၀ ဝါလာချိန်၊ အနံ့၏အစေ့များ ရာခိုင်နှုန်း ၈၀ ဝါလာချိန်တွင် ရိတ်သိမ်းရန် နည်းပညာထုတ်ပြန်ထားပါသည်။ ယခုမူ မြန်မာ့လယ်ကွင်းများတွင် စပါးရင့်မှည့်ချိန်၌ စပါးခင်းများ မရိတ်သိမ်းနိုင်ဘဲ တစ်ခွင်တစ်ပြင် ဝါကျွမ်းနေသည်ကို ဝမ်းနည်းစွာတွေ့ကြရသည်။ စပါးရင့်မှည့်ပြီးနောက် ငါးရက်နောက်ကျပြီးရိတ်သိမ်းပါက ၅ ဒသမ ၄ ရာခိုင်နှုန်း ဆုံးရှုံးသည်။ ၁၀ ရက်နောက်ကျပြီး ရိတ်သိမ်းပါက ၅ ဒသမ ၄၁ ရာခိုင်နှုန်းဆုံးရှုံးသည်။

သို့ပါ၍ လယ်သမားတစ်ဦးချင်း၏ စပါးအထွက်နှုန်းတိုးရေး မြန်မာနိုင်ငံ၏ ပျမ်းမျှစပါးအထွက်နှုန်း နိုင်ငံတကာအထွက်နှုန်းသို့ မီရေးအတွက် အထက်ဖော်ပြပါ နည်းပညာပေတံဖြင့် တိုင်းတာ၍ အားနည်းချက် အားသာချက်များကို သုံးသပ်ပြုပြင်သွားကြရန် လိုအပ်ပါကြောင်း ဖော်ပြလိုက် ရပါသည်။

အောင်ဆန်း(စိုက်ပျိုးရေး)

tz,dkvefy;r;rsm; avvvifq,kHHom;&atmif

rif;armif;armif(uavmhom;)

သီတင်းဝါလကျွတ်ခဲ့လေပြီ။ မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့ ကျေးလက်တောရွာမကျန် သီတင်းကျွတ်မီးထွန်းပွဲတော်ကြီးကို ပျော်ရွှင်စွာဆင်နွှဲခဲ့ကြသည်။ ထို့အတူ မိုးဥတု၏ သားသမီးပျိုများဖြစ်သည့် စပါးခင်းများသည်လည်း အချိန်တန်အရွယ်ရောက်၍ မြစိမ်းရောင်မှ ရွှေဝါရောင်သို့ အရောင်ပြောင်း၍ အောင်မြင်စွာ သီးပွင့်နေကြပြီဖြစ်သည်။ အာကာကောင်းကင်ကြီးသည်လည်း ကြည်လင်ဝင်းပ၍ ရွှေဝါရောင်စပါးခင်းများအပေါ် နေရောင်ခြည်များ ဖြန့်ကြက်ကာ လယ်ယာတော၏အလှကို ဖော်ပြနေသည်။

တောင်သူလယ်သမားကြီးများ၏ လုပ်အားဖြင့် လယ်ကွင်းများတွင် နိုင်ငံ၏ အဖိုးတန်စပါးခင်းများကို နိုင်ငံအနှံ့ မြင်တွေ့နေရပါသည်။ စပါးခင်းအချို့ ရိတ်သိမ်းနေကြသလို တချို့စပါးခင်းများကလည်း ရိတ်သိမ်းမည့်သူများကို မျှော်လင့်စောင့်ကြိုနေကြသည်။ နိုင်ငံတော်၏ အဖိုးတန်စပါးခင်းများ၊ ပြည့်ဝမ်းစာနှင့် ပြည့်ဘဏ္ဍာစပါးဆန်များ ရာသီဥတုကြောင့်လည်းကောင်း၊ ရိတ်သိမ်းချိန်စောလွန်း၊ နောက်ကျမှုကြောင့်လည်းကောင်း၊ နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာ အားနည်းချက်များကြောင့်လည်းကောင်း မထိခိုက်၊ မပျက်စီး၊ မဆုံးရှုံးစေရန် သတိပြုရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ယခုနှစ်တွင် ကမ္ဘာတစ်ဝန်း ရာသီဥတုဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲမှုတို့ ကြောင့် သီးနှံများ လေလွင့်ဆုံးရှုံးမှု မရှိစေရန် အထူးသတိပြု ဆောင်ရွက်ကြရမည်ဖြစ်သည်။ ကိုရွေ့မိုးက လက်ပြနှုတ်ဆက်သွားခဲ့ပြီဆိုသော်လည်း အပြည့်အဝ စိတ်ချ၍ မရနိုင်သေးပါ။ မိုးစပါး ရိတ်သိမ်းချိန်တွင် တောင်တရုတ်ပင်လယ်ဘက်က မုန်တိုင်းမိုးများ လာတတ်သည်ကို

မမေ့သင့်ပေ။ ထို့ကြောင့် တောင်သူဦးကြီးများ မိမိတို့၏ လုပ်အားသီးနှံစပါးဆန်များကို လယ်ကွင်းများမှ အမိုးအကာအောက်ဆီသို့ အချိန်မီရောက်ဖို့လိုပါသည်။ သို့အတွက် စပါးရိတ်သိမ်းချိန်တွင် လိုက်နာဆောင်ရွက်သင့်သည့် အချက်များကို ရေးသားလိုက်ရပါသည်။

ရိတ်သိမ်းချိန်ပြင် လုပ်ငန်းစဉ်

ရိတ်သိမ်းချိန် လုပ်ငန်းစဉ်များမှာ ကောက်ရိတ်ခြင်း၊ ကောက်လှိုင်းများ အခြောက်လှမ်းခြင်း၊ ကောက်လှိုင်းသယ်ခြင်း၊ ကောက်ဆိုင်ပုံခြင်း၊ အစေ့ချွေ(စပါးနယ်)ခြင်း၊ အစေ့နေလှမ်းခြင်း၊ စပါးလှေ့ခြင်းနှင့် သိုလှောင် ခြင်းတို့ပင်ဖြစ်သည်။

လေလွင့်ဆုံးရှုံးမှု သတိပြု

စပါးများသည် ကောက်ရိတ်သည့်အချိန်မှစ၍ သိုလှောင်ချိန်အထိ လုပ်ငန်းစဉ်တိုင်းတွင် အနည်းနှင့် အများလေလွင့်ဆုံးရှုံးမှုများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ လေလွင့်ဆုံးရှုံးမှုများတွင် ရာသီဥတုကြောင့်ဖြစ်သော လေလွင့်ဆုံးရှုံးမှုသည် ပို၍ကြီးမားပါသည်။ ထို့ကြောင့် ရာသီဥတုကြောင့် ဆုံးရှုံးမှုမဖြစ်ရအောင် အချိန်မီ ရိတ်သိမ်းနိုင်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

မောင်းညိုချိန်မှာ ရိတ်သိမ်းပါ

စပါးခင်းတွင် ကောက်နှံများ ဝင်းမှည့်စ၊ စပါးပင်စိမ်းညိုညိုရှိချိန်၊ အနှံစေ့ ၁၀၀ တွင် ၈၅ စေ့ခန့် ကောက်ရိုးရောင်ပြောင်းချိန်၊ အနှံထိပ်ပိုင်းတွင်ရှိသည့် အစေ့များ ရင့်မှည့်ပြီး အောက်ပိုင်းရှိ အစေ့များမာသည့်အချိန်၊ အနှံများ ရွက်ဖုံးအတွင်းက ထက်ဝက်ခန့်ထွက်သည့်ရက်မှ ရက် ၃၀ ပြည့်သည့်အချိန်တွင် ရိတ်သိမ်းသင့်ပါသည်။ ရိတ်သိမ်းပြီးပါက စပါးနှံများကို ရိုးပြတ်ငုတ်အပေါ်ထား၍ အခြောက်ခံထားရမည်ဖြစ်သည်။

ကောက်လှိုင်းသယ်မှု ဂရုပြု

တောင်သူများအနေဖြင့် ရိတ်သိမ်းပြီး ကောက်လှိုင်းများ သယ်ဆောင်ရာတွင် ကိုင်တွယ်မှု၊ သယ်ယူမှုတို့ကြောင့် အလေအလွင့်များ ဖြစ်ပေါ်တတ်သဖြင့် အလေအလွင့်နည်းနိုင်သမျှနည်းအောင် ဂရုပြုဆောင်ရွက်ရပေမည်။

ကောက်ဆိုင်ပုံရ စနစ်တကျ

ကောက်ဆိုင်ပုံသည့်အခါ ကောက်နှံနှင့် ကောက်လှိုင်းများသည် ခြောက်သွေ့ရမည်ဖြစ်သည်။ အစိုဓာတ်ရှိပါက ကောက်ဆိုင်ပုံအတွင်း အပူဓာတ်များကာ စပါးစေ့များ၏ အရည်အသွေးကျဆင်းသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။ ကောက်ဆိုင်ပုံတွင် မိုးရေအလွယ်တကူ လျှောကျစေရန် ခေါင်အုပ်ပြုလုပ်ပေးရပါမည်။ အထူးသတိပြုရမည်မှာ ကောက်ဆိုင်ပုံအတွင်း အပူဓာတ်မများစေရေးနှင့် မိုးရေမဝင်စေရေးပင်ဖြစ်သည်။

အစေ့မကျန် ချွေလှေ့ရန်

စပါးနှံများအား စပါးနယ်/ အစေ့ခြွေသည့်အခါ အနှံပေါ်တွင် အစေ့မကျန်အောင်

လုပ်ဆောင်သင့်ပါသည်။ ကျွဲ၊ နွား၊ လက်တွန်းထွန်စက်များဖြင့် စပါးနယ်ပါက တလင်းကို အမြင့်ပိုင်း၌ ပြုလုပ်ပေးရပါမည်။ ထို့ပြင် တလင်း၏ မျက်နှာပြင်သည် မာကြောရပါမည်။ စပါးနယ်ရာ၌ ဖုံ၊ သဲ၊ သလဲများ မရောစေရန်အတွက် တလင်းအား နွားချေး သို့မဟုတ် ရွှံ့စေးတို့ဖြင့် သရွတ်ကိုင်ရမည်ဖြစ်သည်။

စပါးစေ့ခြောက်သွေ့ဖို့လို

အစေ့ခြွေပြီး စပါးစေ့များကို ခြောက်သွေ့သည်အထိ နေလှန်းရပါမည်။ နေလှန်းရာတွင် တလင်း သို့မဟုတ် တာလပတ်ကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ စပါးများကို ညီညီညာညာဖြန့်၍ နာရီဝက်တစ်ကြိမ်မွှေပေးပါက အရည်အသွေး ပိုမိုကောင်းမွန်လာမည်ဖြစ်သည်။ နေအပူရှိန်ပြင်းလွန်းပါက အရိပ်ရအောင် ပြုလုပ်ပေးရပါမည်။ ညအချိန်တွင် စပါးများကို ပြန်လည်စုစည်း၍ မိုးကာဖြင့် ကာရံပေးရပါမည်။ အထူးသတိပြုရန်မှာ အချိန်အခါမဲ့မိုးကြောင့် လေလွင့်ဆုံးရှုံးမှုမရှိစေရန်အတွက် ကြိုတင်စီမံမှု ပြုလုပ်ထားကြရမည်ဖြစ်သည်။

စပါးလှေ့ရာ သတိပြုပါ

စပါးလှေ့ရာတွင် အောင်စေ့များ အဖျင်းအမှော်နှင့် ရောပါမသွားစေရန် သတိပြုကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ခြွေစက်ဖြင့် ခြွေလှေ့သည့်အခါ ပန်ကာအရှိန်များပါက အောင်စေ့များပါ အဖျင်းအမှော်များနှင့် ရောပါသွားနိုင်သဖြင့် ပန်ကာအရှိန်ကို လိုအပ်သလို ညှိပေးရမည်ဖြစ်သည်။

အရည်အသွေး မပျက်အောင် စနစ်တကျသိုလှောင်

တောင်သူများအနေဖြင့် မျိုးနှင့် ဝမ်းစာအတွက် စပါးများကို သိုလှောင်ကြရာတွင် အရည်အသွေး မထိခိုက်အောင် စနစ်တကျ သိုလှောင်ကြရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထိုသို့ သိုလှောင် သည့်အခါ စပါးစေ့သည် ခြောက်သွေ့ မှုရှိခြင်း၊ အဖျင်းအမှော်များ၊ ပိုးထိုးလောက်ကိုက်နှင့် ပေါင်းစေ့များ ကင်းရှင်းရမည်။

သိုလှောင်ထုပ်ပိုးပစ္စည်းအတွင်း မျိုးစေ့များကို အပြည့်အသိပ် ထည့်သွင်းပေးရမည်ဖြစ်သည်။ ရေခိုးရေငွေ့နှင့် အစိုဓာတ် မဝင်နိုင်အောင် လေလုံပိတ်သိုလှောင်ခြင်းသည် မျိုးစေ့အရည်အသွေးမပျက် ကြာရှည်သိုလှောင်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင် အပင်ပေါက်နှုန်းကောင်းမွန်ခြင်း၊ ကြိတ်ခွဲရာတွင် ဆန်ထွက်ကောင်းခြင်းနှင့် ကြွက်၊ ငှက်၊ ဖျက်ပိုးစသည့် အန္တရာယ်များလည်း ကင်းဝေးမည် ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် နိုင်ငံ့ဝမ်းစာပြည့်ဘဏ္ဍာများဖြစ်သည့် အဖိုးတန် စပါးဆန်များ လေလွင့်ဆုံးရှုံးမှုနည်းပါးစေရန်အတွက် အထက်ပါနည်းလမ်းများအတိုင်း ဒို့ကျေးရွာတောင်သူဦးကြီးများ စနစ်တကျ ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် လယ်ယာစီးပွားဖြင့် ကြီးပွားတိုးတက်လာမည်ဖြစ်ပါကြောင်း ရေးသားလိုက်ရပါသည်။ ***မင်းမောင်မောင်(ကလော့သော့)***

py;;qefavvvifhl*½jk

jrifhaq(pGefy;rd&;)

မိုးစပါးများရိတ်သိမ်းကြသည့် ဒီဇင်ဘာ၊ ဇန်နဝါရီလများတွင် လယ်ယာကွက်များ၌ စပါးများ စုံပုံပြီးထားကြသည်မှာ လေလွင့်မှုအများဆုံးဖြစ်ပေါ်သည့်အဆင့်ဖြစ်သည်။ ပြီးလျှင် သယ်ကြဦးမည်။ လေလွင့်ပြန်မည်။ ဤမြင်ကွင်းများမှာ နှစ်စဉ်မြင်တွေ့နေကျဖြစ်၍ တလင်းပျောက်စနစ် ကျင့်သုံးလိုက်နာကြပါရန် အမြဲနှိုးဆော်နေကြသော်လည်း မူလလုပ်နေကျအတိုင်း လုပ်ကိုင်ကြဆဲဖြစ်ပါသည်။

မောင်းညိုချိန်သည် စပါးနှံရှိ အစေ့များအားလုံး အဝါရောင်ဖြစ်လာပြီး အစေ့များအားလုံး၏ ၈၅ ရာခိုင်နှုန်းသော အသီးများ ရင့်မှည့်ချိန်ဖြစ်သည်။ ဤအချိန်တွင် စပါးစတင်ရိတ်သိမ်းပါ။ ရိတ်ပြီးသည့် ကောက်လှိုင်းထုံးများကို ကန်သင်းပေါ်တွင် ပုံမထားဘဲ တလင်းပျောက်စနစ်ကို ကျင့်သုံး၍ ချက်ခြင်းခြွေလှေ့ကြပါ။

ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီး ညောင်လေးပင်မြို့နယ်၊ ကျောက်တံခါးမြို့နယ်အနှံ့ရှိ လယ်ကွင်းများသည် မိုးစပါးရိတ်သိမ်းချိန်ဆိုက လယ်ကန်သင်းရိုးအနှံ့တွင် ကောက်လှိုင်းထုံးများကို ရိတ်ပြီးထားကြသည်။ ပြီးလျှင် စပါးရိတ်ပြီးအကွက်၌ ပဲစိုက်ခင်းဖြစ်လာသည်။ မည်သို့ပင် မြန်မြန်ဆန်ဆန် ကျွမ်းကျင်မှုရှိသော်လည်း လေလွင့်မှုကဖြင့် ရှိနေဆဲဖြစ်၍ တလင်းပျောက်စနစ်သည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ဤနေရာတွင် နေပြည်တော် ပျဉ်းမနားရှိ တောင်သူများမှာ ယခင်ကာလများမှာကတည်းကပင် နွေစပါးစိုက်ပျိုးမှု၊ ရိတ်သိမ်းခြွေလှေ့မှုတွင် စနစ်ကျလှသည်။ အတွေ့အကြုံကလည်းများ၍ လမ်းဘေးသို့ ချက်ချင်းသယ်၊ ချက်ချင်းစက်ဖြင့်ခြွေ၊ အိတ်အတွင်း ချက်ခြင်းသွတ်၍ အိမ်ကို ချက်ချင်းသယ်ကြသည်။

ခြွေလှေ့ပြီးစပါးများကို အစိုဓာတ် ၁၄ ရာခိုင်နှုန်းအောက်ရောက်ရှိအောင် နေလှမ်းရမည်။ အမိုးအကာအောက် ရောက်အောင်ပို့ရပါမည်။ အစိုဓာတ်များ

စပါးစေ့တွင်ရှိနေခြင်းသည် ဆန်စက်၌ စက်ကြိတ်သော် ဆန်အကြေများပြီး ဇကွဲ(ဆန်ကွဲ)များများထွက်၍ ဆန်ထွက်လျော့ရသည်။ အဓိကအရေးကြီးသည့် ဂရုပြုစရာအချက်ဖြစ်နေပါသည်။ ဤအချက်ကို တောင်သူများ အထူးအလေးထားသင့်ကြပါသည်။ မိုးအုံ့နေ၍ နေမပူလျှင် ဝါးလုံးတန်းပစ်၍ နေလှမ်းကြသည့်ဓလေ့ကို ရှမ်းပြည်နယ်အင်းလေးဒေသတွင် ဆောင်ရွက်ကြသည်။ ထို့အတူ ဧရာဝတီတိုင်းရှိ မြို့နယ်များတွင် အပူရှိန်တက်သော ပလတ်စတစ်အမိုး အကာတဲများဖြင့် စပါးခြောက်အောင် လှမ်းကြသည်။ တောင်သူများအနေဖြင့် စုပေါင်း၍ ကွန်ကရစ်တလင်း ထားရှိသင့်ပါသည်။ ဒိုက်ဦးမြို့နယ်တွင် တောင်သူများစုပေါင်း၍ ကွန်ကရစ်ခင်းတလင်း တစ်ကွက်လုပ်ထားပြီး စုပေါင်းအလှည့်ကျ လှမ်းကြသည်ကို တွေ့မြင်ဘူးပါသည်။

လေလွင့်မှုတွင် ရိတ်သိမ်းမှု၊ လယ်ကွက်အတွင်း ကောက်လှိုင်းထုံးများ အခြောက်လှမ်းမှု၊ ကောက်လှိုင်းထုံးမှု၊ တလင်းသို့သယ်ယူမှု၊ တလင်းတွင် စပါးနယ်မှု၊ စပါးလှေ့မှု၊ အိတ်သွင်းအိတ်သွပ်မှု စသည်ဖြင့် လုပ်ငန်းအဆင့် များလေလေ လေလွင့်ဆုံးရှုံးမှုများလေလေဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် တလင်းပျောက်စနစ် ကျင့်သုံးကြပါဟု နှိုးဆော်ရပါသည်။

အချိန်အခါမဲ့မိုးရွာမှုနှင့် စပါးရိတ်ချိန်ကြုံလျှင် ရိတ်သိမ်းပြီးကောက်လှိုင်းများတွင် စပါးစေ့များ အရောင်ပျက်၊ အညှောင့်ပေါက်ဖြစ်တတ်သည်။ မိုးမရွာသော်လည်း လယ်ကွက်၏ မြေအစိုဓာတ်၊ ညဘက်ကျသည်နှင့် အစိုဓာတ် နေ့ဘက်ပူသည့်နေပူရှိန်ကြောင့် စပါးစေ့အတွင်းရှိ ဆန်သားပျက်သည်။

စပါးစေ့အစိုဓာတ် ၁၉ မှ ၂၁ ရာခိုင်နှုန်းအတွင်းရိတ်သိမ်းပါက စပါးစေ့များကြွေကျဆုံးရှုံးမှုနည်းပါးစေပါသည်။ စပါးအလေအလွင့် ထိန်းသိမ်းရေးကို ဆောင်ရွက်

ကြရာတွင် ရိတ်ချိန်မှန်ရိတ်သိမ်းရန်သည် အရေးကြီးသကဲ့သို့ ရိတ်လိုက်၊ ထုံးလိုက်၊ သယ်လိုက်လုပ်ကိုင်မနေကြဘဲ တလင်းပျောက်စနစ်ကိုသာ ပြောင်းလဲကျင့်သုံးကြဖို့လိုအပ်နေပါပြီ။

ယင်းတို့ကို မလိုက်နာပါက တစ်ဧကလျှင် အနည်းဆုံး စပါးသုံးတင်း လေလွင့်ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။ ၎င်းမှာ အနည်းဆုံးကို ပြဆိုခြင်းဖြစ်သည်။ တစ်ချို့နေရာတွင် ငါးတင်းပင်ရှိသည်။ တစ်နိုင်ငံလုံး မိုးစပါးကို ၁၇ သန်း ဧကစိုက်၍ နွေစပါးကို ဧကသုံးသန်း ခန့်စိုက်ကြသည်။ မိုးစပါးစိုက်ဧက ၁၇ သန်းကို လေလွင့်မှုအနည်းဆုံးသုံးတင်းဖြင့် ထည့်ချိန်က စပါးတင်းသန်းပေါင်း ၅၁ သန်း လေလွင့်ဆုံးရှုံးနိုင်သဖြင့် လေလွင့်မှုကို စားနိုင်သည့် လူဦးရေဖြင့်တွက်က လူပေါင်း ၃ ဒသမ ၄ သန်း၊ တစ်နှစ်စာရှိနေပါသည်။ လေလွင့်မှုသာမက ထွက်ရှိလာသောဆန်များလည်း အရည်အသွေးညံ့အကျိုးအကြေများပြီး ဆန်မရဘဲ ဇကွဲ(ဆန်ကွဲ)သာ ရပါတော့သည်။

စိုက်သည့်နေရာတွင် အားထည့် ၍စိုက်ချိန်မီအောင် ကြိုးစားပမ်းစား စိုက်ခဲ့ကြမှုကို တောင်သူများက အလေးထားကြပါသည်။ စိုက်ချိန် နောက်ကျမှာကို စိုးရိမ်ကြပါသည်။ သို့သော် စပါးရိတ်ပြီဆိုက လေလွင့်မှုကြောင့် ဆုံးရှုံးနိုင်သည်ကို အလေးမထားကြသည်ကို တွေ့မြင်ကြရပါ သည်။ မိမိတို့၏စိုက်ပြီးစပါးခင်းတွင် ရက်အတန်ကြာက ကြွေကျလေလွင့်သည့် စပါးစေ့များမှ တစ်ခင်းလုံးစိမ်းနေအောင် စပါးပင်များပေါက်နေသည်ကို မြင်ကြရပါသည်။ ဤသည်ကို ကြည့်ရုံဖြင့် မည်မျှဆုံးရှုံးသွားပြီကို သိနိုင်ပါသည်။ လေလွင့်မှုကိုထိန်း လျှင် စပါးပိုထွက်ပါသည်။ စပါးလေလွင့်မှုသာမက ဆန်အရည်အသွေးလည်းကျသဖြင့် ရိတ်သိမ်းခြွေကျမှုကို အလေးထားဂရုပြုပြီး လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးနှင့်ဆည်မြောင်းဝန်ကြီးဌာနက သတင်း စာ၊ ရေဒီယို၊ ရုပ်မြင်သံကြားတို့မှ နှိုးဆော်နေသည်ကို တိတိကျကျ လိုက်နာကြပါရန် တိုက်တွန်းလိုက်ရပါသည်။

မြင့်ဆွေ(စိုက်ပျိုးရေး)

py;q;kHHenf;atmifpepfvu;odvSf

atmifqef(pHJyfa&;)

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ရေမြေရာသီဉတု ဒေသကွဲပြားမှုကြောင့် သီးနှံအမျိုးအစားများ စိုက်ပျိုးမှုလည်း အမျိုးမျိုးရှိသည်။ စိုက်ပျိုးသော သီးနှံများအနက် နှံစားသီးနှံသည် စုစုပေါင်း သီးနှံစိုက်ပျိုးဧရိယာ၏၅၅ ရာခိုင်နှုန်းကျော်ရှိသည်။ အဆိုပါနှံစားသီးနှံများ အနက် စပါးစိုက်ဧက သည်၅၀ရာခိုင်နှုန်းခန့်ရှိပြီး မြန်မာပြည်အနှံ့ ကျယ်ကျယ်ပြန့် ပြန့်စိုက်ပျိုးလျက်ရှိသည်။ ဆီထွက်သီးနှံစိုက်ဧကသည် ဒုတိယနေရာတွင် နေရာယူ ထားသည်။

သီးနှံများအနက် စိုက်ဧက အများဆုံးဖြစ်သည့် စပါး၏ဆုံးရှုံးမှုများကို လေ့လာ ပါက စပါးရင့်မှည့်ချိန်မှ ရိတ်သိမ်း၊သယ်ယူ၊ ချွေလှေ့၊ သိုလှောင်အဆင့်ထိ ထုတ်လုပ်မှု ပျမ်းမျှ ၇ ဒသမ ၆ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၁၂ ရာခိုင်နှုန်းထိ ဆုံးရှုံးသည်ဟု သုတေသီတို့က ထောက်ပြထားသည်။ ၎င်းဆုံးရှုံးမှုအနက် သိုလှောင်မှုအဆင့်တွင် အရေအတွက်ဆုံးရှုံး မှုသည် ၂ ဒသမ ၈ ရာခိုင်နှုန်းရှိပြီး အရည်အသွေးဆုံးရှုံးမှုသည် ၁ ဒသမ ၄ ရာခိုင်နှုန်း ရှိသည်ကို တွေ့ရသည်။ စပါးသိုလှောင်စဉ် စုစုပေါင်းဆုံးရှုံးမှု ၄ ဒသမ ၂ ရာခိုင်နှုန်း ရှိကြောင်း တွေ့ရသည်။ စပါးတင်း ၁၀၀ တွင် လေးတင်းကျော် ဆုံးရှုံးနေခြင်းဖြစ်သည်။ တစ်နိုင်ငံလုံးတွင်မူ ဆိုဖွယ်ရာမရှိပေ။

စပါးသိုလှောင်မှု အဆင့်ဆင့် ဆုံးရှုံးမှုများကို ကြည့်လျှင် မသိုလှောင်မီ စနစ်တကျ မဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် သိုလှောင်စဉ်တွင် စနစ်တကျ မဆောင်ရွက်ခြင်းများကြောင့် ဖြစ်ရသည်ကို တွေ့မြင်ရသည်။

စပါးမသိုလှောင်မီ စနစ်တကျ မဆောင်ရွက်သဖြင့် ဆုံးရှုံးရခြင်းများကိုကြည့်လျှင် ရိတ်ချိန်မှန်အောင် မရိတ်သိမ်းခြင်း၊ တလင်းစနစ်တကျ မဆောင်ရွက်ခြင်း၊ နယ်လှေ့ ချိန်တွယ်သယ်ယူစဉ် စနစ်တကျ မဆောင် ရွက်ခြင်း၊ စနစ်တကျ အခြောက်ခံမှုမရှိခြင်း၊

မသိုလှောင်မီ ဖုန်၊ ခဲ၊ သလဲ အမှိုက်များ သေချာသန့်စင်မှုမပြုလုပ်ခြင်း၊ စပါးသိုလှောင်မည့် ပုတ်၊ ကျီ၊အိတ်စသည်များကြိုတင်သန့်ရှင်း ရောဂါပိုးမွှားသတ်ခြင်းများ မပြုလုပ် ခြင်းများကြောင့် ဖြစ်ရသည်ကို တွေ့ရသည်။

စပါးရိတ်သိမ်းချိန် မမှန်ကန်ပါက စပါးစေ့တွင်းရှိ အစိုဓာတ်များခြင်း၊ နည်းလွန်း ခြင်းများဖြစ်စေသည်။ စပါးရင့်မှည့်ချိန်တွင်အရည်အသွေး အမြင့်မားဆုံးဖြစ်သည်။ စပါးစေ့၏ ၎င်းအရည်အသွေးကို မကျဆင်းစေအောင် စနစ်တကျ သိုလှောင်ထိန်းသိမ်း မှုဖြင့် ထိန်းထားခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ စပါးစေ့အစိုဓာတ်များပါက မှိုရောဂါကျမည်။ ပျက်စီးရန် သေချာသည်။ စပါးရင့်မှည့်ချိန်တွင် စပါးစေ့အစိုဓာတ် ရာခိုင်နှုန်း ၂၀ ခန့် ရှိကြောင်း တွေ့ရသည်။ ၎င်းအချိန်သည် အသင့်တော်ဆုံး စပါးရိတ်ချိန် ဖြစ်သည်။ စပါးသိုလှောင်ရာတွင် ပါဝင်လာသော အစိုဓာတ်သည် အရေးကြီးသည်။ စပါးသည် ရင့်မှည့်ချိန်ကာလတွင် တစ်နေ့လျှင် အစိုဓာတ် ၁ ဒသမ ၅ မှ ၂ ရာခိုင်နှုန်းခန့်အထိ ကျဆင်းသည်ကိုတွေ့ရသည်။ အစိုဓာတ်သိပ်နည်းလွန်းမှ ရိတ်သိမ်းပါက စပါးစေ့ ကျွမ်းသည်၊ ဆန်အက်ကွဲသည်၊ အကျိုးအကြေများသည်။ စပါးကို အန္တရာယ်ကင်းစွာ သိုလှောင်နိုင်သော အစိုဓာတ်မှာ ၁၃ မှ ၁၄ ရာခိုင်နှုန်းဖြစ်သည်။ အစိုဓာတ်ရှိသော စပါးကို ၅ ရက်မှ ၆ ရက်ခန့်နောက်ကျပြီးမှ ချွေလှေ့လျှင် စပါးအရောင်ပျက်ခြင်း၊ အဝါရောင်ဖောက်ခြင်း စသည့် အရည်အသွေးပျက်စီးမှုများနှင့် ကြုံတွေ့ရတတ်သည်။

လယ်သမားကြီးများ စပါးတလင်းပြုလုပ်ရာတွင် သေချာစွာ တလင်းမခြောက်သဖြင့် စပါးစေ့များ တလင်းရှိမြေနှင့်ကပ်ပြီး ဖုန်ခဲသလဲ အမှိုက်အမှော်များ ရောနှောပါဝင်လာတတ်

ပါသည်။ စပါးကိုသေချာစွာ မသန့်စင်ဘဲ သိုလှောင်မိပါက စပါးစေ့အပြင် ရောနှောပါဝင်လာသော သီးနှံပင်အစိတ်အပိုင်းများ၊ ပေါင်းစေ့ များ၊ ဖုန်ခဲသလဲများ၊ အမှိုက်သရိုက်အဖျင်းအမှော်များ၊ အခြားသီးနှံ စေ့များသည် စပါးစေ့အန္တရာယ် ကင်းစွာသိုလှောင်မှုကို အနှောင့်အယှက်ပြုသည်။ စပါးစေ့၏ အစိုဓာတ်ကို မည်သို့လျှော့ချစေကာမူ အခြားရောနှောပါလာသောပစ္စည်းများတွင် ပါဝင်နေသည့် အစိုဓာတ်ကြောင့် စပါးစေ့များထိခိုက်ပျက်စီးဆုံးရှုံးရသည်။ သို့အတွက် လယ်သမားကြီးများသည် စပါးမသိုလှောင်မီ စနစ်တကျ သန့်စင်နယ်လှေ့ ပြီးမှသာ သိုလှောင်သင့်ပေသည်။

စပါးသိုလှောင်ရာတွင် အန္တရာယ်ကင်းစွာ သိုလှောင်နိုင်ရန်အတွက် အခြောက်ခံရသည်။ လယ်သမားကြီးများက မိရိုးဖလာနည်းအတိုင်း နေအပူချိန်ကို အားကိုးပြု၍ အခြောက်ခံကြသည်။ နေအပူချိန်တွင် တောက်လျှောက်ဆက်တိုက် အခြောက်ခံလျှင် နေ့နှင့်ည စိုထိုင်းဆကွာခြားမှုများသဖြင့် စပါးကြိတ်လျှင် ဆန်အကျိုးအကြေများစေသည်။ လယ်သမားကြီးများက နေလောင်သည်ဟု ခေါ်ကြပါသည်။ စပါးကို နေအပူချိန်တွင် တောက်လျှောက် ဆက်တိုက်လှန်းခြင်းမပြုဘဲ နှစ်နာရီ ကြားတစ်ကြိမ် (သို့) လေးနာရီကြား တစ်ကြိမ် အထက်အောက်လှန်ပေးရမည်။ သို့မဟုတ် လှန်းလိုက်ပြန်သိမ်း လိုက်လုပ်ပေးသင့်သည်။ သို့မှသာ ဆန်ရည်ဆန်သား ကောင်းမွန်လာပေမည်။ ပို၍ကောင်းမွန်သည်မှာ အခြောက်ခံကိရိယာများဖြင့် စနစ်တကျ အခြောက်ခံသင့်ပေသည်။ အခြောက်ခံကိရိယာသည် ပျမ်းမျှ ၄ နာရီမှ ၅ နာရီအကြာတွင် စပါး၏အစိုဓာတ်ကို ၁၈ မှ ၁၄ ရာခိုင်နှုန်းထိ လျှော့ချနိုင်သည်။ အခြောက်ခံကိရိယာ အမျိုးအစားအလိုက် တစ်နေ့လျှင် စပါး ၁၂ တန်ကျော် အခြောက်ခံနိုင်သည်။

စပါးကို နေအပူချိန်ဖြင့် အခြောက်ခံပါက လူလုပ်အားသုံးစွဲရခြင်း၊ လှန်းရန်နေရာကျယ်ကျယ်လိုအပ်ခြင်း၊ ကြက်ငှက်တို့၏ ဖျက်ဆီးမှုဒဏ်ခံရခြင်းတို့ ဖြစ်စေသည်။ စာကလေး အကောင် ၁၀၀ သည် ၂၅ ရက် အတွင်းစပါးတစ်တင်းကို စားသောက်ပစ်နိုင်သည်ဟု သုတေသနတွေ့ရှိချက်များက ဖော်ပြထားသည်။

လယ်သမားများသည် အများ အားဖြင့် ဒေသသုံး"ပုတ်"၊ "ကျီ"၊ "အိတ်"စသည်တို့ဖြင့် သိုလှောင်လေ့ရှိကြသည်။ အချို့အပြန့်လိုက် ပိုင်ပုံစနစ် သိုလှောင်ကြသည်။ အဆိုပါ ပုတ်၊ ကျီ၊ အိတ်များတွင် ရောဂါမှိုများ၊ အင်းဆက်ပိုးမွှားဥများ၊ လောက်ကောင်များ၊ ရုပ်ပိုးများ၊ အကောင်ကြီးများ တွယ်ကပ်ခိုအောင်းနေတတ်သည်။ ပုတ်၊ ကျီ၊ အိတ်များ၊ သိုလှောင်ရုံများကို သန့်ရှင်းရေးကြိုတင် ပြုလုပ်ခြင်း၊ ပိုးမွှားရောဂါသန့်စင်ဆေးများ ကြိုတင်စီမံပက်ဖျန်းခြင်းများ မဖြစ်မနေဆောင်ရွက်ပြီးမှသာ စပါးကိုသိုလှောင်ရန် သတိမူသင့်ပေသည်။

စပါးကို လယ်ကွင်းစိုက်ခင်းမှစ၍ ရိတ်သိမ်းနယ်လှေ့၊ အခြောက်ခံသယ်ယူသိုလှောင်ကိုင်တွယ်မှုများ စနစ်တကျ မပြုလုပ်ပါက သိုလှောင်မှုကို တိုက်ရိုက်အကျိုးသက်ရောက်မှုဖြစ်စေသည်။ အရည်အသွေးမပျက် ကြာရှည်သို လှောင်ထားနိုင်ရန်မူလကကတည်းကပင် အရည်အသွေးမြင့်မားသည့် စပါးစေ့များဖြစ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ မကြာမီ လယ်သမားကြီးများ စပါးရိတ်သိမ်းခြွေ လှေ့ပြီး သိုလှောင်ကြတော့မည်ဖြစ်သည်။ သိုလှောင်မှု စနစ်တကျမလုပ် လျှင် စပါးပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုများ ရင်နင့်စွာခံစားကြရမည်ဖြစ်သည်။

စပါးများကို သိုလှောင်ကြရာတွင် လယ်သမားတစ်နိုင်တစ်ပိုင်သိုလှောင်ခြင်း၊ အကြီးစားကုန်သည်ကြီးများက ရောင်းဝယ်ဖောက်ကား သိုလှောင်ခြင်းများ ပြုလုပ်ကြပါသည်။ သိုလှောင် စဉ်တွင် စနစ်မကျခြင်း၊ အစိုဓာတ် မထိန်းနိုင်ခြင်း၊ သိုလှောင်မှုစနစ်ချို့ယွင်းမှုကြောင့် ပိုးမွှားရောဂါ ဖျက်ဆီးမှုခံရခြင်း၊ ကြွက်၊ ငှက်များ ဖျက်ဆီးမှုခံရခြင်းများကြုံသည်။ ကြွက်ဖျက်ဆီးမှုကြောင့် ငါးရာခိုင်နှုန်းဆုံးရှုံးမှုရှိသည်ဟု သုတေသနတွေ့ရှိချက်များက ဖော်ညွှန်းထားသည်။ ကြွက်ကြောင့် စပါးစေ့အတွင်း ကြွက်၏အညစ်အကြေးများ ရောနှောပါလာသည့်အတွက် အရည်အသွေးပါ ပျက်ဆီးဆုံးရှုံးစေသည်။ "ဆွမ်းဆန်ထဲ ကြွက်ချေးရော"ဟု ပြောစမှတ်ပြုကြသည်။

စပါးသိုလှောင်ထားစဉ် လေထု၏စိုထိုင်းဆ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းအထက် ရှိပါက ပိုးမွှားအင်းဆက်များ လှုပ်ရှားမှုများစေပြီး၊ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းအောက်ကျပါက ပိုးမွှားအင်းဆက်များ လှုပ်ရှားမှုနည်းသွားသည်။ ၃၅ ရာခိုင်နှုန်းထက် နိမ့်သွားပါက ပိုးမွှားအင်းဆက်များ လှုပ်ရှားမှုလုံးဝ ရပ်ဆိုင်းသွားသည်။ လယ်သမားကြီးများ၏ ပုတ်၊ ကျီများ လေလုံနိုင်သမျှလုံအောင် ဒေသနည်းများဖြင့် စနစ်တကျပြုပြင်မွမ်းမံပြီးမှ သိုလှောင်သင့်ပေသည်။ အစေ့တွင်းရှိ အစိုဓာတ်လျှော့ချပြီး လေလုံပိတ် သိုလှောင်နိုင်ပါက စပါးစေ့၏သက်တမ်းကို လေးဆခန့် ပိုရှည်အောင် ထိန်းထားနိုင်သည်။

စပါးစေ့တွင် အစိုဓာတ်သည် သိုလှောင်သင့်သည့် အစိုဓာတ်ထက် များနေပါက သိုလှောင်ထားသည့်ကာလတွင် အပူချိန်မြင့်တက်လာမည်။ အစေ့သက်တမ်း တိုစေသည်။ မှိုရောဂါနှင့် အင်းဆက်ပိုးမွှားများဖျက် ဆီးမှုပိုခံရမည်။ အထူးသဖြင့်အစေ့၏အစိုဓာတ်များပြီး အပူချိန်လည်းမြင့်ပါက မျိုးစေ့ပျက်စီးမှုနှုန်း မြန်စေသည်။ အစေ့တွင်အစိုဓာတ်ပါဝင်မှုကို တစ်ရာခိုင်နှုန်း လျှော့ချနိုင်ပါက အစေ့၏သက်တမ်းကို နှစ်ဆခန့်ထိထိန်းထားနိုင်ကြောင်း တွေ့ရပါသည်။

ပါမောက္ခ ဟယ်ရီတန်၏ တွေ့ရှိ ချက်အရ အပူချိန်နှင့် စိုထိုင်းဆပေါင်းလျှင် ၁၀၀ ထက်မကျော်ပါက အစေ့များကို ကောင်းစွာသိုလှောင်နိုင်သည်။ ၄င်းတို့အနက်

အပူချိန်ကများပြီး စိုထိုင်းဆကနည်းလျှင် နှစ်ခုပေါင်းပါက ၁၀၀ မကျော်လျှင် အစေ့သို လှောင်ရန် အကောင်းဆုံးအခြေအနေဖြစ်သည်။ စပါးစေ့ ကို စတင်သိုလှောင်ချိန် အပူချိန် ၉၀ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်တွင် စပါးစေ့၌ ပါဝင်သောအစိုဓာတ်ရာခိုင်နှုန်းအလိုက် စပါးစေ့ သိုလှောင်မှု သက်တမ်းကာလများကို သုတေသနပြု ချက်များအရ အောက်ပါအတိုင်း တွေ့ရှိရပါသည်။

စပါးစေ့အစိုဓာတ်ရာနှုန်း	**သိုလှောင်နိုင်မှုသက်တမ်း**
၁၁ –၁၃ %	½ နှစ်
၁၀ –၁၂ %	၁ နှစ်
၉ –၁၁ %	၂ နှစ်
၈ –၁၀ %	၄ နှစ်

စပါးစေ့၏အစိုဓာတ်သည် အရေးကြီးသည်၊ အစိုဓာတ်မများစေရန် ရိတ်သိမ်း ချိန်မှန်အောင် ရိတ်ခြင်း၊ ရိတ်သိမ်းပြီးစပါးများ မိုး၊ နှင်းများ မမိစေရန် ဂရုပြု ဆောင်ရွက်သင့်ပေသည်။ သို့ပါ၍ လယ်သမားဦးကြီးများ အနေဖြင့် ကျီဝင်ပြီးစပါးများ ဆုံးရှုံးမှုမများရလေအောင် စနစ်တကျ သိုလှောင်သိမ်းဆည်းကြပါစို့ဟု တိုက်တွန်း လိုက်ရပါသည်။

အောင်ဆန်း (စိုက်ပျိုးရေး)

ukvm;ytxufw,tmifvnf,pluf
a&m*ESSnuf,ulvnf,wluf

rif;armif;armif(uavmhom)

မြန်မာနိုင်ငံသည် ပဲမျိုးစုံစိုက်ပျိုးဖြစ်ထွန်း သော နိုင်ငံဖြစ်ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် အဓိကစိုက်ပျိုးလျက်ရှိသော ပဲမျိုးများမှာ ပဲတီစိမ်း၊ မတ်ပဲ၊ ပဲပုပ်၊ ကုလားပဲနှင့် ပဲစင်းငုံ တို့ဖြစ်ပြီး အခြားပဲသီးနှံများဖြစ်သည့် ပဲလွမ်း၊ ထောပတ်ပဲ၊ ဘိုကိတ်ပဲ၊ စွန်တာနီ၊ စွန်တာပြာ၊ ပဲယင်း၊ ပဲဖြူကလေး၊ ပဲကြီး၊ ပဲကြား၊ စားတော်ပဲ၊ ပဲရာဇာ၊ ပဲနောက်နှင့် မြေထောက်ပဲတို့ကိုလည်း စိုက်ပျိုးလျက်ရှိသည်။ ရာသီဥတုနှင့် ဒေသပေါ် မူတည်၍ စိုက်ပျိုးသည့် ပဲအမျိုးအစားများသည် လည်း နေရာဒေသအလိုက် ကွဲပြားမှုရှိသည်။

ပဲစိုက်ပျိုးရာတွင် တစ်နိုင်တစ်ပိုင် ဝမ်းစာအတွက်လည်းကောင်း၊ စီးပွားဖြစ်အတွက် လည်းကောင်း၊ ဈေးကွက်နှင့်ဝယ်လိုအားအပေါ် မူတည်၍လည်းကောင်း စိုက်ပျိုးကြ သည်။ ယခုအခါ ပဲမျိုးစုံသီးနှံများသည် ပြည်တွင်းပြည်ပတွင် ဈေးကောင်းရရှိနေပါ သည်။ ထို့ကြောင့် ပဲစိုက်တောင်သူများ အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေရန် ရည်ရွယ်၍ ကုလားပဲ စိုက်ပျိုးသူများအတွက် အထွက်တိုးစိုက်ပျိုးနည်းစနစ်နှင့် ရောဂါပိုးမွှားများအကြောင်းကို သိရှိကာကွယ်နှိမ်နင်းနိုင်ရန် ရေးသားလိုက်ရပါသည်။

ကုလားပဲအကြောင်း တစေ့တစောင်း

ကုလားပဲသည် တစ်နှစ်ခံသက်နုပင်စည်ဖြစ်ပြီး မြေတွင်ကပ်၍ ကိုင်းဖြာထွက်လေ့ ရှိသည်။ ကုလားပဲသည် မြန်မာနိုင်ငံ၏ အရေးကြီးသော ဆောင်းသီးနှံဖြစ်၍ စပါး

သီးထပ်အဖြစ် စိုက်ပျိုးကြသည်။ ကုလားပဲကို စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး၊ မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီးနှင့် မကွေးတိုင်းဒေသကြီးတို့တွင် အဓိကစိုက်ပျိုးလျက်ရှိပြီး ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီး(အနောက်)တွင်လည်း စိုက်ပျိုးသည်။

စိုက်ပျိုးရိတ်သိမ်းချိန်

ကုလားပဲကို နှစ်စဉ် အောက်တိုဘာလမှ နိုဝင်ဘာလလယ်အထိ စိုက်ပျိုးရန်သင့်လျော်ပြီး ရိတ်သိမ်းချိန်မှာ ဒီဇင်ဘာလမှ ဇန်နဝါရီလအထိ ဖြစ်သည်။ စိုက်ချိန်နောက်ကျလျှင် အထွက်နှုန်း လျော့နည်းပြီး စိုက်ချိန်စောလွန်းပါက အပူချိန်မြင့်မားခြင်း၊ စိုထိုင်းဆများခြင်းတို့ကြောင့် အပင်ဟုန်၍ အသီးတင်မှု နည်းပါးသည်။

စိုက်ပျိုးမြေအမျိုးအစား ရွေးချယ်ထား

ရေစီးရေလာကောင်းမွန်သည့် မြေအမျိုးအစားမရွေး စိုက်ပျိုးဖြစ်ထွန်းနိုင်သည်။ မြေချဉ်ငံဓာတ် PH ၆ ဒသမ ၅ မှ ၈ ဒသမ ၅ ရှိသည့် သဲသမမြေနှင့် သဲနှုန်းမြေမျိုးကို ကြိုက်နှစ်သက်သည်။

မျိုးစေ့ကောင်းမှ အထွက်ကောင်းရ

ကုလားပဲစိုက်ပျိုးရန်အတွက် ထောက်ခံထားသည့် မျိုးကောင်းမျိုးသန့်များမှာ ရေဆင်း–၃၊ ရေဆင်း–၄၊ ရေဆင်း–၅၊ ရေဆင်း–၆၊ ရွှေကြေးမုံနှင့် ကရာချိမျိုးတို့ဖြစ်သည်။

တစ်ဧကမျိုးစေ့နှုန်း ချင့်ချိန်သုံး

ကုလားပဲစိုက်ပျိုးရာတွင် လိုအပ်သည့် အပင်အရေအတွက် ရရှိရန်အတွက် မျိုးစေ့နှုန်းထားသည် အရေးကြီးပါသည်။ မျိုးစေ့နှုန်းထားကို မျိုးစေ့အရွယ်အစား၊ မျိုးစေ့သန့်စင်မှု၊ အပင်ပေါက်ရာခိုင်နှုန်းတို့အပေါ် မူတည်၍ တွက်ချက်ရသည်။ မျိုးစေ့အရွယ်အစားနှင့် အကြီးအသေးပေါ်ကြည့်၍ တစ်ဧကလျှင် မျိုးစေ့ ၁၂ ပြည်မှ ၁၆ ပြည်အထိ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

အထွက်ကောင်းချင် မြေကိုပြင်

မြေပြုပြင်ရာတွင် ထယ်ရေးညက်ရန် မလိုပေ။ မစိုက်ပျိုးမီ လေဝင်လေထွက်ကောင်းစေရန် မြေကို လှန်ပေးရန် လိုအပ်သည်။ စက်ထယ် တစ်စပ်၊ စက်ထွန်တစ်စပ်မှ နှစ်စပ်အထိ လိုက်ပေးရပြီး ကြမ်းတုံးရိုက်ပေးခြင်း လုပ်ငန်းများကိုလည်း ဆောင်ရွက်ပေးရသည်။

စိုက်နည်းစနစ်မှန် အပင်သန်

စိုက်ပျိုးရာတွင် မျိုးစေ့များကို ကြဲပက်၍လည်းကောင်း၊ စိုက်ကြောင်းဆွဲ၍ စိုက်ကြောင်းအတွင်း မျိုးစေ့ကို လက်ဖြူးချခြင်း သို့မဟုတ် နွားဆွဲ မျိုးစေ့ချထွန် အသုံးပြု၍ စိုက်ပျိုးလေ့ရှိသည်။ တန်းကြား ၁၀လက်မမှ ၁၂ လက်မထား၍ ပင်ကြား လေးလက်မထားရှိစိုက်ပျိုးရပါမည်။ မျိုးစေ့အတိမ်အနက် နှစ်လက်မမှ လေးလက်မအတွင်းရှိသင့်သည်။

ပေါင်းရှင်းကြားလိုက် အထွက်နှုန်းမထိခိုက်

ကုလားပဲအထွက်နှုန်းကို ထိခိုက်စေသည့် အကြောင်းရင်းများတွင် ပေါင်းမြက်ထူထပ်မှုသည် အဓိကအချက်အဖြစ် ပါဝင်နေသည်။ ထို့ကြောင့် ပေါင်းရှင်းခြင်းနှင့် ကြားလိုက်ခြင်းကို အပင်ငယ်စဉ်တစ်ကြိမ်၊ နှစ်ကြိမ် ပြုလုပ်ပေးရသည်။ ပေါင်းမြက် အဓိက အဆိုးဝါးဆုံးအချိန်မှာ စိုက်ပြီး ရက် ၃၀ မှ ရက် ၆၀ အတွင်း ဖြစ်သည်။ ပေါင်းမြက်ထူထပ်မှုနှင့် ပေါင်းအမျိုးအစား ကျရောက်မှုအပေါ်မူတည်၍ အထွက်နှုန်း ရာခိုင်နှုန်း ၄၀ မှ ရာခိုင်နှုန်း ၈၀ အထိ ဆုံးရှုံးနိုင်သည်။ ပေါင်းနှိမ်နင်းရာတွင် လက်ပေါင်းလိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် ပေါင်းသတ်ဆေးများ အသုံးပြု၍ နှိမ်နင်းခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ပေးရသည်။

ရင့်မှည့်ချိန်မှန် ရိတ်သိမ်းရန်

ကုလားပဲသည် မျိုးအပေါ်မူတည်၍ အသက် ၉၅ရက်မှ ၁၂၀ ရက်အတွင်း ရင့်မှည့်သည်။ ရင်မှည့်ချိန်တွင် အရွက်များသည် အဝါရောင် ပြောင်းကာ စတင်ကြွေကျသည်။ အသီးများ၏ အတောင့်အရောင်မှာ ကောက်ရိုးရောင် သို့မဟုတ် အညိုဖျော့ရောင် ပြောင်းသွားသည်။ သီးတောင့်များ ရာခိုင်နှုန်း ၉၀ ရင့်မှည့်ပါက ရိတ်သိမ်းနိုင်ပါသည်။ ရိတ်သိမ်းချိန် နောက်ကျလျှင် သီးတောင့်များကွဲကျကာ အထွက်နှုန်းကို ထိခိုက်စေပါသည်။ ရိတ်သိမ်းရာတွင် အပင်ခြေမှကပ်၍ တံစဉ်ဖြင့်ရိတ်၍လည်းကောင်း၊ အပင်လိုက် လက်ဖြင့်နှုတ်၍လည်းကောင်း ရိတ်သိမ်းကြသည်။ ရိတ်သိမ်းပြီး အပင်များကို နေလှန်း ၍ လက်၊ ကျွဲ၊ နွား သို့မဟုတ် ထွန်စက်၊ ခြွေစက်များ အသုံးပြု၍ နယ်လှေ့ကြသည်။ နယ်လှေ့ပြီး အစေ့များကို သန့်စင်၍ အစိုဓာတ် ၁၀ ရာခိုင်နှုန်း ရရှိစေရန် သုံးရက်မှ လေးရက်ခန့် နေလှန်းပေးရသည်။ နေလှန်းပြီးပါက မျိုးစေ့များကို သင့်လျော်သောနေရာတွင်ထား၍ ထည့်၍ သိုလှောင်နိုင်ပြီဖြစ်သည်။

သတိပြုကာကွယ် ရောဂါနှင့် ပိုးမွှားအန္တရာယ်

ကုလားပဲစိုက်ပျိုးရာတွင် အထွက်ကောင်းရရှိစေရေးအတွက် မစိုက်ပျိုးမီ မျိုးကောင်းမျိုးသန့်ရွေးချယ်ခြင်း၊ မြေပြုပြင်ခြင်း၊ စိုက်ပျိုးနည်းစနစ် မှန်ကန်ခြင်း၊ အပင်ပြုစုခြင်း၊ ရိတ်သိမ်းနယ်လှေ့ခြင်း စသည့် လုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်ရသကဲ့သို့ ကုလားပဲတွင် ကျရောက်တတ်သည့်ရောဂါနှင့် ပိုးမွှားများ၏ အန္တရာယ်ကိုလည်း အထူးသတိပြုကာကွယ်နှိမ်နင်းရန် လိုအပ်ပေသည်။

ကုလားပဲတွင် ပင်ညှိုးရောဂါနှင့် ပင်ပုရောဂါတို့ ကျရောက်တတ်ပြီး ဖျက်ပိုးများ အနေဖြင့် ပျပိုး၊ သီးလုံး ဖောက်ပိုးနှင့် ပဲစွေ့ထိုးပိုးတို့ ကျရောက်နိုင်ပါသည်။ ပင်ညှိုးရောဂါသည် ရောဂါဖြစ်စေသောမှိုကြောင့်ဖြစ်ပြီး ရောဂါရပင်ကြွင်းပင်ကျန်များ မျိုးစေ့နှင့် မြေစေးများတွင် ခိုအောင်းပျံ့နှံ့ ကူးစက်စေသည့်အတွက် ပင်ကြွင်းပင်ကျန်များ ရှင်းလင်းခြင်းနှင့် ရောဂါကင်းသော မျိုးစေ့များကို အသုံးပြုစိုက်ပျိုးရမည်။

ပင်ပုရောဂါမှာ မျိုးစေ့မှတစ်ဆင့် ကူးစက်ခြင်းမရှိဘဲ ရောဂါဖြစ်စေသော ဗိုင်းရပ်စ်သည် ပျဖြင့် ကူးစက်သည်။ ရောဂါကျရောက်သောအပင်သည် ဆစ်ကြားများတိုပြီး အပင်ပုလာသည်။ အရွက်များသည် အစိမ်းရောင် ပျက်ခြင်း၊ ကြေးနီရောင်ပြောင်းခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်ပြီးနောက် အရွက်မွှာများ သေးငယ်ထူထဲပြီး လိပ်လာသည်။ ပင်ပုရောဂါ ကျရောက်ပါက လက်ခံလွှဲပင်များကို ဖျက်ဆီးခြင်းနှင့် ရောဂါသယ်ဆောင်သော ပျပိုးများကို ပိုးသတ်ဆေးဖြင့် နှိမ်နင်းခြင်းတို့ ပြုလုပ်ပေးရမည်။

ပျပိုး၊ သီးလုံးဖောက်ပိုးနှင့် ပဲစွေ့ထိုးပိုးများ ကျရောက်ပါက ဘက်စုံသီးနှံကာကွယ် နည်းစနစ်များအတိုင်း ကာကွယ်နှိမ်နင်းခြင်းဖြင့် ကုလားပဲ သီးနှံအထွက်နှုန်း မထိခိုက်စေရန် တားဆီးနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကုလားပဲစိုက်ပျိုးသူများအနေဖြင့် ဖော်ပြပါ နည်းစနစ်များအတိုင်း အထွက်နှုန်းတိုးအောင်လည်းစိုက်၊ ရောဂါနှင့် ဖျက်ပိုးကိုလည်း တိုက်ထုတ်ခြင်းဖြင့် ကုလားပဲအထွက်တိုး၍ စီးပွားဖွံ့ဖြိုးစေရန် ရေးသား တင်ပြလိုက်ရပါသည်။

မင်းမောင်မောင်(ကလော့သော့)

enf;pepfaumif;vQif rwf t xuf aumif;rnf

armifbmxef;xef;

လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးနှင့်ဆည်မြောင်းဝန်ကြီးဌာနက စိုက်ပျိုးရေး အောင်မြင်တိုးတက်စေရန် စိုက်စနစ်မှန်ကန်ရေး၊ အထွက်ကောင်းမျိုးသုံးစွဲရေး၊ ဓာတ်မြေဩဇာနှင့် သဘာဝမြေဩဇာသုံးစွဲရေးနှင့် ရေတော်မိုးတော်ဖြစ်ရမည်ဆိုသော နည်းလမ်းလေးသွယ် ချမှတ်ခဲ့ပါသည်။ အဓိကသီးနှံဆယ်မျိုးကိုလည်း အထွက်နှုန်း သတ်မှတ်ပေးခဲ့ရာ ဆောင်းသီးနှံ မြေပဲ၊ နေကြာစိုက်လျှင် တစ်ဧက တင်း ၅၀ ထွက် ရမည်ဟူ၍ သတ်မှတ်ပေးခဲ့သည်ကို လယ်သမားတိုင်း သိရှိပါသည်။

ဖော်ပြပါ နည်းလမ်းလေးသွယ် အသုံးပြု၍ သီးနှံများအထွက်နှုန်းတိုးတက်လာစေရန် ကြိုးပမ်းစိုက်ပျိုး ထုတ်လုပ်သော လယ်သမားများမှာလည်း မြို့ရောနယ်ပါမကျန် တွေ့မြင်နေရပေပြီ။ ဆောင်းသီးနှံစိုက်ပျိုးရာ သီချိန်တွင် လယ်မြေထဲ၌ မတ်ပဲတစ် ဧက ၂၄ တင်းနှုန်းရရှိအောင် စိုက်ပျိုးပုံနည်းစနစ်အား ရေးသားတင်ပြလိုက်ရပေသည်။

ရှေးဦးစွာ မြေပြုပြင်ရာတွင် နွားထယ်တစ်စပ်ထိုးပြီး အင်ပီကေအက်စ် (၁၅း၁၅း၁၅း၇)အချိုးပါဝင်သော အာမိုကွန်ပေါင်း တစ်ဧကအိတ်ဝက်နှုန်း ထည့်ပါသည်။ ထို့နောက် လက်တွန်း ထွန်စက်တစ်စပ်မောင်း၍ မျိုးစေ့ချပြီး စက်ဖြင့် နှစ်စပ်အုပ်ပါသည်။ ပြီးမှ နွားဖြင့် ဓားကြမ်းတုံးနှစ်စပ်ဖုံးပါသည်။

မျိုးစေ့ချရာတွင် မျိုးစေ့ကို တစ်တန်းနှင့်တစ်တန်း တစ်ပေ၊ တစ်ကျင်းနှင့်တစ်ကျင်း ခြောက်လက်မအကွာ အဝေးထား၍ အတန်းစိုက်ပါသည်။ ၁ ဒသမ ၀၅ ဧကတွက် မျိုးစေ့ လေးပြည်နှုန်းကုန်ပါသည်။ မတ်ပဲမျိုး သက်တမ်းမှာ သုံးလခွဲရှိသည်ဟု သိရှိရပြီး စိုက်ရက်မှာ နိုဝင်ဘာလ ၁၈ ရက်နေ့ဖြစ်ပါသည်။

မတ်ပဲပင်များပေါက်လာပြီး ၁၀ ရက်သားမှစတင်၍ တစ်ပတ် တစ်ခါ ပိုးမွှားရောဂါကြိုတင်ကာကွယ်သည့်အနေဖြင့် ပိုးသတ်ဆေး၊ မှိုသတ်ဆေးနှင့် ရွက်ဖျန်းမြေဩဇာများကို ညနေဖက်တွင် ပက်ဖျန်းပေးသည်။ မတ်ပဲပင်များ ၅၇ ရက်သားရှိသောအချိန်တွင်

ရွက်ဖျန်းမြေသြဇာ၊ အသီးအပွင့်ဟော်မုန်းဆေးများ ပက်ဖျန်းပြီး ပင်သက် ၇၂ ရက်သားတွင် တစ်ကြိမ် ထပ်မံပက်ဖျန်းသည်။ အခါအားလျော်စွာ ပိုးသတ်ဆေးနှင့် မှိုသတ်ဆေးများကို ကြိုတင်ကာကွယ်သည့်အနေဖြင့် နှုန်းထားအနည်းငယ် ပက်ဖျန်းပေးသည်။ မတ်ပဲပင်အတန်း ကြားရှိ ပေါင်းပင်များအား အပင်သက်တစ်လသား အရွယ်တွင် ပေါင်းသင်မြေဆွပေး၍ အပင်ခြေ၌ အနည်းငယ် ဖို့ပေးခြင်း၊ ထူသောအပင် နှုတ်ပစ်ခြင်း၊ အပင်ချဲခြင်း ပြုလုပ်ပေးသည်။ ငမြှောင်တောင်ပိုးများ ကျရောက်သော်လည်း ပိုးသတ်ဆေးပက်ဖျန်းခြင်း၊ ညဘက်၌ လူဖြင့် လိုက်လံကောက်ယူပစ်ခြင်းဖြင့် နှိမ်နင်းနိုင်ပေသည်။ အတန်းလိုက်စိုက်ထားသော မတ်ပဲခင်းသို့ သွားရောက်လေ့လာစဉ် သက်တမ်း ၇၆ ရက်သားစိုက်ခင်းတွင် သီးတောင့်ကလေးများကို ရေတွက်ကြည့်ရာ တစ်ပင်မှာ သီးတောင့် ၂၃ တောင့် တွေ့ရှိရပြီး ပွင့်နေသော ပန်းပွင့်ကလေးများ ၂၀ ကျော်တွေ့ရှိရသည်။ ထိုအပွင့်ကလေးများမှာ ပိုးမွှားရောဂါ အဖျက်အဆီးမရှိပါက သီးတောင့်ကလေးများ ဖြစ်ထွန်းလာပေမည်။

ဆောင်းသီးနှံများတွင် ရာသီချိန်မီစိုက်ပျိုးခြင်း၊ ထွန်ရေးထယ်ရေးကောင်းမွန်စွာပြုပြင်ခြင်း၊ စနစ်တကျစိုက်ပျိုး ပြုစုပေးကာ မြေသြဇာများ ထည့်သွင်းအသုံးပြုခြင်းဖြင့် အထွက်နှုန်းတိုး တက်လာနိုင်သည်ကို တောင်သူများ သိရှိပြီးဖြစ်ပါသည်။ အထွက်ကောင်းမျိုးကို မြေကောင်းတွင် စိုက်ပျိုးမည်ဆိုက ရည်မှန်းချက်အထွက်နှုန်းထက် သာလွန်ရရှိနိုင်ပါသည်။ ဧရာဝတီမြစ်ကမ်းဘေး ရေကျသွားသော ကိုင်း၊ ကျွန်း၌စိုက်သော မတ်ပဲခင်းမှ တစ် ဧက တင်း ၃၀ နှုန်းထွက်ရှိသည်ကို စိုက်ပျိုးသူလယ်သမားများလည်း တွေ့ရှိနေရပြီဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ဓနုဖြူမြို့နယ်၊ ထီကွေ့ကျေးရွာမှ လယ်သမားဦးဝင်းရွှေသည် မတ်ပဲစိုက်ချိန်၌ စနစ်တကျအတန်းဖြင့် စိုက်ပျိုးခဲ့ရာ မျိုးစေ့လေးပြည်သာ ကုန်ကျ၍ တစ် ဧကတွက် ၁၂ ပြည်နှုန်း မျိုးချန်ခဲ့ရာ မျိုးစေ့ရှစ်ပြည် သက်သာသည့်အပြင် ပြန်လည်ရောင်းချ၍ ရရှိသောငွေဖြင့် ကွန်ပေါင်းမြေသြဇာဝယ်ယူခဲ့ပါသည်။

အဆိုပါ မတ်ပဲခင်းအား နှုတ်သိမ်းရာတွင်လည်း အတန်းလိုက်စိုက်ပျိုးထား၍ လွယ်ကူခြင်း အချိန်တိုအတွင်း ပြီးစီးခဲ့လေသည်။ ထိုသို့ အတန်းလိုက်စိုက်ပျိုးရာ စိုက်ပျိုးချိန်က ကရိကထ များသော်လည်း တစ်ဧကမှ မတ်ပဲ ၂၄တင်းထွက်သောကြောင့် ပင်ပန်း ရကျိုးနပ်ခဲ့လေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ယခု နှစ်ဆောင်းရာသီ၌ မတ်ပဲစိုက်တောင်သူများသည် နည်းလမ်းလေးသွယ်အသုံးပြုခြင်းဖြင့် တစ်ဧကမှ တင်း ၂၀ ကျော်ရရှိနိုင်ကြောင်း တင်ပြရပေသည်။

မောင်သာထွန်းထွန်း

jynfyNdkukefpifikH oD;ESHpkdufysKd;Ediforf;

a&Tifat mif(ausmufyef;awmif)

ယနေ့အချိန်တွင် နိုင်ငံတော်သည် ပြည်ပပို့ကုန်အဖြစ် စက်မှုကုန်ကြမ်းသီးနှံများကို တိုးတက်ထုတ်လုပ်လျက်ရှိပါသည်။ တောင်သူဦးကြီးများသည် ပြည်ပပို့ကုန် ပဲစင်းငုံသီးနှံကို တိုးချဲ့စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ပါက မိသားစုအလိုက် ဝင်ငွေတိုးတက်စေမည်ဖြစ်ပါသည်။

မြေအမျိုးအစား

ပဲစင်းငုံသီးနှံသည် မြေဆီသြဇာ ညံ့သော မြေများတွင်လည်း စိုက်ပျိုးဖြစ်ထွန်းနိုင်ပါသည်။ မြေအချဉ်အငန်ဓာတ် ဏံ ၅ မှ ဏံ ၈ အတွင်း စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။ မိုးရေချိန် ၁၉ လက်မမှ ၂၀၀ လက်မအထိ ရှိပါကလည်း စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။ အပူချိန် ၁၇ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်နှင့် ၃၀ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်ထိ ဖြစ်ထွန်းပါသည်။

စိုက်ပျိုးချိန်

သက်ကြီးမျိုးနှင့် သက်လတ်မျိုးများကို မိုးစတင်ရွာသည်နှင့် အစောဆုံးစိုက်ပျိုးပါ။ သက်လျင်မျိုးများကို မိုးလယ် ဩဂုတ်လမှ အောက်တိုဘာလအထိ စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။

မျိုးရွေးချယ်ခြင်း

သက်ကြီးမျိုးအဖြစ် ရွှေဒင်္ဂါးနှင့် ငါးဆံပဲကို အသုံးပြုပြီး သက်လတ်မျိုးအဖြစ် အိုင်စီပီအယ် ၇၀၃၅မျိုးကို အသုံးပြုပါ။ သက်လျှင်မျိုး အိုင်စီပီအယ် ၈၇၊ အိုင်စီပီအယ် ၁၅၁ တို့ကို အသုံးပြုပါ။

မြေပြုပြင်ခြင်း

ထယ်ရေးနက်နက်နှင့် ညက်ညက်ရအောင် ဆောင်ရွက်ရမည်။ အချဉ်ဓာတ်လွန်ကဲသောမြေကို တစ်ဧက ထုံးပိဿာ ၅၀၀မှ ပိဿာ၁၀၀၀ နှုန်းအသုံးပြုပါ။

သဲဆန်သောမြေများ မြေတွင်းအောင်းပိုးများကိုကာကွယ်ရန် အော်ဒရင်း ငါး ရာခိုင်နှုန်းကို တစ်ဧက ၂၈ ပေါင်နှုန်း ထည့် ပေးပါ။ နွားချေးနှင့် သဘာဝမြေသြဇာကို ရသလောက်ထည့်ပေးပါ။ ဓာတ်မြေသြဇာကို တစ်ဧကလျှင် တီစူပါ ၈၄ ပေါင်၊ ပိုတက်ရှ် ၅၆ ပေါင်နှုန်း အသုံးပြုပါ။ မျိုးစေ့ကို ပဲမြစ်ဖု ဇီဝမြေသြဇာနှင့် လူးနယ်စိုက်ပျိုးပါ။

စိုက်ပျိုးခြင်း

သက်ကြီးနှင့် သက်လတ် မျိုးများသည် တန်းကြားလေးပေခွဲမှ ခြောက်ပေနှင့် ပင်ကြားတစ်ပေနှုန်းထား၍ မျိုးစေ့တစ်ဧက နှစ်ပြည်နှုန်းအသုံးပြုပါ။ သက်လျင်မျိုး များကို တန်းကြား နှစ်ပေနှင့် ပင်ကြား တစ်ပေထား၍ မျိုးစေ့တစ်ဧက ခြောက်ပြည်နှုန်း အသုံးပြုပါ။ အပင်ပေါက်ပြီး လေးပတ်မှ ရှစ်ပတ်အတွင်း တစ်ကျင်းတစ်ပင်ချန်၍ သားခွဲပေးပါ။ နှစ်လသားအတွင်း ပေါင်းမြက် အထူးကင်းစင်အောင် ဆောင်ရွက်ပါ။

ပိုးမွှားရောဂါ

သီးလုံးဖောက်ပိုး၊ သီးတောင့်ထိုးပိုးများနှင့် ပဲစင်းငုံပင်ညှိုးရောဂါတို့ ကျရောက် တတ်ပါသည်။ ပိုးမွှားရောဂါ ကျရောက်ခြင်းတွေ့ပါက မြန်မာ့စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းမှ ဝန်ထမ်းများနှင့် ဆက်သွယ်ပြီး ဆေးဖျန်းကာကွယ်ပါ။

ရိတ်သိမ်းသိုလှောင်ခြင်း

ပဲစင်းငုံသီးတောင့်များ ရင့်မှည့်ပါက အဝါရောင်(သို့မဟုတ်)အညိုရောင်သို့ ပြောင်း သွားပါသည်။ သီးတောင့်များ ရာခိုင်နှုန်း ၈၀ ရင့်မှည့်ပါက အလေအလွင့်နည်းအောင် ရိတ်သိမ်းပါ။ ပဲစင်းငုံစေ့များကို အစိုဓာတ်ခြောက်မှ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းရောက်အောင် နေလှန်းပြီး သိုလှောင်ထားနိုင်ပါသည်။ ***ရွှေမင်းအောင်(ကျောက်ပန်းတောင်း)***

jrefmEdkifiHtv,fydkif;a'orsm;wif rsKd;udkwD&T;pdkufydk;ndkcfy

au;smfvbdpkdyf(cd&;)

ပဲတီစိမ်းသီးနှံသည် မြန်မာနိုင်ငံအောက်ပိုင်းဒေသများတွင် စပါးရိတ်သိမ်းအပြီး သီးထပ်စိုက်ပျိုးကြသော သီးနှံဖြစ်ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံအထက်ပိုင်းဒေသများ၌လည်း မိုးဦး၊ မိုးလယ်တွင် ပဲတီစိမ်းသီးနှံကို ဝါနှင့်လည်းကောင်း၊ ပဲစင်းငုံနှင့်လည်းကောင်း သီးညှပ်အဖြစ် စိုက်ပျိုးနိုင်သည်။ ထို့အပြင် ဆည်ရေသောက်နှင့် မြစ်ရေတင်စီမံကိန်း ဧရိယာများတွင် မိုးကြိုပဲတီစိမ်းအဖြစ် ဖေဖော်ဝါရီနှင့် မတ်လများတွင် စိုက်ပျိုးနိုင်သဖြင့် ပဲတီစိမ်းသီးနှံသည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် တစ်နှစ်ပတ်လုံးစိုက်ပျိုးနိုင်သော သီးနှံဖြစ်ပါသည်။ ၂၀၀၇ ခုနှစ်တွင် ပဲတီစိမ်းစိုက်ဧက ၂ဒသမ၅ သန်း စိုက်ပျိုးခဲ့ရာ မိုးရာသီတွင် မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး၊ စစ်ကိုင်းဒေသကြီး၊ မကွေးတိုင်းဒေသကြီးတို့တွင်လည်းကောင်း ဆောင်းရာသီတွင် ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီး၊ ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီးရှိ ကျေးရွာများတွင်လည်းကောင်း အများဆုံး စိုက်ပျိုးကြပါသည်။

ပဲမျိုးရင်းသီးနှံ တစ်မျိုးဖြစ်သည့် ပဲတီစိမ်းသီးနှံကို သီးထပ်၊ သီးညှပ်အဖြစ် စိုက်ပျိုးခြင်းကြောင့် စိုက်ခင်းမြေတွင် ပဲမှဇီဝမြစ်ဖုများ ပိုမိုပွားများလာနိုင်သဖြင့် မြေဆီသြဇာကောင်းမွန်လာစေသည်။ ပဲတီစိမ်းတွင် ထည့်သွင်းအသုံးပြုခဲ့သော သဘာဝ မြေဆွေး၊ ဓာတ်မြေသြဇာများ၊ ဓာတ်ကြွင်းဓာတ်ကျန်များရှိသဖြင့် နောက်စိုက်မည့်စပါး အတွက် မြေသြဇာပိုမိုစားသုံးနိုင်သဖြင့် ပဲတီစိမ်းသီးနှံလည်း အထွက်ကောင်း၊ စပါး သီးနှံလည်း အထွက်ကောင်းပြီး မြေဆီလွှာကိုပါ ရေရှည်တိုးတက်ကောင်းမွန်စေပါ သည်။ မိုးစပါးများကို အောက်တိုဘာနှင့် နိုဝင်ဘာလများတွင် ရိတ်သိမ်းခြွေလှေ့ပြီးမှသာ ပဲတီစိမ်းကို ထယ်ရေးပြုပြင် စိုက်ပျိုးသင့်ပါသည်။ တို့ကျေးရွာတောင်သူများ မိုးစပါးများ ရိတ်သိမ်း ပြီးခြွေမလှေ့ဘဲ ကန်သင်းပေါင်တွင်တင်ပြီး အစိုဓာတ်မိစေရန် ထယ်ထွန်ကြ သဖြင့် စပါးများလေလွင့်မှုများသည်။ ထို့ကြောင့် ခြွေလှေ့စက်များဖြင့် လေလွင့်မှု

သက်သာအောင် ဆောင်ရွက်ပြီးမှသာ ပဲတီစိမ်းစိုက်ပျိုးသင့်ပါသည်။ ပဲတီရွှေဝါ ရေဆင်း(၁) ပဲတီစိမ်းလုံးကြီးသည် နိုင်ငံတကာဈေးကွက်ရရှိနေသော မျိုးဖြစ်ပါသည်။

မြေအမျိုးအစား

လယ်မြေ၊ စနယ်မြေစေး၊ နုန်းသမမြေများသည် ပဲတီစိမ်းစိုက်ပျိုးရန် အသင့်တော်ဆုံးမြေဖြစ်ပါသည်။ ရေစီးရေလာကောင်းရပါမည်။ ရေမဝပ်သော မြေဖြစ်ရပါမည်။ မြေချဉ်ငန်ကိန်း ၅ ဒသမ ၅ နှင့် ၆ ဒသမ ၅ တွင်သင့်တော်ပါသည်။ မြေချဉ်ငန်ကိန်း ၅ ထက်လျော့နည်းပါက ပဲတီစိမ်းဖြစ်ထွန်းမှုနည်းသဖြင့် တို့ကျေးရွာတောင်သူများ ၎င်းအကွက်ကို ထုံး၊ လချေးမှုန့် ထည့်သင့်ပါသည်။ ပဲတီစိမ်းသည် မတ်ပဲသီးနှံနှင့် ယှဉ်လျှင် စိုထိုင်းဆနှင့် ရေငတ်ဒဏ်ခံနိုင်မှုနည်းသဖြင့် အစိုဓာတ်ရှိဖို့လိုပါသည်။ ပူနွေးခြောက်သွေ့သောရာသီ၊ အပူချိန် ၃၀ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်တွင် ဖြစ်ထွန်းပါသည်။ အပင်ပေါက်ပြီး ၁၀ ရက်မှ ၁၅ ရက်သားတွင် မိုးရေချိန် ၀ ဒသမ ၃၄ လက်မခန့် မိုးရွာသွန်းပေးပါက ပိုကောင်းပါသည်။

ထွန်ယက်စိုက်ပျိုးမှု

ရန်ကုန်တိုင်း၊ ခရမ်းသုံးခွ သိုက်တူးကန်ကျေးရွာမှ နှစ်စဉ် ပဲတီစိမ်းစိုက်ပျိုးခြင်းဖြင့် အကျိုး အမြတ်ရရှိနေသူ တောင်သူတစ်ဦးနှင့် တွေ့ဆုံမေးမြန်းရာ “ကျွန်တော်တို့ရွာမှာက စပါးနှင့်ပဲ အဓိကစိုက်ပျိုးပြီး စပါးကလည်း သက်လတ်အထွက် ကောင်းစပါးမနော်သုခစိုက်တော့ တစ်ဧကတင်း ၈၀–၉၀ ရပါတယ်။ စပါးရိတ်သိမ်း ခြွေလှေ့ပြီး အစိုဓာတ် မဆုတ်မီ ထွန်စက်ကြီးနဲ့ ထယ်တစ် လှ့ာ၊ ထွန်တစ်လှ့ာမောင်းပြီး ယူရီးယားအိတ်ဝက် ၂၅ ကီလို၊ တီစူပါအနက် ၂၅ ကီလိုကြဲပက်ပြီး ရွေးချယ်ထားတဲ့ အပင်ပေါက်နှုန်းကောင်း ပဲတီရွှေဝါ ရေဆင်း(၁) လုံးကြီး ၁၂ ပြည်ကို လက်ဆမှန်မှန်ကြဲပက်ပါတယ်။ နောက် ကျွန်တော်တို့မြို့မှာရှိတဲ့ စစ်အတွင်းကသုံးခဲ့တဲ့ သံပြားပေါက်ကြိုးတပ်ဆွဲပြီး ထွန်ရေးညှိကြမ်းတုံးရိုက်ပြီးရင် စိုက်တာပြီးတာပါပဲ။

ကျွန်တော်တို့ သုံးခွကျေးရွာတွေမှာ စပါးရိတ်သိမ်းခြွေလှေ့တာ၊ ပဲတီစိမ်း စိုက်ပျိုးထွန်ယက်တာ၊ ရိတ်သိမ်းခြွေလှေ့ကြတာဟာ စက်မှုလယ်ယာ အပြည့်အဝဆောင်ရွက်တာပါပဲ။ ကျွဲ၊ နွားတွေမရှိသလောက် မသုံးသလောက်ဘဲ”ဟု ပြောသည်။ မနှစ်က

တစ်ဧက တင်း ၃၀ ကျော် ထွက်ရှိခဲ့သော အခြားတောင်သူတစ် ဦးက “သိုက်တူးကန်စံပြကျေးရွာမှာ အတန်းလိုက်စိုက်ပျိုးတဲ့အတွက် မျိုးစေ့ရှစ်ပြည်ပဲကုန်ကျပြီး အထွက်နှုန်းကောင်းတယ်။ မျိုးစေ့ကို မြေကြီးထဲ တစ်လက်မ၊ နှစ်လက်မထက်မနက်စေဘဲ မျိုးစေ့ချနိုင်ရင် အပင်ပေါက်ညီညာတယ်။သိုက်တူးကန်စံပြကျေးရွာမှာ စပါးရိတ်သိမ်းပြီး နိုဝင်ဘာလအတွင်း ပဲချစိုက်နိုင်ရင် ပဲတီရွှေဝါအတွက် အကောင်းဆုံးပါပဲ”ဟု ဆိုပါသည်။

စိုက်ပျိုးသင့်သောမျိုးနှင့် ကျေးရွာများ

မြန်မာ့စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်း၊ ရေဆင်းသုတေသနဦးစီးဌာနတို့မှ စမ်းသပ်တွေ့ရှိချက်များအရ ပဲတီရွှေဝါ၊ ကေပီအက်(၂) ရေဆင်း(၁) မျိုးသည် မြန်မာနိုင်ငံအောက်ပိုင်းတို့ကျေးရွာများတွင် စပါးအပြီး ဆောင်းသီးထပ်စိုက်ပျိုးရန် အကောင်းဆုံးမျိုးဖြစ်ပါသည်။ ရေဆင်း(၄)၊ ရေဆင်း (၅)၊ ရေဆင်း(၆)၊ မြကြေးမုံမျိုးများသည် စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး၊ မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး၊ မကွေးတိုင်းဒေသကြီး နှင့် မြန်မာနိုင်ငံအထက်ပိုင်းကျေးရွာများတွင် မိုးဦး၊ မိုးလယ်၊ မိုးကြိုအဖြစ် စိုက်ပျိုးရန် အသင့်တော်ဆုံးမျိုးများဖြစ်ကြပါသည်။

ပဲတီစိမ်းနှင့် သီးနှံပုံစံ

မြန်မာနိုင်ငံအောက်ပိုင်းဒေသရှိ ရေမြေအခြေအနေပေးသော တို့ကျေးရွာများတွင် ပဲတီစိမ်းသီးနှံကို မိုးဦး၊ မိုးလယ်၊ မိုးကြိုသီးနှံများအဖြစ်လည်းကောင်း၊ ဝါ၊ ပဲစင်းငုံသီးနှံတို့ဖြင့် သီးညှပ်အဖြစ်လည်းကောင်း၊ မိုးဦးနှမ်း၊ မိုးမြေပဲ၊ မိုးပြောင်းအပြီး သီးထပ်အဖြစ်လည်းကောင်းစိုက်ပျိုးကြသည်။ မိုးပြောင်းတွင် ပြောင်းဖူးမချိုးမီ ပြောင်းဖူးနှစ်ပေခွဲတန်းကြားတွင် ရှစ်လက်မကွာ ပဲတီစိမ်းသီးကြို စိုက်ပျိုးခြင်းဖြင့် နှစ်သီးသုံးသီးစားရသော သီးနှံဖြစ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံ အောက်ပိုင်းရှိကျေးရွာများတွင် မိုးစပါးပြီးသီးထပ်ပဲတီစိမ်းစိုက်ပျိုးသည်။ သီးနှံပုံစံသည် စီးပွားရေးအရလည်းကောင်း၊ မြေဆီလွှာတိုးတက်ကောင်းမွန်ရေး အရလည်းကောင်း အထူးသင့်တော်သည့် သီးနှံပုံစံများဖြစ်ကြပါသည်။

အပင်ပြုစုခြင်း

ပဲတီစိမ်းအရည်အသွေးကောင်းမွန်ရန် စိုက်ခင်းအတွင်း ပေါင်းမြက်ကင်းရှင်းရန်လိုပါသည်။ စိုက်ပြီး ၁၅ ရက်တွင် တစ်ကြိမ်၊ ရက် ၃၀တွင် တစ်ကြိမ် ပေါင်းလိုက်ပေးပါ။ အပင်အားကောင်းစေရန် ဘိုင်အိုစူပရင်း ရွက်ဖျန်းမြေဩဇာရည် ဖျန်းပေးပါ။ ပဲမျိုးစုံတွင် ဘိုင်အိုစူပရင်းမြေဩဇာ ပက်ဖျန်းခြင်းဖြင့် အထွက်နှုန်းသိသာလာကြောင်း သိုက်တူးကန်ကျေးရွာနေ တောင်သူတစ်ဦးက “လက်တွေ့ပဲဆရာ၊ အောက်ခံမြေကိုလျော့ထည့်ပြီး

ပဲတီစိမ်းသက်တမ်းမှာ နှစ်ကြိမ်ဖျန်းပေးလျှင် လက်ရှိထွက်နေတာထက် ဆယ်တင်း ပိုထွက်ပါတယ်”ဟု ရှင်းပြပါသည်။

ပဲတီစိမ်းဈေးကွက်

မြန်မာနိုင်ငံ၏ ပဲတင်ပို့မှုအနေဖြင့် ၂၀၀၇–၂၀၀၈ ဘဏ္ဍာနှစ်အတွင်း ၆၉၃၃၂တန် တင်ပို့နိုင်ခဲ့ပါသည်။ မြန်မာ့ ပဲထုတ်လုပ်မှု ၇၇ရာခိုင်နှုန်းကို အိန္ဒိယသို့ တင်ပို့နေရပါသည်။

အာဟာရပါဝင်မှု

ပဲတီစိမ်းတွင် ရေငွေ့ဓာတ် ၉ ဒသမ ၇ ရာခိုင်နှုန်း၊ အသားဓာတ် ၂၃ ဒသမ ၆ ရာခိုင်နှုန်း၊ အဆီဓာတ် ၁ ဒသမ ၂ ရာခိုင်နှုန်း၊ ကစီဓာတ် ၅၈ ဒသမ ၂ ရာခိုင်နှုန်း၊ အမျှင်ဓာတ် ၃ ဒသမ ၃ ရာခိုင်နှုန်း၊ ပြာဓာတ် ၄ ရာခိုင်နှုန်းပါဝင်ပြီး ကျန်းမာရေးအတွက် ရေစိမ်ပြုတ်ပြီးသောက်ခြင်း၊ ခွဲခမ်းလုပ်၍ ချက်ပြုတ်စားသောက်ခြင်း၊ ကြာဆံလုပ်၍စားသုံးခြင်း၊ အမှုန့်ပြုလုပ်၍ မုန့်အမျိုးမျိုးပြုလုပ် စားသုံးခြင်းနှင့် ပဲပင်ပေါက်ဖောက်၍ စားသုံးခြင်းများပြုလုပ်နိုင်သည်။

အရွက်အရိုးများကို တိရစ္ဆာန်အစာအဖြစ် ကျွေးနိုင်၍ လူသားတစ်ရပ်လုံးနှင့် တိရစ္ဆာန်အစားအစာအတွက်ပါ အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေသည်။ ထို့ကြောင့် ကမ္ဘာ့တွင် ပဲစားသုံးမှု ပေါများကြွယ်ဝစေရန် ပဲတီစိမ်း သီးနှံစိုက်ပျိုးကြပါဟု နှိုးဆော်တင်ပြလိုက်ရပါသည်။

ကျော်လှိုင်(စိုက်ပျိုးရေး)

0ifaiwH,ply pif;ESifhEs;vsifudk oD;nSyfpdkufysKd;jcif;

eDD,(tnmwuúodkvf)

ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော် တစ်ဝန်းတွင် မိုးရေရရှိမှုနှင့် မြေဆီသြဇာ ထက်သန်မှုမှာ တစ်နေရာနှင့် တစ်နေရာ မတူကြပေ။ အချို့ဒေသများတွင် မိုးကောင်းပြီး အချို့နေရာတွင်မူ မိုးပါးတတ်သည်။ မိုးနည်းရပ်ဝန်းဒေသက များသည်။ သို့အတွက် တောင်သူဦးကြီးများအား ဝင်ငွေတိုးစေရန် “ပဲစင်းငုံ”နှင့် “နှမ်းလျင်”ကို သီးညှပ်စိုက်ပျိုးနိုင်ကြစေရန် ဤဆောင်းပါးကို ရေးရခြင်းဖြစ်၏။

စိုက်ပျိုးနိုင်သည့်မြေအမျိုးအစား

အညာဒေသ၌ မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး၊ မကွေးတိုင်းဒေသကြီး၊ စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီးတို့တွင် ပဲစင်းငုံစိုက်ပျိုးမှု ဖြစ်ထွန်းအောင် မြင်လျက်ရှိသည်။ အညာရေမြေမှာ ပဲစင်းငုံနှင့် သဟဇာတဖြစ်သောမြေ ဖြစ်သည်။ ပဲစင်းငုံမှာ နေရာဒေသမရွေးစိုက်ပျိုးနိုင်သော သက်ကြီးသက်ရင့် သီးနှံတစ်မျိုးဖြစ်သည်။

ပဲစင်းငုံမျိုး

အထက်အညာတွင် ငါးဆံနှင့် ရွှေဒင်္ဂါးသက်ရင့်အမျိုးအစား ပဲစင်းငုံတို့ကို အစိုက်များသည်။ ပဲစင်းငုံနှင့် အခြားသီးနှံများ သီးညှပ်စိုက်မည်ဆိုလျှင် မြေကိုပြုပြင်ပြီးမှ စိုက်ပါ။ မစိုက်ပျိုးမီ ထွန်ယက်၍ နွားချေး လှည်းငါးစီးမှဆယ်စီးတိုက်ထိ ထည့်ပေးပါ။ မြေသြဇာထည့်ပေးခြင်းဖြင့် ပဲစင်းငုံကို အထွက်တိုးစေလိမ့်မည်။

စိုက်ပျိုးချိန်နှင့်စိုက်ပျိုးပုံအဆင့်ဆင့်

ယခုကဲ့သို့ မိုးဦးကျစ မေလ၊ ဇွန်လများတွင် ပဲစင်းငုံကို စတင်စိုက်ပျိုးရပါမည်။ စိုက်ပျိုးမှု နောက်ကျလျှင် အထွက်နှုန်းနည်းတတ်သည်။ စိုက်ပျိုးချိန်စောလျှင် အောက်တိုဘာ၊ နိုဝင်ဘာလများတွင် ခုတ်သိမ်းနိုင်သည်။ နောက်ကျလျှင်မူ နောင်နှစ် ဇန်နဝါရီလ၊ ဖေဖော်ဝါရီလများထိ စောင့်၍ ခုတ်သိမ်းရပေလိမ့်မည်။ သုတေသနပြုလုပ်မှုများအရ ပဲစင်းငုံကို တန်းကြား သုံးပေမှ ခြောက်ပေ။ အပင်ခြား ၁၄ လက်မမှ ၂၈ လက်မအထိ ခွဲ၍စိုက်သင့်သည်။ အများအားဖြင့် တစ်တန်းနှင့်တစ်တန်း ခြောက်ပေစီ ခြား၍လည်းကောင်း၊ တစ်ပင်နှင့်တစ်ပင် ၂၈ လက်မစီခြား၍လည်းကောင်း စိုက်ပျိုးခြင်းဖြင့် အထွက်နှုန်းကောင်းလာနိုင်သည်။

နှမ်းလျှင်သီးညှပ်စိုက်ပါ

ပဲစင်းငုံမှာ အပင်ငယ်စဉ် ရက် ၁၀၀မှ ၁၂၀အတွင်း ကြီးထွားမှုအရှိန်နှေးသည်။ နောင်မှ တဖြည်းဖြည်း အကြီးမြန်လာသည်။ ပဲစင်းငုံစိုက်ပြီး သုံးလမှလေးလအတွင်း "နှမ်းလျှင်" ကို သီးညှပ်စိုက်ပါ။ နှမ်းလျှင် လွယ်လွယ်မရလျှင် ပင်ထောင်မြေပဲ၊ ပဲတီစိမ်းများကို ကြားညှပ်ထည့်၍ စိုက်နိုင်ပေသည်။ နှမ်းလျှင်မှာလည်း မိုးနည်းခြင်းကို ဂရုပြုရန်မလိုသောသီးနှံဖြစ်၏။ နှမ်းလျှင်ကို သီးညှပ်အဖြစ် စိုက်ပျိုးရာတွင် ပဲစင်းငုံအတန်း တစ်တန်းတွင် နှမ်းလျှင်သုံးတန်း အကွက်ဖော်ပြီး စိုက်ရန်လိုပါသည်။ စိုက်ပျိုးမြေ ကျယ်လျှင်ကျယ်သည်နှင့်အမျှ ပေါင်းရှင်းပေါင်းလိုက်ရန် လိုပေသည်။ ပေါင်းလိုက်မှု နည်းလျှင် ပဲစင်းငုံရော နှမ်းလျှင်ပါ အထွက်နှုန်း ကျသွားနိုင်သည်။

နှမ်းလျှင်ဆိုသော်လည်း အချို့နှမ်းများမှာ အမျိုးအစားအလိုက် ကြီးထွားမှု အနည်းငယ်ကြန့်ကြာတတ်သည်။ ထိုအခါမျိုးတွင် ပဲစင်းငုံခင်းကို ဦးစွာခုတ်သိမ်း၍ နှမ်းကို နောက်မှရိတ်သိမ်းခါယူရမည်။ ပဲစင်းငုံချည်းတန်းကြား ခြောက်ပေခွာစိုက်လျှင် တစ်ဧက ၁၉ဒသမ ၇၅ တင်းလောက်တော့ထွက်သည်။ နှမ်းလျှင်နှင့် သီးညှပ်ရော စိုက်သောအခါ တစ်ဧကလျှင် နှမ်းလျှင်က ၇ ဒသမ ၇ တင်း၊ ပဲစင်းငုံက ၁၆ ဒသမ ၂ တင်း ထွက်နိုင်ပါသည်။ ပဲခင်းနှုန်း အထွက်နည်းသွားရခြင်းမှာ နှမ်းလျှင်များကြားဝင်လာ၍ဖြစ်သည်။ မည် သို့ဆိုစေ တောင်သူဦးကြီးများအဖို့ ပဲစင်းငုံနှင့် "နှမ်းလျှင်" နှစ်မျိုးစလုံးမှ ဝင်ငွေနှစ်မျိုးရလာမည်ဖြစ်သည်။

သို့အတွက် မြေလွတ်မြေရိုင်းပေါ်များသည့် မိုးနည်းရေရှားအညာ မြေများတွင် ပဲစင်းငုံ နှင့် နှမ်းလျှင်ကို နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း သီးညှပ်အဖြစ် စိုက်ပျိုး၍ အပိုဝင်ငွေရရှိအောင် ဆောင်ရွက်ကြရန် တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။

နီငြိမ်း (အညာတက္ကသိုလ်)

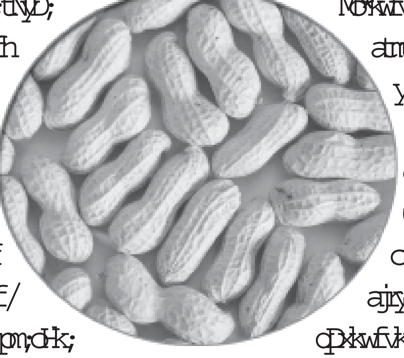
ajry t x u fw ,d w,d ply f ysK ,d

z,d x (G ,d y fys K ,ca&;)

ajryUdk tawmifhao;rsKd;udkyifaxmifrsKd; [lí vnf;aumif;? tawmifhBuD; rsKd;udkyifjyefYrsKd; [lí vnf;aumif; owfrSwfMuonf/ pdkufysKd;&mwGif aejrefonf;jzifh ar?Zefvrsm;wGif pdkufysKd;aomajryUdk rdk;ajryUdk;OD;EStf;vsifESifhEdkifonf; ajymif;rsm; &dwfoduf;tNyD; Mo*kwfvwGif pdkufysKd; aomajryUdkpdajryEStifh atmufwdkbm?EdkD0if bmvrsm;wGif pdkuf ysKd;aomajryUdk aqmif;ajryU[k owf rSwfMuonf/ yifaxmifajryUrsKd; onfoufwrf; oHk;vcGJrS av;v 0ef;usifrSmEdkif; yifjyefYajryUrsKd;onf oufwrf;ig;vrS ajcmufv txd&Sdonf/ ajryUonf ydrsKd;EG;f 0iftyifjzpfaomfvnf; pm;oHk; qDxkwfvkyf&mwGif t"du ta&;ygaomaMumifh qDxGufEIef;ESifh tkyfpkwGif xif&Sm;aomoD;ESHwpfrsKd;jzpfonf/

&moDOwk

ajryUonf aea&mif jcnfrsm;pGm&&Sdjcif;ESifh tylcsdefaoifhwifh jrifhrm;jcif;wdkYudk BudKufESpfoufonf/ tylcsdef 85 'D*&Dzm&if [dkufrS 95 'D*&Dzm&if [dkuf&Sdcsef vdkonf/ rdk;a&csdef 25 vufrrS 35 vufr&GmoGef;vQif tyifaumif;pGmjzpfxGef;NyD; txGufEIef;aumif;onf/ rdk;a&csdefvufr 40 ausmfvQif txGufEIef;udk xdckdufaponf/ txl;ojzifh ajryUpG,fcsdefwGif rdk;&GmoGef;rI&Sdygu tpG,frsm; ysufpD;oGm;ojzifh txGufEIef;udk avsmhenf;aponf/



ajrtusKd;tpm;

ajrBJD;xGufvdkYtpG,fqif;NyD;rStawmifBJD;xGm;&onfD;ESHjzpfí&THUap;ajr? ajrEDap;?ajreD?ausmufp&pfwdkYWGif pkdufysKd;&efrcoifhavsmfay/oJ&mcdkifEIef; 80?Ekef;15&mcdkifEIef;ESifh&THUap;ig;&mcdkifEIef;yg0ifaom,majrrsm;wGif pkdufysKd;jzpfxGef;onf/Ekef;ajr?oJEkef;ajrESifhfudkif;ajr?uRef;ajrudkrJ&dkYajrrsm;wGif pkdufysKd;jzpfxGef;onf/

pkdufcsdef

ajrudkrIefYnufatmifx,fxdk;?xGefarTjyKjyifNyD;aemuf rsufESmjyifrDmn ap&ef Murf;wH-k;½dkufay;&onf/ ¤if;aemuf 18 vufr odkYr[kwf 15 vufr tGmxGefaMumif;rsm;oGJNyD;wpf{uQif toefESpfwif;EIef;pkdufysKd;&onf/ pkdufysKd;NyD;ig;&ufMumvQif tyifrsm;pwifayguf&ufonf/xdktcsdefwGif tyifaygufaumif;raumif;udk aeYpOfppfaq;ay;&rnf/ajraMumwif;í tyif i,frsm;rxGufEkdifvQif aygufcRef;i,fjzifhpkdufaMumif;azmfí jcpfay;&onf/ tu,fí pkdufcif;wpfckvHk;ajraMumwif;aevQif xGefudk vlrpD;bJ pkdufaMumif; azmfí armif;ay;&rnf/xdktcg tyifayguf&mcdkifEIef; 70 cefY&&Sdygrnf/

ajrMoZmauR;jcif;

Ekduf½dk*sif"mwfxkwfvkyfay;aomyJrpfzkZD0ajrMoZmav;aygifudkrsKd;aph ESpfwif;jzifhoratmif&marTvl;e,fpkdufysKd;&rnf/xdkyJrpfzkZD0ajrMoZmudk rpkdufysKd;rDwpf{uQif,l&D;,m;28aygif?wDplygazmhpzdwf112aygifESifh ydkwuf&Sfaygif50udkaemufqHk;xGefarTrDrDmpGmBuJyufí Murf;wH-k;½dkufNyD; pkdufaMumif;oGJ&ygrnf/

tyifjyKpkjcif;

tyifrsm;ig;vufrcefYjrifhaomtcg ig;oGm;oHxGefjzifhMum;xGef0if&rnf/ 'kwd,tBudrfMum;xGefvdkufjcif;udkyef;ryGifhrDwpfywfcefYtvdkwGif aqmif&Guf &rnf/ ajryJrsKd;\ oufwrf;tvdkuf yef;rsm;onf 45 &ufrS &uf 60 MumQqufvufyGifhzl;Muonf/yef;yGifhonfESifhwpfNydKifeufMum;xGefvdkufjcif;udk raqmif&Guf&awmhay/tudkif;rsm;\t&if;ESifhtv,favmufwGif yGifhaomyef; rsm;\tpG,frsm;onajrwGif;odkY&muf&SdNyD; ajryJawmifhudk jzpfay:apygonf/

ydk;rTm;ESifhefcif;

ajryJD;ESHwGifyk&Gufoqkwf?jc?yifjzwfydk;?zdk;vrif;?yk&pf?ysydk;?claG;

pkyfyk&d;ESifhfyifpnfxdk;ydk;wdkYusa&mufwwfonf/ajratmif;ydk;rsm;\zsufqD;rIudk ajrxJudkYoifhavsmfaomurmG,faq;rsm;xnfhí pkdufysKd;jcif;jzifhumuG,f Ekdifonf/ajray:&SdoD;ESHzsufydk;rsm;udkydk;rTm;tvdkufoihfavsmfaomurmG,f EdkifSrfeif;rIrsm;jyKvkyf&ygonf/&Gufajyrufa&m*g?yifpnf&if;ykyfa&m*g?tjrpfykyf a&m*g? oHacs; wufa&m*grsm; usa&mufzsufqD;wwfonf/ a'otvdkuf a&m*gEHcHEkdif&nf&Sdaomrsdk;rsm;udka&G;cs,fpkdufysKd;jcif;?uefYESifhaboufaq;&nf odkYr[kwf oifhavsmf&murmG,faq;rsm;udk toHk;jyKumuG,fESdrfeif;&ygrnf/

&dwfodrf;jcif;

tyifaygufNyD;aemuf yifaxmifrsKd;onf &uf 110 rS 130 &ufwGif vnf;aumif;? yifjyefYrsKd;onf &uf 130 rS 150 wGifvnf;aumif; ajryJ awmifhrsm;&ifhrSnfhygonf/ajryJawmifhudkazmf,lí tcGHETmMunfhvQif twGif;on; jzLazG;aeygu &ifhrSnfhí &efvdkygao;onf/tndKUGufrsm;ay:aeygu aumif;pGm &ifhrSnfNyDjzpfí&dwfodrf;Edkifygonf/EIwfodrf;&mwGif ajrtpdk"mwfaumif;rGefygu tjrpfESifhajryJawmifhrsm; vG,fulpGmuRwfí ygvmygrnf/ajrrmaevQif ajryJ awmifhrsm;onf 33 rS 42 &mcdkif EIef;txd ajrxJü usefaecJhwwfonf/ yifaxmifrsKd;rsm;\ajryJawmifhrsmonftcGHyg;jcif;?taphikwfcsdefrS&Sdjcif;rsm;aMumifh &ifhrSnfNyD; csufcsif;EIwfodrf;ygu tyifrsm; aygufvmwwfonf/xkdaMumifh rdk;ajryJudk &ifhvQif&ifhjcif; tjrefEIwfodrf;&efvdktyfygonf/ajryJD;ESHudk pepfwuspkdufysKd;jcif;tm;jzifh rdk;ajryJonf wpf{uQif wif; 60 cefYESifh aqmif;ajryJonf wpf{uQif wif; 100 cefYtxd xGuf&SdEkdifygaMumif; owif;aumif;yg;vdkuf&ygonf/

zdk;axG; (pkdufysKd;a&;)

&moDc;eful ldf ESifu pldf

ÓP fxe (pldf y;d&;)

စားသုံးဆီဖူလုံစေရန်အတွက် ဆီထွက်သီးနှံများ တိုးချဲ့စိုက်ပျိုးရန် လိုအပ်သကဲ့သို့ ဆီထွက်သီးနှံများ တစ်ဧကအထွက်နှုန်းတိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်ရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။ ဆီထွက်သီးနှံများထဲတွင် နှမ်းသီးနှံသည် တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်ပါသည်။

ရာသီအလိုက် နှမ်းကိုစိုက်

နှမ်းသီးနှံသည် စိုက်ပျိုးစရိတ်သက်သာပြီး တောင်သူများ အလွယ်တကူ စိုက်ပျိုးနိုင်သော သီးနှံဖြစ်သည်။ နှမ်းကို စိုက်ပျိုးချိန်လိုက်၍ နွေနှမ်း၊ မိုးနှမ်း၊ ဆောင်းနှမ်း စသည်ဖြင့် ခေါ်ကြသည်။ နွေနှမ်းကို ရေသွင်းနှမ်းအဖြစ် မတ်လအတွင်း အပြီးစိုက်ပျိုးရန်လိုသည်။ မိုးနှမ်းကို ပထမဆုံး မိုးရွာလျှင်ရွာချင်း အပြီးစိုက်ပျိုးရန်လိုသည်။ ဆောင်းနှမ်းကို စက်တင်ဘာလအတွင်း အပြီးစိုက်ပျိုးရန်လို သည်။ သတိပြုရန်မှာ ရာသီအလိုက် ဒေသအလိုက် စိုက်ပျိုးချိန် နောက်မကျရေးပင်ဖြစ်သည်။

မျိုးကောင်းကိုရွေး စိုက်ပျိုးပေး

နှမ်းစိုက်ပျိုးရန် သင့်တော်သော မြေများမှာ ရေမဝပ်သည့် နုန်းမြေ၊ သဲနုန်းမြေ၊ နုန်းစနယ်မြေနှင့် မြေနီသဲဝန်းမြေများ ဖြစ်ပါသည်။ စိုက်ပျိုးရန်သင့်တော်သော နှမ်းမျိုးများမှာ ဆင်းရတနာ(၃)၊ ဆင်းရတနာ(၄)နှင့် ဆင်းရတနာ(၅) စသည်တို့ ဖြစ်သည်။

ဆင်းရတနာ(၃)သည် ကိုင်းဖြာထွက်ပြီး အသက် ၉၅ ရက်မှ ရက် ၁၀၀ အတွင်း ရှိသည်။ ရေငတ်ဒဏ်ခံနိုင်၍ အထွက်ကောင်းသောမျိုးဖြစ်သည်။ ဆင်းရတနာ(၄)သည် တစ်ပင်တိုင်မျိုးဖြစ်ပြီး အသက် ၈၀ ရက်မှ ၈၅ ရက်အတွင်းရှိသည်။ နှမ်းစေ့ အဖြူရောင်ရှိပြီး အရည်အသွေးကောင်း၍ ဈေးကွက်ဝင်သည့် နှမ်းမျိုးဖြစ်သည်။ ဆင်းရတနာ(၅)သည် ကိုင်းဖြာထွက်ပြီး အသက် ၈၅ ရက် မှ ရက် ၉၀အတွင်းရှိသည်။

အပူဒဏ်ကိုခံနိုင်သော နှမ်းမျိုးဖြစ်သည်။ နှမ်းနီ၊ ရုပ်ကလေး၊ ဘုတ်မွေး၊ ရိုးစိမ်း၊ မယ်သီလ စသောနှမ်းမျိုးများသည်လည်း အသက်ရက်ငယ်ပြီး အထွက်ကောင်းသော မျိုးစေ့များဖြစ်၍ ဒေသအလိုက် စိုက်ပျိုးသင့်သော နှမ်းမျိုးများဖြစ်သည်။ နှမ်းစိုက်ပျိုးရာတွင် အပင်ပေါက်ကောင်းသော မျိုးစေ့များဖြစ်ရန် လိုပြီး တစ်ဧကလျှင် နှမ်းမျိုးစေ့ နှစ်ပြည်နှုန်း အသုံးပြုရန် လိုအပ်သည်။

မြေဩဇာလည်း သုံးစွဲပေး

နှမ်းစိုက်ပျိုးရန်မြေကို ထယ် ရေးနက်၊ထယ်ရေးညက်အောင်ပြုပြင် ရန်လိုသည်။ မြေခံဓာတ်မြေဩဇာများအဖြစ် တစ်ဧက ယူရီးယား ၅၆ ပေါင်၊ ပိုတက် ၂၈ ပေါင်၊ တီစူပါ ၅၆ ပေါင်နှုန်း အသုံးပြုရန်လိုသည်။ စိုက်ခင်းမျက်နှာပြင် ညီညာရန်လိုသည်။ ရေသွင်းရေထုတ်မြောင်းများ စနစ်တကျ ပြုလုပ်ထားရန်လိုသည်။ စိုက်ပျိုးချိန်တွင် မြေအတွင်း အစိုဓာတ်လုံလောက်ရန်လိုသည်။

ကိုင်းဖြာသောမျိုးကို တန်းကြား ၁၅ လက်မ၊ တစ်ပင်တိုင်မျိုးကို တန်းကြား ၁၂ လက်မစီထား၍ တစ်ဧက အပင်အရေအတွက် ၁၀၄၀၀၀ ခန့် ဝင်ဆန့်အောင် စိုက်ပျိုးရမည်ဖြစ်သည်။ နှမ်းပင်များမှာ ပုံမှန်ရွက် ခြောက် ရွက်ထွက်ချိန် သို့မဟုတ် အပင်သက် နှစ်ပတ်သားရှိချိန်တွင် တစ်ပင်နှင့်တစ်ပင် လေးလက်မခွာ၍ တစ်ကျင်းတွင် တစ်ပင်ချန် စနစ်ဖြင့် သားခွဲပေးရန်လိုသည်။ သားခွဲပြီးသည်မှ ပန်းစပွင့်ချိန်ထိ တစ်ပတ်ခြားစီ စူပါရွက်ဖျန်းမြေဩဇာကို ဖျန်းပေးရန်လိုသည်။ ပန်းစပွင့်ချိန်နှင့် ပန်းပွင့်ဖြိုင်ချိန်တို့တွင် တစ်ဧကလျှင် ယူရီးယား ၂၈ ပေါင်နှုန်း ထပ်မံထည့်သွင်းပေးရန်လိုသည်။

ရေလိုအပ်က သွင်းပေးရန်

ဆောင်းနှမ်းကို ပန်းပွင့်ဖြိုင်ချိန်တွင် ရေလိုအပ်ပါက ရေတစ်ကြိမ် သွင်းပေးရပါမည်။ နွေနှမ်းကို မြေပြင်ချိန်တွင် ရေသွင်း၍ မြေပြုပြင်ရန်နှင့် အဖူးဝင်ချိန်တွင် ရေသွင်းမြောင်းများမှ ရေသွင်းပေးရန် လိုပါသည်။ နှမ်းစိုက်ပျိုးရာတွင် အပွင့်စပွင့်ချိန်များနှင့် အပွင့်ဖြိုင်ဖြိုင်ပွင့်ချိန်များတွင် ရေလိုအပ်မှုမရှိစေရေး သတိပြုရန် လိုပါသည်။ မိုးနှမ်းစိုက်ခင်းများ၌ မိုးအခါ ရေမဝပ်စေရေး သတိပြုရပါမည်။

ပိုးမွှားကင်းစင် သတိယှဉ်

သက်တမ်း တစ်လအတွင်း ပေါင်းမြက်များကင်းစင်ရန်လိုပါသည်။ နှမ်းပင်များအပင်ငယ်စဉ်မှ ရိတ်သိမ်းချိန်အထိ ပိုးမွှားများကျရောက်တတ် သည်ကို သတိပြုရပါမည်။ ရေဝပ်သော နှမ်းစိုက်ခင်းများတွင် နှမ်းရိုးမည်းရောဂါ ကျရောက်တတ်ပါသည်။ နှမ်းထွက်လျော့နည်းစေသည့် အဓိကအကြောင်းရင်းမှာ နှမ်းပင်အောက်သီးများ ကွဲခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ နှမ်းပင်အောက်သီးများ မကွဲစေရန်အတွက် အဖျားသီးများကို ခွဲကြည့်ပြီး အရောင်လိုက်သည်ကိုတွေ့သည်နှင့် ရိတ်သိမ်းရန် ဖြစ်ပါသည်။ ရိတ်သိမ်းပြီးသော နှမ်းများကို တိုက်ရိုက်စည်း၍ ထောင်ပြီး နေလှန်းခါယူရန် ဖြစ်ပါသည်။ နှမ်းထောင်ချိန်တွင် စွတ်စိုနေပါက နှမ်းစေ့စုပ်ပိုးနှင့်ကျပိုး မည်းများ ကျရောက်တတ်သည်ကို သတိပြုရပါမည်။ နှမ်းစိုက်ပျိုးနည်းပညာများကို အလေးထားလိုက်နာစိုက်ပျိုးခြင်းဖြင့် အထွက်နှုန်းကောင်းမွန်သည့် နှမ်းစိုက်ခင်းများ ရရှိလာမည်ဖြစ်သည်။

ညဏ်ထွန်း(စိုက်ပျိုးရေး)

pm;oHk;qDzlvHk&; aeMumoD;pdkufysdK;a&;

aumfvH(pdkufysdK;a&;)

နိုင်ငံတော်အစိုးရသည် မြန်မာနိုင်ငံ၏ နောင်နှစ်ပေါင်း ၃၀ တွင်ရှိမည့် လူဦးရေအတွက် စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံပိုလျှံအောင် စီမံဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။ ယခုအခါ ဆန်စပါးစိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်မှု ဖူလုံပိုလျှံလျက်ရှိသော်လည်း စားသုံးဆီ ဖူလုံမှုမရှိသေးပါ။

ထို့အပြင် (၂၀၀၇-၀၈)ခုနှစ်ကို **စားသုံးဆီဖူလုံရေးနှစ်**အဖြစ် သတ်မှတ်ပြီး ပြည်နယ်၊ တိုင်းဒေသကြီးများတွင် ဆီဖူလုံအောင် ကြိုးစားဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။ စားရေးသူသည် ပဲခူးတိုင်းအရှေ့ခြမ်းရှိ ဆီဖူလုံမှုဆောင်ရွက်နေသည်များကို ကိုယ်တိုင်ကွင်းဆင်းလေ့လာခွင့်ရရှိခဲ့ပါသည်။

ပဲခူးတိုင်း အရှေ့ခြမ်းသည် ဆန်စပါးဖူလုံပိုလျှံသော်လည်း ဆီဖူလုံမှု ၅၉ ရာခိုင်နှုန်းသာရှိသဖြင့် နှမ်းသီးနှံကို မိုးနှမ်း၊ ဆောင်းနှမ်း၊ နွေနှမ်း စသည်ဖြင့် စိုက်ဧက (၂၅၇၄၀-၅၉၁၁၀)အထိ တိုးချဲ့စိုက်ပျိုးသွားမည်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဆောင်းနှမ်းနှင့် နွေနှမ်းစိုက်ပျိုးရန် ပြင်ဆင်နေပြီဖြစ်သည်။ ဆောင်းနှမ်းသည် ရေမလိုဘဲ စိုက်ပျိုးနိုင်ပြီး နွေနှမ်းမှာ ရေသွင်းစိုက်ပျိုးရမည်ဖြစ်သည်။

စပါးတစ်ဧက ရေလိုအပ်ချက်နှင့် နှမ်းငါးဧက ရေလိုအပ်ချက်တူညီသဖြင့် နွေနှမ်းကို အခြေအနေ ပေးပါက တိုးချဲ့စိုက်ပျိုးသင့်ပါသည်။ မိုးမြေပဲ၊ ဆောင်းမြေပဲ (၅၈၀၅၃-၆၀၉၅၁)ဧကအထိ တိုးချဲ့စိုက်ပျိုးရန် စီစဉ်လျက်ရှိရာ ဆောင်းမြေပဲအတွက်တိုးမျိုးများကို ရှမ်းပြည် (မြောက်ပိုင်း)မှ ရယူစိုက်ပျိုးရမည် ဖြစ်ပါသည်။

စစ်တောင်းမြစ်ဝှမ်းကိုင်းကျွန်း မြေများသည် ဆောင်းမြေပဲတစ်ဧက တင်း ၁၀၀ ကျော်ထွက်ရှိနိုင်သော မြေဆီသြဇာထက်သန်သည့်နုန်းသမမြေများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဆီဖူလုံရေးအတွက် ဆောင်းမြေပဲသည် တစ်ဧက ဆီထွက်အကောင်းဆုံးသီးနှံဖြစ်ပါသည်။ ဆောင်းမြေပဲနှင့်အတူ ဖုံးစားပြောင်း၊ နေကြာများကို သီးညှပ်စိုက်ပျိုးခြင်းဖြင့်

တစ်ရာသီ၊ တစ်ဇကတည်းတွင် ဆီထွက်နှစ်ဆရအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်သည့် သီးနှံဖြစ်ပါသည်။ နေကြာသီးနှံကို နိုဝင်ဘာလအတွင်း စိုက်ပျိုးခြင်းဖြင့် အထွက်နှုန်းကောင်းနိုင်ပါသည်။

ပဲခူးတိုင်း အရှေ့ခြမ်းသည် စပါး၊ ပဲ၊ ပြောင်းနှင့် ဆီထွက်သီးနှံမျိုးစုံစိုက်ပျိုးနိုင်သော ရေမြေရာသီဥတုရှိပြီး နှစ်စဉ်နိုင်ငံတော်၏ GDP တိုးတက်ရေးနှင့် ပြည်ပပို့ကုန် ပဲမျိုးစုံတင်ပို့ရေးအတွက် အားထားရသော တိုင်းဖြစ်ပါသည်။ မတ်ပဲ ဧကလေးသိန်း၊ ပဲတီစိမ်းဧက ၃၃၈၀၀၀ တိုးချဲ့စိုက်ပျိုးနေပြီ ဖြစ်ပါသည်။

မြန်မာ့စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းမှ စိုက်ပျိုးရေးပညာပေးအဖွဲ့သည် ပဲခူးတိုင်း(အရှေ့ပိုင်း) ၁၄ မြို့နယ်မှ ကျေးရွာများတွင် ဖွဲ့စည်းထားသည့် ဆယ်လယ်ပူးပေါင်းအဖွဲ့များနှင့် တောင်သူများ တွေ့ဆုံဆွေးနွေး၍ ပဲမျိုးစုံစိုက်ခင်းတွင် နေကြာသီးညှပ်စိုက်ပျိုးရန်နှင့် နေကြာမျိုးစေ့လိုအပ်ချက်ကို ပံ့ပိုးပေးရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။ နေကြာနှစ်ပြည်နှုန်းနှင့် အပင်(၂၉၀၀၀–၃၀၀၀၀)ရရှိအောင် အပင်ပေါက်ကောင်းသော မျိုးစေ့များဖြင့် စိုက်ပျိုးကြမည်ဖြစ်ပါသည်။

နေကြာမျိုး

လက်ရှိစိုက်ပျိုးနေသောမျိုးများမှာ မဟူရာ၊ ဆန်ဖိုလာ၊ ဆင်းရွှေ ကြာ၊ ဒို့ခေတ်၊ မလှိုင်ရွှေကြာစပ်မျိုးများဖြစ်ပြီး စိုက်ပျိုးရန် သင့်လျော် သောမျိုးများကိုသာ ရွေးချယ်စိုက်ပျိုးသင့်ပါသည်။

မြေအမျိုးအစား

အစိုဓာတ်ထိန်းနိုင်သော နုန်းဆန်သည့် မြေ၊ သဲနုန်းမြေ၊ မြေဆီသြဇာထက်သန်သော မြစ်ဝကျွန်းပေါ်မြေမျိုးကို နှစ်သက်သည်။ မြေအချဉ်အငန်ဓာတ်(၆–၇)တွင် စိုက်ပျိုးဖြစ်ထွန်းနိုင်ပါသည်။

ရာသီဥတု

ပူနွေးအေးမြသော ရာသီဥတုကို ကြိုက်နှစ်သက်သည်။ နေ့တာတိုကြိုက်သော အပင်မျိုးဖြစ်သည်။ နေကြာပင်ကြီးထွားချိန်၌ အပူချိန် (၂၁–၂၄)ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်ရှိပါက အစေ့ကောင်းစွာဖြစ်ထွန်းသည်။

ဝတ်မှုန်ကူးခြင်း

နေကြာတွင် ဝတ်မှုန်ကူးခြင်းသည် အဓိကအရေးကြီးသော အချက်ဖြစ်ပါသည်။ ဝတ်မှုန်ကူးကောင်းမှသာ နေကြာစေ့အဆန် ပြည့်ဝပြီး အထွက်ကောင်းပါမည်။ ဝတ်မှုန်ကူးချိန်တွင် နေပူခြင်း၊ မိုးသည်းထန်စွာ ရွာသွန်းခြင်း၊ လေပြင်းတိုက်ခတ်ခြင်းတို့နှင့်ကြုံ ကြိုက်ပါက အစေ့အဆန်အောင်မြင်မှု နည်းစေပါသည်။ နေကြာဝတ်မှုန်သည် စေးကပ်သောသဘောရှိသဖြင့် သဘာဝအားဖြင့် ဝတ်မှုန်ကူးရန် အခက်အခဲဖြစ်စေပါသည်။ ထို့ကြောင့် ပျား၊ ပိတုန်း၊ လိပ်ပြာများ အကူအညီဖြင့်သာ ဝတ်မှုန်ကူးနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် နေကြာစိုက်ခင်းများတွင် ပျားမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်သင့်ပါ သည်။

သီးညှပ်စိုက်ပျိုးခြင်း

ပိုးသတ်ဆေးများ အလွန် အကျွံ မသုံးစွဲသင့်ပါ။ အဝတ်စနုနုဖြင့် နေကြာပွင့်မျက်နှာပြင်တွင် ညင်သာစွာ ပွတ်ပေးပါက ဝတ်မှုန် ကူးနိုင်ပြီး နေကြာအထွက်တိုးနိုင်ပါသည်။ မွန်းတည့်ချိန်နောက်ပိုင်း ဝတ်မှုန်ကူးခြင်းကို တစ်ရက်ခြား ငါးကြိမ် ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် အထွက်ပိုကောင်းပါသည်။

ဆောင်းနေကြာကို မတ်ပဲ၊ ပဲတီစိမ်းနှင့်သီးညှပ်စိုက်ပျိုးရာတွင် ပဲခြောက်တန်းတွင် နေကြာနှစ်တန်း စိုက်ရပါမည်။ ပဲပင်များ၏ တန်းကြား အကွာအဝေး ၁၅ လက်မဖြစ်ရန် နေကြာပင်အတန်း အကွာအဝေး ၁၂ လက်မ ဖြစ်ရပါမည်။ နေကြာတန်းများအတွင်း (၇–၁၀)လက်မ ပင်ကြားအကွာအဝေး စိုက်ပျိုးသင့်ပါသည်။ တန်းကြား၊ ပင်ကြား စနစ်မှန်စိုက်ပျိုးခြင်းဖြင့် ကြားထွန်လိုက် ပေါင်းရှင်းရာတွင်လွယ်ကူစွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။ အပင် ပေါက်စုံပြီး ၁၄ ရက်သားမှ စတင်၍ ဓါဝမြေသြဇာအရည်ကို ၁၀ရက်ခြား ပက်ဖျန်းပေးပါက ပဲရောနေကြာပါ အထွက်ပိုမည်ဖြစ်ပါသည်။ ကြဲပက်စိုက်ပျိုးထားသော မတ်ပဲ၊ ပဲတီစိမ်းခင်းများ၌ ခုနစ်ပေခြားအကွာတွင် နေကြာနှစ်တန်းကို ၁၂ လက်မ

ခြားထယ်ကြောင်းပေး၍ စိုက်ပျိုးရပါမည်။ နေကြာတန်းများအတွင်း ပင်ကြားအကွာအဝေး (၇–၁၀)လက်မခြား စိုက်ပျိုးသင့်ပါသည်။

ကုလားပဲနှင့် နေကြာသီးညှပ် စိုက်ပျိုးလျှင်ကုလားပဲခြောက်တန်း နေကြာနှစ်တန်းနှုန်း စိုက်ပျိုးရပါမည်။ ကုလားပဲ တန်းကြားအကွာ အဝေး ၁၂ လက်မဖြစ်ပြီး နေကြာတန်းကြား အကွာအဝေး ၁၂လက်မ ဖြစ်ပါသည်။ နေကြာတန်းများတွင် နေကြာပင်ကြားအကွာအဝေး ကိုးလက်မထားပြီး စိုက်ပျိုးရပါမည်။ ဂျုံနှင့် နေကြာသီးညှပ်စိုက်ခင်းတွင် ဂျုံ ၁၂တန်း နေကြာနှစ်တန်းနှုန်း စိုက်ပျိုးပြီး ဂျုံတန်းကြား အကွာအဝေး (၈–၁၀) လက်မထားပြီး နေကြာတန်းကြား အကွာအဝေးကို ၂၄ လက်မနှင့် ပင်ကြားခြောက်လက်မထား စိုက်ပျိုးခြင်းဖြင့် တစ်ဧကတည်းတွင် ရေမြေရာသီဥတု စိုက်စနစ်တူညီပြီး သီးထွက် နှစ်ဆရနိုင်သဖြင့် ကုန်ကျစရိတ်နည်း သည့် စိုက်စနစ်ဖြစ်ပါသည်။ **ဘာပဲစိုက်စိုက် နေကြာညှပ်စိုက်**ဟု ကြွေးကြော်၍ မြန်မာ့စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းမှ ဆီထွက်ဖူလုံမည့်နေကြာ စိုက်ပျိုးရေးနည်းပညာများ ပြသပေးနေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ပဲခူးတိုင်း(အရှေ့ပိုင်း)သည် ယခင်က မြေပဲ၊ နှမ်း၊ နေကြာ၊ ပန်းနှမ်း၊ မုံညင်းစိုက်ဧက ၁ဒသမ၃ သိန်းဖြင့် ဆီတန်ချိန် ၁၇၀၀၀ ထုတ်လုပ်နိုင်ခဲ့ပါသည်။ ပဲခူးတိုင်း(အရှေ့ပိုင်း)ရှိ လူဦးရေသုံးသန်း ဆီဖူလုံစေရန်အတွက် လက်ရှိဧက နှစ်သိန်းတွင် နေကြာသီးညှပ်စိုက်ပျိုးခြင်းဖြင့် စားသုံးဆီဖူလုံတော့မည် ဖြစ်ပါမည်။ နေကြာသီးညှပ်စိုက်ပျိုးခြင်းဖြင့် မြေကိုထပ်မံပြုပြင်စရာမလို၊ မြေဧကတိုးချဲ့စရာမလို၊ စိုက်ပျိုးမည့်လူရှာစရာမလိုဘဲ လက်ရှိပဲစိုက်တောင်သူများအနေဖြင့် မတ်ပဲ၊ ပဲတီစိမ်း၊ ဂျုံ၊ ကုလားပဲ၊ မြေထောက် ပဲ၊ ပဲပုပ်၊ ပဲနောက်၊ ပဲလွန်း၊ ပဲရာဇာ စသည့် ပဲမျိုးစုံသီးနှံများတွင် နေကြာသီးညှပ်စိုက်ပျိုးခြင်းဖြင့် စားသုံးဆီ ဖူလုံရေးနှစ်ကို မလွဲမသွေ ရောက်ရှိ မည်ဖြစ်ပါသည်။

ကျော်လှိုင်(စိုက်ပျိုးရေး)

pm;oHk;rkd Dvkerq Dxkf vmu ...fupN

qef0if(rlq , fjyefqu)

မြန်မာလူမျိုးတို့၏ ချက်ပြုတ် စားသောက်မှုတွင် စားသုံးဆီသည် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သောအရာဖြစ်သည်။ စားသုံးဆီရရှိသည့် ဆီထွက်သီးနှံများအနက် နိုင်ငံတော်အတွက် ဆီဖူလုံ ပိုလျှံစေရန် ဆီမုန်လာကို ရှမ်းပြည်နယ်၌ စိုက်ပျိုးလျက်ရှိသည်။

ဆီမုန်လာသည် ဟင်းသီးဟင်းရွက်အဖြစ် ဥကိုအဓိကစားသုံးသော မုန်လာဥဖြူအမျိုးအစားဖြစ်သည်။ အင်္ဂလိပ်အမည်မှာ Radish ဖြစ်၍ ရုက္ခဗေဒအမည်မှာ Raphanus Sativus ဖြစ်၏။ စိုက်ပျိုးရာဒေသအလိုက် ဥရောပမျိုး၊ တရုတ်မျိုး၊ ဂျပန်မျိုးဟူ၍ ခွဲခြားကြသည်။

ဥစားသီးနှံအဖြစ်စိုက်ပျိုးလျှင် ဥပေါ်ချိန်သက်တမ်းကိုမူတည်၍ သက်လျင်မျိုး၊ သက်လတ်မျိုး၊ သက်ကြီးမျိုးဟူ၍ သုံးမျိုးခွဲခြားထားသည်။ ဥ အတွက် အသုံးမပြုဘဲဆက်လက်ထားရှိပါက ခရမ်းရောင်အနည်းငယ်သမ်းသော အဖြူရောင်ပန်းပွင့်ပွင့်ပြီး သီးတောင့်များရရှိသည်။ သီးတောင့်များရင့်မှည့်ချိန်တွင် ရိတ်သိမ်းခြွေလှေ့ပြီး ဆီမုန်လာမျိုးစေ့များကို ရရှိသည်။

မြေအမျိုးအစား

မုန်လာဥအတွက် စိုက်ပျိုးပါက ဥကောင်းစွာဥနိုင်ရန် မြေသားနက်နက်နှင့် မြေသားပွရန်လိုအပ်သည်။ မြေဆီသြဇာထက်သန်သောမြေကို ကြိုက်နှစ်သက်၏။ ရေဝပ်သောမြေ၊ သဲဆန်လွန်းသောမြေ၊ ကျောက်စရစ်ဆန်သောမြေများမှလွဲ၍ သဲနုန်းမြေ၊ မြေစေးသမမြေ၊ အခြားမြေများတွင် သဘာဝမြေသြဇာထည့်သွင်း၍ စိုက်ပျိုးနိုင်သည်။ ရှမ်းပြည်နယ် တောင်ကုန်းတောင်စောင်းများ၏ ပန်းနှမ်းစိုက်ပျိုးသော မြေမျိုးများတွင် ဆီမုန်လာကို ကြဲပက်စိုက်ပျိုးနိုင်သည်။ မြေချဉ်ငန်ဓာတ် ၅ ဒသမ ၅ မှ ၈ အတွင်း ဖြစ်ထွန်းနိုင်သည်။

စိုက်ပျိုးရာဒေသ

ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊ ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး၊ မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီးတို့တွင်

စားသုံးရန် မုန်လာဥအဖြစ်လည်းကောင်း၊ ချဉ်ဖတ်အရွက်ရရန်အတွက်လည်းကောင်း ရည်ရွယ်၍ စိုက်ပျိုးသည်။ ရှမ်းပြည်နယ်တွင် ဆီမုန်လာကို ဟင်းသီးဟင်းရွက်စားသုံးရန် အတွက်သာမက မုန်လာဆီထုတ် လုပ်စားသုံးရန်ပါ ရည်ရွယ်၍ စိုက်ပျိုးကြသည်။

ရာသီဥတု

ဆီမုန်လာသည် ယေဘုယျအား ဖြင့် အအေးကြိုက်နှစ်သက်သော အပင်အမျိုးအစားဖြစ်၏။ ရှမ်းပြည်နယ် တောင်ပေါ်ဒေသများတွင် တစ်နှစ်ပတ်လုံးစိုက်ပျိုးနိုင်သော်လည်း မြေပြန့်ဒေသများတွင် ဆောင်းရာသီသာ စိုက်ပျိုးနိုင်သည်။ ဆီမုန်လာအတွက် အသင့်တော်ဆုံးအပူချိန်မှာ ၆၀ ဒီဂရီ ဖာရင်ဟိုက်ဖြစ်၏။ မိုးရေချိန်လက်မ ၄၀ ဝန်းကျင်တွင် စိုက်ပျိုးဖြစ်ထွန်းပြီး မိုးများလွန်းပါက အရွက်များ မှိုရောဂါကျရောက်မှုဖြစ်စေတတ်သည်။ အပင်နောက်ပိုင်းကာလတွင် နှင်းအစိုဓာတ်ဖြင့် ဆက်လက်ကြီးထွားသည်ကို တွေ့ရသည်။ အချိန်စော၍စိုက်ပျိုးပါက အဖူးထွက်ချိန်တွင် ဆီးနှင်းဒဏ်ခံရနိုင်ပြီး နောက်ကျ၍ စိုက်ပျိုးပါက အစိုဓာတ်နည်းပြီး အပင်ပေါက်နည်းခြင်း၊ အပင်ဖြစ်ထွန်းမှု မကောင်းခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

စိုက်ပျိုးခြင်း

မုန်လာဥအတွက် စိုက်ပျိုးမည်ဆိုပါက ထယ်ရေးနက်နက်ပြုပြင်ပြီး ထယ်ရေး၊ ထွန်ရေးကောင်းစွာညက်ရန်လိုအပ်သည်။ အပင်ငယ်စဉ်တွင် ပေါင်းစီးဒဏ်ခံရနိုင်သဖြင့် ပေါင်းသေအောင် ထယ်ရေး၊ ထွန်ရေး ကောင်းစွာပြုပြင်ပေးရမည်။ လိုအပ်ပါက အပင်မပေါက်မီ ပေါင်းသတ်ဆေး ကြိုတင်ပက်ဖြန်း ကာကွယ်ရန်လိုအပ်သည်။ ထယ်ရေးထွန်ရေး ကောင်းစွာပြုပြင်ပြီးပါက စိုက်ကြောင်းအကျယ် တစ်ပေ(သို့မဟုတ်) ၁၈ လက်မခြားကြောင်းဆွဲ၍ စိုက်ကြောင်းထဲတွင် ဆီမုန်လာမျိုးစေ့ကို ကြွက်မြီးတန်းချပေးရပါမည်။ ထို့နောက် ကြမ်းတုံးဖြင့် အစိုဓာတ်လုံအောင် ဖုံးပေးရမည်။ မျိုးစေ့နှုန်းများပြီး အပင်ထူထပ်ပါက ကိုင်းဖြာမှုနည်း၍ သီးတောင့်နည်းစေသည်။ မျိုးစေ့နှုန်းနည်းပါက ဆီထွက်နှုန်းကျဆင်းစေသည်။ ကြဲပက်စနစ်ဖြင့် စိုက်ပျိုးပါက တစ်ဧကလျှင် မျိုးစေ့သုံးပြည်မှ လေးပြည်ကို ညီညာစွာကြဲပက်ပြီး ကြမ်းတုံးရိုက်၍ မြေဖုံးပေးရမည်။

မြေသြဇာအသုံးပြုခြင်း

ဆီမုန်လာသီးနှံသည် မြေဆီသြဇာထက်သန်မှုကို နှစ်သက်သဖြင့် စိုက်ခင်းမြေပြုပြင်စဉ်ကတည်းက တစ်ဧကလျှင် နွားချေး(သို့)သဘာဝမြေသြဇာတစ်အိတ်နှုန်း ထည့်ပေးရမည်။ စိုက်ပြီး ၄၅ ရက်သား ပန်းစပွင့်ချိန်တွင် ယူရီးယားဓာတ်မြေသြဇာ အိတ်တစ်ဝက်ကြဲပက်ပေးရန် လိုအပ်သည်။

ပိုးမွှားရောဂါ ကာကွယ်နှိမ်နင်းခြင်း

ဆီမုန်လာတွင် အရွက်များကို အပေါက်ဖောက်၍ စားသောက်ဖျက်ဆီးသော လေးကျိုင်းနှင့် အသီးခိုင်များတွင် စုပ်စားဖျက်ဆီးသော ပျပိုးများ ဆိုးဝါးစွာကျရောက်

တတ်သည်။ မှိုရောဂါအနေဖြင့် အပင်ငယ်စဉ် အစိုဓာတ်များပါက ခါးရိုးမှိုရောဂါနှင့် အရိုးအရွက်များတွင် ကျရောက်သော ရွက်ပြောက်မှိုရောဂါများ ကျရောက်တတ်သည်။ သို့ပါ၍ အပင်သက်တမ်းတစ်လျှောက်တွင် ပိုးမွှားရောဂါများကို စနစ်တကျကာကွယ်နှိမ်နင်းသွားရန် လိုအပ်သည်။

အကျိုးအမြတ်

ဆီမုန်လာသည် စစိုက်ပြီး ရက်ပေါင်း ၁၂၀ မှ ၁၃၅ ရက်တွင် သီးတောင့်များ အဝါရောင်ပြောင်း၍ ရင့်မှည့်လာသည်။ သီးတောင့်များ ရင့်မှည့်သော်လည်း အလွယ်တကူကွဲထွက်ခြင်းမရှိပါ။ အပင်လိုက်ရိတ်သိမ်း ၍ တလင်းတွင်ဖြန့်ပြီး နေလှန်းထားရမည်။ အသီးတောင့်များတွင် ဖော့သားကဲ့သို့ အတွင်းသားများပါရှိသဖြင့် အစေ့ကို အလွယ်တကူရိုက်ချွေ၍ မရနိုင်ပါ။ တမံသလင်းတွင်ဖြန့်၍ ထွန်စက်ဖြင့် နင်းချေမှသာ အတောင့်များ ကွဲထွက်ပြီး အစေ့များရရှိနိုင်သည်။ အစေ့များကို ပြာလှေ့ပြီး ကောင်းစွာခြောက်သွေ့စေရန် နေလှန်းပေးရမည်။ အစိုဓာတ် ခုနစ်ရာခိုင်နှုန်းမှ ကိုးရာခိုင်နှုန်းထိရှိအောင် နေလှန်းပြီးမှ အစေ့များကို သိုလှောင်ထားနိုင်သည်။

ဆီမုန်လာအစေ့အထွက်နှုန်းအနေဖြင့် တစ်ဧကလျှင် ၁၀ တင်းမှ ၁၂ တင်းခန့် ထွက်ရှိပါသည်။ ဆီမုန်လာတစ်ဧကမှ စားသုံးဆီ ပိဿာ ၅၀ မှ ပိဿာ ၆၀ အထိ ထွက်ရှိပါသည်။ တစ်ဧကတွင် သွင်းအားစုနှင့် လုပ်အားခအတွက် ၉၀၀၀၀ ကျပ် ကုန်ကျ၏။ ဆီမုန်လာ၏ ပျမ်းမျှတစ် ဧကအထွက်နှုန်းမှာ ၁၀ တင်းဖြစ်ပြီး တစ်တင်း ပေါက်စျေးနှုန်းမှာ ၂၄၀၀၀ ကျပ်ဖြစ်၏။ တစ်ဧကဝင်ငွေပေါင်းမှာ ၂၄၀၀၀၀ ကျပ်ဖြစ်၍ အသားတင်အမြတ်ငွေမှာ တစ်ဧကလျှင် ၁၅၀၀၀၀ ကျပ် ရရှိပါသည်။ သို့ဖြစ်ရာ စီးပွားရေးအရရော၊ စားသုံးမှုအတွက်ပါ အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေသည့် ဆီမုန်လာကို "စားသုံးဆီဖူလုံဖို့ ဆီမုန်လာကို စိုက်ကြစို့"ဟု တိုက်တွန်းရေးသားလိုက်ရပါသည်။

ဆန်းဝင်း(မူဆယ်-ပြန်/ဆက်)

csrf;omcsif&if a&mfbmpdwf

Zifcefwf

ရော်ဘာ(Rubber)ကို လူတိုင်းသိကြပါသည်။ ယနေ့ကမ္ဘာပေါ်တွင် စက်မှုလုပ်ငန်းများတိုးတက်လာသည်နှင့်အမျှ ရော်ဘာအသုံးဝင်မှုသည်လည်း တစ်နေ့တခြား အရေးပါလိုအပ်လျက်ရှိပါသည်။ တိုးတက်ပြောင်းလဲလာသော စက်မှုကဏ္ဍ၊ ကုန်းပစ္စည်းထုတ်လုပ်မှုကဏ္ဍ၊ ဆေးဝါးကဏ္ဍများနှင့် လူမှုစီးပွားရေးကဏ္ဍများကြောင့် ရော်ဘာကုန်ကြမ်းလိုအပ်ချက်မှာ မြင့်မားလျက်ရှိသည်။ ရော်ဘာသည် နေရာတကာတွင် မရှိမဖြစ် အသုံးဝင်နေသည့်အတွက် တန်ဖိုးရှိသည့် ရတနာပစ္စည်းတစ်ခုပမာ 'ရွှေဖြူ'ဟုပင် တင်စားခေါ်ဝေါ်ခဲ့ကြသည်။ ရွှေဖြူဟုခေါ်သော ရော်ဘာသည် တွင်းထွက်ပစ္စည်းလည်းမဟုတ်၊ အဖိုးတန် ကျောက်မျက်ရတနာတွင်လည်း မပါ၊ ပုလဲတနာလို သဘာဝမှတ်ကောင်မှလည်း မမွေးဖွား။ သူကား အပင်အမျိုးအနွယ်ဝင် နှစ်ရှည်ပင်တစ်မျိုးဖြစ်ပေသည်။

ရော်ဘာသည် ပြည်တွင်းစက်မှုလုပ်ငန်းအတွက်သာမက ပြည်ပပို့ကုန်များအတွက်လည်း အရေးပါသော စက်မှုကုန်ကြမ်းသီးနှံဖြစ်ပါသည်။ ရော်ဘာပင်၏ စီးပွားရေးသက်တမ်းကာလအတွင်း စက်မှုကုန်ကြမ်းအတွက် ရော်ဘာအစေးရည်ရရှိသည့်အပြင် အပင်အိုသည့်အခါတွင်လည်း ရော်ဘာသားကို သစ်အဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ရော်ဘာသစ်သားကို ပေါင်းခံ၍အသုံးပြုသည့်အခါ ပေ့ါပါးခိုင်ခံ့၍ ပိုးမထိုးဘဲ ကျွန်းသစ်ကဲ့သို့ အပွေးအကွက် လှပသည့်အတွက် ပရိဘောဂပစ္စည်းများ ပြုလုပ်ရာတွင် အသုံးပြုကြသည်။ ရော်ဘာပင်၏ သဘာဝသည် စတင်စိုက်ပျိုးသည်မှ အနည်းဆုံး ခုနစ်နှစ်၊ ရှစ်နှစ်ကြာမှသာ ရော်ဘာအစေးကို ထုတ်ယူနိုင်သည့် အတွက်ကြောင့် နှစ်ရှည်ပင်ရော်ဘာစိုက်ပျိုးရာတွင် မျိုးရွေးချယ်မှု မှန်ကန်ရန် အထူးအရေးကြီးပါသည်။

ရော်ဘာစိုက်ပျိုးကြမည့် တောင်သူများ၊ ပုဂ္ဂလိကလုပ်ငန်းရှင်များနှင့် ကုမ္ပဏီများသည် ဒေသအလိုက်ရာသီဥတု၊ သဘာဝအခြေအနေကိုကြည့်၍ ဒေသနှင့်သင့်တော်

သောမျိုးများကို ရွေးချယ်စိုက်ပျိုးကြရန် လိုအပ်ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် မိုးရေချိန်လက်မ ၁၈၀ မှ ၂၀၀ ကြားရှိသည့် မိုးများပြီး ခြောက်သွေ့သည့် တနင်္သာရီတိုင်းဒေသကြီး၊ မွန်ပြည်နယ်၊ ကရင်ပြည်နယ်နှင့် ရခိုင်ပြည်နယ်များ၌ BPM-24, RRIC-100, RRIM-717, PB-260, PB-235 မျိုးများကို စိုက်ပျိုးနိုင်ပြီး အထူး သဖြင့် BPM-24 မျိုးကို ရွေးချယ်စိုက်ပျိုးသင့်ပါသည်။

မိုးရေချိန်လက်မ ၁၀၀ မှ ၁၂၀ ရှိသည့် မိုးအသင့်အတင့်ရှိပြီး ပူးပြင်းခြောက်သွေ့သည့် ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီး၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီးနှင့် ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီးများ၌ PP-260, PRIM-717, PBG-235, PRIM-623, GT-1 မျိုးများကို စိုက်ပျိုးသင့်ပြီး PB-260 မျိုးကို ဦးစားပေး ရွေးချယ်စိုက်ပျိုးသင့်ပါသည်။

မိုးရေချိန်လက်မ ၅၀ မှ ၆၀ ရှိသည့် မိုးနည်းသည့် အေးမြသည့် ကချင်ပြည်နယ်နှင့် ရှမ်းတောင်တန်းဒေသများ၌ PRIM-600, GT-1, PR-255, PR-107, PRIM-623 မျိုးများကို စိုက်ပျိုးသင့်သည်။ သို့သော် PRIM-600 မျိုးကို ရွေးချယ်စိုက်ပျိုးသင့်ပါသည်။

မြန်မာ့နှစ်ရှည်ပင်လုပ်ငန်းက ရော်ဘာမျိုးများကို စမ်းသပ်ကွက်များစိုက်ပျိုးပြီး သုတေသန မှတ်တမ်းများ ရယူခဲ့ရာတွင် အုပ်စု(၁)မှ မျိုးများအနက် PB-260, PB-235 မျိုးများသည် အပင်ကြီးထွားနှုန်းကောင်းမွန်ပြီး အစေးထွက်နှုန်း အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ အခြား အစေးထွက်ကောင်းသောမျိုးများမှာ PR-255, PRIM-623, PB-217, GT-1 တို့ဖြစ်ကြသည်။ ၂၀၀၃–၂၀၀၄ ခုနှစ် အထွက်နှုန်းမှတ်တမ်းများအရ PB-260

မျိုးသည် ၆၈၂ ဒသမ ၁၁ ပေါင် ထွက်ပြီး PB-23 မျိုးသည် ၆၂၇ ဒသမ ၆၆ ပေါင် ထွက်သည်။

စမ်းသပ်ကွက်များ၏ အဖြေအရ အုပ်စု(၂)တွင် BPM-24, RRIC-100, RRIM-717, KRS-156 မျိုးတို့သည် အထွက်နှုန်းကောင်းသော မျိုးများဖြစ်ပြီး BPM-24 မျိုးသည် ၉၉၈ ဒသမ ၈၆ ပေါင်နှင့် KRS-156 မျိုးသည် ၇၁၂ ဒသမ ၉၃ ပေါင် ထွက်ကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ရပေသည်။

ထို့ကြောင့် ရော်ဘာစိုက်ရာတွင် ဒေသနှင့် ကိုက်ညီသော မျိုးရွေးချယ်မှု မှန်ကန်ရေးသည် အဓိက အရေးကြီးပါသည်။ **'အစကောင်းမှ အနှောင်းသေချာ'** ဆိုသလို ငွေအရင်းအနှီးများများဖြင့် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံကြရသည့် နှစ်ရှည်ပင်ဖြစ်သည့်အတွက် မျိုးရွေးချယ်မှုမှန်ကန်မှသာ အထွက်နှုန်းကောင်းကို ရရှိစေပြီး အကျိုးအမြတ် ပိုမိုရရှိနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

ရော်ဘာစိုက်သူများသည် တစ်ဧကလျှင် စုစုပေါင်းငွေကျပ် ရှစ်သိန်းခန့် ကုန်ကျစရိတ်ရှိပြီး ခုနစ်နှစ်အကြာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုပြုကြရသည်။ စတင်စိုက်ပျိုးချိန်မှ ရှစ်နှစ်အကြာတွင် ဝင်ငွေများ ပုံမှန်ရရှိစေပြီး ၁၄ နှစ်အကြာတွင် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုများအတွက် အရင်းကြေပါသည်။ ရော်ဘာပင်ကြားတွင် နာနတ်ပင်ကဲ့သို့ ရာသီသီးနှံများကို စိုက်ပျိုးခြင်းဖြင့်လည်း အပိုဝင်ငွေများကို ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ရော်ဘာခြံရှင်များသည် မိမိတို့ထုတ်လုပ်သော ရော်ဘာအရည်အသွေးကောင်းမွန်မှသာလျှင် ပြည်တွင်းပြည်ပ ပို့ကုန်ဈေးကွက်တွင် ဈေးကောင်းများရရှိပြီး အမြတ်စွန်းများကို ပိုမိုရရှိမည်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ရော်ဘာခြံရှင်များသည် ရော်ဘာအရည်အသွေးမြင့်မားရေးအတွက် အောက်ပအချက်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်ပါသည်–

(က) အစေးစုသိမ်းရာတွင် ပုံး၊ ခွက် သန့်ရှင်းရမည်၊
(ခ) သန့်ရှင်းသော ရေကို အသုံးပြုရမည်၊
(ဂ) ရော်ဘာအစေးရည်ကို ၄၀၊ ၆၀၊ ၈၀ ဇကာများအသုံးပြု၍ ပြောင်စင်အောင် စစ်ဆေးပါ၊
(ဃ) အစေးခဲရာတွင် DRC ၁ မှ ၁ ဒသမ ၅ အထိ သာရှိသင့်သည်၊ လိုအပ်သလို ရေရောစပ်ပေးပါ၊
(င) ဖောမစ်အက်စစ် ကို အသုံးပြုရမည်၊
(စ) အစေးခဲပြီး တစ်နာရီခွဲမှ နှစ်နာရီအကြာတွင် အစေးကန်အတွင်းသို့ သန့်ရှင်းသောရေဖြင့် ရေလျှံကျသည်အထိ ထပ်မံရေဖြည့်ရမည်၊

(ဆ) ရော်ဘာများ မှိုမတက်စေရန် ရေစစ်ပြီးမှ မီးဖိုရုံသွင်းရမည်၊
(ဇ) မီးဖိုရုံအပူချိန်ကို ပထမနေ့တွင် ၁၁၀ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်၊ ဒုတိယနေ့တွင် ၁၂၀ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်၊ တတိယနေ့တွင် ၁၃၀ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်၊ စတုတ္ထနေ့တွင် ၁၄၀ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက် မြင့်တင်ထားရမည်၊
(ဈ) ကျွမ်းကျင်သူဖြင့် အတန်းအစား ခွဲခြား ရွေးချယ်ပါ၊
(ည) ရော်ဘာထုပ်ပိုးရာတွင် Press Box ကို အသုံးပြု၍ ကျစ်လျစ်အောင် ထုပ်ပိုးပါ၊
(ဋ) ရော်ဘာထုပ်အား မထုပ်ပိုးမီနှင့် ထုပ်ပိုးပြီး အချိန်တွင် အလေးချိန်ကို ချိန်တွယ်စစ်ဆေးပါ၊
(ဌ) ပေါင်ဒါသုတ်လိမ်းရာတွင် ရေနံဆီဖြင့် ဖျော်၍ သုတ်လိမ်းရမည်၊

ထို့အပြင် ရော်ဘာခြံရှင်များသည် ရော်ဘာအစေး ပိုမိုထွက်ရှိစေရေးနှင့် စီးပွားရေးအရ သက်တမ်းပြည့်ရော်ဘာအစေးများ လှီးနိုင်ရေးဒေသကြီးတို့အတွက် အောက်ပါအချက်များကိုလည်း လိုက်နာဆောင်ရွက်သင့်ပေသည်–

(က) မိမိဒေသ၏ ရေ မြေရာသီဥတုနှင့် ကိုက်ညီသည့် အထွက်ကောင်း ရော်ဘာမျိုးများကို စိုက်ပျိုး၍ စိုက် ခင်းကိုစနစ်တကျ ထိန်းသိမ်းပြုစုပါ၊
(ခ) အစေးလှီးရက် များများရရှိအောင် ဆောင်ရွက်ပါ၊
(ဂ) အစေးလှီးကြောင်း အစောင်းကို မှန်ကန်အောင်လှီးပါ၊
(ဃ) အစေးလှီးကြောင်း အစောင်းဒီဂရီကို မှန်ကန်အောင်လှီးပါ၊
(င) အစေးလှီး မျက်နှာပြင်ပြောင်းသည့်အခါ စတင်လှီးရမည့်အမြင့်ကို မှန်ကန်အောင်ဆောင်ရွက်ပါ၊
(စ) ပင်စည်လုံးပတ်ဝက် နေ့ခြားလှီး(S_2 D_2) စနစ်ကျင့်သုံး၍ အစေးလှီးပါ၊
(ဆ) အခေါက်အတွင်းပိုင်း အသားတိုးလွှာ (Cambium)ကို ထိခိုက်မှုမရှိအောင် အစေးလှီးပါ၊
(ဇ) အခေါက်ကုန်နှုန်းကို တစ်လလျှင် အများဆုံး တစ်လက်မခွဲထက်မပိုအောင် ထိန်း၍ အစေးလှီးပါ၊
(ဈ) ကာဘိုဒ်မီးခွက်ကို အသုံးပြု၍ နံနက်စောစော အစေးလှီးပါ၊
(ည) အစေးထွက် လှုံ့ဆော်ဆေးများနှင့် ခေတ်မီအစေးလှီးစနစ်များကို အသုံးပြု၍ အစေးလှီးပါ

စသည့်အချက်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်မည်ဆိုပါက ရော်ဘာစေးများ ပိုမိုထွက်ရှိလာပြီး အပင်သက်တမ်းသည်လည်း သက်တမ်းပြည့် ရှင်သန်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

ရော်ဘာပင်မှ အစေးရည်ဖြူဖြူ ထွက်ရှိ သဖြင့် တင်စား၍ **'ရွှေဖြူ'**ဟု ခေါ်ခဲ့ကြသည့် ရော်ဘာကို မိသားစုနောင်ရေးအတွက် စိတ်အေးလိုသူများနှင့် ချမ်းသာချင်သူများသည် ယခုအခါ ငွေကြေးစနအင်အားအခြေအနေနှင့် စိုက်ပျိုးမြေရရှိမှုအခြေအနေပေါ် မူတည်၍ မြန်မာပြည်တစ်ဝန်းလုံးတွင် တိုးချဲ့စိုက်ပျိုးလျက် ရှိနေကြပါသည်။

စာရေးသူ တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့သည့် မွန်ပြည်နယ်နှင့် ကရင်ပြည်နယ်တို့တွင် ယခုအခါ ဒေသခံတိုင်းရင်းသားများသည် ရော်ဘာစိုက်ပျိုးခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးကို သိရှိလာသည့်အတွက် မွန်ပြည်နယ်၊ ကရင်ပြည်နယ် ကားလမ်းဘေးဝဲယာတစ်လျှောက်တွင် မြေနေရာ ကွက်လပ်မကျန် ရော်ဘာခြံများကို မြင်တွေ့နေကြရပြီ ဖြစ်သည်။

ရော်ဘာစိုက်ပျိုးထားခြင်းဖြင့် မိမိတို့၏ မိသားစုနောင်ရေးအတွက် စိတ်အေးရသလို ဒေသခံပြည်သူများအတွက်လည်း အလုပ်အကိုင် အခွင့်အလမ်းများကို ပိုမိုရရှိနိုင်မည့်အတွက် နယ်စပ်နေတိုင်းရင်းသားများ တစ်ဘက်နိုင်ငံသို့ တရားမဝင် သွားရောက်လုပ်ကိုင်မှုများကို လျော့နည်းပပျောက်သွားစေမည်ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ရော်ဘာစိုက်ပျိုးသူများသည် ကုသိုလ်လည်းရ ဝမ်းလည်းဝသည်။ အမျိုးသားရေး တာဝန်တစ်ရပ်ကို ထမ်းဆောင်နေသူများဖြစ်ပြီး အမျိုးသားအကျိုးစီးပွားကို ဖော်ဆောင်ပေးနေသူ များဟု စာရေးသူက တင်စားလိုပါသည်။ စာရေးသူတို့၏ မြန်မာ နိုင်ငံတွင် မြေလွတ်မြေရိုင်း ဧက၂၃သန်းခန့်ရှိရာ အခြေအနေပေးသည့် နေရာတိုင်း၌ ရော်ဘာကို စိုက်ပျိုးသင့်ပေသည်။ ယနေ့ဈေးကွက် အခြေအနေအရ ရော်ဘာတစ်ဧကလျှင် ပျမ်းမျှ လေးသိန်းခန့်ဝင်နိုင်ပြီး နောင်နှစ်ပေါင်း ၃၀တိုင်အောင် ဝင်ငွေများ ရရှိနေမည်ဖြစ်သည်။ ပြည်ပဈေးကွက်ဝင် စက်မှုကုန်ကြမ်းရော်ဘာသည် ပြည်တွင်း၌ တစ်ပေါင်လျှင် ၁၂၀၀ကျပ် ပေါက်ဈေးရှိပါသည်။

ရော်ဘာ အစေးထွက်သည့် အပင်သက်တမ်းကုန်ဆုံးပါကလည်း ရော်ဘာပင်အိုများကို လူ့အသုံးအဆောင် ပရိဘောဂများ၊ လူနေအိမ်များ ဆောက်လုပ်နေထိုင်နိုင်သည့် သစ်သားများအဖြစ် ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်သည့်အတွက် ရော်ဘာစိုက်သူများသည် အကျိုးအမြတ်များစွာ ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

စာရေးသူ၏ အသိမိတ်ဆွေ တစ်ဦးက စာရေးသူအား အကူအညီတောင်းခံသည့် မေးခွန်းတစ်ခု မေးလာပါသည်။ "သူငယ်ချင်းရယ်၊ ငွေရှိပြီး ဘာစီးပွားရေး လုပ်ရမှန်းလည်းမသိဘူး၊ ချမ်းလည်း ချမ်းသာချင်တယ်၊ နောင်ရေးလည်း စိတ်အေးချင်တယ်၊ ဘာလုပ်ရမှာလဲ"တဲ့။ ကျွန်တော်က ပြန်ဖြေပေးလိုက်မိပါသည်။

"ချမ်းသာချင် ရော်ဘာစိုက်"ပါဟူ၍။

ဇင်ခန့်နိုင်

a&pTud,ajrrSai&Tcsnfqif(6)

jrwfif;(plvlyfsca&;)

လူတို့၏ စားဝတ်နေရေးဟူသည့် အရေးသုံးပါးတွင် ဝတ်ရေးအတွက် ဝါစိုက်ပျိုးမှုသည်အရေးပါနေသည်။ ထိုဝါစိုက်ပျိုးမှုအတွက် အထွက်နှုန်းမြင့်မားပြီး အရည်အသွေးကောင်းမွန်သည့် ငွေချည်၆ ချည်မျှင်ရှည် ဝါမျိုးသစ်အား ဝါနှင့် ပိုးချည်လုပ်ငန်းဌာနမှ ဖြန့်ဝေနိုင်ခဲ့ပြီးဖြစ်ပေသည်။

ငွေချည် ၆

ငွေချည်၆ ချည်မျှင်ရှည်ဝါမျိုးများမှာ ဝါအထွက်နှုန်းမြင့်မားခြင်း၊ ဂွမ်းမွေး အရည်အသွေးနှင့် ဂွမ်းထွက်ကောင်းမွန်ခြင်း၊ ပိုးမွှားဒဏ် ခံနိုင်ခြင်း (ဝါပင်အတွင်းတွင် ဘက်တီးရီးယားတစ်မျိုးထံမှ ဇီဝနည်းပညာဖြင့် ထုတ်ယူထည့်သွင်းထားသော ပိုးသတ်ဆေးအာနိသင်ရှိသည့် အဆိပ်ထုတ်ပေးမည့် ဗီဇပါရှိမှုကြောင့် ဝါသီးနှံအထွက်နှုန်းကို အဓိက ထိခိုက်စေသည့် သီးလုံးဖောက်ပိုးများအား ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်း)၊ ပိုးသတ်ဆေး ဆေးဖျန်းစရိတ် သက်သာခြင်း၊ ပန်းရောင် သီးလုံးဖောက်ပိုးကြောင့်ဖြစ်စေသော ကြွယ်ဝါနှင့် အရောင်စွန်းဝါများကင်းပြီး ဝါဈေးနှုန်းပိုမိုရရှိစေခြင်းတို့ ဖြစ်စေသည်။ ဝါစိုက်တောင်သူများ ဝင်ငွေပိုမိုရရှိစေခြင်း၊ အခြားဝါများ စိုက်ပျိုးသကဲ့သို့ ပိုးမွှားကျရောက်မှု ပူပန်စရာမလိုတော့ဘဲ ဝါစိုက်တောင်သူများ စိတ်အေးချမ်းမြေ့စွာ ဝါစိုက်ပျိုးလာနိုင်ခြင်း၊ သီးလုံးဖောက်ပိုးကျ ရောက်မှုကင်းဝေးစေသဖြင့် အခြားအပင်ပြုစုမှုလုပ်ငန်းများ (ဓာတ်မြေဩဇာထည့်သွင်းခြင်း၊ ဖြည့်စွက်ရေသွင်းခြင်း၊ ပေါင်းမြက်နှိမ်နင်းခြင်း) မှအထွက်နှုန်းပိုမိုရရှိစေမည့် အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိလာစေနိုင်မည့် မျိုးသစ်ဖြစ်ပေသည်။

ငွေချည် ၆ ဝါမျိုးစမ်းသပ်ထုတ်လုပ် ရရှိခြင်း

မြန်မာ့စက်မှုသီးနှံဖွံ့ဖြိုးရေး လုပ်ငန်း၊ဝါနှင့်ပိုးချည်လုပ်ငန်းဌာနမှ ငွေချည်၆ဝါမျိုးအား ပြည်ပနိုင်ငံအသီးသီးမှ ဒေသဆိုင်ရာနှင့်နိုင်ငံ တကာအဖွဲ့အစည်းများ၏ အကူအညီဖြင့်

ရရှိခဲ့သော ဝါမျိုးများအား စုဆောင်းခဲ့သည်။ ထိုဝါမျိုးအား ဝါထွက်နှုန်း၊ ဂွမ်းမွှေး အရှည်အသွေး၊ အပင်ဖြစ်ထွန်းမှုနှင့် ပိုးမွှားဒဏ်ခံနိုင်မှုတို့ကို လေ့လာမှတ်တမ်းတင်ခဲ့သည်။

၎င်းတို့ထဲမှ အလားအလာအရှိဆုံး ဝါမျိုးများကို ရွေးချယ်ပြီး မြန်မာနိုင်ငံဒေသအသီးသီးတွင် လက်ရှိစိုက်ပျိုးနေသော ဝါမျိုး များကိုစံထား၍ ဒေသနှင့်ကိုက်ညီမှုရှိမရှိစမ်းသပ်ခဲ့သည်။ ထို့ပြင် စမ်းသပ်သည့်ဝါမျိုးများမှ လက်ရှိစိုက်ပျိုးနေသော ဝါမျိုးများထက် ဝါအထွက်နှုန်း၊ ဂွမ်းမွှေး အရှည်အသွေး၊ ပိုးမွှား ရောဂါဒဏ်ခံနိုင်မှုနှင့် အခြားအပင် ဖြစ်ထွန်းမှုဆိုင် ရာလက္ခဏာများ ပိုမိုကောင်းမွန်သည်။ ထို့ပြင် ဒေသအနံ့အပြားနှင့်ကိုက်ညီခြင်း၊ ဝါအထွက်နှုန်းကို အဓိကထိခိုက်စေသော သီးလုံးဖောက်ပိုးကို အထူးခံနိုင်ရည်ရှိခြင်း၊ တောင်သူများကလည်း နှစ်ခြိုက်ခြင်းကြောင့် ငွေချည်၆ဝါ မျိုးသစ်အား တဖြည်းဖြည်းမျိုးပွား၍ (၂၀၀၇-၀၈) ခုနှစ် မိုးနှောင်းရာသီမှစ၍ နယ်သို့ဖြန့်ဝေခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

ရွှေစိမ်းမြေ

မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး၊ ကျောက်ဆည်ခရိုင်သည် လယ်တွင်းကိုးခရိုင်တွင် ပါဝင်ပြီး ဆည်မြောင်းကန်ချောင်းများနှင့် ဆန်စပါး၊ ပဲ၊ ပြောင်း၊နှမ်း၊ ဝါ စိုက်ပျိုးအောင်မြင်ဖြစ်ထွန်းပြီး ပညာရပ်ပိုင်းဆည်းပူးစရာ တက္ကသိုလ်များနှင့် စည်ကားလှပါသည်။ ကျောက်ဆည်နည်းပညာတက္ကသိုလ် ဇီဝနည်းပညာဌာနမှထုတ်လုပ်သော သဘာဝရွက်ဖျန်းဆေးရည် အော်ဂဲနစ်အမျိုးအစားဖြစ်သည့် **"ရွှေစိမ်း"** ရွက်ဖျန်းမြေဩဇာနှင့် ငွေချည် ၆ ချည်မျှင်ဝါမျိုးစိုက်ပျိုးသုံးစွဲပြီး တစ်ဧကပိဿာ ၁၀၀၀ အထက်ထွက်ရှိခဲ့၍ ပြုံးပန်းဝေခဲ့ကြပြီဖြစ်ပေသည်။ ကျောက်ဆည်မြေမှ "ရွှေစိမ်း" ရွက်ဖျန်းမြေဩဇာသည် အပင်၏ဖြစ်စဉ်အား သာမန်ထက် ပိုမိုဖြစ်ထွန်းစေသော အာနိသင်ရှိပါသည်။ ရွှေစိမ်းဖြင့် မျိုးစေ့အားစိမ်ပါက အပင်ပေါက်ကောင်းခြင်း၊ အချိန်စောပေါက်ခြင်း၊ ရောဂါဒဏ်ခံနိုင်ခြင်း၊ ရွက်ဖျန်းဆေးရည်အဖြစ် အသုံးပြုပါက အပင်ကြီးထွားမှုကောင်းခြင်း၊ အသီးအပွင့်အားပေးခြင်း၊ အထွက်နှုန်းကောင်းမွန်ခြင်း၊ ပိုးမွှားကျရောက်မှုကာကွယ်ခြင်း၊ ခူးဆွတ်ပြီးအသီးအနှံများအား ပက်ဖျန်းပါက တာရှည်ခံစေသည့်အကျိုးကျေးဇူးများကိုရရှိသဖြင့် ချည်မျှင်ရှည်ဝါစိုက်ပျိုးရေးတွင် ပညာပေးဆောင်ရွက်အသုံးပြုနိုင်ခဲ့ပေပြီ။

ရွှေစိမ်းသည် သဘာဝထုတ်ကုန်တစ်မျိုး(အော်ဂဲနစ်)ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် သဟဇာတဖြစ်ခြင်း၊ ဆေးကြောင့် လူ၊ တိရစ္ဆာန်နှင့်ပတ်ဝန်းကျင်ဘေးအန္တရာယ်မရှိခြင်း၊ ဓာတ်မြေဩဇာ သုံးစွဲမှု လျော့ကျစေခြင်း၊ အထွက်နှုန်း သိသာကောင်းမွန်ခြင်း၊ ဈေးနှုန်း သက်သာခြင်းတို့ကြောင့် ကျောက်ဆည်ခရိုင်၊ ရွှေစိမ်းမြေ၌ တွင်တွင်

ကျယ်ကျယ်သုံးစွဲနေပြီဖြစ်ပေသည်။

မြစ်သားမြို့နယ်၊ လမ်းခွကျေး ရွာမှ တောင်သူဦးသာရင်က မိုးကြိုချည်မျှင်ရှည်ဝါတစ်ဧက ၁၀၈၅ ပိဿာနှင့် မြစ်သားမြို့နယ်၊ နွားကူးကြီးကျေးရွာမှ ဦးစိန်ပေါက မိုးနှောင်းချည်မျှင်ရှည်ဝါ တစ်ဧက ပိဿာ ၁၃၆၀ ထွက်ရှိခဲ့သည်။ ဧက ၆၀၀ကျော်စမ်းသပ်စိုက်ပျိုးခဲ့ရာ ဓာတ်မြေဩဇာလျော့ချနိုင်ပြီး အထွက်နှုန်း (၄၅၈-၁၃၃၆)ပိဿာအထိထွက်ရှိခဲ့ကြောင်း စမ်းသပ်ရရှိခဲ့သည်။ ရွှေစိမ်းမြေမှ ငွေချည်၆အား မှတ်တမ်းပြုနိုင်ခဲ့ပြီး ရွှေစိမ်းနှင့်ပတ်သက်၍ အသေးစိတ်သိရှိလိုပါက ဇီဝနည်းပညာတက္ကသိုလ်(ကျောက်ဆည်)ဖုန်း-၀၆၆-၅၀၄၄၇ နှင့် ၀၉-၅၁၄၃၇၁၂ သို့ ဆက်သွယ် ဆောင်ရွက်နိုင်ကြောင်း သတင်းကောင်းကို သိခဲ့ရသည်။

ဝါစိုက်တောင်သူများ၏ အပြုံးမျက်နှာများ

အဆိုပါငွေချည်၆ ချည်မျှင်ရှည်ဝါမျိုးအား စိုက်ပျိုးခဲ့သည့် တောင်သူကြီးဦးစိန်ပေါက မိုး နှောင်းချည်မျှင်ရှည်ဝါသုံးဧကတွင် ဌာနသို့ ၂၇၂၃ပိဿာ ရောင်းချခဲ့သည်။ ယခုအထိ အသီးအပွင့်များ ဝေဆာလျက် အသီး(၅-၇)လုံးထိ ရှိနေပြီးနောက်ထပ် ကောက်သိမ်းနိုင်ဦးမည်ဖြစ်သည်။

တောင်သူဦးစိန်ပေါက "ဒီနှစ်တော့ ဝါလုပ်ငန်းက ငွေချည် ၆ဝါ မျိုးစိုက်ခိုင်းတာနဲ့၊ မြေပြင်သဘာဝ မြေဩဇာထည့်ပြီး မစိုက်ခင် မျိုးစေ့ကို ကွင်းဝန်ထမ်းတွေက ဆေးလူးနယ်ပေးပြီး စိုက်လိုက်တယ်။ စိုက်ပြီးတော့လည်း ဌာနဝန်ထမ်းတွေက အပင်ပြုစုခြင်းလုပ်ငန်းတွေ လိုအပ်သလို ညွှန်ကြားဆောင်ရွက်ပေးတယ်။ နောင်စုပ်ပိုးကာကွယ်ဆေးဖျန်းရမည့်အချိန်ကို အချိန်မီ ဆောင်ရွက်ပေးတော့ အပွင့်အသီး များများတင်လာတယ်။ ငွေချည်၆ ဝါမျိုးက သီးလုံးဖောက်ပိုး မကျဘူးဆိုတော့ ကြက်တူရွေးကိုင်းလျှောက်

သီးတော့ပါရပြီပေါ့ဗျာ”လို့ ပြောစကားများကြားခဲ့ရပြီး ရွှေစိမ်းရွက်ဖျန်းဆေးကို တစ်ရာသီလုံး ငါးကြိမ်သုံးခဲ့သည်ဟု ပြောသည်။

မိုးကြိုချည်မျှင်ဝါစိုက် မြစ်သား လမ်းခွ တောင်သူဦးသာရင်ကလည်း စိုက်ခင်း သုံးဧကတွင် အထွက်နှုန်း တစ်ဧက ၁၀၈၅ပိဿာ ရရှိခဲ့ပြီး ဘိုင်အိုကွန်ပိုဇာထည့်ခြင်း၊ သဘာဝ ဖြည့်ဆေးရည်သုံးစွဲခြင်းများဆောင် ရွက်ခဲ့ပြီး ငွေချည်ဖဝါမျိုးအား ဒေသနှင့် ကိုက်ညီမှုရှိကြောင်း တောင်သူနယ်ပယ်တွင် လက်တွေ့ပြသနိုင်ခဲ့ပေသည်။

အခြားမြို့နယ်များဖြစ်သည့် ကျောက်ဆည်မြို့နယ် မိုးနှောင်းပိတ်ကင်းရွာ၊ တောင်တော်၊ ဖျောက်ဆိပ်ပင်ကျေးရွာများမှ တောင်သူများ၊ စဉ့်ကိုင်မြို့နယ် နတ်ရေကန်ကျေးရွာ ဦးကံတင်၊ ဦးမင်းဝေ၊ ထန်အောက်မှ ဦးယဉ်ထွေး၊ တံတားဦးမြို့နယ်၊ တောအင်းကျေးရွာတောင်သူများကလည်း တစ်ဧကအထွက်နှုန်း ပိဿာ၁၀၀၀အထက် ထွက်ရှိခဲ့သည်။ ရွှေစိမ်းမြေမှ ငွေချည်ဖနှင့် ဌာနဆိုင်ရာအသီးသီးမှ ဝန်ထမ်းများ၏ စွမ်းပကားမှာလည်း နိုင်ငံတော်အတွက် ဂုဏ်ကျက်သရေကို ဆောင်ပေးနိုင်ခဲ့ပြီး ဖြစ်ပေသည်။

ဝါစိုက်ပြီး ငွေရှင်

ဝါလုပ်ငန်းဌာနမှ မျိုးသစ်ပြောင်းလဲစိုက်ပျိုးပြီး ပန်းတိုင်အထွက်နှုန်း ပိဿာ ၄၀၀အထက် နှစ်ဆမှ သုံးဆခန့်တိုး၍ ထွက်ရှိနေပြီဖြစ်သော ငွေချည် ဖဝါမျိုးသစ်ကြောင့် ငွေရှင်ဖ၊ ရွှေချည်ဖဟူ၍ပင် မြစ်သား မြို့နယ်၊ ကန်ပေါက်ကြီးရွာမှ တောင်သူများက ပြောစမှတ်ပြုကြသည်။ ဆိုင်ကယ်ဝယ်၊ ရွှေဝယ်၊ အလှူအတန်းပေးခြင်းဖြင့် အညာမြေ၏ တောင်သူလယ်သမားတို့ ပြုံးပန်းဝေခဲ့ကြသလို စည်ပျောသံ ညံမစဲနှင့် လူမှုရေး၊ ဘာသာရေးတို့တွင် ပြည့်ဝခဲ့ကြပြီး လောကအလှတရားကို ဝါနှင့်ပိုးချည်လုပ်ငန်း ဌာနမှ ဖန်ဆင်းပေးခဲ့ပြီးဖြစ်ပေသည်။

ငွေချည်ဖ စိုက်မည်ဆိုလျှင်

ရေကောင်း၊ မြေကောင်းနှင့် နုန်းမြေ၊ သဲနုန်းမြေ၊ နုန်းစနယ်မြေများတွင် အထူးသင့်လျော်ပြီး ရေဝပ်မြေ၊ ကုန်းခြောက်ယာမြေများတွင် မစိုက်ပျိုးသင့်ပေ။ ဝါမျိုးစေ့ သုံးပိဿာကို မစိုက်ပျိုးမီ လူးနယ်ဆေးအဖြစ် ဂေါ်ချို၊ အင်မီဒီကလိုပရစ်ဆေးမှုန့် မျိုးစေ့တစ်ပိဿာလျှင် ရှစ်ဂရမ်နှုန်း မဖြစ်မနေ လူးနယ်ပေးရပါမည်။ ထယ်ရေးနက်ပြီး ထွန်ရေးညက်ရပါမည်။ မြေခံကို သဘာဝမြေဩဇာ၊ ဓာတ်မြေဩဇာထည့်ပါက အထွက် ပိုမိုတုန့်ပြန်နိုင်သော မျိုးဖြစ်သည်။ ငွေချည်ဖ ဝါမျိုးသည် အစိမ်းရောင် သီးလုံး ဖောက်ပိုးနှင့် ပန်းရောင်သီးလုံးဖောက်ပိုးကို ခံနိုင်သော်လည်း စုပ်ပိုးကျရောက်မှုကို ခံနိုင်ရည်မရှိသဖြင့် စုပ်ပိုးမကျရောက်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း၊ ပေါင်းမြက်ရှင်းလင်း ခြင်း၊ ကျရောက်ပါကလည်း ဝါရွက်တစ်ရွက်လျှင် ပျ ၁၀ကောင် ဖြုတ်စိမ်းနှစ်ကောင်၊ လေ့ပိုး ၁၀ ကောင်တွေ့ရပါက အမြဲစစ်ဆေး၍ စုပ်ပိုးကာကွယ်ပိုးသတ်ဆေးကို အချိန်မီ

ပက်ဖျန်းပေးခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ရပါမည်။ ဝါပင်သက်တမ်း နောက်ပိုင်းတွင် သီးလုံးဖောက် ပိုးဒဏ်ခံနိုင်မှု အနည်းငယ်ကျဆင်း သဖြင့် ပိုးကျရောက်ပါက သီးလုံးဖောက်ပိုးဆေးကို စစ်ဆေး ပက်ဖျန်း ပေးရပါမည်။ ပေါင်းမြက် ရှင်းလင်းခြင်းနှင့် ရေမဝပ်စေရန် ဆောင်ရွက် ခြင်းသည် အထွက်နှုန်း၏ အရေးပါသော လုပ်ငန်းစဉ်ဖြစ်၍ တောင်သူများ၏ ဖွဲ့လုံ့လ ဝီရိယ စိုက်ထုတ်မှုသည် အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍ ဖြစ်ပေသည်။

ဝါဈေးနှင့် အထွက်က စွဲမက်စရာ

ရွှေစိမ်းမြေ ကျောက်ဆည်ခရိုင်အတွင်း မြို့နယ်များမှ ငွေချည်ဖစိုက် တောင်သူများ တစ်ဧကလျှင် ပိဿာ၁၀၀၀အထက်ထွက်ခဲ့ကြ၍ ဝါဈေးနှုန်းမှာလည်း တစ်ပိဿာ ၁၃၀၀ ကျပ်ဖြစ်သောကြောင့် ဝါဈေးနှင့် အထွက်ပိဿာ ဝင်ငွေကုန်ကျမှုစရိတ်အချိုးအရ အမြတ်အစွန်းကလည်း စွဲမက်စရာကောင်းလှပေသည်။ တောင်သူချင်းကွဲပြားသလို အထွက်လည်းကွဲပြားသည်မှာ အလွှာလိုက်ရှိခဲ့ကြ၍ ရွှေခေတ်တွင် ဝီရိယစိုက်ထုတ် လုပ်ကိုင်ကြပါရန် တောင်သူများအား တိုက်တွန်းလိုပါသည်။

ငွေချည်ဖနှင့် ပန်းတိုင်အထွက် တည်တံ့ရေး

နိုင်ငံတော်မှ ပန်းတိုင်သီးနှံ ဆယ်မျိုးကို သတ်မှတ်ပြီး ပန်းတိုင် အထွက်ရရှိစေရေး ဆောင်ရွက်နေချိန်တွင် ချည်မျှင်ရှည်ဝါတစ်ဧက ပိဿာ ၄၀၀ ထွက်ရှိရေး သတ်မှတ်ခဲ့သည်။ ယခုအခါ ဌာနမျိုးသစ် ပြောင်းလဲစိုက်ပျိုးရေးအစီအစဉ်ဖြင့် ကြိုးစားလုပ်ဆောင်လျက်ရှိသည်။ ငွေချည်ဖဖြင့် ပန်းတိုင်အထွက်ရရှိ နေပြီကို တွေ့မြင်ရပေသည်။ တောင် သူများအနေဖြင့် မျိုးသန့်ပွားများမှု ထိန်းသိမ်းမှုအပိုင်းတွင်အခြားထင်မိ ထင်ရာမျိုးများရောနှောစိုက်ပျိုးခြင်း၊ ရောင်းချခြင်းဖြင့် ပန်းတိုင်အထွက် ရရှိရေး တည်တံ့ရေးကို အဟန့်အတားတစ်ခု ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ စာရေးသူ အီဂျစ်နိုင်ငံသို့ (E.I.C.A) အစီအစဉ်ဖြင့် ဝါစိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်မှုသင်တန်း တက်ရောက်ခဲ့စဉ်က နေရာဒေသတစ်ခုတည်းတွင် ဌာနမှသတ်မှတ်မျိုး တစ်မျိုးတည်း စိုက်ပျိုးစေခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့၏ဝါမျိုး(GIZA) အမှတ်စဉ် မျိုးများအား မျိုးဗီဇမကျဆင်းရန် ထိန်းသိမ်းထားသည်ကို တွေ့ရသည်။ သို့ဖြစ်၍ အထွက်ကောင်း မျိုးများ ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ရေး အတွက် တောင်သူများကလည်း စပ်မိစပ်ရာမျိုးများ စိုက်ပျိုးခြင်း၊ အခြားပြင်ပမျိုးများ ဝင်ရောက်ခြင်းတို့ကို စစ်ဆေးထိန်းသိမ်းခြင်း၊ ဌာန၏ အကူအညီရယူခြင်း၊ ဌာနမျိုး စိုက်ပျိုးခြင်း၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ငွေရှင်ချည်မျှင်ဟု ပြောစမှတ်ပြုနိုင်ပြီး ငွေချည်ဖအပြုံးမျက်နှာများဖြင့် လောကအလှတရားကို ဆင်မြန်းနိုင်မည်ဖြစ်ပါကြောင်း ရေးသားတင်ပြအပ်ပါသည်။

မြတ်မင်း(စိုက်ပျိုးရေး)

p,Dm;jzpfq,Dvkyfief;

wGfu,Drf;farmif

ဆီးသည် လူသုံးများသော စားသုံးကုန်ထဲတွင် ပါဝင်လာကြောင်း တွေ့ရသည်။ ဆီးသီးအစို ဈေးကွက်ပိုမိုကျယ်ပြန့်လာသကဲ့သို့ ဆီးသီးအခြောက်ဖြင့်ပြုလုပ်သော စားသုံးကုန်သည်လည်း ကြော်ငြာအားကောင်းကောင်း၊ ရောင်းအားသွက်သွက်နှင့် ဈေးကွက်သို့ ထိုးဖောက်ဝင်လာသည်။ ဆီးပန်းသီးတစ်လုံးလျှင် တောဈေး ၁၅ကျပ်၊ ၂၀ကျပ်၊ ဆီးကြက်ဥ (ယိုးဒယားဆီးသီးအချွန်း) အစိုတစ်တင်းလျှင် ၈၀၀၀ ကျပ်၊ မြန်မာဆီးချိုသီး(အချွန်း) အစိုတစ်တင်းလျှင် ကျပ်၄၀၀၀၊ ၅၀၀၀ ရောင်းနေရသောကြောင့် ဆီးကိုင်းက ငွေသီးဟု တင်စားလောက်သည်အထိ ဆီးခြံရှင်တို့ ငွေရှာင်ခဲ့ကြသည်။

လုံးကောက်လုံးကွဲ ရောင်းချရာတွင် ဆီးပန်းသီးက အရောင်းသွက်သည်။ ဆီးပန်းသီးကဲ့သို့ အရောင်းလိုက်သော ဆီးကြက်ဥက ပြည်ခြင်၊ တင်းခြင် အရောင်းလှသည်။ ယိုးဒယားဆီးအဝိုင်းက သီးအားကောင်း၊ အခြောက် ဆီးသားတင်သော အရည်အသွေး ရှိသည်။ မိမိဒေသ၊ မိမိဈေးကွက်၌ အစိုရောင်း၍ ကုန်နိုင် မကုန်နိုင်၊ သယ်ယူစရိတ် တွက်ဆ၍ ချိန်ဆစိုက်နေကြသည်။ ဆီးခြံကျယ်လာလျှင် ထွက်ပေါက်ဖြန့်ကွက် ဈေးကွက်ကို မချိန်ဆ ၍မရ။ အချို့က ဆီးပန်းသီးမှ ဆီးပန်းသီးဟု အကြိုက်တွေ့ကြ၍ ဆီးသက်ရင့် ဝါရင့်ခြံရှင်များက အစိုရော၊ အခြောက်ပါ ရောင်းဈေးမိနိုင်ရန် ဆီးပန်းသီး အစိုရောင်း၊ နှစ်စဆွဲအစိုအခြောက်ရ ဆီးကြက်ဥနှင့် အခြောက်အတွက် ဆီးဝိုင်းကို စိုက်နေကြသည်။

ဆီးသီးဈေးကွက်

ဆီးပန်းသီးနှင့် ယိုးဒယားဆီးသီးတို့ကဲ့သို့ ရိုးရာမပျက် ဈေးကွက်ဝင်နေဆဲဖြစ်သော ဆီးမျိုးများမှာ မြန်မာဆီးချိုသီးများပင်။ မြန်မာဆီးချိုသီး၏ လေးလေးပင်ပင်ရှိမှု စားကောင်းမှုတို့ကြောင့် မြန်မာဆီးချိုမျိုးသမားများ ရောင်းအားကောင်းကြသည်။ ဆီးချို

မျိုးမဟုတ်သော ဆီးချဉ်ဆီးကြမ်းကိုလည်း ဆီးဝမ်းပေါက်ပြ တပို့တွဲမှစ၍ တပေါင်းလအထိ ကောက်ယူရောင်းချနေကြသည်။ သူ့ဈေးနှင့်သူ ဆီးချဉ်တစ်တင်းလျှင် ဈေးနှုန်းမှာ ၁၅၀၀ ကျပ်ဝန်းကျင် ပေါက်နေသည်။

နှစ်သက်သောရာသီဥတု

ဆီးကြမ်းဖြစ်ဖြစ် ဆီးနုခေါ်သော ခြံဆီးဖြစ်ဖြစ် ရာသီဥတုဒဏ်ခံနိုင်ရည်ရှိသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် မြေမရွေး၊ ပူပြင်းခြောက်သွေ့သော ရာသီဥတု၊ သမပိုင်းရာသီဥတုတို့ကို ကြိုက်နှစ်သက်သည်။ စိုက်ပျိုးပြုပြင်မှု မရှိသည့်တိုင် သဘာဝပေါက်ဆီးပင် ဆီးတောများသည် ကုန်းဂမူ၊ လျှိုမြောင်၊ ချောက်ကမ်းပါး၊ တောအုပ်တောစွယ် တောပြုတ်ဖုန်းဆိုးတောများအတွင်း ဖြစ်ထွန်းရှင်သန်သည်။ နှစ်နှစ် သုံးနှစ်သားကျော်သွား၍ ခုတ်ပစ်လည်း တစ်ခါခုတ် ဆယ့်လေးငါးတက် အတက်ဝေဖြာလာသည်။ အမြစ်က တူးမပစ်သမျှ ခုတ်ချင်သမျှခုတ်၊ မိုးသံပေးလာ၊ မိုးနူးလာက ဆီးတက်ထွက် စမြဲ။ အညာဆီးသီးကောက်သမားတို့ အားထားနေကြသော ဆီးများမှာ ထိုဆီးများပင်။ အုံနှင့်ကျင်းနှင့် ရှာလုံးကျွတ် လှည့်ကောက်ရလောက်အောင် ပေါသည်။

ဆီးခြံများစိုက်ပျိုးရာတွင် အစေ့စိုက်ကို အသုံးနည်းသည်။ ကိုင်းကူးပင်ကို အသုံးများသည်။ နှစ်တောင်ပတ် လည်ကျင်းတူး၊ အပေါ်ယံမြေသား၊ နွားချေးဆွေး၊ သစ်ရွက်ဆွေး၊ မီးဖိုပြာ အချိုးကျရော၊ တစ်လခန့် မြေနှပ်၊ မြေနှပ်ပြီးမှမျိုးအိုးပျိုးအိတ်ကို မြေလုံးမပျက်ခွာ၊ အလယ်တည့်တည့်စိုက်၊ ရေဝအောင်လောင်းပေး၊ အမြစ်မစွဲမချင်း ဆက်ရေလောင်း၊ အမြစ်စွဲ၍ အညွန့်သစ်ထွက်လာက စိုက်ပင်အောင်မြင်သည်။ ပျိုးအိတ်ခွဲစဉ်၊ ခွာစဉ် နာသွားခြင်း၊ အခြားအကြောင်းကြောင့် အပင်မစွဲခြင်းရှိက အစားထိုး အချိန်မီဖာကြသည်။ စိုက်ပင်အကွာအဝေး လေးကွက်ကြားဆယ်တောင်၊ ဆယ့်ငါးတောင်၊ အတောင်နှစ်ဆယ်ခြားအထိ မြေသန်မသန်တွက်ဆစိုက်သည်။

ဆီးစိုက်ပြီး သုံးနှစ်သားအထိ အသီးမယူသင့် အသီးယူက အပင်ဖြစ်ထွန်းမှု နည်းသည်။ သုံးနှစ်အတွင်း အပင်ပုံသွင်းကာ ပြုစုပျိုးထောင်မှ သီးထွက်ကောင်းသည်။ အပင်ကို အဝိုင်းပုံသွင်း သုံးနှစ်သားကျော်က အသီးစတင်ယူရမည်။ ဧပြီလ၌ သုံးတောင်၊ လေးတောင်ခန့် ချန်ပြီး ဆီးပင်ကိုခုတ်ရမည်။ မိုးကျ၍ ထွက်လာသောအတက်များထဲမှ အနည်းဆုံးငါးတက်၊ အများဆုံး ခုနစ်တက်ချန်ကာ နွားချေးဆွေး၊ သစ်ရွက်ဆွေး၊ မီးဖိုပြာတို့ကို ယူရီးယား၊ တီစူပါ၊ ပိုတက်တို့နှင့်ရော၍ ကျွေးရမည်။ ဇီဝစူပါကိုလည်း ကျွေးပေးရသည်။

ဆီးပင်၏ အဓိကဖျက်ပိုးမှာ ရွက်စားပိုးနှင့် ဆီးပွင့်ပွင့်ချိန်တွင် ဝင်ရောက်တတ်သော ပိုးတို့ဖြစ်သည်။ ဆီးပွင့်ထဲ ဥဥချထားခဲ့ရာမှ ဆီးသီးထဲအထိ နေထိုင်စားသောက်

ဖျက်ဆီးလေ့ရှိ သောပိုးကို ဆီးပွင့် ပွင့်ချိန်ကတည်းက ဆေးပက်နှိမ်နင်းမှသာနိုင်သည်။ ရွက်စားပိုးမှာမြင်လွယ်ထင်လွယ်ရှိသည်။ သိလျှင်သိချင်း ဆေးချက်ချင်းပက်ပါ။ ချက်ချင်းပက်ပါက ချက်ချင်းရပ်သွားပြီး ရွက်သစ်ဝေသည်။ ဆီးသမားက စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းထုတ်ဒီစစ်ကို အကြိုက်များသည်။ ဈေးသက်သာ၊ ဝယ်၍လွယ်၊ ထိရောက်သောကြောင့် ကြိုက်ခြင်းဖြစ်သကဲ့သို့ ဒီစစ်အချိုးကျ အချိန်သင့်ပက်ဖျန်းပါက ဆီးသီးပိုရကြောင်း ယုံကြည်ကြသည်။ ဆီးနှင့် ဒီစစ်ခွဲမရ၊ ဒီစစ်သုံးမှ ဆီးပိုရဟု ဆိုကြ၏။

စီးပွားဖြစ် ဆီးစိုက်ပျိုးရာတွင် မြေအား၊ ရေအား၊ ဆေးအား၊ မြေသြဇာအားကြောင့် ပြွတ်သိပ်နေအောင် သီးလာသောဆီးအား လုံးခွဲမညာရန် ချွေပစ်ရန်၊ လုံးပိန်လုံးညှပ် ပယ်ရန် အလေးထား ဆောင်ရွက်လေ့ရှိကြသည်။ ယခင်က နှမ်းမှုန်းရာ အိမ်သူမပါစေနှင့်၊ အိမ်သူပါက နှမြောနေ၍ အမှုန်းညာက ထင်ခြေမပေါက်ဟု ဆိုကြသည်။ ယခုအခါ ပြွတ်သိပ်နေအောင် သီးနေသော ဆီးပန်းခိုင်ကြီးများ၊ ဆီးကြက်ဥခိုင်ကြီးများထဲမှ လုံးပိန်လုံးညှပ် လုံးရေများပယ်ရာ၌ နှမြောတတ်သူ အိမ်သူမပါသင့်ဟု တင်စားကြသည်။ အရည်အသွေးကောင်း အရည်အချင်းမီ ထုံးမီ စံကိုက်အသီးရရှိစေရန် ဦးစားပေး ဆောင်ရွက်ကြရသည်။

ဆီးစိုက်ပျိုးခြင်းသည် အစိုဈေးကွက်၊ အခြောက်ဈေးကွက်ရှိခြင်း၊ ဈေးကွက်ကျယ်ပြန့်လာခြင်း၊ စားသုံးမှုပိုမိုလာခြင်းကြောင့် စီးပွားဖြစ်စိုက်ပျိုးသင့်သောအနေအထားရောက်လာသည်။ စီးပွားဖြစ်ဆီးစိုက်ပျိုး၍ ဝင်ငွေကောင်းနေသူတို့ကိုလည်း မြင်တွေ့နေရသည်။ အခြေအနေပေးလာပါက စီးပွားဖြစ် ဆီးစိုက်ပျိုးရန် တိုက်တွန်းတင်ပြအပ်ပါသည်။

တွင်းကြီးဝမ်းမောင်

ap;uuufcdfmaom jynfyNkd&oDrsm; t&nftaoG;jynfhDpa&;

aZmfjrifh tmif(jyefqkd)

ဖရဲသည် အပူပိုင်းဒေသတွင် ကောင်းစွာဖြစ်ထွန်းသည့် သီးနှံမျိုးဖြစ်သည်။ ယခင်က ရာသီစာအနေနှင့်ပူပြင်း ခြောက်သွေ့သော တပေါင်းတန်ခူးလများတွင် စားသုံးရန် စိုက်ပျိုးသည့် ဓလေ့ရှိခဲ့ကြရာမှ ယခုအခါ တစ်နှစ်ပတ်လုံး စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်လာကြပြီး မူဆယ် (၁၀၅)မိုင်မှတစ်ဆင့် တရုတ်နိုင်ငံသို့ အမြောက်အမြား တင်ပို့နေရသည့် အဓိက သစ်သီးဝလံဖြစ်လာခဲ့ပေသည်။

စီးပွားရေးအရ တွက်ခြေကိုက်ခြင်း၊ ဈေးကွက်ခိုင်မာသော နိုင်ငံခြား ပို့ကုန်ဖြစ်ခြင်းတို့ကြောင့် လူကြိုက်များပြီး စိတ်ဝင်စားမှုများပြားလာကာ စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်မှုလည်း မြင့်မားလာ ခဲ့ရပေသည်။ သို့ရာတွင် တရုတ်နိုင်ငံသို့ တင်ပို့ရန် မူဆယ်(၁၀၅)မိုင်သို့ ရောက် ရှိလာသည့် ဖရဲသီးများမှာ ပြည်ပပို့ ကုန်အရည်အသွေး စံချိန်စံညွှန်းများနှင့် ကိုက်ညီမှုနည်းပါးကာ အများစုမှာ အရည်အသွေးညံ့သည့် သစ်သီးများ ဖြစ်နေသေးကြောင်း မူဆယ်(၁၀၅) မိုင်ရှိ သစ်သီးပွဲရုံတစ်ခုမှ မန်နေဂျာ တစ်ဦး၏ ပြောပြချက်အရ သိရပေသည်။

မူဆယ်တွင် ဖရဲဈေးကောင်းသည်ဟု ကြားသိရသည့်သတင်းကို အခြေပြု၍ ဖရဲသီးတင်ပို့ရောင်းချရန် ရောက် ရှိလာကြသူများမှာ အရည်အသွေးမကောင်းသည့် သစ်သီးများကြောင့် အရှုံးနှင့်ကြုံတွေ့ရမှုများ ရှိနေကြောင်း ၎င်းက ဆက်လက်ပြောပြပြီး ပြည်ပပို့ကုန် အရည်အသွေးကောင်းသည့် ဖရဲသီးများ တင်ပို့ပါမှ အမြတ်အစွန်းရရှိနိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြခဲ့ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံ၏ လက်ရှိဖရဲစိုက်ပျိုး ထုတ်လုပ်မှုနှင့် ဈေးကွက်တင်ပို့မှုအခြေအနေအရ စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်သူတောင်သူများအနေနှင့် ဈေးကွက်သို့ တိုက်ရိုက်တင်ပို့နိုင်မှု နည်းပါးနေသေးကာ တစ်ဆင့်ခံဝယ်ယူသူ ပွဲစားကုန်သည်များကိုသာ ရောင်းချနေရသည်။

ကုန်သည်ပွဲစားများအနေဖြင့်လည်း အရည်အသွေးကောင်းဖရဲသီးများ ထုတ်လုပ်ရန် လိုအပ်ချက်များရှိလာပြီး ဈေးကွက်တွင် မျက်နှာပန်းမလှဖြစ်ရ ပေသည်။ တရုတ်နိုင်ငံမှ လုပ်ငန်းရှင် များသည် ဖရဲစိုက်ပျိုးရန်အခြေအနေပေးသည့် မြန်မာနိုင်ငံတွင် မြေများ ငှားရမ်း၍ ဖရဲစိုက်ပျိုးလုပ်ကိုင်လာကြပြီး အလုံးအရင်းနှင့် တရုတ်နိုင်ငံသို့ ပြန်လည် တင်ပို့လာကြသည့်အတွက် ဒေသခံတောင်သူများက ဈေးကွက်တင်ပို့ရန်မှာ အရည် အသွေးကောင်းမွန် ရန် ပိုမိုလိုအပ်လာပါသည်။

အခြားတစ်ဖက်တွင်လည်း တရုတ်နိုင်ငံ၏ ဖရဲသီးလိုအပ်ချက်ဈေးကွက် ကြီးမားမှု အပေါ် အပြိုင်အဆိုင်တင်ပို့ရန် ကြိုးစားလျက်ရှိကြသည်။ ဗီယက်နမ်၊ အိန္ဒိယတို့နှင့် ပြိုင်ဆိုင်နေရသည်ဖြစ်ရာ ပို့ကုန်အရည်အသွေးကောင်း ဖရဲသီးများတင်ပို့နိုင်ပါမှ ဈေးကွက်ခိုင်မာနိုင်မည်ဖြစ်ပေသည်။ (၂၀၀၈–၂၀၀၉) စိုက်ပျိုးရာသီတွင် တရုတ်နိုင်ငံ၊ ဗီယက်နမ်နိုင်ငံ အချို့ဒေသများတွင် ရာသီဥတုဖောက်ပြန်မှုများ ကြုံတွေ့ခဲ့ရပြီး ဖရဲသီး အထွက်လျော့နည်းခဲ့မှု ကြောင့် မြန်မာဖရဲများ ဈေးကောင်းရရှိခဲ့ပြီး ၂၅ တန်ဆန့် ဖရဲသီး လုံးရေ ၃၃၀၀ မှ ၄၀၀၀ ပါ ဖရဲကားတစ်စီး လျှင် ယွမ် ၈၀၀၀၀ မှ တစ်သိန်းအထိ ဈေးကောင်းရရှိခဲ့သည်။ မြန်မာကျပ်ငွေ ၁၃၆ သိန်းမှ သိန်း ၁၇၀အထိ ဈေးကောင်းရရှိခဲ့ သည့်အခြေအနေဖြစ်သည်။ ပုံမှန်အားဖြင့် မြန်မာဖရဲသီးများမှာ တစ်တန်လျှင်ယွမ် ၁၅၀၀ မှ ၂၀၀၀ထိသာ ဈေးနှုန်းသတ်မှတ်ခံရပြီးပို့ကုန်အရည် အသွေးမီသည့်ဖရဲသီးများ စိုက်ပျိုးတင်ပို့နိုင်ရန် အထူးပင်လိုအပ်နေပေသည်။

ဖရဲတောင်သူများအနေနှင့် လက် ရှိအခြေအနေကို ကျေနပ်မနေပဲ အရည်အသွေး ကောင်းဖရဲသီးများ စိုက်ပျိုးတင်ပို့နိုင်ရန် ကြိုးပမ်းသင့်ကြပြီး ပို့ကုန်အရည်အသွေးကောင်း ဖရဲသီးဆိုသည်မှာ–

(၁) လတ်ဆတ်မှု၊

(၂) အရောင်အဆင်းကောင်းမှု၊

(၃) ထုတ်ပိုးစနစ်ကောင်းမွန်မှု၊

(၄) အလေးချိန်ကောင်းမွန်မှု၊

(၅) သန့်ရှင်းလှပမှု၊

(၆) အရသာကောင်းမွန်မှုတို့ဖြစ်ကြသည်။

ဈေးကွက်စီးပွားရေးစနစ်တွင် တန်ဖိုးမြင့်ထုတ်ကုန်များ တင်ပို့ရောင်းချနိုင်မှ အကျိုး အမြတ်များများရနိုင် သကဲ့သို့ ဖရဲသီးတင်ပို့ရောင်းချရာတွင်လည်း အထက်ပါ ခြောက်ချက်နှင့် ပြည့်စုံမှ ဈေးကောင်းရနိုင်မည်ဖြစ်ပေသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် အပင်သေမှ အသီးများမဖြစ်စေရဘဲ အညှာစိမ်းနေသည့် လတ်ဆတ်သည့်အသီး၊

အရောင်အဆင်းကောင်းမွန်ပြီး ဆွဲဆောင်မှုရှိသည့်အသီး၊ စနစ်တကျ ထုတ်ပိုးထားသည့် အသီး၊ အူပွပြီး အလေးချိန်ပေါ့ပါးမနေဘဲ အသား ကျစ်လျစ်မှုရှိပြီး အရသာကောင်းမွန် သည့် အသီး၊ အသီးခွံများတွင် ခြစ်ရာ ပိုးကိုက်ရာများ မပါရှိသည့်အသီး၊ သန့်ရှင်း လှပသည့်အသီး၊ အသီးညီညာပြီး အလေးချိန်သုံးပိဿာအထက် အသီးများ ဖြစ်ရန်လိုပေသည်။ ဖရဲမျိုးများအနေနှင့် ထိုင်ဝမ်ဖရဲ မျိုးဖြစ်သည့် (၁၆၄) မျိုးမှာ အရောင်အဆင်း လှပခြင်း၊ သယ်ယူမှုဒဏ်ခံနိုင်ခြင်း၊ အရသာကောင်းမွန်ခြင်းတို့ကြောင့် ဈေးကောင်း ရရှိနေပြီး တရုတ်ဖရဲမျိုး များကိုလည်း စိုက်ပျိုးတင်ပို့နေကြပြီ ဖြစ်သည်။ တရုတ်နိုင်ငံမှ ဖရဲစိုက်ပျိုးသူလုပ်ငန်းရှင်များအနေနှင့် တရုတ်မျိုးဖြစ်သည့် အစေ့မဲ့ ဖရဲမျိုးများကို ရွေးချယ်စိုက်ပျိုးကာ တရုတ်နိုင်ငံသို့ ပြန်လည်တင်ပို့နေကြပြီး ဖရဲ ဈေးကွက်တွင် အစေ့မဲ့ဖရဲမျိုးများကဈေးကောင်းရရှိနေပြီး နောင်တွင် ဖရဲဈေးကွက် တစ်ခုလုံးကို လွှမ်းမိုးသွားဖွယ်ရာ ရှိနေပေသည်။

ဒေသတောင်သူများအနေနှင့် ကျင်းစနစ်ဖြင့် တစ်ပိုင်တစ်နိုင်စိုက်ပျိုးနေမှု ရှိနေသေး သော်လည်း စီးပွားဖြစ်စိုက်ပျိုးသူ လုပ်ငန်းရှင်များအနေနှင့် ရေသွင်းစနစ်ဖြင့် ဧက များစွာကို ငွေအရင်းအနှီးများစွာ စိုက်ထုတ်လုပ် ကိုင်နေပြီဖြစ်သည်။ ဖရဲ နှစ်ဧကစိုက် ပျိုးလျှင် ဖရဲကားတစ်စီး တင်ပို့နိုင်ရန် စံချိန်မီဖရဲလုံးရေ ၃၆၀၀ ခန့် ရရှိနိုင်ပြီး တောင်သူ များအနေနှင့် တစ်ဧကတွင် ကျပ်တစ်သိန်းမှ ကျပ်ငါးသိန်းအထိသာ ရင်းနှီးလုပ်ကိုင် နေကြပြီး လုပ်ငန်းရှင်များအနေနှင့် တစ်ဧက ကျပ် ၁၅ သိန်းကျော် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံကာ စိုက်ပျိုးလုပ်ကိုင်နေကြပြီဖြစ်သည်။

ဖရဲပင်တစ်ပင်မှ ဖရဲသီးတစ်လုံးသာယူခြင်းအားဖြင့် အရည်အသွေးကောင်း ဖရဲသီးများ ရရှိနိုင်ပြီး မြစ်ရေ၊ ချောင်းရေ ကျသွားချိန် မြေနုကျွန်းများတွင် စိုက်ပျိုးသော ဖရဲကို ရေဖရဲဟု ခေါ်ဆိုပြီး အသားကျစ်လျစ်မှုမရှိခြင်း၊ အူချောင်ခြင်း၊ အရသာ ကောင်းမွန်မှု မရှိခြင်းတို့ကြောင့် ပြည်ပပို့ကုန်ဈေး ကွက်တွင် ဈေးကောင်းရရှိနိုင်မည်မ ဟုတ်ပဲ သဲဆန်သောကုန်းမြေပေါ်တွင် ရေသွင်းစိုက်ပျိုးသည့် ကုန်းဖရဲမျိုးများသာ ဈေးကွက်ဝင်ကြောင်းလည်း သတိပြုသင့်ပေသည်။

မူဆယ် ၁၀၅ မိုင်တွင် ပုံမှန်အားဖြင့် တရုတ်နှစ်သစ်ကူးမတိုင်မီအချိန် မှစတင်ကာ မတ်လကုန်ထိသာ ဈေးကောင်းရတတ်ပြီး မတ်လနောက်ပိုင်း တွင် တရုတ်နိုင်ငံတွင် ဖရဲသီးများ လှိုင်လှိုင်ထွက်ရှိလာ၍ မြန်မာဖရဲသီး များ ဈေးကျသွားရခြင်းဖြစ်ကြောင်း (၁၀၅)မိုင်မှ ဖရဲသီးပွဲရုံပိုင်ရှင်တစ်ဦးက ရှင်းပြသည်။ တရုတ်နိုင်ငံထွက်ဖရဲသီးများမှာ အရည်အသွေးအထူးကောင်း မွန်ပြီး ထိုအချိန်တွင် မြန်မာဖရဲသီး အညံ့များ မူဆယ်သို့ တင်ပို့ရောင်းချပါက သယ်ယူစရိတ်ပင် မရတတ် ကြောင်း အဆိုပါပွဲရုံပိုင်ရှင်မှ ရှင်းပြပြီး

သယ်ယူစရိတ်အနေနှင့် ၂၅ တန်ဆန့် ဖရဲသီးတင်ကားတစ်စီးလျှင် မန္တလေး– မူဆယ် ၁၂ သိန်းနှင့် ရန်ကုန်–မူဆယ် ၂၂ သိန်းဈေးရှိကြောင်းလည်း ရှင်းပြပါသည်။ ဖရဲသီးကားမောင်းသူ ကားဆရာများ၏ စေတနာပါမှု အချိန်မီမောင်းပေးနိုင်မှုနှင့် ကားလမ်းအခြေအနေများကလည်း ဖရဲသီးဈေးကွက် တင်ပို့မှုတွင် များစွာအရေးပါပေသည်။

ဖရဲသီးစိုက်ပျိုးတင်ပို့ရာတွင် မျိုး၊ မြေ၊ ရာသီဥတုနှင့် သွင်းအားစုများ၊ ဖျက်ပိုးများ၊ ဈေးကွက်အကြိုက် တင်ပို့နိုင်ရန် လုံလောက်သော ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု စသည်ဖြင့် အခြေအနေအရပ်ရပ်ကို ပြည့်စုံစွာ စဉ်းစားသုံးသပ် လုပ်ဆောင်ရပေသည်။ စိုက်ပျိုးသူ၏ အရည်အချင်းရှိမှု၊ ဥတုရာသီ ကောင်းမွန်ပါမှ အကျိုးအမြတ်ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်သည့် ဖရဲသီးများ အရည်အသွေးကောင်းလာစေရေး၊ တင်ပို့သည့်ဈေးကွက် ခိုင်မာလာစေရေး၊ ဈေးကောင်းရရှိနိုင်ရေးကို ဤလုပ်ငန်းနှင့် ဆက်နွယ်လျက်ရှိသည့် ပို့ကုန်လုပ်ငန်းရှင်ကြီးများ၊ ကုန်သည်များ၊ ပွဲစားများ၊ ယာဉ်မောင်းများ၊ ဖရဲတောင်သူများအနေနှင့် ဝိုင်းဝန်း ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။ ဖရဲသီး စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်တင်ပို့သည့်လုပ်ငန်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာသည်နှင့်အမျှ နိုင်ငံတော်အတွက် ပို့ကုန်တန်ဖိုးများ မြင့်တက်လာနိုင်ပြီး ဖရဲတောင်သူများ၏ဘဝ မြင့်မားတိုးတက်လာမည်ဖြစ်ပါကြောင်း တိုက်တွန်းရေးသားရပေသည်။

ဇော်မိုးအောင်(ပြန်/ဆက်)

w,tspulyfsk,cdemewfsk,d

tiyifbefaX;atmif

၁၅ရာစုက ကမ္ဘာ့ခရီးသည်ကြီး ခရစ်စတိုဖာကိုလံဘတ်သည် ဒေသသစ်များကို ရှာဖွေရင်းဖြင့် ထူးဆန်းသော သီးနှံတစ်ခုကို တွေ့ရှိခဲ့သည်။ ထိုသီးနှံကို ကိုလံဘတ်က သင်္ဘောနှင့် သယ်ဆောင်သွားပြီး စပိန်ပြည့်ရှင် ဖာဒီနန်ဘုရင်ကြီး၏ မိဖုရားကြီးအစ်စဘဲလားကို ဆက်သရာမှတစ်ဆင့် တစ်ကမ္ဘာလုံးသို့ ပျံ့နှံ့သွားခဲ့သည်။ အဆိုပါသီးနှံမှာ နာနတ်သီးပင် ဖြစ်ပါသည်။

စိုက်ပျိုးသောနေရာဒေသ

နာနတ်ကို ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊ ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီး၊ မွန်ပြည်နယ်နှင့် ရှမ်းပြည်နယ်တို့တွင် အများဆုံး စိုက်ပျိုးကြပါသည်။ နာနတ်သီးသန့် စိုက်ခင်းအနေဖြင့် စိုက်ပျိုးနိုင်သလို အခြားနှစ်ရှည်သီးနှံများနှင့်လည်း သီးညှပ်အနေဖြင့် စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။ မျိုးအနေဖြင့် သားတက်မှသာ အဓိကထားပြီး စိုက်ပျိုးနေကြသည်။ တစ်သျှူးမျိုးပွားခြင်းနည်းဖြင့်လည်း စမ်းသပ်စိုက်ပျိုးနေကြောင်း သိရသည်။

မျိုးရွေးချယ်မှုနှင့် စိုက်ပျိုးပုံ

မျိုးများအနေဖြင့် ဘိလပ်နာနတ်၊ နိဗ္ဗာန်နာနတ်၊ ကျူနာနာနတ်နှင့်ဒေသမျိုးများကို စိုက်ပျိုးနေကြသည်။ အရသာကောင်းမွန်ခြင်း၊ မျက်ကွင်းတိမ်ခြင်းနှင့် အရွယ်အစားကြီးမားခြင်းတို့မှာ နာနတ်မျိုးကောင်းတို့၏ လက္ခဏာများဖြစ်သည်။ မိမိဒေသ၏ ရေ၊ မြေ၊ ရာသီဥတုနှင့် ကိုက်ညီသော မျိုးများကို ရွေးချယ်စိုက်ပျိုးရန်လိုသည်။

စိုက်ပျိုးရန်အတွက် အကျယ်နှစ်ပေ၊ အနက်နှစ်ပေ စိုက်မြောင်းများ တူး၍ နွားချေးမှုန့်နှင့် သဘာဝမြေဆွေးဘိုကာရှီတို့ကို ထည့်ရသည်။ ပြုပြင်ပြီးသား စိုက်မြောင်းတွင် တစ်ပင်နှင့်တစ်ပင် နှစ်ပေအကွာအဝေးထား၍ စိုက်ပျိုးရပါသည်။ မျိုးတက်ရယူပုံမှာ

အသီးမှအညွန့်ကို ပြန်လည်စိုက်ပျိုးခြင်းနှင့် အပင်ဟောင်းမှ သားတက်ပွားခြင်းဟူ၍ ရှိသည်။ စီးပွားဖြစ်စိုက်ပျိုးသူများမှာ အပင်ဟောင်းမှ သားတက်ပွားခြင်းကို ပြုလုပ်ကြပါသည်။ အသီးခူးပြီးသား အပင်ဟောင်းများကို နုတ်ယူ၍ တမန်းပြင်တွင် စီပြီးချပါ။ အပင်၏ အညွန့်ကိုဖော်၍ တစ်ပင်နှင့်တစ်ပင် မိုက်ကာစီရပါသည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းကို အရပ်ခေါ် သားတက်ပျိုးခြင်းဟု ခေါ်သည်။ သားတက်ပျိုးခင်းကို ရေ၊ မြေဩဇာများ စနစ်တကျပေးသွင်းရသည်။ ပျိုးပင် နာနတ်တစ်ပင်လျှင် သားတက်သုံးပင်မှ ငါးပင်အထိ ပွားပါသည်။ အဆိုပါသားတက်များကို စိုက်ပျိုးခြင်းဖြင့် မျိုးပင်ပိုမိုရရှိ၍ သီးနှုန်းအောင်မြင်သော နာနတ်ပင်များကို ရရှိစေပါသည်။ နာနတ်ပင်သည် ရေကြိုက်သောသီးနှံဖြစ်သောကြောင့် ပူပြင်းသောရာသီများ၌ ရေသွင်းရန် လိုအပ်ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ၁၉၉၆–၉၇ ခုနှစ်က နာနတ်ဧက သုံးသောင်းကျော်စိုက်ပျိုးခဲ့ပြီး နာနတ်သီးအလုံးပေါင်း သန်းတစ်ရာကျော် ထွက်ရှိခဲ့သည်ဟု သိရပါသည်။ ထိုအချိန်က လူတစ်ဦးလျှင် နာနတ်သီးနှစ်လုံး စားသုံးနိုင်ခဲ့ပါသည်။ ယခုအခါ လူဦးရေလည်း တိုးတက်လာပြီး ဖျော်ရည်လုပ်ငန်း၊ စည်သွတ်လုပ်ငန်းများလည်း တိုးတက်လာသောကြောင့် ပိုမိုစိုက်ပျိုးသင့်ပါသည်။

အင်ပင်သန်းဌေးအောင်

rdkm;pkemif&; pdwft;&atmifpDm;jzpfulaumpkdyf

rif;armif;armifuavmh(ahom;)

ကျွဲကောပင်သည် မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် စိုက်ပျိုးဖြစ်ထွန်းနိုင်သည့် နှစ်ရှည်သီးနှံပင်ဖြစ်သည်။ ကျွဲကောကို ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊ မွန်ပြည်နယ်နှင့် ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီး(အရှေ့ပိုင်း)ဒေသများတွင် အများဆုံး စိုက်ပျိုးကြသည်။ အထူးသဖြင့် မွန်ပြည်နယ်တွင် ကျွဲကောခြံကြီးများကို အများအပြားမြင်တွေ့နိုင်ပြီး ကျွဲကောသီး အများဆုံးထွက်ရှိရာဒေသလည်းဖြစ်သည်။ မွန်ပြည်နယ်ထွက် လက်ဆောင်များတွင် ကျွဲကောသီးသည် မပါမဖြစ် မျက်နှာပန်းလှသည့် လက်ဆောင်သီးနှံဖြစ်ပါသည်။

ကျွဲကောအမျိုးအစား

ကျွဲကောသီး၏ အသားအရောင်ကိုလိုက်၍ အဖြူမျိုးနှင့် အနီမျိုးဟူ၍ ခွဲခြားနိုင်သည်။ အရသာကိုလိုက်၍လည်း အချဉ်သီးနှင့် အချိုသီးဟူ၍ သတ်မှတ်ကြသည်။ အချိုသီးမှာ လူကြိုက်များပြီး ဈေးကောင်းရသည်။ ကျွဲကောအမျိုးအစားများမှာ ခေါင်သောင်းဒီး၊ ကျောက်စိမ်းပန်းရောင်၊ အခွံပါးနှင့်ပတ္တမြားဟူ၍ ခွဲခြားထားသည်။

နှစ်သက်သောရာသီဥတု

ကျွဲကောပင်သည် ပူအိုက်စွတ်စိုသောရာသီဥတုနှင့် မြေစေးဆန်သော နုန်းမြေတွင် ကောင်းစွာ စိုက်ပျိုးဖြစ်ထွန်းသည်။

မျိုးပွားခြင်းနှင့် စိုက်ပျိုးနည်း

ကျွဲကောကို အစေ့မှလည်းကောင်း၊ မြေထုပ်စည်းနည်း(ကိုင်းကူးနည်း)ဖြင့်လည်းကောင်း မျိုးပွားနိုင်ပါသည်။ မျိုးစေ့မှ စိုက်ပျိုးသောအပင်သည် ခုနစ်နှစ်ခန့်တွင် အသီးသီး၍ ကိုင်းကူးစိုက်ပျိုးသောအပင်သည် လေးနှစ်ခန့်တွင် စတင်အသီးသီးပါသည်။ ကိုင်းကူးစိုက်ပျိုးသောအပင်သည် အပင်ကြီးထွားမှုနှုန်း မြန်ဆန်၍ အသီးလည်း ပိုမိုဖြစ်ထွန်းသည်။ ကျွဲကောပင်ကို အတန်းလိုက် စိုက်ပျိုးရသည်။ အတန်းလိုက်

စိုက်ရာတွင် တစ်ပင်နှင့်တစ်ပင် အနည်းဆုံး ပေ ၂၀ ခွာ၍ စိုက်ပျိုးရသည်။ မြေတစ်ဧကလျှင် ကွဲကောပင် ၉၈ ပင် စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။

စိုက်ပျိုးချိန်နှင့် အပင်ပြုစုခြင်း

ကွဲကောပင်များကို ဇွန်၊ ဇူလိုင်လများတွင် စိုက်ပျိုးပါက ပိုမိုဖြစ်ထွန်းသည်။ စက်တင်ဘာနှင့် အောက်တိုဘာလ အသီးတုံးချိန်တွင် ကွဲကောပင်၏ ကိုင်းခြောက်၊ ကိုင်းညှပ်များကို ဖြတ်တောက်၍ ဆေးကတ္တရာ သုတ်လိမ်းပေးရပါမည်။ ကျီးပေါင်းပင်များ ရှင်းလင်းပေးရမည်။ ကွဲကောပင်၏ ပိုးကျရောက်မှု အခြေအနေပေါ်မူတည်၍ ပိုးမွှိုသတ်ဆေးကို ညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်း သုံးစွဲရပါမည်။ အသီးကြီးထွားစေရန်နှင့် အပင်အား ကောင်းစေရန်အတွက် ပထမနှစ်သီးသောအသီးများမှ လုံးပိန်၊ လုံးညှပ်များကိုဖယ်၍ တစ်ပင်လျှင် အသီးဆယ်လုံးမျှသာ တင်စေရန် ပြုစုပေးရမည်။ ထိုနည်းတူ အသီးသီးသည့် ဒုတိယနှစ်တွင်လည်း အလုံး ၂၀ မျှတင်စေပြီး ပုံမှန်ပြုစုစောင့်ရှောက်သွားပါက နှစ်ကြာသည်နှင့်အမျှ အသီးများ ပိုမိုထွက်ရှိလာမည်ဖြစ်ပါသည်။

မြေသြဇာကျွေးခြင်း

ကွဲကောပင်များအတွက် ယူရီးယားဓာတ်မြေသြဇာ တစ်အိတ်၊ တီစူပါတစ်အိတ်နှင့် ပိုတက်ရှ်တစ်အိတ်၏ လေးပုံသုံးပုံကိုရော၍ တစ်ပင်လျှင် တစ်ပိဿာ ၅၀ ကျပ်သားနှုန်း ကျွေးပေးရမည်။ နွားချေး၊ ကြက်ချေးဆွေးများကို ကျွေးရမည်။ မြေသြဇာကျွေးရာတွင် စက်တင်ဘာ၊ နိုဝင်ဘာနှင့် ဖေဖော်ဝါရီ(ပန်းစပွင့်ချိန်)လများတွင် ကျွေးရမည်။

အသီးခူးဆွတ်ခြင်း

ကွဲကောသီးများကို ဇူလိုင်လမှ အောက်တိုဘာလအထိ ခူးဆွတ်နိုင်ပါသည်။ အပင်၏အခြေအနေကို လိုက်၍ တစ်ပင်လျှင် အသီးအလုံး ၃၀မှ အလုံး ၁၀၀အထိ အသီးသီးပါသည်။ ကွဲကောတစ်ဧက စိုက်ပျိုးထားပါက အထွက်နှုန်းမှာ ပျမ်းမျှအလုံး ၆၀၀၀မှ အမြင့်ဆုံး အလုံး ၃၀၀၀၀ အထိ ဆွတ်ခူးရရှိနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကွဲကောမျိုးကောင်း မျိုးသန့်တစ်ဧက စိုက်ပျိုးထားသူများသည် ယနေ့ ကာလပေါက်ဈေး တစ်လုံးလျှင် အနိမ့်ဆုံး ကျပ်တစ်ထောင်ဖြင့် တွက်ချက်ကြည့်ပါက ရရှိလာမည့်ဝင်ငွေမှာ တစ်နှစ်လျှင် ကျပ်သိန်း ၆၀ မှ ကျပ်သိန်း ၃၀၀ ခန့်အထိ ရရှိနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ရာ မိသားစုနောင်ရေး စိတ်အေးစေရန်အတွက် ကွဲကောကို စီးပွားဖြစ်စိုက်ပျိုးသင့်ပါကြောင်း ရေးသားလိုက်ရပါသည်။ ***မင်းမောင်မောင်(ကလော့သော့)***

oy&mpuf;ysc;,cif;zif0ifaiw;ap&ef

unfunfbe,(Z,Dubf)

သံပရာသည် ရှောက်မျိုးအုပ်စုတွင် ပါဝင်သည်။ သူ၏ မူရင်းဒေသမှာ အရှေ့တောင်အာရှဖြစ်သည်။ မြန်မာပြည်တွင် သံပရာကို စီးပွားဖြစ် တစ်နှစ်ပတ်လုံး အသီးရရန် ခြံကြီးများဖြင့် စီးပွားဖြစ်စိုက်ပျိုးကြသည်။ သံပရာသည် ပူအိုက်စွတ်စိုသော ရာသီဥတုကို နှစ်သက်သည်။ သံပရာအနှစ်သက်ဆုံးသောမြေမှာ သဲနုန်းမြေမျိုးဖြစ်၍ ရေမဝပ်သော မည်သည့် မြေအမျိုးအစားမဆို စိုက်ပျိုးဖြစ်ထွန်းသည်။

သံပရာသည် နှစ်ရှည်ခံပင်တစ်မျိုး ဖြစ်သဖြင့် တစ်ပင်နှင့်တစ်ပင် ၁၅ ပေမှ ၁၆ ပေကွာလျက် စိုက်ကျင်းများတူးရသည်။ စိုက်ကျင်းအရွယ်အစားမှာ နှစ်ပေပတ်လည် နှစ်ပေအနက်ရှိသော ကျင်းတူး၍၊ ကျင်းထဲတွင် မြက်ခြောက် များ အမှိုက်များထည့်ပြီး မီးရှို့ပေးပါက အပင်စိုက်မည့်နေရာတွင် ရောဂါနှင့် ပိုးမွှားများ ကင်းရှင်းသွားလေသည်။ ၎င်းနောက် စိုက်ကျင်းထဲတွင် အပေါ်ယံမြေသြဇာ၊ နွားချေးမြေဆွေးတစ်ဆ၊ သစ်ရွက်ဆွေးတစ်ဆရောထားသောမြေကို ကျင်းပြည့်သည်အထိ ရောထည့်ရမည်။

သံပရာမစိုက်မီ စိုက်ခင်းပြုပြင်ပြီးနောက် ပုလဲဓာတ်မြေသြဇာနှစ်ဆ၊ တီစူပါဖော့စ်ဖိတ်နှစ်ဆ၊ ပိုတက်ဓာတ်မြေသြဇာတစ်ဆ ရောထားသော ဓာတ်စုံမြေသြဇာကို တစ်ကျင်းလျှင် နို့ဆီဗူးတစ်ဗူးနှုန်းမြေနှင့် သမအောင် ရောမွှေထည့်ပြီးမှ အပင်စိုက်ပါ။ အပင်ဖြစ်ထွန်းချိန်နှစ်နှစ်၊ သုံးနှစ်သားအရွယ်တွင်လည်း ဓာတ်စုံမြေသြဇာကို တစ်ပင်လျှင် နို့ဆီတစ်ဗူးမှ

နှစ်ပုံးနှုန်း အပင်ခြေနှစ်ပေအကွာတွင် ခြောက်လက်မခန့် မြေဆွပြီး ဓာတ်စုံမြေသြဇာကို ကျွေးပေးရသည်။

သံပရာပျိုးပင်ကို အစေ့အားပျိုး ထောင်၍လည်းကောင်း၊ အကိုင်းမြေထုပ်စည်း၍ လည်းကောင်း ရယူကြသည်။ အစေ့မှပျိုးထောင်၍စိုက်သော မျိုးပင်သည် အသီးသီးရန် ခုနစ်နှစ် ရှစ်နှစ်ကြာတတ်သည်။ အကိုင်းမြေထုပ်ထားသောမျိုးပင်ကို အသုံးပြု၍စိုက် သော် အသီးသီးရန် သုံးနှစ်ခန့်ကြာတတ်သည်။ အကိုင်းမြေထုပ်စည်းမျိုးပင်ယူသော် အမြစ်ထွက်လာသော မြေထုပ်ကို တိုက်ရိုက်စိုက်ကျင်းတွင် မစိုက်သေးပဲ မျိုးခင်းတွင် တစ်နှစ်သားခန့် ဆက်လက်ရှင်သန်စေပြီးမှ သန်စွမ်းသောအပင်များကိုရွေး၍ အမြဲတန်းစိုက် ခင်းတွင် ပြောင်းရွှေ့စိုက်ရသည်။ မျိုးစေ့ပျိုးထောင်ထားသော အပင် အမြင့်ကိုးလက်မမှ ၁၂ လက်မ ရှိသောအခါတွင်လည်းကောင်း သန်စွမ်းသော မြေထုပ်စည်းထားသည့် သံပရာကိုင်းကိုလည်းကောင်း အသင့်ပြုပြင်ထားသော ကျင်းအလယ်တည့်တည့်တွင် အပင်ကိုထား၍စိုက်ပါ။ ဘေးပတ်ပတ်လည်မှမြေကို လက်နှင့်ဖိသိပ်ပေးခြင်း၊ ခြေဖြင့် နင်းပေးခြင်းဖြင့် မြေကောင်းစွာသိပ်နေစေရန် ပြုလုပ်ပေးရသည်။

ပြောင်းရွှေ့စိုက်ပြီးစတွင် ရေကို ဂရုစိုက်၍လောင်းပေးရသည်။ အပင်ဖြစ်ထွန်းနေ ချိန်တွင် သံပရာခင်းများကို ဆောင်းနှင့်နွေတွင် ရေတစ်ကြိမ်မှ နှစ်ကြိမ်သွင်းပေးရသည်။ အပင်ခြေရှိ ပေါင်းမြက်များကို ရှင်းလင်းပေးရာတွင် အမြစ်ကို မထိခိုက်စေရန် သတိထား ရမည်။ သံပရာပင်ကိုလည်း အခြားသော နှစ်ရှည်ခံ စားသုံးသီးပင်များကဲ့သို့ မလိုအပ်သော အကိုင်းများ ပိုသောအကိုင်းများ ကိုင်းခြောက်များကို ဂရုစိုက်၍ ဖြတ်ပေးရသည်။

ထိုသို့အကိုင်းမဖြတ်ပေးပါက တစ်ပင်လုံးရှုပ်ထွေးနေသဖြင့် လေဝင်လေထွက်ညံ့ဖျင်းကာ အသီးထွက် ရတ်တရက်လျော့သွားစေပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံထွက်လာသော စိမ်းစို သန်မာသည့် ကိုင်းနုများအထက်သို့ ထိုးထောင်တက်သွားလျက် တွေ့ရသည်။ ၎င်း အကိုင်းနုများမှာ အသီးမသီးသော အကိုင်းအပိုများဖြစ်နေ၍ အရင်းမှ ဖြတ်ပစ်ပေး ရသည်။

ပိုးမွှားရောဂါနှင့် ကာကွယ်နှိမ်နင်းနည်း

ရွက်လိပ်ပိုးများ ရွက်စားပိုးများ နှင့် ပျများကျတတ်သည်။ အင်ဒရင်း သို့မဟုတ် မာလာသီယွန်ဖျန်း၍ နှိမ်နင်းပါ။ သံပရာတွင် ဆိုးဝါးစွာကျသော ရောဂါအနေဖြင့် အကိုင်းနုများ၊ ပင်စည်များ၊ အညွှန့်များပေါ်တွင် ကျရောက်တတ်သော ကင်ဂါ (Com ker)ခေါ် အနားချိုင့်ရောဂါဖြစ်သည်။ ၎င်း ရောဂါမှာ မှိုရောဂါဖြစ်သဖြင့် ရောဂါ လက္ခဏာအနေဖြင့် အရွက်မျက်နှာပြင်၊ အသီးခွံမျက်နှာပြင်၊ ပင်စည်ပေါ်တွင် မီးတောင် သဏ္ဍာန် မို့မောက်တက်နေသော အနာစက်များ တွေ့ရပါသည်။ ၎င်းကိုဘော်ရို

ဆေးရည်သုံး၍ နှိမ်နင်းပါ။ အခြားမှိုရောဂါများ ဖြစ်သော (Scab) စကက်ဘ်ရောဂါ၊ စေးထွက်ရောဂါ (Gummosis)၊ မဲ့ ပျောက်စွန်းရောဂါ (Anthraenose) တွေ့ရသည်။ ၎င်းတို့ကို ကြေးနီပါသော မှိုသတ်ဆေးသုံး၍ နှိမ်နင်းပါ။

ဆေးဖက်ဝင်သံပရာသီး

“ဓာတုရသဆေးကျမ်းတွင် သံပရာသီးကား ဝါယောဓာတ်ဆောင်သည်ဖြစ်၍ အရသာလည်း ချဉ်သည်၊ ခါးသည်၊ လေကိုနိုင်၏၊ သလိပ်အပုပ်ကြေသည်။ ပထဝီ ဓာတ်ကိုလည်း ကြေစေတတ်၏။ လေကင်းထ၍ ယားယံသည်ကို ပျောက်စေတတ်၏။ သွေးခိုင်လေခိုင်ကိုလည်း ကြည်စေတတ်၏။ အကြောလျှောက်သော လေ၊ သည်းခြေ ငုပ်သည်ကိုလည်းရ၏။ အနာပေါက်ကို သောက်လျှင် အမြစ်ဆိုသော ပထဝီကိုလည်း ကြေစေတတ်၏။ လေပျက်နှင့် လျှာအရသာမရှိသည်ကို ဆား၊ ထန်းလျက်ဖက်ပေးလျှင် လျှာအရသာ ရှိ၏။”

“သံပရာအကျိုးမှာကား ရသာလေးနက် လေဓာတ်ပျက်ကို ဆက်လေမုချ ပူတိက နှင့် သွေးမှာမြေဓာတ်၊ ကြေစေတတ်၏။ တလတ်လေကင်း၊ ယားယံခြင်းကား မကင်း ဓာတ်မြေ ပျက်လေထုံကျင် သွေးပင်တတည် ခိုက်လတ်သည်ကြောင့် မကြည်ဝမ်းထဲ လေလုံးစွဲက ကြေမြဲတဝ ကြောခြင်ပကို လျှောက်ထဝါစေ သည်းခြေယုတ်ရိုး နာမျိုး အမြစ် ဤဖြစ်သမျှ နာသဗ္ဗကို ရသသမ္ဘရာ ပယ်စွန့်ခွာလိမ့်တစ်ခါ လေသက်ရသာ ပျက်က ထန်းလျက် သမ္ဘရာသုံးလေမှာ၏”ဟု ဖော်ပြထားသည်။ ထို့ကြောင့် ဆေးဖက် လည်းဝင် ဝင်ငွေလည်းတိုးသော စီးပွားဖြစ် သံပရာပင်များအား စိုက်ပျိုးသင့်ပါကြောင်း ရေးသားတင်ပြလိုက်ရပေသည်။

ကြည်ကြည်သိန်း(စီးကုန်း)

tyBlifi&a&; pLufygraE,Soc m;ar;T

atmifqef(pLufyfsk;a&;)

စစ်ကိုင်းတိုင်း အညာဒေသဇာတိသို့ ခရီးတစ်ခေါက်ရောက်ခဲ့သည်။ စစ်ကိုင်းမှသည် မြင်းမူ၊ မုံရွာ၊ ဘုတလင်၊ ရေဦး၊ တန့်ဆည်သို့ အသွားလမ်းတစ်လျှောက်တွင် သခွားမွှေးအရောင်းဆိုင်များ တန်းစီနေသည်ကို သတိပြုမိသည်။ သခွားမွှေးသည် ဂျပန်၊ တရုတ်၊ ထိုင်းနှင့် ကိုရီးယားနိုင်ငံတို့တွင် အစိုက်များ သည်။ ယခုနောက်ပိုင်းတွင် စိုက်ပျိုးရေးအသိပညာမျက်စိပွင့်လာသဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံ ပဲခူးနှင့် ရန်ကုန်ဒေသများတွင် ထိုးဖောက်နေရာယူလာသည်ကို သတိမူခဲ့မိသည်။

ယခုမူ အညာဒေသ စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီးတစ်ခွင်၌သခွားမွှေးဆိုင်များနှင့် ပင်ပြည့်နေသည်ကို အံ့သြနေမိသည်။ တရုတ်က သခွားမွှေးကားကြီးများဝင်၍လား၊ မြဝတီဘက်မှ ဝင်လာသည်လား အတွေးဝင်နေမိသည်။ ကားရပ်နားစခန်းတွင် သခွားမွှေးဆိုင်တစ်ဆိုင်သို့ ဝင်၍စနည်းနာ ကြည့်လိုက်သောအခါ ပို၍ အံ့သြမိရပြန်သည်။ တရုတ်ကားလည်းမဝင်၊ ထိုင်းကားလည်းမလာဘဲ သခွားမွှေးစိုက်ခင်းကြီးများ နေရာအနှံ့နေရာယူနေကြပြီး စီးပွားဖြစ် နေခြင်းပင်ဖြစ်နေတော့သည်။ သခွားမွှေးစိုက်ခင်းများကို လေ့လာ ခွင့်ရခဲ့သည်။ သခွားမွှေးတစ်လုံး ပေါ်ဦးပေါ်ဖျား ကျပ် (၇၀၀–၈၀၀) ရသည်။ ဖြိုင်ဖြိုင်ပေါ်ချိန် တစ်လုံး ကျပ် (၃၀၀–၅၀၀)ဈေးရနေကြသည်။ သီးနှံတစ်မျိုးနှင့် အပိုဝင်ငွေရနေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ယခု ပြည်ပသို့ပင် ပြန်လည်တင်ပို့နေရသည်။ သခွားမွှေး (Musk Melon) ကို (Prince Melon) သို့မဟုတ် (Net Melon) ဟုခေါ်ကြသည်။ (Musk Melon)အနံ့သည် တရုတ်နိုင်ငံရှိ "ဂျားကိုး"ဆေးနံ့နှင့် တူသဖြင့် ခေါ်ခြင်းဖြစ်သည်။

သခွားမွှေးအသီးအခွံတွင်ပါသော ပိုက်ကွန်ယက်ပုံစံ (Netting Design)သည် အရေးပါသည်။ ပိုက်ကွန်ရက်သဏ္ဌာန်လှမှ ဈေးကောင်းရသည်။အရည်အသွေးကောင်းသည်။ ထိုသို့ ပုံစံလှစေရန် အပူချိန် ၂၀ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်တွင် ထိန်းချုပ်ပေးနိုင်ခြင်းဖြင့် ပြုလုပ်ပေးနိုင်သည်။ သခွားမွှေးအတွင်းသား အဝါနုရောင်၊ လိမ္မော်နုရောင်သည် အရသာချိုပြီး၊ အနံ့မွှေးသည်။ အရည်အသွေးကောင်းသဖြင့် ဈေးပိုရသည်။ ပြည်ပဈေးကွက်တွင် ယှဉ်ပြိုင်ထိုးဖောက်နိုင်သည်ဟု သိရသည်။

စိုက်ပျိုးနည်း

သခွားမွှေးစိုက်ပျိုးရာတွင် ပျိုးအိတ်နှင့် ပျိုးထောင်ရသည်။ (၁၀× ၉)လက်မအရွယ်အိတ်တွင် သဘာဝမြေဆွေး သဲ၊ စက်ဖွဲပြာများ (၄း၁း၁) အတိုင်းရော၍ ထည့်ရသည်။ ပျိုးအိတ်အောက်ခြေတွင် ရေမဝပ်စေရန် အပေါက်ငယ်များ ဖောက်ပေးရမည်။ ပြီးလျှင် ပျိုးအိတ်များကို ရေဝအောင်လောင်းပေးရသည်။ မြေရောမထည့်မီ မှိုသတ်ဆေးနှင့် ပိုးမွှားကာကွယ်ဆေးများ မြေတွင်းသို့ ကြိုတင် ရောစပ်ထည့်ပေးရမည်။ ၎င်းနောက် အပင်ပေါက်သေချာသော မျိုးစေ့ကို ရွေးပြီး ပျိုးအိတ်တစ်အိတ်လျှင် တစ်စေ့ တစ်လက်မခန့်မြှုပ်၍ ပျိုးထောင်ရသည်။ ပျိုးအိတ်များကို အရိပ်ကြဲအောက်တွင် ထားပေးရမည်။ ငါးရက်ခန့်ကြာလျှင် အပင်ကလေးများ ပေါက်လာသည်။ (၁၂–၁၃)ရက်တွင် စေ့ရွက်စုံထွက်လာသည်။ ၂၆ရက်သားတွင် အရွက်စစ် (True Leafe) တစ်စုံထွက်လာသည်။ အရွက်စစ် (၃–၄)ရွက်ရှိလျှင် ရက် ၄၀သားတွင် စိုက်ခင်းသို့ ပြောင်းရွှေ့စိုက်ပျိုးရသည်။ ပျိုးပင်အရွယ်တွင် လိပ်ခုံးကျိုင်း၊ အရွက်စားခူနှင့် ပင်ခြေကိုက်ဖြတ်သောပိုးများ ကျရောက်တတ်သဖြင့် အမြဲကြည့်ရှုပြီး ကာကွယ်နှိမ်နင်းပေးရန် လိုအပ်သည်။

စိုက်ခင်းတွင် တစ်ပင်နှင့်တစ်ပင် နှစ်ပေခွဲ၊ တစ်ပေါင်နှင့် တစ်ပေါင် ခြောက်ပေကွာ စိုက်ပျိုးနိုင်သည်။ တစ်ဧက အပင်ပေါင်း ၂၆၈၀ ပင် ဝင်ဆန့်ပါသည်။ စိုက်ခင်းမြေပြုပြင်ရန် ပေါင်ပြုလုပ်မည့် နေရာကို ကောက်ရိုးမှော်၊ မြက်ခြောက်၊ သစ်ရွက်ခြောက်များ ဖြန့်ခင်း၍ မီးရှို့ပြီး မြေကျက်အောင် ပြုလုပ်ရမည်။ သို့မှသာ ပိုးမွှားရောဂါများကင်းစင်သော မြေဖြစ်ပေမည်။ မြေသန့်စင်ပြီးပါက အနက် ရှစ်လက်မ၊ အကျယ် ၁၆ လက်မ အရှည် မိမိမြေနေရာ အကျယ်အဝန်းအပေါ်မူတည်၍ မြေသားကို မြောင်းသဖွယ်

တူးထုတ်ကာ အပေါ်ယံမြေသား ခြောက် လက်မခန့်ကို သီးသန့်ဖယ်ထားပြီး အတွင်းမြေသားများကို အပြင်သို့ ဖယ်ရှားပစ်ရမည်။ ပြီးလျှင် နွားချေး၊ မြေဆွေး တစ်ဇကေ (၄-၅)တန်၊ ပဲဖတ်၊ နှမ်းဖတ်တစ်ဇကေ ပေါင် ၁၂၀၀ ၊ ယူရီးယား၊ တီစူပါ၊ ပိုတက်ရှ် (၁း၁း၁)နှုန်းဖြင့် တစ်ဇကေ ပေါင် ၈၀၀နှင့် ရောစပ်၍ မြေသားတူးထုတ်ထားသဖြင့် မြောင်းသဖွယ်ဖြစ်နေသော နေရာသို့ထည့်ပါ။ မြေသိပ်အောင် ခြေဖြင့် ဖွဖွနင်းပေးရမည်။ ၎င်းနောက် အပေါ်ယံခြောက်လက်မမှ သီးသန့်ဖယ်ထားသော မြေကိုအပေါ်မှ ပေါင်သဖွယ်ဖြစ်သွားစေရန် ၂၀စင်တီမီတာခန့် မြင့်အောင် ထပ်မံမြေတင်ပေးရမည်။ ၎င်းနောက် ပေါင်အလျားလိုက် အလယ်တည့်တည့်တွင် သခွားမွှေးပျိုးပင်များကို တစ်ပင်နှင့်တစ်ပင် နှစ်ပေခွဲကွာချစိုက်ရမည်။အပင်ခြေ သိပ်ပြီး ခါးမချောင်စေရန် ခြေဖြင့် ပင်ခြေပတ်လည် နင်းပေးရပါမည်။ စိုက်ပျိုးရာတွင် ပင်ခြေမြှုပ်ရုံ စိုက်ပျိုးရမည်။ နက်နက် မစိုက်ပျိုးမိစေရန် ဂရုပြုရမည်။

အပင်ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း

စိုက်ပျိုးပြီးတစ်ပတ်ကြာလျှင် အမြစ်စတင်စွဲပြီး အမြစ်သစ်များနှင့် အညွန့်များ ရှင်သန်ကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးလာမည်။ ၎င်းအချိန်မှစ၍ နိုက်ထရိုဂျင်၊ ဖော့စဖရပ်၊ ပိုတက်ရှ် မြေဩဇာ အရောကို တစ်ဇကေ ၂၆၄ ပေါင်နှုန်းဖြင့် ပထမအကြိမ် အပင်ဖြစ်အစာအဖြစ် ကျွေးရမည်။ အပွင့်ပွင့် သီးကင်းကြက်ဥအရွယ် ခန့်ရှိချိန်တွင် အဆိုပါ ဓာတ်မြေဩဇာ အရောကို တစ်ဇကေ ပေါင် ၄၄၀ နှုန်းဖြင့် ဒုတိယအကြိမ် အသီးကြီးထွားအစာအဖြစ် ကျွေးရမည်။ မြေဩဇာကျွေးရာတွင် တစ်ကြိမ်နှင့် တစ်ကြိမ် ဘေးသို့ ဇရိယာချဲ့၍ချဲ့၍ ကျွေးသွားရန်လိုအပ်သည်။ အစာကျွေးရာတွင် နှမ်းဖတ်၊ ပဲဖတ်ပုပ်ရည်၊ ငါးပုစွန်ပုပ်ရည် စသည့် သဘာဝမြေဩဇာကို အပင်ခြေနှင့် ခွာ၍ ကျင်း သို့မဟုတ် မြောင်းတူး၍ ကျွေးနိုင်လျှင် ပိုကောင်းပါသည်။ အရွက်ရောင်သည် အစိမ်းရင့်ရောင် အမြဲဖြစ်နေစေရန် လိုအပ်ပါသည်။

သခွားမွှေးစိုက်ပျိုးပြီး နောက်ပိုင်းတွင် အစာမှန်မှန်ကျွေးခြင်း၊ ရေမှန်မှန်ပေးခြင်းများအပြင် အစိုဓာတ်ထိန်းနိုင်ရန်၊ အသီးများ မြေနှင့်ထိပြီး အရောင်မပျက်စေရန်၊ မပုပ်စေရန်၊ ပိုးမွှားရောဂါများ မကျရောက်စေရန် စိုက်ပေါင်များကို ကောက်ရိုး၊ မြက်ခြောက်တို့ဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားရမည်။ သခွားမွှေးသည် မြေလျှောက်နွယ်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ သခွားမွှေး လိုအပ်သည့် အသီးအရေအတွက်ရစေရန်နှင့် အရည်အသွေးမီစေရန် ကိုင်းဖြတ်ခြင်း၊အရွက်ချန်ခြင်း၊ အသီးချန်ခြင်းများကို စနစ်တကျ ဆောင်ရွက်ပေးရန် လိုအပ်သည်။

အသီးသည် ပင်မပင်စည်မှ ထွက်သော ပထမကိုင်းမှ ထပ်ဆင့်ထွက်သော ဒုတိယ ကိုင်းမှသာ အသီးသီးသည်။ သို့အတွက်ပင်မပင်စည်ပေါ်တွင် ပထမဦးစွာ ပထမကိုင်း

သုံးကိုင်းထွက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးရမည်။ ပင်မပင်စည်ပေါ်တွင် အရွက်ခြောက်ရွက် ထွက်လာသောအခါ ထိပ်ညွှန့်ကိုဖြတ်ပေးရမည်။ ပထမကိုင်းပေါ်တွင် ဒုတိယသီးကိုင်း သုံးကိုင်းထွက်လာမည်။ ၎င်းသုံးကိုင်းထွက်လာပါက ပထမကိုင်း၏အရွက်ကို အနည်းဆုံး ဆယ်ရွက်ချန်၍ပထမကိုင်း၏ထိပ်ညွှန့်ကိုဖြတ်ပေးရမည်။ ထိုသို့ဖြတ်ပေးပြီးနောက် ဒုတိယကိုင်းများပေါ်တွင် အသီးတစ်လုံးထွက်လာပါက အရွက်သုံးရွက်ချန်၍ ထိပ်ညွှန့်ကို ဖြတ်ပေးရမည်။ ဤသို့ဖြင့် တစ်ပင်မှအသီး (၉-၁၀)လုံးသာချန်ပြီး အသီးလုပြီး အရည်အသွေးကောင်းရအောင် ပြုစုမွေးယူရသည်။ အသီးကြီးလာပါက အချို့စင်တင် သခွားမွှေးများကို ဆွဲကိုင်းနှင့်ဆွဲပေးထားရသည်။ ဒုတိယကိုင်းမှထွက်သော သီးလုံးများကို တစ်ကိုင်းလျှင် တစ်လုံးသာချန်ပြီး ကျန်သီးလုံးများဖြတ်၍ ဖယ်ရှားပစ်ရမည်။ ပထမတစ်ကိုင်းတွင် အသီးသုံးလုံးရရှိအောင်ချန်ရမည်။ သီးလုံးများမထွက်မီ သီးလုံးများ သီးလာပါက ပွတ်သိပ်ကြပ်ညပ်မနေစေရန် သီးကိုင်းကို ညာနှစ်ကိုင်း၊ ဘယ်တစ်ကိုင်း ဝဲယာနေရာ ချထားပေးရန် လိုအပ်သည်။

သခွားမွှေးကို ကွင်းပြင်တွင် စိုက်နိုင်သလို အချို့နိုင်ငံများတွင် ရုံဖြင့်စိုက်၍ အပူချိန်ထိန်းသည့်စနစ် ကျင့်သုံးကြသည်။ ရုံနှင့်စိုက်ပျိုးပါက အပင်ပိုမိုသန်မာသော်လည်း သီးလုံးကြီးထွားမှု နှေးကွေးသည်ကို တွေ့ရသည်။ သခွားမွှေးပင်အား ရေပေးသွင်းမှု၊ ရေဖျန်းမှုကို ချင့်ချိန်ပြုလုပ်ရသည်။ ရေပေးများပါက အညှာရင်းတွင် အသီးထိုးပိုး ကျရောက်တတ်သည်။ သခွားမွှေးသည် အသီးအရွယ်အစားနှင့် ဈေးနှုန်းဆက်စပ်မှု ရှိသည်။ အသီးကြီးလွန်း ငယ်လွန်းလျှင် ဈေးကောင်းမရနိုင်ပေ။ အသီးအလယ် အလတ် အရွယ်အစားမှသာ ဈေးကောင်းရနိုင်ပေသည်။

သခွားမွှေးလှိုင်လှိုင်ပေါ်ချိန် တွင် ဈေးထိုးကျသွားနိုင်သည်။ အပင်မှာထားလျှင်လည်း အသီးအမှည့်လွန်၍ ပုပ်သွားတတ်သည်။ ၎င်းအချိန်တွင် အပင်ခြေကို မြေတူး၍ ပင်မအမြစ်တစ်ခုသာချန်ပြီး အခြားအမြစ်များကို ဖြတ်တောက်ပေးရမည်။ အစာအာဟာရ စုပ်ယူမှုကို ဖြတ်တောက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဤသို့ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် အသီးရင့်မှည့်မှု တာရှည်ခံအောင် ထိန်းချုပ်ထားနိုင်ပါသည်။ ဤသို့ ထိန်းချုပ်ထားနိုင်ခြင်းဖြင့် အသီးရှားပါးသွားချိန်တွင် ဈေးကောင်းရနိုင်ပါသည်။ သို့ပါ၍ ကျေးလက်ဒေသများတွင် အပိုဝင်ငွေရစေနိုင်သည့် သခွားမွှေးကို မနှေးအမြန် စိုက်ပျိုးကြစေရန် တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။ (သခွားမွှေးစိုက်ပျိုးနည်းစနစ်ကို မြေအမျိုးအစားအလိုက် ဆောင်ရွက်လျက် ရှိကြပါသည်။)

အောင်ဆန်း(စိုက်ပျိုးရေး)

uk|,fwdkpfuf| tmvl,urC

q&mwkd;(a&Tjynfom)

အာလူးသည် ဥမျိုးနွယ်ဝင်မဟုတ် ပါ။ မြေအောက်တွင်ရှိသော ပင်စည် သို့မဟုတ် ဥမြစ်ကို ခေါ်ဆိုကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အာလူးကို အေးသောရာသီဥတုတွင် များသောအားဖြင့် စိုက်ပျိုးလေ့ရှိကြပါသည်။ သို့သော် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု အီလီနွိုက်(စ) တက္ကသိုလ်မှ ပညာရှင်တစ်ဦးကမူ အေးခဲသော ဆောင်းရာသီ ကုန်ဆုံးခါနီးမှသာ စတင်စိုက်ပျိုးသင့်သည်ဟု ဆိုသည်။ ထိုတက္ကသိုလ်က အာလူးစိုက်ပျိုးရန် အကောင်းဆုံးအချိန်မှာ စိုက်ပျိုးမည့်မြေ၏ အပူချိန်သည် ၁၅ဒီဂရီမှ ၂၁ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်အတွင်းရှိမြေတွင်း အပူချိန် ၂၇ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်ရောက်မှ သာ ဖြစ်ထွန်းနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

အာလူးမျိုးများ စိုက်ပျိုးရာတွင် အာလူး၏မျိုးစေ့ပါသော အစိတ်အပိုင်းများနှင့် စတင်ကြရပါသည်။ ထိုမျိုးစေ့ပါသော အစိတ်အပိုင်းများဆိုသည်မှာ အပေါက်ငယ်ကလေးများပါသော အာလူးများကို ခွဲစိတ်ထားသော အပိုင်းများကို ဆိုလိုပါသည်။ စိုက်ပျိုးမည့် အာလူးအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုသည် အနည်းဆုံးအလေးချိန် ဂရမ် ၄၀ မှ ဂရမ် ၆၀ အတွင်းရှိရပါမည်။ အကယ်၍ မျိုးအစိတ်အပိုင်းများသည် ဂရမ် ၃၀ အောက် လျော့နည်းလျှင် အာလူးများကောင်းစွာ မဖြစ်ထွန်းနိုင်ဟု ဆိုပါသည်။ အာလူးအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုတွင် အတက်ထွက်နိုင်သော မျက်စေ့

ခေါ်သည့် အမဲစက်တစ်ခု အနည်းဆုံးပါရှိရပါမည်။ အာလူးများကို ထိုသို့သော အစိတ်အပိုင်းများ ခွဲစိတ်ပြီးနောက် ၁၀ လက်မနှင့် တစ်ပေကြားခွာ၍ စိုက်ပျိုးပါ။ ထယ်ရေးလမ်းကြောင်းအတိုင်း တစ်လက်မမှ သုံးလက်မ အထိ မြေတွင်းရောက်အောင် စိုက်ရပါမည်။ စိုက်ခင်းဘောင်များကို နှစ်ပေမှ သုံးပေခန့်ခြား၍ ပြုလုပ်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

အာလူး စိုက်ရာတွင် မြေသားသည် မြေသြဇာကောင်းမွန်ပြီး ရေမဝပ်နိုင်သော မြေဖြစ်ရပါမည်။ ရွှံ့စေးမြေတွင် စိုက်မည်ဆိုပါက ဥယျာဉ်ခြံမြေရှိ စွန့် ပစ်ပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် သဘာဝဖြစ်ပေါ်နေသည့် မြေဆွေးများကို ဆောင်းဦးကာလကပင် ရွှံ့စေးမြေနှင့် ကောင်းစွာ ရောသမမွှေပြီး နုပ်ထားသင့်ပါသည်။ ဖြစ်နိုင်ပါက အာလူးမစိုက်မီ နှစ်စကပင် မြေဆီလွှာ တိုးတက်စေရန်နှင့် အာလူးအထွက် ကောင်းစေရန် မြေဆီလွှာဖုံး ရှေ့ပြေးအပင်များကို ကြိုတင်စိုက်ပျိုးထားရပါမည်။ မြေဆီလွှာဖုံးသော ရှေ့ပြေးအပင်များဆိုသည်မှာ ပဲရိုင်း ပင်အမျိုးမျိုးနှင့် ပန်းဂျုံပင်များကို ဆိုလိုပါသည်။

အာလူးပင်ငယ်များ စတင်ပေါက်လာသောအခါ သဘာဝသစ်ဆွေးမြေသြဇာများကို ကြဲပက်ဖုံးအုပ်ပေးရပါမည်။ သို့မှသာ မြေကြီးအစိုဓာတ်ကို ထိန်းထားနိုင်မည့် အပြင် ပေါင်းပင်များကိုလည်း ဖုံးအုပ်သွားစေပြီး မြေဆီလွှာကိုလည်း အေးမြသွားစေမည်ဖြစ်ပါသည်။ ပညာရှင်များက ရေပေးသွင်း မှုစနစ်သည် လွန်စွာအရေးကြီးသည်ဟုဆိုပါသည်။ အကြောင်းမှာ အာလူးပင်များသည် အလွန်ခြောက်သွေ့သော အခြေအနေတွင် မပေါက်ဖွားနိုင်ကြသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

အချို့စိုက်ပျိုးသူများသည် အာလူးများကို ကောက်ရိုးသို့မဟုတ် နှမ်းရိုး၊ ဂျုံရိုးတို့အောက်တွင် စိုက်ကြပါသည်။ ထိုသို့စိုက်လျှင် အာလူးမျိုး အစိတ်အပိုင်းများကို မြေတွင်မြှုပ်၍ စိုက်ရန်မလိုပါ။ စိုက်ခင်းမြေမျက်နှာပေါ်တွင် တင်၍သာ စိုက်ရပါမည်။ ထို့နောက် ကောက်ရိုးများကို စိုက်ပေါင်များအပေါ်တွင် ဖြန့်ကြဲ၍ လေးလက်မမှ ခြောက်လက်မခန့်ထူအောင် ဖုံးအုပ်ပေးရပါမည်။ ထိုအခါ အာလူးပင်အတက်များသည် ဖုံးအုပ်ထားသော ကောက်ရိုးများကို ဖြတ်ကျော်ဖောက်ထွက်ပြီး တက်လာကြပါလိမ့်မည်။ သင်သည် ဆောင်းရာသီဝင်စ အချိန်ထိစောင့်၍ အာလူးများကို ဆွတ်ခူးရန်စောင့်နေလိုက်ပါ။ သို့မဟုတ် အာလူးများ ကြီးထွားနေချိန်များတွင်လည်း အာလူးများကို ဆွတ်ခူးနိုင်ပါသည်။ မည်သို့ပင် ဆွတ်ခူးသည်ဖြစ်စေ အာလူးများများကို ဂရုတစိုက် ကိုင်တွယ်ရန်လိုပါသည်။ အကြောင်းမှာ အာလူးများသည် လွယ်ကူစွာ ပျက်စီးသွားတတ်ပါသည်။

ဆရာတိုး(ရွှေပြည်သာ)

luufbef;L txuwfw,ftmif

a&Tif;atmif(ausmuf;ef;awmif)

တောင်သူလယ်သမားဦးကြီးများသည် မိသားစုဝင်ငွေတိုးရန်အတွက် နေရာဒေသမရွေး စိုက်ပျိုးဖြစ်ထွန်းနိုင်သော ကြက်သွန်ဖြူကို တစ်ပိုင်တစ်နိုင် သို့မဟုတ် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် စိုက်ပျိုးသင့်ပါသည်။

အမျိုးအစားများ

အစိုက်များသော ကြက်သွန်ဖြူမျိုးများမှာ တရုတ်မျိုးနှင့် ရှမ်းမျိုး များဖြစ်ပါသည်။ ရှမ်းမျိုး(အခွံဖြူ)၏ ဥအရွယ်အစားမှာ တရုတ်မျိုးထက် အနည်းငယ် အမွှာသေးပါသည်။ ရှမ်းပြည်နယ်တောင်ပိုင်းဒေသများတွင် အများဆုံးစိုက်ပျိုးပါသည်။ ရှမ်းမျိုး(အခွံနီ)မှာ အမွှာသေးသည်။ ရှမ်းပြည်နယ် မြောက်ပိုင်းဒေသများတွင် အစိုက်များပါသည်။ တရုတ်မျိုးမှာ အမွှာပိုကြီးပြီး အခွံအဖြူရောင်ဖြစ်ပြီး ရှမ်းပြည်နယ် မြောက်ပိုင်းတွင် အများဆုံး စိုက်ပျိုးကြသည်။

စိုက်ပျိုးခြင်း

ကြက်သွန်ဖြူသည် မြေချဉ်ငံ ဓာတ် ၅ဒသမ၅မှ ၆ အတွင်းရှိသော မြေမျိုးကို ကြိုက်နှစ်သက်သည်။ မြေချဉ်ငံဓာတ် မြင့်မားသော မြေမျိုးကို ကြိုက်နှစ်သက်မှုမရှိပါ။ အပူအအေး သင့်တင့်မျှတသော ရာသီဥတုကို ကြိုက်နှစ်သက်သည်။ နေ့တာရှည်ခြင်းသည် ဥဖြစ်ပေါ်မှုကို အားပေးပါသည်။ အပင်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အပူချိန် ၁၈ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်မှ ၂၀ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်အထိနှင့် ဥမှ အညှောင့်ပေါက်ရန်အတွက် မြေတွင်း အပူချိန် ၂၂ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်မှ ၂၃ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်အထိ လိုအပ်ပါသည်။ ၂၇ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်ထက် မြင့်ပါက အပင်ကြီးထွားမှု ညံ့စေပါသည်။ ကြက်သွန်ဖြူဥဖြစ်ပေါ်ရန် အနည်းဆုံး အပူချိန် ၅ ဒီဂရီစင်တီ ဂရိတ်မှ ၁၀ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်အထိ ရှိရန်လိုအပ်ပြီး တစ်လမှ နှစ်လအထိ ကြာမြင့်ပါသည်။ တစ်ဧကလျှင် မျိုးအဖြစ်

ကြက်သွန်ဖြူဥပိဿာချိန် ၂၅၀ မှ ၃၀၀ ပိဿာခန့် လိုအပ်သည်။ မျိုးဥအမွှာကြီးများ အသုံးပြုပါက အထွက်နှုန်းကောင်းပါသည်။ တစ် ဧကလျှင် သဘာဝမြေဩဇာ ၁၀တန်မှ တန် ၂၀၊ ယူရီးယား ကီလို ၅၀ ဝင် နှစ်အိတ်၊ တီစူပါ ကီလို ၅၀ဝင် နှစ်အိတ်နှင့် ပိုတက် ကီလို ၅၀ဝင် တစ်အိတ် ထည့်သွင်းသုံးစွဲရပါမည်။

အများအားဖြင့် အောက်တိုဘာလနှင့် နိုဝင်ဘာလများတွင် စိုက်ပျိုး၍ ဖေဖော်ဝါရီလနှင့် မတ်လများတွင် တူးဖော်ကြသည်။ ထယ်ရေးနက်နက်နှင့် ညက်အောင်ထွန်ပြီး ကြမ်းတုံး ရိုက်ဘောင်ဖော်စိုက်ပျိုးလေ့ရှိပါသည်။ မြေခံအဖြစ် ယူရီးယားတစ်အိတ်၊ တီစူပါနှစ်အိတ်နှင့် ပိုတက်တစ်အိတ် ထည့်ပေးပြီး ကျန်ယူရီးယားတစ်အိတ်ကို ကြားပေါင်းလိုက်ချိန်နှင့် ဥစတင်ဆင်းချိန်တွင် ထည့်ပေးရပါမည်။ ဘောင်အမြင့် ရှစ်လက်မ၊ အကျယ်သုံးပေခန့်ထား၍ ဘောင်ဖော်ပြီး တစ်တန်းနှင့်တစ်တန်း လေးလက်မခွာ၍ တစ်ပင်နှင့်တစ်ပင် နှစ်လက်မခြား၍ စိုက်ပျိုးရပါမည်။ စိုက်ပြီး ဘောင်အမြင့်နှင့်အညီ ရေပေးသွင်းရပါမည်။

အပင်ပြုစုခြင်းနှင့် ရိတ်သိမ်းခြင်း

ပေါင်းနှိမ်နင်းရေးလုပ်ငန်းသည် အထူးအရေးကြီးပါသည်။ စိုက်ပြီး တစ်ပတ်အကြာမှ စတင်၍ တစ်ပတ် တစ်ကြိမ် လက်ဖြင့် ပေါင်းနှိမ်နင်းခြင်းကို အပင်နှစ်လသားအထိ ဆောင်ရွက်ရပါမည်။ မြေအလွန်ကျပ်နေပါက နွားချေးနှင့် မြေဆွေးများ ထပ်မံထည့်ပေးရမည်။ ကြက်သွန်ဖူးများကို အပတ်စဉ် ချိုးပေးရပါမည်။ တစ်ပတ်လျှင် တစ်ကြိမ် ရေပေးသွင်းရမည်။ ရာသီဥတုပူပြင်းပါက လေး၊ ငါးရက်တစ်ကြိမ် ရေပေးသွင်းရမည်။ ရှစ်ကြိမ်မှ ၁၀ ကြိမ်အထိ ရေသွင်းရန် လိုအပ်ပါသည်။ လေ့ပိုး၊ ပျပိုးများကို ပင်လုံးပြန့်အာနိသင်ရှိသော ပိုးသတ်ဆေး တစ်မျိုးမျိုးဖြင့် ကာကွယ်ပက်ဖျန်းရပါမည်။ တောက်တဲ့မြီး ရောဂါကို ဒက်ကိုနေးဒိုင်သိန်း၊ ရီဒိုမေးလ် မှိုသတ်ဆေးများဖြင့် တစ်ဧကလျှင် နှစ်ကီလိုဂရမ်မှ သုံးကီလိုဂရမ်နှုန်းဖြင့် ပက်ဖျန်းပေးရပါမည်။

ကြက်သွန်ဖြူ၏ အပင်သက်တမ်းမှာ ၁၃၅ရက်မှ ၁၅၀ ရက်အတွင်း ရှိပါသည်။ ပင်စည်နှင့် အရွက် ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၂၅ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ဝါလာလျှင် သို့မဟုတ် ခြောက်လာလျှင် အပင်ကို လက်ဖြင့်

ဆွဲနှုတ်၍ ရိတ်သိမ်းနိုင်ပါသည်။ မျိုးအတွက်ထားပါ က အပင်လိုက် လက်တစ်ဆုပ်စာခန့် စည်း၍ ဝါးတန်းပေါ်တွင် အခြောက်ခံထားရပါမည်။ နှုတ်ယူပြီး အပင်များကို အမြိတ်များဖြတ်တောက်၍ နေနှစ်ရက်ခန့် လှန်းနိုင်ပါသည်။ တစ်ဧကလျှင် ပိဿာချိန် ၁၅၀၀ မှ ၃၀၀၀အထိ ထွက်နိုင်ပါသည်။ နှုတ်ယူပြီးသော အပင်များကို အစည်းလေးများပြုလုပ်၍ ခြောက်သွေ့သန့်စင်သောအခန်းတွင် လေသလပ်ခံ၍ သိမ်းဆည်းထားနိုင်ပါသည်။ ဈေးကွက်သို့ တင်ပို့ရောင်းချချိန်ရောက်မှ အမြိတ်များဖြတ်၍ ရောင်းချနိုင်ပါသည်။

တောင်သူလယ်သမားဦးကြီးများအနေဖြင့် အပိုဝင်ငွေရရှိနိုင်သော ကြက်သွန်ဖြူကို တိုးချဲ့စိုက်ပျိုးသင့်ပါသည်။ ကြက်သွန်ဖြူသည် ဆေးဖက်ဝင်သီးနှံလည်းဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် တောင်သူလယ်သမားကြီးများ ဝင်ငွေတိုးစေရန် ကြက်သွန်ဖြူသီးနှံကို တိုးချဲ့စိုက်ပျိုးသင့်ကြောင်း တိုက်တွန်းရေးသားလိုက်ရပါသည်။

ရွှေမင်းအောင်(ကျောက်ပန်းတောင်း)

awmifay: vufzufewfopfufESifhwl jynfyap;uufiifoDESifh t jzpfoHk&muf&Smaom cifawmifwefay:rS00 pdkufysK;d&;vkyfef

omÓPfowif;p0f

ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင်အထက် အမြင့်ပေ ၄၅၆၀ တွင် တည်ရှိသော ချင်းပြည်နယ် ကန်ပက်လက်မြို့ကို စတင်ဝင်ရောက်လိုက်သည်နှင့် အအေးဓာတ်ကို ထိတွေ့ခံစားလိုက်ရတော့သည်။ အအေးဓာတ်နှင့်အတူ ကန်ပက်လက်မြို့မှ ကြိုဆိုပါ၏ဆိုသော ဆိုင်းဘုတ်နှင့် ချင်းပြည်နယ်သည် လက်ဖက်ပြည်နယ်ဖြစ်ရမည်ဆိုသော ဆိုင်းဘုတ်များသည် ရိုးရှင်းသော အဓိပ္ပာယ်ကိုဆောင်ကာ ဧည့်ဝတ်ကျေပွန်စွာ ခရီးဦးကို ကြိုဆိုနေပေသည်။ ဆိုင်းဘုတ်နှစ်ခုကို ကျော်လွန်ပြီး ကားလမ်းနံဘေးရှိ ပါတွင်းကျေးရွာ၌ နှစ်ရှည်သီးနှံပင်များကို စိုက်ပျိုးအောင်မြင်ဖြစ်ထွန်းလျက်ရှိသော ရွှေတောင်တန်းစိုက်ပျိုးရေးခြံသို့ ခေတ္တခဏ ဝင်ရောက်နားခိုခဲ့ကြသည်။

ခြံထဲအရောက် သာယာလှပစွာ ဘန်ဂလိုငယ်တစ်ခုပုံစံနှင့် ဆောက်လုပ်ထားသော နေချင်စဖွယ် အိမ်ဂေဟာလေးတစ်ခုကို မြင်တွေ့ရပြီး ခြံထဲဝင်လာသူများ၏ နှလုံးစိတ်ဝမ်းကို အေးချမ်းစေသည်မှာ အမှန်ပင်ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် ခြံအတွင်း၌ စိုက်ပျိုးထားသောနှစ်ရှည်ပင်များဖြစ်သည့် လိမ္မော်၊ ကမ္ဘလာ၊ ကျွဲကော၊ လက်ဖက်၊ တညင်းနှင့် ဝဥပင်များက သူ့နေရာနှင့်သူ အစီအရီ သေသပ်လှပစွာ စိုက်ပျိုးထားသည်ကို ထပ်မံမြင်တွေ့ရပြန်သည်။ ခြံရှင် ဦးမြမောင်း၏ စနစ်တကျအောင်မြင်ဖြစ်ထွန်းအောင် စိုက်ပျိုးထားနိုင်မှုကို ဂုဏ်ယူမိသည်။ လိမ္မော်၊ ကျွဲကောနှင့် ကမ္ဘလာပင်များက ရာသီချိန်မှာ ဈေးကွက်အတွင်း အချိန်မီရောက်ရှိစေရန် တစ်ပင်နှင့်တစ်ပင် အပြိုင်အဆိုင် ကိုင်းလုံးညွတ်မျှ အသီးသီးနေကြသည်။

ချင်းပြည်နယ်သည် ရေမြေတောတောင်သဘာဝနှင့် ရာသီဥတုအရ လက်ဖက်စိုက်ပျိုးရန် အလွန်သင့်တော်ကောင်းမွန်သည့်အတွက် နိုင်ငံတော်အကြီးအကဲက ချင်းပြည်နယ်ကို လက်ဖက်ပြည်နယ်ဖြစ်စေရန် လမ်းညွှန်မှုပေးခဲ့သည်။ ထို့အတွက်ကြောင့်

ချင်းပြည်နယ်ကို လက်ဖက်ပြည်နယ်အဖြစ် ပေါ်ထွက်လာစေရန် နိုင်ငံတော်က (၁၉၉၉–၂၀၀၀)ပြည့် နှစ်မှစ၍ ဒေသနေပြည်သူများ လက်ဖက်ကို စိတ်ဝင်စားစွာ အောင်မြင်ဖြစ်ထွန်းအောင် စိုက်ပျိုးနိုင်ကြစေရန် စီမံချက်ချမှတ်ပေးခဲ့သည်ကို မှတ်သားမိခဲ့ဖူးပါသည်။

ထိုစီမံချက်နှင့်အတူ လက်ဖက်ကို နှစ်စဉ်တိုးချဲ့စိုက်ပျိုးလာခဲ့ရာ ယခုအခါ ချင်းပြည်နယ်တစ်ခုလုံး၌ လက်ဖက်စိုက်ဧက ၁၉၄၁၃၃ ဧကအထိ တိုးချဲ့စိုက်ပျိုးလာနိုင်ခဲ့သည်။ ထို့အပြင် ယခုနှစ်၌ ဧက ၃၀၀၀ ကို ထပ်မံအစားထိုး တိုးချဲ့စိုက်ပျိုးသွားမည့်အပြင် ဧက ၂၀၀၀၀ ပြည့်မီအောင်လည်း စိုက်ပျိုးသွားမည်ဟု စီမံချက်ချမှတ်ထားသည်။ လက်ဖက်ကို တိုးချဲ့စိုက်ပျိုးနေသည့်အပြင် ဈေးကွက်ဝင်အခြားသီးနှံများကိုလည်း တိုးချဲ့စိုက်ပျိုးလျက်ရှိသည်။ ယခုအခါ၌ပြည်ပဈေးကွက်တွင် ဝယ်လိုအားကောင်းနေသော ဝဥစိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းကို ဒေသနေပြည်သူများက စိတ်ဝင်စားစွာ တိုးချဲ့စိုက်ပျိုးလာနေကြပြီဖြစ်သည်။

တိုးချဲ့စိုက်ပျိုး

ထိုသို့ တိုးချဲ့စိုက်ပျိုးလာသော ဝဥပင်ကို လက်ဖက်ပင်၊ လိမ္မော်ပင်၊ ကျွဲကောပင်၊ ကမ္ဘလာပင်၊ တညင်း ပင်တို့နှင့်အတူ ရောနှောစိုက်ပျိုးကာ အောင်မြင်ဖြစ်ထွန်းနေသည့် ခြံပိုင်ရှင် ဦးမြမောင်းအား တွေ့ဆုံမေးမြန်းကြည့်ရာ "ကျွန်တော်က အစိုးရဝန်ထမ်းဟောင်းတစ်ဦးပါ။ အလုပ်ကအနားယူပြီး ကိုယ့်ဒေသဖြစ်တဲ့ ဒီချင်းတောင်မှာ ခြံစိုက်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါတယ်။ ၁၉၉၉ ခုနှစ်မှာ ဒီမြေရိုင်းကိုဝယ်ပြီး နှစ်ရှည်ပင်ကို စစိုက်တယ်။ နောက်ပြီး နိုင်ငံတော်က လက်ဖက်စိုက်ပျိုးဖို့ အားပေးတဲ့အခါမှာ လိမ္မော်ပင်တွေကြားမှာ

လက်ဖက်ပင်တွေကို ထပ်မံစိုက်ပျိုးပါတယ်။ လက်ဖက်ကို လက်ဖက်ခြောက်အဖြစ် ပြန်လည်ပြုပြင်ပြီး ဈေးကွက်အတွင်း ရောင်းချပါတယ်။ အခြားခြံထွက်သီးနှံများကိုလည်း ဆော၊ ချောက်၊ ဆိပ်ဖြူမြို့များသို့ တင်ပို့ ရောင်းချရပါတယ်။ အခုအခါမှာ ပြည်ပက ဝယ်လိုအားကောင်းတဲ့ သီးနှံသစ်တစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ ဝဥကို စိုက်ပျိုးနေပါတယ်။ အခု ချင်းတောင်တန်းဒေသကတောင်သူတွေ ဝဥကို အများအပြား စိုက်ပျိုးလာကြပါတယ်"ဟု ရှင်းပြပြီး လက်ဖက်ပင်များ၊ ကျွဲကော၊ လိမ္မော်၊ ကမ္ဘလာပင်များအကြား စိုက်ပျိုးအောင်မြင်နေသော ဝဥပင်များကို လိုက်လံပြသသည်။

ဝဥပင်သည် တောတွင်း၌ အလေ့ကျပေါက်ရောက်သော အပင်ဖြစ်သည်။ ဝဥပင် အမျိုးအစား သုံးမျိုးရှိသည်။ ဥ၏အရောင်များမှာ ပန်းရောင်၊ အဖြူရောင်နှင့် အဝါရောင်တို့ဖြစ်ကြသည်။ ပန်းရောင်သည် ပြည်ပဈေးကွက်အတွင်း အရောင်းအဝယ်ကောင်းသော အမျိုးအစားဖြစ်သည်။ ထို ပန်းရောင်အမျိုးအစားဝဥများကို တရုတ်နှင့် ဂျပန်သို့ တင်ပို့နေသော ပြည်တွင်းရှိ ကုမ္ပဏီများက ချင်းတောင်ဒေသအထိ တိုက်ရိုက်လာရောက်ဝယ်ယူသည်။ ထို့အတွက်ကြောင့် ယခင်နှစ်က ချင်းပြည်နယ်တစ်ခုလုံး၌ ဝဥ ၆၀၉ ဧကခန့်အထိ စိုက်ပျိုးခဲ့သည်။ ယခုနှစ်တွင် ဧက ၅၀၀၀ ခန့်အထိ တိုးချဲ့စိုက်ပျိုးလျက်ရှိသည့်အတွက် နှစ်စဉ် ဝဥစိုက်ဧကများ တိုးတက်များပြားလာမည်မှာ အမှန်ဖြစ်သည်။

နည်းသုံးနည်းနဲ့ စိုက်ပျိုး

ခြံပိုင်ရှင် ဦးမြမောင်းက "ဝဥ ပန်းရောင်မျိုးကို တောထဲကရှာဖွေပြီး ဝဥပင်အသီးက မျိုးပွားနည်း၊ အဖူးကထွက်ရှိသောအသီးမှ မျိုးပွားနည်းနဲ့ ဥမှ မျိုးပွားနည်းဆိုပြီး နည်းသုံးနည်းနဲ့စိုက်ပျိုးနေပါတယ်။ ဝဥကို ရှင်သန် နေချိန်တွင် မတူးဖော်ရပါဘူး။ အပင်ကျသွားချိန်မှ တူးယူရပါတယ်။ အပင်ကျသွားချိန်မှတူးယူရတဲ့ အကြောင်းကတော့ ဥထဲမှာပါတဲ့ အဓိကအသုံး ဝင်တဲ့ မင်နန်(MANNAN)ဟာ အဲဒီအချိန်မှာ ဥထဲမှာအပြည့်အဝရှိနေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

အပင်ရှင်သန်နေချိန်မှာ မင်နန်ဟာ ဥထဲမှာ နည်းပါးနေပါသေးတယ်။ ဇွန်လမှာ ဝဥပင် စတင်စိုက်ပျိုးပါတယ်။ နိုဝင်ဘာ၊ ဒီဇင်ဘာ အပင်ကျချိန်မှာ ဝဥကိုဖော်ပြီး အထူအပါးညီစေဖို့ ရွှေပေါ်ခုံလိုပြုလုပ်ထားတဲ့ ခြစ်ခုံနဲ့ အပြားများညီအောင်ခြစ်ယူရပါတယ်။ အဲဒီနောက် နေပူနှစ်ရက်လှန်းပြီး ရောင်းချရပါတယ်။ ဝဥစိုက်ပျိုးတဲ့အခါမှာ တစ်တန်း လေးပေခြား၊ တစ်ပင်နှင့်တစ်ပင် နှစ်ပေခြားစိုက်ပျိုးပြီး မြေဩဇာကိုတော့ နွားချေးကိုပဲ သုံးစွဲပါတယ်။ ယခု ကန်ပက်လက်မြို့မှာ ဝဥစိုက်ပျိုးသူတောင်သူ ၄၀ ကျော်လောက်ရှိပါတယ်။ ဝဥခြောက်ကို အရည်အသွေးပေါ်မူတည်ပြီး

တစ်ပိဿာကိုငွေကျပ် ၃၂၀၀၊ ၃၅၀၀ လောက်နဲ့ ပြန်လည်ရောင်းချ ရပါတယ်"ဟု စိုက်ပျိုးနည်းစနစ်နှင့် ကုန်ကြမ်းထုတ်လုပ်ရောင်းချပုံများကို စိတ်ရှည်လက်ရှည် ရှင်းပြပါသည်။

ဝယ်ယူလျက်ရှိ

မြန်မာနိုင်ငံမှ ထွက်ရှိသော ဝဥ များကို ၁၉၇၂ ခုနှစ်မှစတင်၍ ပြည်ပ နိုင်ငံများမှ စိတ်ဝင်စားခဲ့ပြီး ဂျပန်နိုင်ငံမှ အစိုးရနှင့် ဝဥစိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ရေးပညာရှင်များသည် မြန်မာနိုင်ငံသို့ ရောက်ရှိလာပြီး မြန်မာနိုင်ငံမှ ထွက်ရှိသော ဝဥများကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးရာ မြန်မာနိုင်ငံမှ ဝဥများသည် ၎င်းတို့ အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံမှ Drychip ပြုလုပ်၍ ဝယ်ယူသော ဝဥများထက် အရည်အသွေးကောင်းမွန်ကြောင်း သိရှိသွားခဲ့၍ ဂျပန်နိုင်ငံမှ ယနေ့တိုင် မြန်မာနိုင်ငံမှ ထွက်ရှိသောဝဥများကို ရသလောက် ဝယ်ယူလျက်ရှိကြောင်းလည်း လေ့လာသိရှိရသည်။

စိတ်ဝင်စားလာ

ယခုအခါ ဝဥကို နှစ်ပေါင်းများစွာ သုတေသနပြုစိုက်ပျိုး၍ ဂျပန်နိုင်ငံသို့ တင်ပို့ရောင်းချနေသော ယူနီဗက်စ်ဂျင်နရယ်ထရေးဒင်းကုမ္ပဏီလီမိတက်မှ ဥက္ကဋ္ဌ ဦးအောင်ကြည်က ဝဥ၏ အသုံးဝင်ပုံနှင့် ဝဥစိုက်ပျိုးနေမှုများကို ရှင်းလင်းပြောပြရာတွင် "ကျွန်တော် ဝဥစိုက်လာတာ နှစ်ပေါင်းကြာမြင့်ခဲ့ပါပြီ။ ဝဥဟာ ပူပြင်းခြောက်သွေ့သော အရပ်ဒေသမှလွဲလို့ မြန်မာနိုင်ငံတစ်နံတစ်လျားက အလေ့ကျပေါက်တဲ့အပြင် စိုက်ပျိုးဖို့လည်း လွယ်ကူပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်နှစ် လောက်ကစပြီး ရခိုင်၊ မွန်၊ တနင်္သာရီ၊ ရှမ်း၊ ကချင် စတဲ့ဒေသတွေက တောင်သူတွေဟာ ဝဥစိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းကို စိတ်ဝင်စား လာကြလို့ ကျွန်တော်တို့ကုမ္ပဏီက စိုက်ပျိုးရေးနည်းပညာနဲ့ ထုတ်လုပ်ပုံနည်းပညာပိုင်း တွေကို သင်တန်းတွေပို့ချပေးခဲ့ပါတယ်။ အခုလည်း သူတို့ဒေသတွေ မှာ ဝဥကို သူတို့ဘာသာ စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်နေကြပါပြီ။

ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊ ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီးနဲ့ ချင်းပြည်နယ်ဘက်မှာ ဧက ၅၀၀ လောက်စိုက်ပျိုးထားပါတယ်။ ဝဥဟာ ဒေသ လိုက်ပြီး စိုက်ပျိုးချိန်ကွာခြားတတ်ပါတယ်။ ဝဥဟာ အရင်က တောတွင်းအလေ့ ကျပေါက်တဲ့အပင်ကနေ အခု တောင်သူတွေက အလွန်စိတ်ဝင်စားလာပြီး တော်တော် များများ စိုက်ပျိုးနေကြပါပြီ။ ဝဥကို ပြည်တွင်းကုမ္ပဏီငါးခုခန့်က ပြန်လည်ဝယ်ယူပြီး ဂျပန်နဲ့တရုတ်သို့ ကုန်ကြမ်းအဖြစ် တင်ပို့ပေးနေပါတယ်"ဟု ပြောကြားရင်း မြန်မာ နိုင်ငံမှ ဝဥဖြင့် တရုတ်နိုင်ငံတွင် ကုန်ချောအဖြစ် ပြုလုပ်ထားသော ဝဥခြောက်ကို ၎င်း ကိုယ်တိုင် ရေနွေးစိမ်ကာ ပြုလုပ်ပြပါသည်။

ထုတ်လုပ်ဖြန့်ဖြူး

တရုတ်နိုင်ငံနှင့် ဂျပန်နိုင်ငံတို့ က မြန်မာနိုင်ငံမှ ဝယ်ယူသွားသော အထူအပါး အရွယ်အစားညီ ဝဥခြောက်ကုန်ကြမ်းများကို ကုန်ချောပြုလုပ်ရာတွင် ပထမဦးစွာ အမှုန့်ကြိတ်သည်။ အမှုန့်ဖြစ်သောအခါ ဂျုံမှုန့်ကဲ့သို့ ပေါ့ပါးသောအမှုန့်နှင့် သကြား ပွင့်ကဲ့သို့ လေးသော မင်နန်(MANNAN)ပွင့်လေးများကို ရရှိသည်။

ကျန်ရှိသော ပေါ့ပါးသည့် ဝဥမှုန့်များကို တိရစ္ဆာန်အစာအဖြစ် အသုံးပြုသည်။ ထိုမင်နန်(MANNAN) ပွင့်လေးများသည် သဘာဝအမျှင်ဓာတ်ဖြစ်သည့်အတွက် လူ၏ခန္ဓာကိုယ်မှ အဆိပ်အတောက်နှင့် အဆီများကို စုပ်ယူနိုင်သည်။ ၎င်းတွင် ကဆီ ဓာတ်မပါဝင်သည့်အတွက် အဝလွန်ခြင်း၊ သွေးတိုးရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ နှလုံးရောဂါဖြစ်ခြင်းနှင့် အူမကြီးရောဂါဖြစ်ခြင်းတို့ကို တိုက်ဖျက်ခြင်း၊ ကာကွယ်ပေးခြင်း တို့ကို ပြုလုပ်ပေးနိုင်သည့်အတွက် ဂျပန်၊ တရုတ်နှင့် အနောက်ဥရောပနိုင်ငံများတွင် အစားအစာအဖြစ်လည်းကောင်း၊ ဆေးဝါးအဖြစ်လည်းကောင်း၊ သရေစာမုန့်များ အဖြစ်လည်းကောင်း ပြုလုပ်၍ ထုတ်လုပ်ဖြန့်ဖြူး ရောင်းချကြသည်။

စိုက်ပျိုးသင့်

ထို့အပြင် ဆေးဆိုးပန်းရိုက်လုပ် ငန်း၊ ကမ်းလွန်ရေနံတူးဖော်ရေးလုပ်ငန်းတို့တွင် အသုံးပြုခြင်း၊ စာရေးကိရိယာအတွက် အသုံးပြုသည့် ကော်ပြုလုပ်ခြင်း၊ စက်မှု ကုန်ကြမ်းအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ခြင်းတို့ကြောင့် ဈေးကွက်ဝယ်လိုအားကောင်းကာ ဈေးကွက်တွင်ကျယ်လာပြီး ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် စိုက်ပျိုးလာကြသည်။ ထို့ကြောင့် မြန်မာပြည်တစ်ဝန်းရှိ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်နေသူများအနေဖြင့် ရေရှည် စီမံချက်များချမှတ်၍ စိုက်ပျိုးသင့်ပါကြောင်း ရေးသားတင်ပြလိုက်ရပါသည်။

သာညာဏ်(သတင်းစဉ်)

pD;yGm;jzpf [ifoD;[if&ufpdkufysKd;

Ncdrfhedkif

နံနက်ခင်း ကြည်လင်ရှင်းသန့်နေချိန်တွင် တလုပ်လပ် အနောက်ကျေးရွာသို့ ရောက်ရှိခဲ့သည်။ စိမ်းမြမြသီးနှံစိုက်ခင်းမှာလည်း တစ်ခွင်တစ်ပြင် ကျယ်ပြောလှပါသည်။ မိုးရေဖျန်း၍ လန်းဆန်းနေသော စိုက်ခင်းများအကြား ဖြတ်သန်းလာသော လေပြည်များကို ရှူရှိုက်ရသည်မှာ ကြည်လင်ချမ်းမြေ့ရပါသည်။

စီးပွားဖြစ် ဟင်းသီးဟင်းရွက် (ကုန်စိမ်း) စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ခြင်းကြောင့် စီးပွားဖြစ်ထွန်းအောင်မြင်နေသော ဒေသခံကျေးလက်ပျော်များ၏ဘဝကို လက်တွေ့မြင်ရသောကြောင့် မုဒိတာပီတိ ဖြစ်ရပါသည်။ ယခု ကျေးလက်ဒေသ၊ ဘဝလူနေမှုအဆင့်နှင့် ယခင် ကျေးလက်ဒေသဘဝလူနေမှုအဆင့်မတူညီတော့။ သိသိသာသာ ဖွံ့ဖြိုးပြောင်းလဲနေပြီဖြစ်ပါသည်။ နိုင်ငံတော်ကလည်း မအူပင်ခရိုင်ကို အထူးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် ရေးနယ်သတ်မှတ်ပြီး ကျေးလက်နှင့်မြို့ပြ ကွာဟမှုနည်းပါးရန် ဆောင်ရွက်မှု၏ သာဓကလည်း

ဖြစ်ပါသည်။ ပြည်သူများ စားသုံးမှု၊ စားနပ် ရိက္ခာထဲတွင် (ဟင်းသီးဟင်းရွက်) ကုန်စိမ်းသည် မရှိမဖြစ် အရေးပါလှသည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်စားသုံးခြင်းဖြင့် လူတို့၏ ကျန်းမာရေး မြှင့်တင်စောင့်ရှောက်ရာတွင် အကျိုးပြုလှပါသည်။ အိမ်ရှင်မများ စားသောက်မှုစီမံရာတွင်လည်း ဟင်းသီးဟင်းရွက်သည် အဖိုးနှုန်းချိုသာစွာဖြင့် ဟင်းလျာဖန်တီးနိုင်သောကြောင့် တွင်ကျယ်စွာ အသုံးများလာပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ရေ၊ မြေ၊ သယံ ဇာတပေါကြွယ်ဝသည့်အတွက် စိုက်ဧကများကို စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းမှာ အသုံးပြုရန် အခွင့်အလမ်းများ ရှိနေပါသည်။ ထိုအခွင့်အလမ်းများကြောင့် ဘာစိုက်စိုက် အကျိုးစီးပွားဖြစ်ထွန်းနေသည်။ ကန်စွန်း၊ ချဉ်ပေါင်၊ ရုံးပတီ၊ ပုံလုံသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ခရမ်းသီး၊ ကြက်ဟင်းခါးသီး၊ ပဲသီး၊ ခဝဲသီး၊ ဘူးသီး၊ ဖရုံသီး၊ သခွားသီး၊ ငှက်ပျောသီးမှအစ သီးနှံမျိုးစုံကို စိုက်ပျိုး ထုတ်လုပ်၍ ရန်ကုန်သီရိမင်္ဂလာဈေးကွက်သို့ ကားလမ်း၊ ရေလမ်းများမှ တင်ပို့ရောင်းချနိုင်ကြပါသည်။

ကျေးလက်ဒေသခံတောင်သူတစ်ဦးနှင့် တွေ့ဆုံရာ “စိုက်ဖို့မြေလည်း အဆင်သင့်ရှိပါတယ်ဗျာ။ စိုက်သမျှလည်း ဖြစ်ထွန်းပါတယ်။ ဘာပဲစိုက်စိုက် ဈေးကွက်မှာ ပို့လို့ရပါတယ်။ ရေလမ်း၊ ကုန်လမ်း လုံခြုံလွယ်ကူနေတာပဲဗျာ။ စားသုံးမှုလည်း ရှိနေတာကြောင့် လေလွင့်မှုမရှိဘဲ ဈေးကွက်ခိုင်ခိုင်မာမာ ရနေပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့အတွက် စိုက်သမျှ အကျိုးရှိပါတယ်”ဟု အားတက် သရော ပြောပြပါသည်။

မအူပင်မြို့နယ်တွင် ကျေးရွာ ၆၃ အုပ်စု ရရှိပါသည်။ မိုးစပါး၊ နွေစပါး အပြင် ဟင်းသီးဟင်းရွက် (ကုန်စိမ်း) များကို မိုးသီးနှံ၊ ဆောင်းသီးနှံအဖြစ် စိုက်ပျိုးကြရာမှာ မိုးသီးနှံ ၃၈၇၉ ဧက၊ ဆောင်းသီးနှံ ၉၅၁၂ ဧက၊ စုစုပေါင်း ၁၃၃၈၁ ဧက စိုက်ပျိုးနိုင်ပါကြောင်းနှင့် မလက်တို၊ ထနီး၊ လေးအိမ်စု၊ တလုပ်လပ် အနောက်၊ ရွှေလှေသောင်၊ အောက်ထုံး ကျေးရွာအုပ်စုများမှ အများဆုံးတင်ပို့ကြကြောင်း စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်မှု၊ တိုးတက်ကြီးကြပ်မှုကော်မတီမှ တာဝန်ရှိသူတစ်ဦး၏ ရှင်းပြမှုကို ပြန်လည်ကြားယောင်မိသည်။ ငွေရှာရာတွင် သေချာသော စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်မှုဖြင့် လက်တွေ့စီးပွားဖြစ်နေသော ကျေးလက်ပြည်သူများကို မြင်တွေ့ရသောအခါ ကျေနပ်ပီတိဖြင့် ယုံကြည်နေပါသည်။ ပြည်သူ့စားသုံးမှုရိက္ခာ ဟင်းသီး ဟင်းရွက်(ကုန်စိမ်း) စိုက်ပျိုးခြင်းဖြင့် မိမိအကျိုးနှင့် တိုင်းပြည်အကျိုးပါ အထောက်အကူဖြစ်စေခြင်းကြောင့် ပိုမိုတိုးတက် စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်နိုင်ပါစေဟု ဆန္ဒပြုရပါသည်။

ခြိမ့်နိုင်

z½ldcm;pyf;dwpldy;drodm;pkifiwd

aZmf;at mif(pdlyf;a&;)

ဟိုတယ်တွေ စားသောက်ဆိုင်ကြီးတွေမှာ နိုင်ငံခြားသားတွေ အကြိုက်များသည့် ဖရုံသခွားစပ်မျိုးကို အေးမြသည့် တောင်ပေါ်ဒေသများတွင်သာမက အောက်ပြည်အောက်ရွာများ၌လည်း စိုက်ပျိုးလျက်ရှိပေသည်။ ဖရုံသခွားစပ်မျိုးကို ရက္ခဗေဒအမည်ဖြင့် CUCUBITA PEPO လို့ခေါ်ပြီး အင်္ဂလိပ်လို SUMMER SQUASH၊ ဂျပန်လိုကျတော့ ZUCHINI (ZlcD;eD;)လို့ ခေါ်ပါသည်။ မူရင်းဒေသသည် အမေရိကနှင့် အိန္ဒိယတို့ဖြစ်သည်။ အပြင်ခွံ အစိမ်းရင့်ရောင်နှင့် ကြက်ဥနှစ် ဆင်နွယ်တို့ဖြစ်သည်။

ဖရုံသခွားကို အရည်အသွေးကောင်းပြီး အထွက်ကောင်းသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်စပ်မျိုးများထုတ်ပေးနိုင်အောင်လို့ လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးနှင့် ဆည်မြောင်းဝန်ကြီးဌာနမြန်မာ့စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းလက်အောက်ရှိ ဟင်းသီးဟင်းရွက်သစ်သီးဝလံသုတေသနနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးဗဟိုဌာန(VFRDC) လှည်းကူးမြို့နယ်ရှိ ရဲမွန်၌ အောင်မြင်စွာ စိုက်ပျိုးလျက်ရှိပေသည်။

ဖရုံသခွားသည် မြေသြဇာထက်သန်သည့်မြေကို ကြိုက်နှစ်သက်၍ နုန်းဆန်သောမြေ၊ မြေနီသဲ ဝန်းနုန်းစနယ်မြေများ၌စိုက်ပျိုးပါက မြေအချဉ်ငန် (PH) ၆ သို့မဟုတ် ၆ ဒသမ ၅ ရှိရမည်။ ပူအွေးသောရာသီဥတုတွင် ဖြစ်ထွန်းတာမို့ စက်တင်ဘာ၊ နိုဝင်ဘာလအတွင်း၌ အစေ့ချ၍ စိုက်ရသည်။ မျိုးစေ့ကို တစ်ဧက ၁ ဒသမ ၅ ကီလိုဂရမ်နှုန်းထည့်ပေးရမည်။ မြေပြင်သည့်အခါ ညက်ညက်ကြေအောင် ထယ်တစ်စပ်၊ ထွန်နှစ်စပ်၊ နွားချေးနှစ်စီး၊ ယူရီးယား၊ တီဆူပါ၊ ပိုတက်ရှ်တို့ကို မြေခံမှာထည့်ပေးရမှာ ဖြစ်ပေသည်။ တစ်ကျင်းလျှင် နှစ်စေ့နှုန်းနှင့် တန်းကြား ငါးပေ၊ အပင်ကြားတစ်ပေခွဲစိုက်လို့ ငါးရက်အကြာမှာ အပင်ပေါက်လာမည်။

တစ်လသားအရွယ်မှာ ကြားပေါင်းလိုက်မြေသြဇာ ထပ်မံကျွေးရပါမည်။ ရေမဝပ်ရန် အဓိကအရေးကြီးပေသည်။ စိုက်ပြီး တစ်လခွဲတွင် အသီးစတင်ပြီးပွင့်မကြွေမီ အသီးအရှည် သုံးလက်မခွဲမှာ ဆွတ်ခူးပေးရသည်။ တစ်ပင်လျှင် ၁၀ လုံးမှ ၁၅ လုံးခန့်သီးပြီး တစ်ဧကစိုက်ပါက အသီးခြောက်သောင်းခန့် ထွက်ရှိနိုင်ပါသည်။ အဖိုပင်၊ အမပင်ရှိသော်လည်း အဖိုပင်မှာလည်း အသီးသီးပါသည်။ အဖိုပင်ကို အမပင်ထက် ခုနစ်ရက်စောပြီးပျိုးထောင်ရပါသည်။ ၃၀ရက်သားဆို ပန်းများစတင်ပွင့်ပါသည်။ အမပင်၏ပထမဆုံး အမသီးများကိုလည်း ချွေပစ်ရပါသည်။ ဒုတိယအကြိမ် ပွင့်သည့်ပန်းကိုမှဝတ်မှုံကူးဖို့ပြင်ဆင်ရပါမည်။ ကိုယ်ရွေးထားတဲ့ အမပွင့်ဖူးများကို ရော်ဘာကွင်းများနှင့်ထိပ်မှစွပ်ပိတ်ထားပြီး နောက်တစ်နေ့ မနက်စောစော ၆ နာရီမှ ၁၁နာရီအတွင်းမှာအဖိုပင်မှ အပွင့်ကိုခူးပြီး ရော်ဘာစွပ်ထားတဲ့ အမပွင့်ရဲ့ ပွင့်ဖတ်မှာရှိတဲ့ ဝတ်မှုံခံနိုင်မှုပေါ်မှာညီညီညာညာဖြစ်အောင် ထိတို့ပြီး ဝတ်မှုံကို စိတ်ရှည်လက်ရှည် ကူးပေးရပါသည်။ ထို့နောက် အခြားဝတ်မှုံတွေ မဝင်နိုင်အောင် သားရေကွင်း ပြန်စွပ်ပေးရပြန်သည်။ အသီး၏အညှာတွင် အမှတ်အသားအဖြစ် သိုးမွှေးချည်ရောင်စုံနဲ့ အရောင်အလိုက် အမှတ်အသားအဖြစ် မှတ်သားရပေမည်။

အသီးအရှည် သုံးလက်မရှိက ဆွတ်ခူးစားသုံးနိုင်ပြီ ဖြစ်ပေသည်။ အသီးမှ ပြန်ပြီးစိုက်ဖို့၊ အစေ့ထုတ်ယူဖို့ လေဝင်လေထွက်ကောင်းတဲ့ အရိပ်အောက်မှာ အညှာကို ဖောက်ထိုးထားပြီး ဆယ်ရက်ခန့် ထားရပေသည်။ အသီးကို ထက်ခြမ်းခွဲပြီးပါက အလယ်အူတိုင်ရှာအစေ့ပါ ထုတ်ယူပြီး ရေဆေးဆန်ကာ တစ်ခုပေါ်မှာ နှစ်ရက်၊ သုံးရက်အခြောက်ခံအောင် နေလှန်းရပါသည်။ လေလုံသည့်ဘူးထဲ၌ စိုက်ခါနီး သုံးနာရီခန့်ရေစိမ်၍ မွှေးပွမျက်နှာသုတ်ပဝါထဲ၌ ထည့်ပတ်ရပါမည်။ အညှောင့်ပေါက်သည့်အခါရိုးရိုးမြေ၊ ဖွဲပြာ၊ အုန်းဆံမှုန့်၊ တီကျစ် မြေဆွေးတို့ကို အချိုးကျ ၁း၁း၁း၁ သမမွှေပြီးထည့်ထားသည့် ပျိုးအိတ်ထဲသို့ ထည့်ပေးရသည်။ ၁၂ရက်သား၌ အပင်ပေါက်သည့်အတွက် ရွှေ့စိုက်နိုင်ပြီ ဖြစ်ပါသည်။

ဖရုံသခွားတွင် ဖရုံကျိုင်း၊ အညွှန့် စားပိုး၊ လေးပိုးများကျတတ်ပြီး ဖားဥမှိုရောဂါ၊ ပင်စည်ပုပ်ရောဂါများ လည်း ကျတတ်သည်။ ဖရုံသခွား၌ အာဟာရဓာတ်၁၇မျိုးပါရှိကြောင်း သိရပေသည်။ အသီးကို ကြော်လှော်ချက်ပြုတ်၍လည်းကောင်း၊ အစိမ်းစား၍လည်းကောင်း အသုံးပြုနိုင်ပေသည်။ ဖရုံသခွားသည် အမြင်ဆန်းသလို အရသာမှာ ထူးကဲသည့်အတွက် ယခုအချိန်တွင် ဟိုတယ်ကြီးများတွင်သာမက စူပါမားကတ်များတွင် နေရာယူနေပြီဖြစ်၍ မိသားစုဝင်ငွေတိုးဖို့ တို့ခြံမှာစိုက်ကြပါစို့ဟု တိုက်တွန်းရပေသည်။

ဇော်မိုးအောင်(စိုက်ပျိုးရေး)

0ifaiw;&Sm&dpm;plr

u&dkuf(0ya')

မြန်မာနိုင်ငံတွင် မှိုအမျိုးပေါင်းမြောက်များစွာ ရှိပါသည်။ သဘာဝအလျောက်ပွင့်သော မှိုများရှိသလို လူတို့ပြုပြင်မွေးမြူမှုကြောင့်ရရှိသော မှိုများလည်းရှိသည်။ မြန်မာလူမျိုးများသည် မှိုကို အထူးကြိုက်နှစ်သက်ကြပါသည်။ မှိုခြောက်ပန်းခြောက်သည် ပြည်တွင်း၌သာမက ပြည်ပသို့လည်း တင်ပို့ရောင်းချနိုင်သည့်အတွက် နိုင်ငံခြား ဝင်ငွေကို တစ်ဖက်တစ်လမ်းမှ တိုးပွားစေပါသည်။

အထူးသဖြင့် တရုတ်၊ ဂျပန်နှင့် ကိုရီးယားနိုင်ငံများမှ ဝယ်ယူစားသုံးကြပါသည်။ မှိုစိုက်ပျိုးရာတွင် ခက်ခဲမှုမရှိဘဲ ဒေသထွက်ပစ္စည်းများနှင့် ပေါင်းစပ်လုပ်ကိုင်နိုင်ပါသည်။ လိုအပ်သောပစ္စည်းများမှာ လွှစာမှုန့်၊ မဖောက်ထုံး၊ ပဲမှုန့်၊ ဖွဲနု၊ ဘားပလက်၊ ဆားခါး၊ ကလူးကို့စ် စသည်တို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဆောင်ရွက်မှုအဆင့်ဆင့်မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်သည်–

ပထမအဆင့်

လွှစာမှုန့်(သရက်သားမှ ထွက်ရှိသော)လေးတင်းခွဲကို ဖွဲနုနှစ်ပြည်၊ ပဲအစိမ်းမှုန့် ၃၀ ကျပ်သား၊ ထုံးမှုန့် နို့ဆီဘူးနှစ်လုံး ရောမွှေရပါသည်။ ထို့နောက် ဂလူးကို့စ် ၂၅၀ ဂရမ်တစ်ထုတ်၊ ဘားပလက်အလုံး ၁၀၀၊ ဆားခါးတစ်ထုပ်၊ အဆိုပါ သုံးမျိုးတို့ကို ရေနှင့်သမအောင်ဖျော်ပြီး လွှစာမှုန့်များနှင့် ထပ်မံမွှေပေးရသည်။ ပိုမိုသမစေရန်

ရေအနည်းငယ်ဖျန်းရသည်။ ထို့နောက် ပလပ်စတစ်ထဲသို့ထည့်၍ ပလပ်စတစ်အဝအား ကော်လံဟုခေါ်သော ပလပ်စတစ်ခေါင်းဖြင့်စွပ်၍ အဝမှ သစ်သားချွန်ဖြင့် မျိုးစေ့တင်နိုင်ရန် အပေါက်ဖောက်ရပါသည်။ အပေါက်ထဲသို့ ဂွမ်းထည့်ပြီး အပေါ်မှ အပေါက်လုံရုံ ပလစ်စတစ်အိတ်ဖြင့် ပြန်ဖုံးထားရပါသည်။ စုစုပေါင်း မှိုအထုတ် ၇၀ ရမည်ဖြစ်သည်။ ဒေသအခေါ်အရ တစ်ပေါင်းဟု ခေါ်သည်။

ဒုတိယအဆင့်

အဆိုပါအထုပ်များအား ပေါင်းအိုးဟုခေါ်သော ပြုပြင်ထားသည့် တိုင်ကီပိုင်းထဲ ထည့်၍ မီးဖြင့်အောက်မှ သုံးနာရီခန့် အပူပေးရပါမည်။ မှိုထုပ်များမထည့်မီ တိုင်ကီပိုင်းထဲသို့ ရေအနည်းငယ်ထည့်ထားရမည်ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါလုပ်ရပ်မှာ ဒေသအခေါ်အရ မှိုပေါင်းခြင်းဟုခေါ်ပြီး မှိုမျိုးမသွင်းမီ ပိုးမွှားများကင်းစင်စေရန်ဖြစ်သည်။ ထို့နောက် အအေးခံ၍ အထုပ်များအား ပြန်လည်ထုတ်ယူ၍ မှိုမျိုးသွင်းရမည်ဖြစ်ပါသည်။

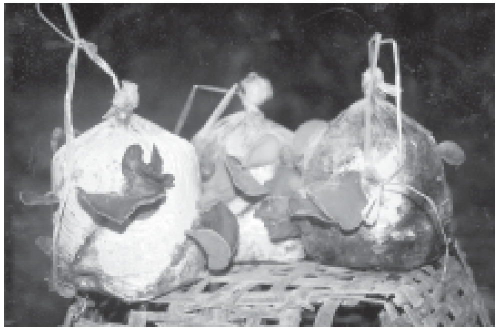
တတိယအဆင့်

မှိုမျိုးသွင်းထားသော ပုလင်းအား မှိုမျိုးထုတ်ယူရောင်းချသည့် ဆိုင်များတွင် ဝယ်ယူနိုင်သကဲ့သို့ စိုက်ပျိုးရေးအရောင်းဆိုင်များတွင်လည်း ဝယ်ယူနိုင်ပါသည်။ မှိုတစ်ပေါင်း အထုပ် ၇၀ တွင် မျိုးပုလင်းတစ်ပုလင်းမှ တစ်ပုလင်းခွဲအထိ ထည့်သွင်းနိုင်ပါသည်။ မှိုပွင့်အထွက်အားကောင်းလိုပါက တစ်ပုလင်းခွဲခန့် ထည့်သင့်ပါသည်။

မှိုမျိုးသွင်းမည့်သူသည် သန့်ရှင်း ဖို့လိုပါသည်။ ထို့နောက် မျိုးထုပ်များအား ဆေးရည်စိမ်ထားသော ပိတ်ခြင်ထောင်ထဲသို့သွင်း၍ ဂွမ်းနှင့် အရက်ပျံ အဆင်သင့်ဆောင်ထားရမည်။ အထုပ်များအား အရက်ပျံဖြင့် ပွတ်တိုက်ပေးရသည်။ ဂွမ်းစများ ဖယ်၍ စတီးကလော်တံဖြင့် မှိုမျိုးပုလင်းအား မွှေ၍ အပေါက်ပြည့်သည်အထိ မှိုမျိုး ထည့်ရပါသည်။ ပြည့်သွားပါက စက္ကူဖြင့် ဖုံးရပါသည်။ မှိုမျိုးသွင်းပြီးသော အထုပ်များအား သတင်းစာစက္ကူခံ၍ အလင်းလုံခန်းအတွင်း ရက်ပေါင်း ၃၀ ခန့် မှိုမျိုးဆင်းသည်အထိ စောင့်ရပါသည်။ လွှစာမှုန့်၏ သဘာဝအရောင်မှာ သစ်ပေါ်မူတည်၍ အုန်းခွံရောင်မှ အဖြူရောင်သို့ပြောင်းလဲသွားပါသည်။ ၎င်းကို မှိုမျိုးပြည့်သည်ဟု ခေါ်ပါသည်။ အဆိုပါ အထုပ်များအား ကော်လံဖြုတ်၍ အဝအား ပလပ်စတစ်ကြိုးဖြင့် ချီရပါသည်။ မှိုပွင့်များထွက်လာနိုင်စေရန် အရက်ပျံဆွတ်ထားသော သံပတ်ဝါးဖြင့် ငါးကြောင်းမှ ခြောက်ကြောင်းခန့် ခွဲပေးရသည်။

စတုတ္ထအဆင့်

အားလုံးပြီးစီးပါက မှိုစိုက်မည့် မှိုရုံထဲသို့ ထည့်သွင်းစိုက်ပျိုးရမည်ဖြစ်သည်။ မှိုရုံဆိုသည်မှာ မိမိစိုက်ပျိုးလိုသည့်မှိုပေါင်း ရေအလိုက် အကျယ်အဝန်းရှိသည့် ခနိမ်း၊



ခနိကာတဲဖြစ်သည်။ အဆိုပါတဲတွင် မှိုထုပ်များ ချည်နိုင်ရန် ဝါးတန်းလေးများ ထိုးထားရပါသည်။ ထို့နောက် မှိုထုပ်လေးများအား တစ်ထုပ်နှင့် တစ်ထုပ် မထိစေရန် ချည်ရပါသည်။ မိုးတွင်းကာလတွင် စိုက်ပျိုးပါက တစ်နေ့သုံးကြိမ် ရေပန်းခရားဖြင့် ရေဖျန်းပေးရပါမည်။ နွေရာသီတွင် နှစ်နာရီ တစ်ကြိမ်ခန့် ရေဖျန်းပေးရမည်ဖြစ်သည်။ ပြင်ပ အလင်းရောင်မရသဖြင့် အပေါက်တစ်ခုသာထားပြီး ရေဖျန်းပြီးပါက ပြန်လည်ပိတ်ထား ရမည်ဖြစ်သည်။ တစ်ပတ်ခန့်အကြာ ခွဲကြောင်းလေးများမှ မှိုပွင့်လေးများထွက်လာ ပြီး တစ်လခန့်အကြာတွင် မှိုပွင့်များ စွင့်စွင့်ကားကား ထွက်ပေါ်လာမည်ဖြစ်သည်။ အဆိုပါ မှိုပွင့်များအား သေချာစွာခူး၍ နေလှန်း၍ဖြစ်စေ၊ အစိုအတိုင်းဖြစ်စေ ရောင်းချ ရသည့်အဆင့်သို့ ရောက်ရှိပြီဖြစ်သည်။ မှိုခြောက်ကို အစိမ်းအနေဖြင့်သုတ်စားခြင်း၊ ဟင်းချက်စားခြင်းများ ပြုလုပ်ကြပါသည်။ စီးပွားဖြစ်အနေဖြင့် အခြောက်လှန်း၍ ရောင်းချကြပါသည်။

ကုန်ကျစရိတ်နှင့် အကျိုးအမြတ်

မှိုတစ်ပေါင်းပေါင်းမည်ဆိုပါက အရင်းအနှီးအနေဖြင့် ၆၅၀၀ ကျပ် ကုန်ကျမည် ဖြစ်ပါသည်။ ထွက်ပေါ်လာသော မှိုများအား အခြောက်ခံရောင်းချပါက သုံးပိဿာမှ သုံးပိဿာငါးဆယ်အထိထွက်ရှိနိုင်ပြီး တစ် ပိဿာလျှင် ကျပ် ၈၀၀၀ မှ ၁၀၀၀၀ အထိ ရရှိနိုင်ပါသည်။ သို့ပါ၍ မှိုစိုက်ပျိုးခြင်းသည် အချိန်တိုကာလအတွင်း အကျိုးအမြတ်များစွာရရှိသော လုပ်ငန်းများဖြစ်ပါသည်။ စိုက်ပျိုးသူများအနေဖြင့် ၁၀ ပေါင်မှ ပေါင် ၂၀ အထိ စိုက်ပျိုးနိုင်ကြပါသည်။ မှိုမျိုးတုံးသွားပါက ကျန်ရှိသော ဘေးထွက် ပစ္စည်းဖြစ်သည့် လွှစာမှုန့်များသည် အာဟာရဓာတ်များ ကျန်ရှိသေးသဖြင့် သဘာဝ မြေသြဇာအဖြစ် သီးပင်စားပင်များတွင် ထည့် သွင်းစိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။ အဆိုပါ မှိုစိုက်ပျိုးခြင်းအား ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး ကွမ်းခြံကုန်းမြို့နယ်ရှိ ကျေးရွာများနှင့် တွံတေးမြို့နယ်ရှိ ကျေးရွာများတွင် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် စိုက်ပျိုးလျက်ရှိသည်။ မှိုစိုက်ပျိုးမှုနည်းစနစ်များအား သေချာစွာသိရှိလိုပါက သွားရောက်လေ့လာနိုင်ကြောင်း ရေးသား တင်ပြလိုက်ပါသည်။

ကိုသက်(ဥပဒေ)

tm[m&&nfzifh[if;oD;[if;&ufpdkufysKd;enf;

aZmfjyatmif(pdkufysKd;a&;)

မြန်မာ့စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းနှင့် ကိုရီးယားအပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက် ရေးအေဂျင်စီ(ကွိုက်ကာ–KOICA)တို့ ပူးပေါင်းတည်ဆောက်မည့်(Green House)နှင့် (Glass House)နှစ်လုံးကို အလျား ၇၈ပေ× အနံ ၂၀ ပေ × အမြင့် ၁၅ ပေဖြင့် ဒိုးကွင်းခြံတွင် အုတ်မြစ်ချ တည်ဆောက်ခဲ့ပါသည်။

Green House သည် အဆောက်အဦတစ်ခုလုံးကို ပလတ်စတစ်ဖြင့် ဖုံးအုပ်၍ Glass House ကိုမူ မှန်များဖြင့်သာ တည်ဆောက်ထားပြီး Green House တွင် Hydro ponic နည်းဖြင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တို့ကို စိုက်ပျိုးထားပါသည်။ Glass House တွင်မူ အပင်တစ်သျှူးမျိုးပွားနည်းဖြင့် မျိုးပွားထားသော အပင်ငယ်များထည့်ထားပေသည်။ အဆိုပါနည်းပညာ အသုံးပြုအဆောက်အအုံများသည် စိုက်ပျိုးရေးဆိုင်ရာ သုတေသနလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ဒေသခံတောင်သူများကို နည်းပညာဖြန့်ဖြူးရေး၊ ဒေသအတွင်းရှိ မိုးလေဝသဆိုင်ရာမှတ်တမ်းများ ပြုစုဆောင်ရွက်ခြင်း၊ သီးနှံ စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်မှု မြင့်မားတိုးတက်စေရန် ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းတွင် တိုးတက်ဖြစ်ပေါ်နေသော စိုက်ပျိုးရေးဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များရယူခြင်း စသော ရည်ရွယ်ချက်များဖြင့် အကောင်အထည်ဖော်နေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ အဆိုပါ အဆောက်အအုံများအပြင် သင်တန်းပို့ချရာတွင် အသုံးပြုရန် ထိုင်ခုံအလုံး ၃၀၊ အင်တာနက်ချိတ် ဆက်ထားသည့်ကွန်ပျူတာ နှစ်စုံ၊ ပရိုဂျက်တာ တစ်လုံး၊ လက်တွန်း ထွန်စက်နှစ်စီး၊ မိုးလေဝသဆိုင်ရာ တိုင်းတာရေးပစ္စည်းများကိုပါ လှူဒါန်းသွားပေသည်။ စားသုံးသီးနှံအပင်များကို များသောအားဖြင့် သဘာဝမြေပေါ်တွင် စိုက်ပျိုးနည်းမှာ မိရိုးဖလာဖြစ်ပေသည်။ ယခုအချိန်တွင် တိုးတက်ပြောင်းလဲလာသော နည်းပညာများအရ အပင်များ၏ လိုအပ်သောအာဟာရများကို မြေတွင်သာမက ရေတွင်ပါ

ထည့်၍ဖျော်ပြီး စိုက်ပျိုးသောနည်း Hydro ponic ကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲ၍ စိုက်ပျိုးလာခဲ့ပေသည်။

မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး ပြင်ဦးလွင်ရှိ ဒိုးကွင်းစိုက်ပျိုးရေးခြံတွင် ကွိုက်ကာစီမံကိန်းမှ ကိုရီးယားစိုက်ပျိုးရေးပညာရှင် စေတနာ့ဝန်ထမ်းတစ်ဦး ဖြစ်သူ Mr.Lee Sang Yoon ခေါ် ဦးစိုင်းထက်မှ နည်းပညာပံ့ပိုးမှုဖြင့် Green House ထဲတွင် ဆလပ်ပင်များကို စတင်စမ်းသပ်ခဲ့ပေသည်။ မြေတွင် ပျိုးထောင်ထားသည့် ဆလပ်ပင်ပေါက်တစ်လသားအရွယ်များကို အုန်းဆံမှုန့်ထည့်ထားသော ပလတ်စတစ်ခွက်ငယ်ထဲသို့ ပြောင်းရွှေ့ပြီးထည့်ထားပေသည်။ စ.လ.ခ ပိုက်များပေါ်တွင် အပေါက်ငယ်လေးများဖောက်ထားပြီး ထိုအပေါက်များထဲသို့ ပလတ်စတစ်ခွက်ငယ်များဖြင့်ထည့်ထားသော ဆလပ်ပင်ပေါက်လေးများကို ညီညာစွာ လိုက်လံထည့်ထားသည်။ ထို့နောက် Hydro Ponic ရေဖျော်ထားသောအရည်များကို ပိုက်အတွင်းသို့ ၁၅ မိနစ်ခန့်မျှ လွှတ်၍ပေးပြီး အာဟာရရည်ကို ကျွေးထားရသည်။ ထို့နောက် အာဟာရရည်ကို ပြန်လည်၍ဖောက်ချရသည်။ ၁၅ ရက်ကို တစ်ကြိမ်လဲ၍ ပေးရပါသည်။ အပင်၏အမြစ်မှ ရှည်ထွက်လာပြီး အာဟာရရည်ကို စုတ်ယူနိုင်သောအခြေအနေကို ရောက်သည့်အခါ အာဟာရရည်ကို အမြဲတမ်းလည်ပတ်မှုဖြင့် ကျွေးထားရပါသည်။ နှစ်လကြာသောအခါ အသင့်စားသုံးနိုင်သောအဆင့်ကို ရောက်ရှိပြီး ခူးဆွတ်နိုင်လေသည်။

အဆိုပါအာဟာရရည်ဖြင့် ဆလပ်သာမက စတော်ဘယ်ရီ၊ ခရမ်းချဥ်သီးအစရှိသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို စိုက်ပျိုးနိုင်ကြောင်း သိရှိရပေသည်။ ဆလပ်သည် မိုးကြောက်သည့်အတွက် ဆောင်းရာသီမှသာ စိုက်ပျိုး၍ ရပေ သည်။ Hydro ponic

နည်းပညာဖြင့် Green House တွင် စိုက်ပျိုးပါက တစ်နှစ်ပတ်လုံး စိုက်ပျိုးထားနိုင်ကြောင်း သိရလေသည်။ Hydro ponic ဆိုသည်မှာ အပင်အတွက် လိုအပ်သော နိုက်ထရိုဂျင်၊ ဖော့စ်ဖရပ်၊ ပိုတက်စီယမ်စသည့် အများလို အနည်းလို အာဟာရဓာတ်များပါဝင်သော ဓာတုဗေဒဆေးများကို ရေနှင့်ရောစပ်ပြီး ပိုက်လိုင်းများမှတစ်ဆင့် အမြစ်ကိုကျွေးသောနည်းပင်ဖြစ်သည်။ တစ်နေ့ကို လေးကြိမ် အာဟာရကျွေးရကြောင်း သိရှိရပေသည်။

အာဟာရရည်ဖြင့် စိုက်ပျိုးခြင်းဆိုသည်မှာ ဂရိဘာသာစကားမှ ဆင်းသက်လာပြီး မြေကြီးမပါဘဲ အာဟာရရည်ဖြင့် စိုက်ပျိုးရသောနည်း water labour "ရေ–အလုပ်သမား" ဟု အဓိပ္ပါယ်ရပေသည်။ မြေမဲ့စိုက်ပျိုးခြင်းဖြစ်သော မြေမရှိသည့် နေရာများ၊ ဥယျာဉ်ခြံမလုပ်နိုင်သောနေရာများ၊ လူဦးရေထူထပ်သောမြို့ကြီးများတွင် ပြတင်းပေါက်၊ အိမ်ဝရံတာ၊ ခေါင်မိုးများပေါ်တွင်လည်း အာဟာရရည်ဖြင့် လတ်ဆတ်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်တို့ကို စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ စိုက်ပျိုးခြင်းဖြင့် မြေတွင် မစိုက်ပျိုးရသည့်အတွက် မြေအောင်းရောဂါများ မဖြစ်နိုင်ခြင်း၊ သီးနှံအရည်အသွေးကောင်းမွန်ခြင်း၊ ပေါင်းမနှုတ်ရသည့်အတွက် ပေါင်းနှုတ်ရသည့် အလုပ်သမားစရိတ် သက်သာခြင်း၊ ရာသီချိန်မဟုတ်ဘဲ သီးနှံများ ထုတ်လုပ်နိုင်ခြင်း၊ ရေဝပ်ခြင်းများမရှိခြင်း၊ ဗီတာမင်အာဟာရများ ကြွယ်ဝခြင်း၊ အသီးအနှံများမှာလည်း တောက်ပြောင်စိုပြေပြီး အရသာမှာ မြေစိုက်သီးနှံများထက် ပိုမိုကောင်းမွန် ခြင်း စသည့်အကျိုးကျေးဇူးများရရှိနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိရပေသည်။ အာဟာရရည် Hydro Ponic နည်းဖြင့် စိုက်ပျိုးခြင်းကို အထက်မြန်မာပြည် မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး ပြင်ဦးလွင်ရှိ ဒိုးကွင်းစိုက်ပျိုးရေးခြံတွင်လည်းကောင်း၊ အောက်မြန်မာပြည် ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး မြေပဒေသာကျွန်းတွင်လည်းကောင်း စိုက်ပျိုးလျက်ရှိပေသည်။

အဆိုပါ စိုက်ပျိုးနည်းစနစ်များကိုလည်း ဒိုးကွင်းစိုက်ပျိုးရေးခြံတွင် စိတ်ပါဝင်စားသူကို သင်တန်းများပို့ချပေးမည်ဖြစ်သည်။ ပြင်ဦးလွင်နှင့် မြေပဒေသာကျွန်းတွင်သာမက မြန်မာနိုင်ငံတစ်ဝန်း Hydro Ponic နည်းပညာများဖြင့် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ပါက မြေကြီးက ရွှေသီးရုံတင်သာမက ရေကပါ ရွှေသီးမည်ဖြစ်သည့်အတွက် စိတ်ပါဝင်စားပါက ပြင်ဦးလွင် ဒိုးကွင်းခြံတွင် လေ့လာနိုင်ကြောင်း တင်ပြလိုက်ရပါသည်။

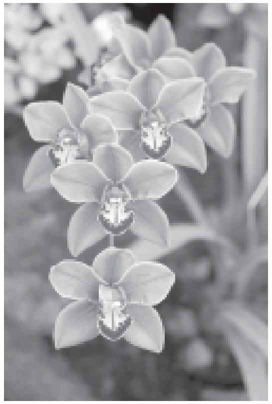
ဇော်မိုးအောင်(စိုက်ပျိုးရေး)

pDm;jzpf0ifi&EÈonfhopfcpUysk,denf

aqGEnf

ဆေးဖက်ဝင်သစ်ခွပင်များကို စိုက်ပျိုးရာတွင် မျိုးပွားပြီး စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်နိုင်ကြပြီဖြစ်သည်။ သစ်ခွစိုက်ပျိုးရာတွင် အလှစိုက်သစ်ခွကိုသာ လူသိများပြီး စိုက်ပျိုးကြသည်။ အလှစိုက်သစ်ခွ ပြည်တွင်းပြည်ပမျိုးများကို ရန်ကုန်မြို့နှင့် မန္တလေးမြို့တို့တွင် မင်္ဂလာပွဲများကျင်းပသည့် ရာသီ၌ စီးပွားဖြစ်စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ကြသည်။ ထို့အတူ ဆေးဖက်ဝင်သစ်ခွကိုလည်း အလှစိုက်သစ်ခွကဲ့သို့ စီးပွားဖြစ်စိုက်ပျိုးနိုင်သည်။ ဆေးဖက်ဝင်သစ်ခွနှင့် အလှစိုက်သစ်ခွများသည် ပုံတောင်ပုံညာတောင်တန်းကြီးများနှင့် သာယာသည့် ဂန့်ဂေါ၊ ယောနယ်များရှိ မြင့်မားလှသည့် တောတောင်သစ်ပင်ကြီးများတွင် သဘာဝအလျောက် အပင်ထိပ်၌ တွယ်ကပ်ပေါက်ရောက်လျက်ရှိသည်။ ပြင်ဦးလွင်မြို့ရှိ မြန်မာ့စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်း၊ ဒိုးကွင်ခြံ၌ တောထဲမှသစ်ခွမျိုးများကိုယူ၍ မျိုးပွားနည်းဖြင့် မျိုးပွားရာ အပင်တစ်သျှူးနည်းအပြင် သားတက်မွေး၍လည်း မျိုးပွားလျက်ရှိသည်။ ထို့အပြင် သစ်ခွစိုက်ပျိုးလိုသူများကိုလည်း မျိုးဖြန့်ဝေပေးနေသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဆေးဖက်ဝင် သစ်ခွများ အများအပြား ပေါက်ရောက်ပါသည်။ ဆေးဖက်ဝင်သစ်ခွများသည် ပြည်ပဈေးကွက်တွင်လည်း ဝယ်လိုအားကောင်းပါသည်။ ဆေးဖက်ဝင်သစ်ခွများကို ကုန်ကြမ်းထုတ်လုပ်၍ ပို့ကုန်အမည်သစ်တစ်ခုအနေဖြင့် ဆောင်ရွက်နေသကဲ့သို့ ပြည်တွင်းဆေးဝါးကုန်ကြမ်းအဖြစ်လည်း ဖြည့်ဆည်းနေ



ပါသည်။ သဘာဝအရ အလေ့ကျပေါက်သည့် ဆေးဖက်ဝင်သစ်ခွများကို စနစ်တကျ စိုက်ပျိုးသည့် စိုက်ခင်းအဖြစ် စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဆေးဖက်ဝင် သစ်ခွမျိုးများ ထုတ်လုပ်မှုနှင့် သစ်ခွခြောက်ထွက်ကုန်များရရန် သဘာဝတောတောင်များတွင် ပေါက်ရောက်နေသည့် ဆေးဖက်ဝင်သစ်ခွများကို ရှာဖွေစုဆောင်း ဖြန့်ဖြူးမှုသာမက ထိန်းသိမ်းမှုလည်း ပြုလုပ်ကြသည်။

ကမ္ဘာပေါ်ရှိ သစ်ခွမျိုးရင်း Orchidaceae တွင် မျိုးစု ၇၂၅ စု ရှိရာ မျိုးစိတ် ၃၅၀၀၀ ကျော်နှင့် ဆေးဖက်ဝင် ဒင်ဒရိုဘီယမ်မျိုးစိတ် ၁၅၀၀ကျော် ရှိပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် မျိုးစု ၁၁၅ စုနှင့် မျိုးစိတ် ၈၄၉ စိတ်ရှိပြီး ဆေးဖက်ဝင် မျိုးစုဝင် မျိုးစိတ်ပေါင်း ၅၈ ခုရှိပါသည်။ ယခုအခါ လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးနှင့်ဆည်မြောင်း ဝန်ကြီးဌာန၊ မြန်မာ့စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းမှ နိုင်ငံ၏ တောတောင်များတွင် ပေါက်ရောက် လျက်ရှိသော ဆေးဖက်ဝင်သစ်ခွမျိုး ၂၀ကို ရှာဖွေစုဆောင်း ထိန်းသိမ်းပြီး ဖြစ်ပါသည်။ သစ်ခွနီ၊ ရွှေထူလက်တံရှည်၊ အာမဲ၊ အာမဲလက်တံတို၊ ခမောက်ကြိုး၊ မြက်သစ်ခွ၊ ဒေါင်းမြီးသစ်ခွ၊ ဂနိုင်၊ နဘေးပေါက်၊ မဟာဒေဝီ၊ စက္ကူပန်း၊ မနှင်းဖြူ၊ မြဆစ်ကြိုး၊ ဝါဆိုပန်း စသည်ဖြင့် မျိုးပေါင်း ၂၀ ရှိပါသည်။ ဒိုးကွင်ခြံမှာ သာမက မင်္ဂလာဒုံဥယျာဉ်၊ လှည်းကူး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက် သစ်သီးဝလံနည်းပညာဌာန၊ ဘားလားသစ်ခွခြံ၊ ပွေးတောင်ခြံများတွင် မျိုးပွားလျက်ရှိကြသည်။

စိုက်ပျိုးရာ၌ အခေါက်ထူသော အပင်ကြီးများ၌ တွယ်ကပ်စိုက်ခြင်း၊ အထောက်ကူအပင်၏ တိုင်များ၌ တွယ်ကပ်၍ တိုင်ထောင်စိုက်ခြင်း၊ ဘောင်စနစ်ဖြင့်စိုက်ခြင်း၊ ရေပိုတုံး၊ မဒမတိုင်မျိုးကို စင်ထိုး၍ သစ်ခွပင်များကို အုန်းဆံဖြင့်ပတ်၍စိုက်ခြင်း၊ သုံးလက်မ လေးလက်မပတ်လည် သစ်သားတုံးများဖြတ်၍ သစ်ခွပင်များကို အရိပ်အောက်၌ ချိတ်ဆွဲ၍ စိုက်ပျိုးထားသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။ ထို့အပြင် ရိုးတံများကိုဖြတ်၊ သန့်စင်၊ လေသလပ်ထား အခြောက်ခံပြီး အိတ်သွတ် တံဆိပ်ကပ်၍ ပြည်ပပို့မှုတို့ကိုလည်း ဆောင်ရွက်ကြသည်။ ဆေးဖက်ဝင်သစ်ခွမျိုးအလိုက်၊ ဆေးဝါးအာနိသင်ပါဝင်မှု မတူကြသဖြင့် စိုက်ခင်းတွင် မျိုးရောမစိုက်ဘဲ တစ်မျိုးစီ စိုက်ကြရပါမည်။ သစ်ခွဧက ၁၀၀၀ စိုက်လျှင်၊ သစ်ခွခြောက်တန်ချိန် ၁၀၀၀ ထွက်ပြီး တစ်တန်ကို သိန်း ၂၀ ကျော်ရနိုင်သဖြင့် စီးပွားဖြစ်စိုက်ပျိုးနိုင်သော လုပ်ငန်းကြီးတစ်ခုဖြစ်ပါကြောင်း ရေးသားလိုက်ရပါသည်။

ဆွေရည်

jynfEdkifiHrsm;u 0,f,l&efurf;vSsvuf&Sdom aq;zufoifjrefrmbpf

atmifqef;(pdkufysKd;a&;)

သစ်ခွမျိုးပေါင်း ၃၀၀၀၀ကျော်ရှိသည့်အနက် တချို့မျိုးစိတ်များသည် ဆေးဖက်ဝင်အာနိသင် ရှိနေကြသည်ကို တွေ့ရသည်။ အထူးသဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံတွင်းရှိ ဒင်ဒရိုဘီယမ်အုပ်စုဝင်သစ်ခွများသည် ဆေးဖက်ပိုဝင်သည်ကို တွေ့ရသည်။

ဆေးဖက်ဝင်သစ်ခွသည် အပွင့်ကို အသုံးပြုခြင်းမဟုတ်ဘဲ ရိုးတံကို အသုံးပြုခြင်းဖြစ်သည်။ သစ်ခွရိုးတံမှ အားဆေး၊ အာရုံကြောဆေး၊ သွေးကျဆေး၊ အသည်းအားဆေး၊ အဖျားပျောက်ဆေး စသည်များ ထုတ်လုပ်ကြသည်။ အထူးသဖြင့် ရွှေတူလက်တံအာမဲ၊ အာမဲလက်တံရှည်၊ အာမဲလက်တံတို၊ အာမဲလက်တံညို၊ ခရမ်းအာမဲ၊ ဒေါင်းမြီးသစ်ခွ၊ မြဆစ်ကြိုး၊ ရွှေတူမောက်ခမ်းဝါ၊ ဂနိုင် ဘေးပေါက်၊ သစ်ခွနီ၊ မဟာဒေဝီ စသည့်မျိုးများ ဖြစ်ပါသည်။

မျိုးလိုအပ်ချက်

ဆေးဖက်ဝင်သစ်ခွကို စီးပွားဖြစ်စိုက်မည်ဆိုလျှင် စိုက်ပျိုးရေးစနစ်နှင့် မျိုးလိုအပ်ချက်သည် အရေးပါသည်။ မျိုးကို တစ်သျှူးမျိုးပွားနည်း (Invitro)နှင့် သဘာဝပေါက်ပင်မှပင်ပိုင်းမျိုးပွားနည်း(Invivo)များနှင့် မျိုးပွားနိုင်သည်။ တစ်သျှူးမျိုးပွားနည်းကို ဓာတ်ခွဲခန်းမှာ ဆောင်ရွက်နိုင်ပြီး သဘာဝပေါက်ပင်မှ ပင်ပိုင်းမျိုးပွားနည်းကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။

သဘာဝအပင်ရိုင်းအမြစ်ဆုံမှ ဖြတ်ယူလျှင် အနည်းဆုံး သားတက်သုံးတက် ချန်ဖြတ်ရမည်။ ဖြတ်သောနေရာကို မှိုရောဂါမဝင်အောင် ထုံးသုတ်ပေးရမည်။ အပင်အုံအမြစ်ဆုံမှ ဖြတ်သောအခါ ပန်းပွင့်ပြီး ကြီးထွားနေသောကိုင်းကို ဖြတ်ခြင်းမှ ရှောင်ရပါမည်။ ဖြတ်၍ရသော သစ်ခွကိုင်းများကို တိုင်၊ တန်း၊ စင်၊ အိုး စသည်များမှာ တွယ်ကပ်စိုက်နိုင်ပါသည်။ စိုက်ပျိုးပြီး သုံးလကြာလျှင် အမြစ်သစ် အပင်သစ်များ ထွက်လာလျှင် မြေဩဇာ စတင်ကျွေးရန်လိုအပ်ပါသည်။ ထိုမျိုးပွားနည်းသည် အပင်

အရေအတွက်ရရှိမှု နည်းသော်လည်း အပင်ရှင်သန်မှု သေချာသည်ကို တွေ့ရသည်။

တောရိုင်းထဲတွင် သဘာဝပေါက်နေသော သစ်ခွမျိုးများကို စုဆောင်းပြီး သစ်ပင်၊ တိုင်၊ တန်းတွင် တွယ်ကပ်မွေးမြူသည့် စနစ်သည်လည်း မိမိခြံ ကိုယ့်မျိုးကိုယ်ထားအတွက် သင့်လျော်သောနည်းဖြစ်ပါသည်။ တွယ်ကပ်မွေး မြူထားသောသစ်ခွပင်ရှိ ရိုးတံအဆစ်မှာ ခြောက်လကြာလျှင် အပင်သစ်များ ထွက်လာပါသည်။ အပင်သစ်ကလေးများ ခြောက်ပတ်၊ ခုနစ်ပတ် သားရှိလာလျှင် ဖြတ်ယူရပါမည်။ ဖြတ်ယူသောနေရာကို ရောဂါမဝင်စေရန် ထုံးသုတ်ပေး ရန်လိုအပ်ပါသည်။ ဖြတ်ခံရသော မိခင်အပင်သည် ဆက်လက်ရှင်သန်ကြီးထွားရေး အဆစ်များက အပင်သစ်ကလေးများကို သဘာဝဒဏ်ခံနိုင်ရည်ရှိအောင် ပျိုးပေါင်တွင် တစ်လကြာ ပြုစုမွေးမြူရန် လိုအပ်ပါသည်။ တစ်လကြာ မွေးမြူပြုစုထားသော အပင်သစ်ကလေးများကို အသင့်ပြင်ထားသောတိုင်တွင် အုန်းဆံဖတ်ခံပြီး တစ်ဆင့် သုံးပင်နှုန်းဖြင့် နှစ်ဆင့် တွယ်ကပ်မွေးမြူရပါမည်။ ပျိုးတိုင်တွင် သုံးလသားအရွယ် အရှည် ခြောက်လက်မခန့် ရှည်လာသောအခါ အပင်ကြီးအဖြစ် စင်ပေါ်မှာရှိသော တန်းပေါ်သို့ တစ်ပင်နှင့်တစ်ပင် ရှစ်လက်မခြားပြီး အမြစ်စွဲအောင် သေချာစွာ တွယ်ကပ်ချည်ပေးရပါမည်။

သစ်ခွရိုးတံများကိုဖြတ်ပြီး အဆစ်များမှ အပင်သစ်ထွက်အောင် ပြုစုနည်းတွင် သစ်ခွအပင်ရိုင်းမှ ဖွံ့ဖြိုးမှုကောင်းသော ရိုးတံများကို အောက်ခြေ နှစ်လက်မ သုံးလက်မ ချန်ဖြတ်ပြီး မှိုသတ်ဆေးရည်တွင် တစ်မိနစ်စိမ်ပါ။ သစ်ခွရိုးများကို ဆေးရည်မှပြန်ဆယ်ပြီး အရိပ်အောက် စင်ပေါ်တွင် ဖြန့်တင်၍ ရေမပြတ်လောင်းပေးပါ။ သုံးပတ်ခန့်ကြာလျှင် အဆစ်မှအပင်သစ် နှစ်ပင်မှ ငါးပင်ထိထွက်လာပါသည်။ ၎င်းအပင်သစ်ကလေးများကို(kiee kiee)ဟုခေါ်ပါသည်။ အပင်သစ်ကလေးများ လေးလက်မမှ ခြောက်လက်မခန့် ရှည်လာသောအခါ ဖြတ်ယူပြီး အုန်းဆံခွံထဲတွင် တုတ်ချွန်ချွန်နှင့်မြဲအောင်ထိုးစိုက်ပေးရပါမည်။ အုန်းဆံခွံတွင် တစ်နှစ်သားပြည့်လျှင် စင်ပေါ်ရှိ တန်းတွင် တစ်ပင်နှင့်တစ်ပင် ရှစ်လက်မခြား အမြစ် မြဲအောင် တွယ်ကပ်ချည်၍ စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။ တစ်နှစ်အတွင်း ရေနှင့်အာဟာရကို မှန်မှန်ကျွေး ပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။ ဤနည်းသည် များများ မျိုးပွားနိုင်သဖြင့် အိမ်အတွက်လည်းမျိုးယူ၊ အခြားသို့ မျိုးရောင်းမည်ဆိုလျှင် လုပ်သင့်သောနည်းဖြစ်ပါသည်။ ရိုးတံများကို စင်ပေါ်တွင်ဖြန့်ခင်းထားစဉ် ခြောက်သွေ့မသွားစေရန် ရေမှန်မှန် လောင်းပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

စိုက်ပျိုးနည်း

ဆေးဖက်ဝင်သစ်ခွစိုက်ပျိုးနည်း စနစ်အမျိုးမျိုး ရှိသော်လည်း လက်ရှိစီးပွားရေးတွက်ခြေကိုက်သော စိုက်စနစ်မှာ စင်တင်တန်းစနစ်ဖြစ်ပါသည်။ သစ်ခွစိုက်ပျိုးရန် ပထမသစ်ခွရုံ တည်ဆောက်ရပါမည်။ သစ်ခွရုံကို လိုအပ်သော စိုထိုင်းဆရအောင် (Horti net)မိုးပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ သစ်ခွရုံသည် အလင်းရောင် လုံလောက်ရမည်။

သစ်ခွရုံသည် လေဝင်လေထွက်ကောင်းရမည်။ အမိုး မနိမ့် လွန်း မမြင့် လွန်း ထားရှိရမည်။ စိုထိုင်းဆရာခိုင်နှုန်း ၂၀ မှ ၂၅ ရာခိုင်နှုန်း ရှိနေစေရန် ဖန်တီးပေးရမည်။ သစ်ခွရုံက ပတ်ဝန်းကျင်ကို အေးမြပြီး စိမ့်အေးနေအောင် ဖန်တီးပေးရပေမည်။

ဆေးဖက်ဝင်သစ်ခွရုံအတွင်းတွင် ထိပ်အကျယ် လေးပေ၊ အရှည်ပေ ၁၀၀၊ အမြင့်ခြောက်ပေနှင့် အမြင့်သုံးပေရှိ နှစ်ထပ်စင်တည် ဆောက်ရမည်။ နှစ်ထပ်စင်ပေါ်တွင် တစ်တန်းနှင့် တစ်တန်း ၁၀ လက်မခြား သစ်သားတန်းများ ရိုက်ပေးရမည်။ စင်အောက်တွင် စိုထိုင်းဆကောင်းပြီး စိမ့်အေးနေအောင် အနက်လေးလက်မခန့် အရှည်စင်၏ အလျားအတိုင်းတူးပြီး အုန်းဆံမှုန့်၊ စက်ဖွဲပြာ၊ လွှစာ၊ သဲ စသည်များ ဖြန့်ခင်းပေးထားရမည်။ စင်အတွက် အသုံးပြုသော သစ်သားများနှင့် မှိုရောဂါများပါမလာစေရန် သစ်သားတန်းများကို မှိုသတ်ဆေးဖြင့် ကြိုတင်ဖျန်းပေးရန် လိုအပ်သည်။

စိုက်ပျိုးပြီးသော ဆေးဖက်ဝင်သစ်ခွများကို ပြုစု ထိန်းသိမ်းရာတွင် ရေပေးခြင်း၊ အာဟာရကျွေးခြင်းသည် အရေးပါသောအချက်ဖြစ်သည်။ ရေသည် PH(၆ မှ ၇ ဒသမ ၅) ပိုကောင်းပါသည်။ ဆားဓာတ်၊ ထုံးဓာတ်ပါသောရေသည် သစ်ခွပင်ဖြစ်ထွန်းမှုကို အဟန့်အတားဖြစ်ပါသည်။ ရေကို မနက်တစ်ကြိမ် ညနေတစ်ကြိမ်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ရေဖျန်းသည့်အခါ ပိုက်နှင့်အမြစ်ဇုန်တိုက်ရိုက်ထိအောင်မဖျန်းရပါ။ အပင်ပေါ်မှ ရေမှုန်မွှားပုံသဏ္ဌာန်ရရှိအောင် ဖျန်းရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဆေးဖက်ဝင်သစ်ခွစိုက်ပျိုးရာတွင် သစ်ခွရိုးတံ အခြောက်တစ်တန် ရရှိရန် ထိပ်အကျယ်လေးပေ၊ အရှည်ပေ၁၀၀ နှစ်ထပ်စင်ပေါင်း ၁၆၀မှ စင်၁၈၀ လိုအပ်ပါသည်။ စင်တစ်စင်မှာ အပင်ပေါင်း ငါးထောင်မှခြောက်ထောင်ကျော်ဝင်ဆံ့အောင်စိုက်ပျိုးရပါမည်။ သစ်ခွပင်တစ်ပင်မှ တစ်နှစ်အတွင်း သစ်ခွရိုးတံ ၁၀ပင်မှ ၁၂ ပင်ခန့်ပွားနိုင်ပြီး တစ်နှစ်မှာ သုံးကြိမ်မှလေးကြိမ် ဖြတ်ယူသိမ်းဆည်းနိုင်ပါသည်။ ယခုအခါ ဆေးဖက်ဝင် သစ်ခွခြောက်များကို ပြည်ပနိုင်ငံများကပင် ဝယ်ယူရန်ကမ်းလှမ်းလျက် ရှိနေကြပါပြီ။ သို့ပါ၍ ဆေးဖက်ဝင်အာနိသင်ဖြင့် အဖိုး ထိုက်တန်သော မြန်မာ့ပြည်တွင်းရှိ သစ်ခွများကို စီးပွားဖြစ်စိုက်ပျိုးကြရန် တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။

အောင်ဆန်း(စိုက်ပျိုးရေး)

aiukdfbufbm obm0ajrMoZm

ausmf[efjrefmpm)

ယနေ့တောင်သူဦးကြီးအများစုသည် ဓာတုဓာတ်မြေသြဇာကို အများအပြား သုံးစွဲကြသော်လည်း သဘာဝဓာတ်မြေသြဇာကိုမူ အသုံးပြုမှု နည်းပါးလှသည်။ သဘာဝမြေသြဇာသည် စနစ်တကျ သုံးစွဲတတ်ပါက ဓာတုဓာတ်မြေသြဇာထက် ကုန်ကျစရိတ်သက်သာပြီး အကျိုးကျေးဇူးများပြားလှပါသည်။

နွားချေးဓာတ်မြေသြဇာ

နွားချေးတွင် အပင်တို့အတွက် အရေးကြီးသော နိုက်ထရိုဂျင်ဓာတ်နှင့် အခြားအစာအဟာရဓာတ် အများအပြားပါဝင်သည်။ နွားချေးသည် မြေကိုပွစေသည်။ သီးနှံပင်တို့အတွက် အစိုဓာတ်ကို ထိန်းသိမ်းပေးသည်။ စေးထန်းထန်းနေလွန်းသော မြေတို့ကို နွားချေးချပေးပါက ပွ၍လာကာ သီးနှံပင်တို့ကို ဖြစ်ထွန်းစေပါသည်။ နွားချေး

သည် မြေကိုပွားလာစေသဖြင့် မြေကြီးအတွင်း ရေခိုး၊ ရေငွေ့တို့ စိမ့်ဝင်ပျံ့နှံ့မှု အားကောင်းစေပါသည်။

သိုမှီးထားရှိပုံ

နွားချေးပုံကို နေထိ၊ မိုးထိ ပစ်ထားပါလျှင် သီးနှံကို ဖြစ်ထွန်း အောင်မြင်စေသော အဆီအနှစ်များ ခန်းခြောက်ပါသည်။ မိုးရေစီးတွင် နွားချေးဓာတ်မြေသြဇာများ မျောပါနိုင်သဖြင့် နွားချေးထားရန်နေရာသည် ပကတိမြေနေရာထက် နှစ်တောင်ခန့် မြင့်နေပါစေ။ စိုက်ခင်းသို့ သယ်ယူ ရေးအတွက် မျက်နှာစာတစ်ဖက်မှအပ ကျန်သုံးဖက်တွင် နွားချေးပုံ အမြင့်နှင့် လိုက်လျောညီထွေသော အကာအရံထားရပါမည်။ နွားချေးပုံ အပေါ်ဖက်တွင် လုံအောင် အမိုးပြုလုပ်ထားပါ။ နွားချေးပုံနေရာသို့ နွားချေးကိုသာမက မြင်း၊ သိုး၊ ဆိတ်၊ ကြက်စသည့် တိရစ္ဆာန်တို့၏ မစင်များ၊ ကျင်ငယ်ရေစိုသော မြေကြီးများကိုလည်း ရောနှောပုံထားနိုင်ပါသည်။

သစ်စိမ်းဇီဝမြေသြဇာ

ဦးကြီးတို့၏ စိုက်ခင်းများသို့ သစ်စိမ်းမြေသြဇာကိုလည်း ကျွေးနိုင်ပါသည်။ မိမိတို့စိုက်ပျိုးမည့် မြေကွက်တွင် သီးနှံမျိုးစေ့မချမီ ပဲလွမ်း၊ ပဲကြီး၊ ပဲစင်းငုံစသော ပဲမျိုးများကို စိုက်ပျိုးထားပါ။ စိုက်ပျိုးထားသော ပဲပင်များ လေး၊ ငါး၊ ခြောက်ရွက်ခန့်ရှိပါက အပင်လိုက်အမြစ်လှန်ထယ်ထိုး၍ မြေဖို့ပါစေ။

ပဲပင်အမြစ်တို့၏ အဖုကလေးများတွင် နိုက်ထရိုဂျင်မြေသြဇာဓာတ်ကို ဖမ်းယူပေးနိုင်သော ဘက်ထရီးယား ပိုးကောင်ငယ်လေးများပါရှိပါသည်။ မြေသြဇာညံ့ဖျင်းသော မြေကွက်တို့တွင် သစ်စိမ်းမြေသြဇာကြောင့် ချက်ခြင်းပင် မြေဆီသြဇာ တိုးပွားလာစေပါသည်။ အချိန်ပေးရသော်လည်း ငွေမပေးရသော ဇီဝဓာတ်မြေသြဇာ ပြုလုပ်နည်းဖြစ်သည်။

ကျော်ဟန် (မြန်မာစာ)

pdkufysKd;a&;u@ pepfwus oHk;pGwfwefzdk;xdkufyf

a'gufwmcsp(pdkufysKd;a&;)

]]xrif;touf ckepf&uf? a&touf wpfreuf}} [k vlwdkYtwGuf a&;om; cJhMuonf/ oD;ESHyifrsm;onfvnf; ouf&Sdrsm;jzpfí a&r&SdvQif r&SifoefEkdifacs/ xdkoD;ESHyifrsm;wGif a&rsm;rsm;vdkaomtyifrsKd;ESifh a&enf;enf;vdkaomtyifrsKd; [lí &Sdonf/ a&rsm;rsm;vdkaomoD;ESHrsKd;rsm;rSm ESHpm;ajymif;? ajymif;zl;? BuH? vl;? qwf ponfwkdYjzpfonf/

wpfzef ajrcDVTmzGJUpnf;rIt&pe,fajrruUhookY ap;aomajronf oD;ESHyif jzpfxGef;rItwGuf a&ymrPrsm;rsm;vdktyfNyD; oUajrruUhookYajronf a&ymrP enf;enf;omvdktyfonf/ xdkYtjyif ap;aomajronf a&udk pkyf,lrIaES;auG;

ouJhookY jyefvnfxkwfvTwfay;rIvnf; aES;auG;onf/ zGHaomajronf a&uck pkyf,lrI jrefoqefouJhookY jyefvnfxkwfvTwfay;rIvnf; jrefoqefonf/ xdkYaMumifh ajrap;tuGufwGif rdk;a&jzpfap? oGif;a&jzpfap rsm;rsm;uk tcsdefMumMum&&Sdef vdktyfNyD; ajrzGHtuGufwGif a&yrmPenf;enf;uk tcsdef wdkwdk&&Sdef vdktyfonf/ xdkYtjyif ajrap;tuGuf\ aemufwpfBudrf a&vdktyfrI onf MumjrifhNyD; ajrzGHtuGuf\ aemufwpfBudrf a&vdkrIonf jrefoqefonf/

ajroDvTmwGif&Sdaoma&(tpdk'"mwf)onf awvdkufvQif crf;ajcmufvG,f onf/ xdkodkY crf;ajcmuf&jcif;rSm ajroDvTmrS taiGUyHjcif;ESifh opf&GufrSm;rS taiGUyHjcif;wdkYaMumifh jzpfonf/ rdk;a&uk jzpfap? oGif;a&uk jzpfap ajruGufrS rsm;rsm;pkyf,lxm;ap&efESifh pkyf,lxm;NyD;aoma&uk vnf;ajroDvTmcrf;ajcmuf rIavsmhenf;ap&ef txl;*½kpkuf aqmif&GufrSoD;ESHxGufEIef;aumif;rnf jzpfonf/ xdkodkYaqmif&Guf&mwGif enf;vrf;rsm;rSm-

- oD;ESHpkufuGuf&JU ajrrsufESmjyifrDnrnf;atmif vkyfay;ygw,f/ wu,fvdkY rDnrnf;atmifrvkyfEdkif&ifawmh uGefwdkpkufuoSK;eJY jzpfjzpf? avSmfxpf tuGuf azmfí jzpfjzpfpkufuoSK;&ygw,f/
- ajrrsufESmrDm&ifvJ uefoif;aumif;aumif; vkyfxm;&ygw,f/ tJ'D uefoif;rSmvnf; xl;aygufwdkY<uufwGif;wdkY r&Sdap&bl;aygh/
- pkufuGufus,fjyefY&if tuGufxJ tedkrfhydkif;rSm ajrmif;jzpfap? usif;jzpfap wl;xm;&ygw,f/ tJ'D usif;rSm a&ydka&vQHawGuk pkxm;ygw,f/ tJ'Da&enf;enf;eJY tuGufxJu tyifawGtwGuf bmrSto;rusdK;rjyKEdkifbl;/ vdkY xifjrifwwfygw,f/ 'gayr,JhESrf;wpfvHk;eJY qDrjzpfbl;/ qdkwmrSefayr,Jh qDjzpfzdkYtawmh tJ'DESrf;wpfvHk;pDuk pk&wmygbJ/ tuGuftawmfrsm;rsm;rS a&pkxm;wJh usif;awGrsm;vm&if rdkufc½kuvdkif;rdwfac:wJh oD;ESHyifywf0ef; usif&Sd&moDOwkuk rQwapygw,f/
- aqmif;x,fa&;? rdk;BudKx,fa&;wdkYuk ,lxm;&ygw,f/ tJ'Dvdk x,fa&; eufeufeJY xGefa&;rufnuf&Sdae&if &GmorQ rdk;a&uk ajruGufursm;rsm; pkyf,lxm;Edkifygw,f/ 'grSr[kwf&ifvJ rdk;&GmNyD; x,fa&;,lwmMurf;wHk;½kuf xm;&if &orQtpdk'"mwfuk raysmufatmif xdef;odrf;xm;Ekdifygw,f/
- oD;ESHyifpkufwef;rsm;tMum;uk Mum;xGef0if&ifxGefukdkdwpfcgcRwpfvSnfhvkyf ay;&if twef;Mum;ua jrrSmcsdKifhcGufrsm;ESifh ukef;uav;rsm; jzpfay:vmyg

w,f/ tJ'DcsdKifhcGufuav;rsm; [m&Gmwjhrdk;a&ukpkxm;EdkifygW,f/ oD;ESHyif ywf0ef;usif&Sd&moDOwkuk rQwapEdkifygw,f/
- donf0ajrMobZmrsm; ajrwGif vHkvHkavmufavmuf&Sdae&if &GmorQrdk;a&uk trsm;qHk; pkyf,lxm;EdkifNyD; wm&Shfxdef;odrf;xm;Edkifygw,f/
- pkufuGuftwGif;rS ajrBuD;uk oD;ESHyifeJY jzpfap? aygif;jrufyifESifh jzpfap qpfaqG;rsm;ESifh jzpfap? ywfpwpfpESifh jzpfap zHk;tkyfxm;&if ajroDvTm twGif;rS tpdk'"mwf crf;ajcmufrI oufomygw,f/
- rdkrdajruGuf&JUrdk;tajctaet&oD;ESHtrsdK;trnfuk pdppfa&G;cs,f&ygw,f/ a&tenf;qHk;vdktyfwJh oD;ESHtrsdK;trnfrSm ESHpm;ajymif;? ajymif;zl;? BuH? vl;? qwfwdkYjzpfygw,f/ tJ'DoD;ESHawGuk rdk;OD;rSm pkuf&ygw,f/ a&rsm;rsm; vdktyfwJh oD;ESHawGawmh yJrsdK;pHk? ESrf;? ajryJ? aeMumwdkYjzpfNyD; rdk;aESmif; &moDrSm pkufysdK;oifhygw,f/ a&vdktyfcsuf tv,ftwf&SdwJh oD;ESHawGu *sHK? bmvD? tkwfqpkwJh oD;ESHawGjzpfNyD; rdk;v,frSm pkufysdK;&ygw,f/ tyifoufwrf;&Shf wJhrsdK; tyifykwJhrsdK;? t&Gufao;i,fwJhrsdK;? t&Guf tpdrf;&mifaesmhwJhrsdK;? tyifjzpfaES;wJhrsdK;wdkY[m rdk;acgif'PfcHEdkifwJhrsdK;awG jzpfygw,f/
- oD;ESHpkufuGif;rsm;uwpfuGif;wpfpyfxJ&Sdae&if oD;ESHywf0ef;usif&Sd&moDOwk ydkrdkaumif;rGefygw,f/
- oD;ESHpkufwef;wef;rsm;uawmifESifh ajrmufwef;vdkY&if ta&SUbufuae&mif a&mtaemufbufuae&mifyg ajrBuD;uk rxdk;Edkifatmif oD;ESHyifrsm;u umG,fay;ygw,f/ 'DawmhajrBuD;rStpdk'"mwfcef;ajcmufrI avsmhcJGm;ygw,f/
- oD;ESHyifrsm;&JU pkufwef;? pkufusif; tuGmta0;uk wwfEdkifoavmuf pdyfpdyfxm;&ygw,f/ 'grSu tuGufxJrSm ajrvGwfusef&SdrI eJYg;ygr,f/ t&dyfus aevdkY ajrtyl'"mwfeJNyD;? tpdk'"mwfcef;ajcmufrI oufomygr,f/
- tcsdKUoD;ESHaphrsm;uk 'Dwdkif;r pkufoJa&qGwfNyD; tanSmifhaygufNyD; pkuf&ygw,f/ Oyrm-pyg;? ajymif;zl;? ajymif;? 0g*Grf; wdkYjzpfygw,f/ tcsdKUoD;ESHrsm; Oyrm-i½kwf? MufoGef? c&rf;csOfwdkYuk ysdK;axmifNyD;rS tuGufxJuk ajymif;a&TUpkuf&ygw,f/
- tcsdKUoD;ESHaphrsm;uk rdk;acgif'PfcHEdkifatmif tavhtusifh vkyfay;&ygw,f/ vkyfyHkuawmh taphcGHEl;atmif pdrfNyD; ajcmufatmif vSrf;ay;&w,f/ wpfcg

xyfND;a&pdwfvdkufajcmufatmifvSrf;vdkufoHk;cgav;cgukyfND;rSpdkufysdK;&if rdk;acgif'Ecd'Hckdifygw,f/

- taphudkyJjzpfjzpf tyifaygufjzpfjzpf ajrqDvTmxJeufeuf wpfvufr-oHk;vufrpdkufNyD; tpdk'hwf&Sdw]haqjrBuD;eJY zHk;ay;&ygw,f/ 'grSaygufvmw]h tyif&JUtjrpfrsm; [mtpdk'hwf&Sdw]hajrBuD;eJYxdaeNyD; &SifoefBuD;xGm;vmygw,f/
- oD;ESHyifudktkyfodkif;raewJhaygif;jrufyifrsm;udkdkwfoifz,f&Sm;jcif; rjyKoifhyg/ 'gayr,fhydk;rTm;eJYa&m*gydk;wdkYodkatmif;&mae&mjzpfvmQif &Sif;vif;oifhygw,f/
- Mum;aygif;vdkufjcif;udkvnf; rvdktyfyJ cPcP rvdkuf&yg/ cPcP vdkufae&ifoD;ESHyifpdkufwef;Mum;rSm&SdwJhajrBuD;aGcGNyD; tpdk'hwfcef;ajcmuf vG,fygw,f/
- oD;ESHyifrsm;udk awvdkufaeygu tpdk'hwf cef;ajcmufvG,fygw,f/ 'gaMumifh awvdkufavh&SdwJhvrf;aMumif;udk ydwfNyD; avn§mt&yfrSmavum yifwef;pdkufysdK;xm;&ygw,f/
- tjzLa&mif[mtvif;a&mifudkwHkYjyefwJhtwGuf oD;ESHyifrsm;udk tjzLa&mif aq;ESpf&rdkdifEIef;udk yufzsef;ay;ygu tpdk'hwfef;ajcmufrIoufonygw,f/
- oD;ESHyifrsm; [mtyifjzpfxGef;rIeJY toD;tyGifhjzpfxGef;rI [efcsufrDrS txGufEIef;aumif;ygw,f/tyifjzpfxGef;rIrsm;vGef;&if a&ydkrdkuefcef;yg w,f/ 'gaMumifh tyifjzpfxGef;rIudk aES;aG;apwJh aq;yufzsef;ay;&ygw,f/
- rdcdvkyfuGufrsm;xJrSajrqDvTmxGJpnf;rI&Zifaoajrwfcif O;pGpdkufysdK;&NyD; ap;wJhajruGufrSmaeuf rSpdkufysdK;&ygw,f/

wu,fjzpfcsif&if wu,fvkyfyg/ t[kwfjzpfvmygvdrfhr,f/

a'gufwmcspf(pdkufysdK;a&;)

pdkufysdK;a&;enf;pepfaumif;rsm;udk ibd;ESap;uuf&Sdnf

udk&J(pdkufysdK;a&;)

မကြာမီက မွေးရပ်အညာမြေသို့ သွားရောက်ခဲ့သည်။ ဆောင်းတွင်းရာသီကာလဖြစ်၍ သီးနှံတွေ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ ဈေးမှာပေါနေသည်။ သီးနှံတွေ တောင်ပုံရာပုံ အပြည့်မြင်နေရသည်။ ဈေးကလည်းသက်သာသည်။ သခွားမွေးအလုံးကြီးတစ်လုံး ၂၅၀ ကျပ်၊ ငှက်ပျောတစ်ဖီး ၄၀၀ ကျပ်၊ နာနတ်သီးတစ်လုံး ၂၀၀ ကျပ်၊ လူတစ်ရပ်ခန့် အမြင့်ပုံထားကြသည်။ ဈေးအပြည့်နေရာမလပ် ထော်လာဂျီများနှင့် လာရောက်ပို့နေကြသည်ကလည်း အဆက်မပြတ်။ သို့သော် မြင် တွေ့ရသမျှသီးနှံတွေ၏ မှည့်နေသောအဝါရောင်သည် သဘာဝမှည့်သည့် ပုံမှန်အရောင်ဝါမဟုတ်၊ တစ်မျိုးကြီး ဖြစ်နေသည်။ ငှက်ပျောဖီးရှိ အသီးညှာရင်းတွင်လည်း နီစက်စက်အရောင်များအန့်ဖြစ်နေသည်။ စားကြည့်တော့ချိုသည်။ သို့သော် ချိုသည့်အရသာ တစ်မျိုးကြီးဖြစ်သည်။ စားပြီးနောက် ပါးစပ်တွင် ခါးသောအရသာကျန်ခဲ့သည်။ ပုံမှန်မှည့်ပြီး ချိုးဆွတ်သည့် အခြေအနေမဟုတ်။ သီးနှံတိုင်းတွင် စိမ်းမာရာမှ မှည့်ပျော့စေသည်။ အက်သလင်းဓာတ်တစ်မျိုးပါရှိသည်။ အချိန်တန်မှည့်သည်။ စားကြည့်လျှင် အရသာရှိသည်။ ယခုအခါ အီသလင်းဟုခေါ်သော သီးနှံများမှည့်စေသည့် ဓာတုဆေးကို အသုံးပြု၍ နုနုလေးနှင့် မှည့်အောင်လုပ်ကြသည်ကများသည်။ အီသလင်းသည် ရော်ဘာပင်မှ နို့စေးထုတ်လုပ်ရာတွင် ပိုမိုထွက်အောင်၊ ရော်ဘာစိုက်ခင်းများတွင် အသုံးပြုနေကြသည့် ဆေးဖြစ်သည်။ ဟိုမုန်းဆေးတစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော်တို့ ငယ်စဉ်က ငှက်ပျောသီး

ဆိုင်များသည် ငှက်ပျောဖိုပြုလုပ်ပြီး မီးခိုးမှိုင်းအပူငွေ့ ဖြင့် ငှက်ပျောသီးများမှည့်ကြသည်။ ယခုမပြုလုပ်ကြတော့။

တကယ်တော့ သီးနှံများစိုက်ပျိုး ထုတ်လုပ်ရာတွင် စိုက်ပျိုးမှုအပိုင်းက အရေးကြီးသကဲ့သို့ ရိတ်သိမ်းချိန်လွန် ခူးဆွတ်၊ ထားသို၊ ထုပ်ပိုးဆိုသည့် အဆင့်များကလည်း သီးနှံအရည်အသွေးကောင်းရရှိရန် လိုပါသည်။ ထို့ကြောင့် စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်မှု တိုးတက်မြင့်မားအောင် ဆောင်ရွက်ရာတွင် စိုက်ပျိုးမှုအပိုင်း၊ ရိတ်သိမ်းချိန်လွန်ဆောင်ရွက်ရမည့်အပိုင်းနှင့် ဈေးကွက်ဆိုသည့် အရေးကြီးသော အပိုင်းသုံးပိုင်းရှိပါသည်။

စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်မှု၊ ရိတ်သိမ်းခြွေလှေ့မှု၊ ရိတ်သိမ်းပြီးနောက်ပိုင်း ဆောင်ရွက်ရသည့် ကိုင်တွယ်မှုလုပ်ငန်းများတွင် ကောင်းမွန်သည့်စိုက်ပျိုးရေးဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့်များစံညွှန်း(Good Agricultural Praetiers)ဂျီပီအေဟုခေါ်သည့် စိုက်ပျိုးရေးနည်းစနစ်ကောင်းများဟုခေါ်ပါသည်။ ၎င်းစနစ်သည် ယခုအခါ ခေတ်စားလာခဲ့ပါသော်လည်း အသစ်အဆန်းလုပ်ငန်းဖြင့် မဟုတ်ပေ၊ ခက်ခဲသည့် နည်းပညာလည်း မဟုတ်ပါ။ ရှောင်သင့်သည်ကို ရှောင်ကြပြီး၊ ဆောင်သင့်သည်ကို တိတိကျကျ လိုက်နာလုပ်ဆောင်ရန်သာ လိုပါသည်။

အထူးသဖြင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးဝလံများကို ဓာတုနှင့် ဇီဝဆိုင်ရာ မသန့်ရှင်းသောပစ္စည်းများပါဝင်သည့် နေရာတွင် မစိုက်ပျိုးရပါ။ စားသုံးရာတွင် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည် အဆိပ်သင့်စေနိုင်သည်ဟု သိရှိရသောမျိုးကို မစိုက်ရပါ။ စိုက်ပျိုးရာတွင် လူ့မစင်အညစ်အကြေး မသုံးရပါ။

စိုက်ခင်းသို့ ရေသွင်းမှု၊ ရိတ်သိမ်း ပြီး သီးနှံရေဆေးကြောမှုတွင် ဓာတုနှင့် ဇီဝဆိုင်ရာ မသန့်ရှင်းမှုဖြစ်စေသော ပစ္စည်းများမပါစေရ၊ မထည့်ရ၊ မသုံးရ။ ဓာတုဗေဒပစ္စည်းနှစ်မျိုးကို ရောနှောသုံးစွဲခြင်းမပြုရ။ ဓာတုပစ္စည်းများဆေးမှုန့်များ ထားသိုသောနေရာ၌ စားသုံးသီးနှံများ မထားရ။ ထွက်ကုန်များသို လှောင်ထုပ်ပိုးရာတွင် အနီး၌ အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန်များမထားရဟု ဂျီအေပီတွင် သတ်မှတ်ထားပါသည်။

ယခုအခါ ဂျီပီအေကို အာဆီယံ နိုင်ငံအချင်းချင်းကုန်သွယ်မှုတွင် အလေးထားဆောင်ရွက်နေကြပါပြီ။ ပြည်သူများ လယ်ယာထွက်ကုန်သီးနှံ စားသုံးရာတွင် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်ကောင်းမွန်ရန် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကောင်းသောအကျိုး သက်ရောက်မှုရှိရန်၊ လယ်ယာထွက်ကုန်များ၏ အရည်အသွေးကောင်းမွန်ပြီး ဈေးကွက်၌ ဈေးရရှိရန် ဂျီအေပီတန်ဘိုးကျဖို့လိုကြောင်း ဒို့ကျေးရွာတောင်သူများကို အသိပေးပါသည်။ တောင်ပုံရာပုံသီးနှံထွက်ရှိပြီး စားသုံးသူ မကြိုက်လျှင် ဈေးကွက်၌ တာရှည်မခံဘဲ လေလွင့်မှုသာဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ***ကိုရဲ(စိုက်ပျိုးရေး)***

pdkufysdK;a&;jzifhzGHUNdzGH;wdk;wufvmaom ozef;tkd;\ &mZuav; uav;0ifjol

ozef;tokif&Gmuav;onf tdrfajc(160)&Sdonf/ vlOD;a& (730)aexdkifvsuf &Sdonf/ uav;-wrl;-uav;0oGm; um;vrf;rBuD;ESifh ESpfrdkifESpfzmvG+kom a0;\/ onf&Gmuav;wGif uav;NrdKUe,f jynfaxmifpkMuHUcdkifa&;ESifhzGHUNzdK;a&; toif;(,ck jynfcdkifNzdK;ygwD)uOD;aqmifí usyfaiGajcmufodef;wef uck,hftm; uck,fuck;wHwm;wpfck aqmufxm;onf/ &Gmuvkyftm;jzifh uck,fhtm;uck,fuck; aqmufxm;aomwHwm;ajcmufck&Sdonf/ uav;NrdKUESifh ozef;tokif&GmoGm; um;vrf;ay:wGif wHwm;ckepfpif; aqmufxm;onf/

xkdYAMunifh&Gmvrf;onfNrdKYvrf;uJhodkY on,najzmifhjzL;aeonf/ opkifu,fESifh oGm;yguuelepfESpfq,fomoD;&\]]opkifu,f wDwD? axmfvm*sDw*sD*sD}}jzifh ozef;tokifqnfawmfOD;ausmif;wdkufodkY oGD;aygufaeNyDjzpf\/

,cifvGefcJhaomESpfaygif;oHk;q,fu ukp&Gmuav;okY oGm;vkygu ajcvQifjzifh vrf;amif;?vSn;jzifhvrf;amif; &GHUAGufudkjzwf½dk;jywfudkausmf?udkif;awmudk wkd;í oGm;cJh&onf/ ,ckawmh NrdKUjyESifhrjcm; wdk;wufaeaVNyD/ vGefcJhaom ESpfaygif;oHk;q,fu oufi,frdk;? 0g;uyfumwJukyfuav;rsm;onf ,cktcg wdkufrsm;jzifhae&m,laeMuNyD/ todrfwdkif;vdkvdk opkifu,f?wDAD?uufqufESifh jzpfaeMuNyD/ vSnf;EGm;ae&mwGif xGefpuftBuD; tao;?a&pdkyfpufrsm; ydkifodkif aeMuNyD/

,cifutHkYtHkYopkif;opkif; ozef;yifrsm;jzifhar;Snif&dyfuG,fumxifr&Sm; &SdcJhaomozef;tokif&Gmuav;onf ,cktcgbkef;awmfBuD;ausmif;?wGJzuftajccH ynmtv,fwef;ausmif;wdkYjzifh zGHUNzdK;wdk;wufaeNyD/ &Grol&Gom;wdkY\

on;orD;rsm;rSmbGJU&ynmwfrsm;jzifhwdk;wufBuD;yGm;íaeNyD/ ESpfpOf ajryJ? aeMumpdkufysdK;vsuf&Sdaom txGufwdk;í pD;yGm;wdk;aeMuonf/ ,cifu wpf{urS ajryJwif; oHk;q,f? av;q,fcefY om&&m ,ckwcg wpf{u ajryJwif;wpf&m? wpf&mhESpfq,fcefY &aeMuonf/ &Gm\taemufbufwGif aEGpyg;udkpdkufysdK;xm;&m txl;atmifjrifjzpfxGef;aeavonf/ v,fuGuf½dk;jywfwdkYwGifvnf; aeMumrsm; pdkufysdK;xm;&mw0if;0if;w0g0gjzifh tvSjzmaeMuonf/

0if;0gaeaom aeMum? pdkrf;jzmaeaom ajryJyifrsm;udk jrif&aomtcg onf&Gmuav;\wdk;wufaerIonfum;]]'gawGygyJvm;}} [lí tajz&cJhonf/ aEGpyg;? rdk;pyg;ESifh tusdK;rsm;aeaom&Gm? ajryJ? aeMumESifh aocsmaeaom&Gm/ &GmtwGif;u jzwfpD;aeaom acsmif;uav;tmfu]]cHa,mZOfacsmif;}} jzpfonf/ onfacsmif;a&wpfcgaomufvQif onf&Gmudk jyefjyefa&mufwJh cHa,mZOfacsmif; [kopkonf/ onfacsmif;a&udk vufckyfjzifhaumfí oHk;Budrf aomufvdkufonf/ cHa,mZOfwG,fí jyefa&mufatmif aomufvdkufonf/ acsmif; ab;uxdkifí 'eftdk;BuD;rsm; yGwfwdkufaq;aMumaeaomrdef;ri,f wcsdKUudkawGUí ar;&molwdkYonfyifonfuav;e,fur [kwf/ ydkuúLa&pBudKNrdKU u [kod&onf/ a&pBudK xef;vsufa&mif;vm&if;onf cHa,mZOfacsmif;u a&udkaomufrdcJhojzifh rdkdZmwd&GmodkY rjyefEdkif? ozef;tdkif&Gom;ESifh tdrfaxmif usumcHa,mZOfwG,fíaeMuNyD [kopkonf/ xdkYaMumifh cHa,mZOfacsmif;wJh/

[kwfayrnf/ uRefawmfhtpfrwpf0rf;uGJtacsmtvSya*;]]tif;wifol roef;jr}}onfvnf; onfacsmif;a&udkaomufrdí ozef;tdkifom;udkxGef;&ifESifh tdrfaxmifuscHa,mZOfNidwG,f&mtif;wif&Gmolr Sozef;tdkif&Gmol jzpfaeaMNyD/ ,aeY toufajcmufq,fausmfonftxd ozef;tdkif&Gmom; OD;xGef;&ifESifh aygif;oif;vmcJh&muav;ajcmufa,muftarjzpfaeNyD/

pma&;olonf vGefcJhaom (27) ESpfom; tdrfaxmifuspuZeD;r,m;tvS roef;vSac:rI aMumifh ozef;tdkif&Gmuav;odkY wpfacgufa&mufcJh&onf/ ,ck touf (58) ESpf&SdcgrS ozef;tdkif&GmodkY 'kwd,tBudrfa&mufcJh&onf/ umvum; (31) ESpfBuD;rsm;awmifMumamif;cJhavNyD/ xdk (31) ESpfwmtwGif; ozef;tdkif&Gmuav; wdk;wufpnfum;aeyHkudk awGUjrif&aomtcgrk'dwmyGm;rd& onf/ MunfEl;rItBudrfBudrfyDwdawGvdIifcJh&ygownf;/ jrefrmhaus;vufawm&Gm rsm; zGHUNzdK;om,mEdkifMuygapownf;/ ***uav;0if;ol***

'dNu;&mjynfbl rsm; vaerl b0ESifh
v,f,majraumif;apzdNopfawmopfyifxkef;fodpNY

tykrf;S;ceY

ဒီကမ္ဘာမြေကြီးပေါ်မှာ လူတွေရယ်လို့ဖြစ်လာကတည်းက သစ်ပင်တွေကို ခုတ်လှဲဖျက်ဆီးနေခဲ့ကြတယ်။ သမိုင်းတစ်လျှောက်မှာ ယဉ်ကျေးမှုတွေ အဆင့်ဆင့် ထွန်းကားလာခဲ့တယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီယဉ်ကျေးမှု အဆောက်အအုံတွေဟာ သစ်ပင်တွေနဲ့အတူ ပျောက်ကုန်တာ မနည်းတော့ပါဘူး။ အဲဒီနေရာတွေမှာ ဘာမှ စိုက်ပျိုးလို့မရတဲ့ လွင်တီးခေါင်ကြီးနဲ့ သဲကန္တာရတွေ ဖြစ်နေကြပါပြီ။ အခု နောက်ပိုင်းရာစုနှစ်တွေရောက်မှ အဲဒီလိုသစ်တောတွေကို စည်းမရှိ ကမ်းမရှိ ခုတ်လှဲပစ်တာဟာ ကိုယ်ထိုင်ထားတဲ့ သစ်ကိုင်းကို ကိုယ်တိုင်ချိုင်နေသလိုဖြစ်ခဲ့ပြီဆိုတာ လူတွေသိလာကြပါတယ်။

အခုဆိုရင် လူတွေကို သဘာဝက ပြန်ပြီးလက်စားချေနေပါပြီ။ မြေဩဇာကောင်းအောင် ထိန်းသိမ်းထားဖို့ အခက်အခဲတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်နေကြရပြီ။ လောကကြီးမှာ လူဆိုတဲ့ သတ္တဝါတွေ ရပ်တည်နိုင်ဖို့ မြေဩဇာကောင်းတဲ့ မြေကြီးဟာ အရေးကြီးဆုံး အခြေခံကြီး တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ မြေဩဇာကို အကောင်းဆုံး၊ အခိုင်မာဆုံးထိန်းသိမ်းထားနိုင်တဲ့ သစ်တောကို တစ်ချိန်တုန်းက လူတွေက သူတို့နေထိုင်လုပ်ကိုင်စား သောက်မှုအတွက် အနှောင့်အယှက်တွေလို့ မြင်ခဲ့ကြပြီး မီးရှို့ခုတ်ထွင် ဖျက်ဆီးပစ်ခဲ့ကြတယ်။ စိုက်ပျိုးရေးနဲ့ လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေးသာ လူနေမှုဘဝနဲ့ ဆိုင်တယ်လို့ ယူဆခဲ့ကြတယ်။ သစ်တော၊ သစ်ပင်တွေဟာ စိုက်ပျိုးရေးမှာ အကျိုးကျေးဇူး အများအပြားရရှိကြောင်း သိလာကြတဲ့ အခါ ယခင်ကလို မဆင်မခြင် စည်းမဲ့ကမ်းမဲ့ပြုလုပ်မှုတွေ လျော့နည်းလာတာ တွေ့ရပါတယ်။

ဒို့ကျေးရွာပြည်သူများကိုလည်း စိုက်ပျိုးရေးအတွက် အားထားရတဲ့ သစ်တော၊ သစ်ပင်တွေကို စိုက်ပျိုး ထိန်းသိမ်းဖို့ အရေးကြီးပုံကို ကျွန်တော် အနည်းငယ်လေ့လာ တင်ပြချင်ပါတယ်။ ဒို့ကျေးရွာပြည်သူများဟာ ရာသီဥတုကို အဓိကမျှော်ကိုးပြီး လုပ်ကိုင်နေရတာဖြစ်လို့ ရာသီဥတုကောင်းမှ သီးနှံများ အောင်မြင်ဖြစ်ထွန်းမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကောက်ပဲသီးနှံများကောင်းမှ မိသားစု စားဝတ်နေရေး အဆင်ပြေမှာ ဖြစ်သလို ရေမှန်မှန်ရရှိဖို့ မြေဆီလွှာ ခန်းခြောက်မသွားအောင် ထိန်းသိမ်းဖို့ သစ်တော၊ သစ်ပင်တွေကို ဂရုတစိုက် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မြေနဲ့ရေဟာ အရေးကြီးပါတယ်။

သိပ္ပံပညာရှင်တစ်ယောက်က သစ်ပင်တွေအားလုံး ကမ္ဘာလောကကြီးက ပျောက်ကွယ်သွားရင် လူတွေ အားလုံးလဲ သေရမှာမလွဲဘူးလို့ ဆိုထားပါတယ်။ သစ်ပင်တွေက ထုတ်လုပ်လိုက်တဲ့ အောက်ဆီဂျင်ဓာတ်ငွေ့ကို လူသတ္တဝါတွေ ရှူရှိုက်ရလို့ အသက်ရှင်ကျန်းမာနေကြပါတယ်။ သစ်ပင်တွေရဲ့တန်ဖိုးကို သိကြမှ သစ်တောတွေကို လူတွေက ဂရုစိုက်မှာပါ။ ဒါကြောင့် သစ်ပင်တွေ အဖက်ဖက်က တန်ဖိုးရှိပုံကို ပြည်သူလူထု နားလည်သဘောပေါက်အောင် ပညာပေးဖို့ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။

ဘယ်လိုပဲကြည့်ကြည့် လူဆို တာ သစ်တောသစ်ပင်နဲ့ ဘယ်လိုမှ မကင်းပါဘူး။ ဆန်စပါး၊ ပဲ၊ နှမ်း၊ ဂျုံ၊ ပြောင်း၊ အာလူး၊ ဟင်းရွက်ဟင်း သီးစတဲ့ စားသုံးသီးနှံများသာမက လူတွေ စားသုံးတဲ့အသားငါးတွေကိုလည်း သီးနှံတွေ၊ ရေညှိတွေ၊ အပင်တွေက အသက်ရှည်အောင် ကြီးထွားအောင်လုပ်နေတာပါ။ မွေးစကသုံးရတဲ့ ပုခက်၊ နေရတဲ့အိုးအိမ်၊ သုံးစွဲရတဲ့ ပရိဘောဂ၊ ဆေးဝါး၊ ယာဉ်၊ ရထား၊ နောက်ဆုံး သေတော့ သုံးရတဲ့ ခေါင်းအထိ သစ်ပင်နဲ့သစ်သား ပါရတာချည်းပါပဲ။ အဲဒီလို အရာဝတ္ထုများကို

ပြည်သူများ အလွယ်တကူ အဆင်ပြေချောမွေ့စွာ သုံးဆောင်နိုင်ရန်အတွက် သစ်တော၊ သစ်ပင် တွေ စိမ်းလန်းစိုပြေဖို့ လိုပါတယ်။

သစ်တော၊ သစ်ပင်တွေကို ဂရုစိုက်ခြင်းဟာ တိုင်းပြည်ကိုချစ်ရာ၊ လူမျိုးကိုချစ်ရာ၊ သားစဉ်မြေးဆက်ကို စောင့်ရှောက်ရာရောက်ပါတယ်။ ယခုဆိုရင် နိုင်ငံတော်က ကျေးလက်နေပြည်သူများဘဝ အဆင်ပြေချောမွေ့စေရေးအတွက် ကျေးလက်ဒေသ ဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းများကို အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက် ပေးလျက်ရှိပါတယ်။ ဒီစီမံကိန်းများကို ဝိုင်းဝန်းကူညီဆောင်ရွက်ကြမှသာ ကျေးလက်နေပြည်သူများ လူနေမှုဘဝ မြင့်မားတိုးတက်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အရေးကြီးတဲ့ ဆည်မြောင်းတွေအတွက် ရေလုံလောက်ဖို့ ရေဝေရေလဲသစ်တောတွေ ပြန်လည်စိုက်ပျိုးထူထောင်ကြဖို့လိုပါတယ်။ ဒေသအလိုက်လိုအပ်တဲ့ သစ်၊ ထင်းနဲ့ အိမ်သုံးပစ္စည်းများ လုံလုံလောက်လောက်ရရှိဖို့ သစ်တောသစ်ပင်များကို စနစ်တကျကာကွယ်ထိန်းသိမ်းဖို့လိုပါတယ်။ ပြုန်းတီးနေတဲ့ ဒေသဆိုင်ရာ သစ်တောတွေ ပြန်လည်စိုက်ပျိုးထူထောင်နိုင်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

နိုင်ငံသစ်ထူထောင်ရာမှာ ပြည် သူလူထုတစ်ရပ်လုံး စိတ်သစ်အမြင် သစ်နဲ့ ကုန်ထုတ်စွမ်းအားတိုးတက်အောင် တက်ကြွစွာဆောင်ရွက် အကောင်အထည်ဖော်ရေးဟာ အဓိက အရေးကြီးဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မြန်မာနိုင်ငံဒေသအသီးသီးတွင် သစ်တောသစ်ပင်များ စိမ်းလန်းစိုပြည် သာယာတိုးတက်ဖို့ အလေအလွင့် အပျက်အစီးအဆုံးအရှုံးများကို တားဆီးနိုင်ဖို့ မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း မှီတင်းနေထိုင်ကြသော တိုင်းရင်းသား ပြည်သူတစ်ရပ်လုံးက အမျိုးသားရေးတာဝန်တစ်ရပ်အနေဖြင့် ဝိုင်းဝန်းကူညီ ဆောင်ရွက်ကြပါစို့လို့ တိုက်တွန်းလိုက်ပါတယ်။ ***အုပ်မှူးခန့်***

r,enf;a'otwufESoD;rsm;oD;xyfoD;ESH

qif;oD

ရေမြေရာသီဥတုသဘာဝသယံဇာတနှင့် ပြည့်စုံကြွယ်ဝသော မြန်မာနိုင်ငံသည် သီးနှံမျိုးစုံကို ဒေသမရွေး အချိန်အခါမရွေး စိုက်ပျိုးဖြစ်ထွန်းသည်။ သို့သော် ရှေးယခင်က လယ်မြေတွင် မိုးစပါးကိုသာ တစ်သီးစား စိုက်ပျိုးလေ့ရှိကြောင်း သိရသည်။ ထယ်ထိုး ထယ်မွှေ၍ အစိုထယ်ရေးမြေပြုပြင်ခြင်းကို အချိန်ယူဆောင်ရွက်ပြီး မိုးရွာသွန်းမှုအများဆုံး အချိန်တွင် စပါးကို စိုက်ပျိုးသည်။

အသုံးပြုသည့် စပါးမျိုးများမှာ အလင်းရောင် တုန့်ပြန်မှုရှိသော ရာသီစပါးမျိုးများ ဖြစ်သည်။ မိုးကုန်ချိန်တွင် ရင့်မှည့်သဖြင့် ရိတ်သိမ်းကြသည်။ မည်သည့်သီးနှံကိုမျှ မိုးစပါးမတိုင်မီ စိုက်လေ့စိုက်ထ မရှိသကဲ့သို့ မိုးစပါးအပြီးတွင်လည်း စိုက်လေ့မရှိကြပါ။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် မိုးရွာသွန်းမှုကို အားကိုးစိုက်ပျိုးရသည့် မိုးရေသောက်ဒေသနှင့် သွင်းရေရရှိသည့် ဆည်ရေသောက်ဒေသဟူ၍ရှိရာ ယခုအခါ ဒေသနှစ်မျိုးလုံး၌ မိုးစပါး ကိုသာ အားကိုးစိုက်ပျိုးသည့် တစ်သီးစား စနစ်ကို စွန့်လွှတ်ခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ နည်းပညာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကြောင့် သက်လျှင်မျိုးသစ်များ ပေါ်ပေါက်လာခြင်း၊ တစ်စထက်တစ်စ လျင်မြန်စွာ လူဦးရေတိုးတက်လာခြင်းနှင့် လူနေမှု အဆင့်အတန်း မြင့်မားလာခြင်းတို့ ကြောင့် နှစ်သီးစား၊ သုံးသီးစားလယ်ယာစနစ်သို့ ပြောင်းလဲဆောင်ရွက်နေပြီဖြစ်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံသည် စပါးကို အားထားစိုက်ပျိုးသည့်နိုင်ငံဖြစ်ရာ စပါးစိုက်ဧရိယာသည် လယ်ယာသီးနှံများတွင် စိုက်ပျိုးဧရိယာ အများဆုံးဖြစ်သည်။ နှစ်သီးစားသုံးသီးစား စိုက်ပျိုးရာတွင် မိုးစပါးကိုအခြေခံ၍ ဆောင် ရွက်သည်။ စပါးအထွက်နှုန်းမြင့်မားရေးကို ဦးတည်သည်။ မိုးစပါးမတိုင်မီ နှင့် မိုးစပါးအပြီးတွင် ယာသီးနှံများကို စိုက်ပျိုးကြသည်။ လယ်မြေမှ သီးနှံမျိုးစုံကို တစ်နှစ်ပတ်လုံး ထုတ်လုပ်နေကြခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

ဆည်ရေရရှိခြင်းမရှိသည့် မိုးရေသောက် မိုးနည်းဒေသများတွင် မိုးကိုသာအားကိုး ရသည်။ မြန်မာနိုင်ငံ အလယ်ပိုင်း၊ အထက်ပိုင်းနှင့် အချို့ဒေသများ၌ မုတ်သုံမိုးသည် မိုးဦးကျကာလတွင် ပြင်းထန်မှုမရှိချေ။ မေလ တတိယပတ်ခန့်တွင် မိုးစတင်ရွာသည်။ ဇွန်လတွင် မိုးသင့်တင့်သည်။ ဇူလိုင်လတွင် မိုးနည်းသည်။ မိုးဦးကျလျှင်ကျခြင်း စပါးစိုက်ရန် ပျိုးထောင်ရေမရရှိနိုင်သကဲ့သို့ စိုက်ရေလည်း မရရှိနိုင်ချေ။ လယ်မြေ၌ မိုး စပါးမတိုင်မီ ယာသီးနှံတစ်မျိုးမျိုးကို စိုက်ပျိုးရန် ရက် ၆၀ မှ ရက် ၉၀ ခန့်ထိ အချိန်ရနိုင်သည်။ နေရာဒေသနှင့် မိုးဦးကာလ မိုးရွာသွန်းမှုပုံစံ၊ မိုးရေချိန် အနည်းအများ အပေါ်မူတည်ပြီး သင့်တော်သည့်သီးနှံ၊ သင့်တော်သည့်မျိုးကို ရွေးချယ်စိုက်ပျိုးရန် တိုက်တွန်းလိုပါသည်။ ယာသီးနှံဆိုသည်မှာ စပါးကဲ့သို့ အပင်ခြေ ရေဝပ်ထိန်းသိမ်း တည်ရှိနေရန် မလိုအပ်ဘဲ မြေတွင်းအစိုဓာတ်နှင့် စိုက်ပျိုးဖြစ်ထွန်းသည့် ပြောင်းဖူး၊ နှမ်းလျှင်၊ မြေပဲ၊ ပဲတီစိမ်း၊ ချည်မျှင်ရှည်ဝါနှင့် ဂုန်လျှော်စသည့် သီးနှံများကို ဆိုလိုသည်။

အဆိုပါ သီးနှံများသည် မိုးစပါးမတိုင်မီ စိုက်ပျိုးသင့်သော ယာသီးနှံများဖြစ်သည်။ ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံရှိ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဆန်စပါးသုတေသနဌာနနှင့် မြန်မာနိုင်ငံစိုက်ပျိုး ရေးသုတေသနဦးစီးဌာနတို့သည် ၁၉၇၉ ခုနှစ်မှ ၁၉၉၀ ပြည့်နှစ်ထိ စပါးအခြေခံ သီးထပ်သီးနှံပုံစံကို သုတေသနပြု စမ်းသပ်ခဲ့သည်။ ပြောင်းဖူး–မိုးစပါးသီးနှံပုံစံကို ပျဉ်းမနား၊ မြေပဲ–မိုးစပါးသီးနှံပုံစံကို ပျဉ်းမနား၊ ပုသိမ်ကြီး၊ ကျောက်ပန်း တောင်းနှင့် ပြည်၊ နှမ်းလျှင်–မိုးစပါး သီးနှံပုံစံကို ပုသိမ်ကြီးနှင့် ဝါးခယ်မ၊ ပဲတီစိမ်း–မိုးစပါးသီးနှံ

ပုံစံကို ပုသိမ်ကြီး၊ ပျဉ်းမနား၊ ကျောက်ပန်းတောင်းနှင့် ပြည်၊ ဂုန်လျှော်–မိုးစပါးသီးနှံပုံစံကို ဝါးခယ်မနှင့် မှော်ဘီ၊ ချည်မျှင် ရှည်ဝါ–မိုးစပါးသီးနှံပုံစံကို ပုသိမ်ကြီးနှင့် ကျောက်ပန်းတောင်းတို့တွင် အလားအလာကောင်းသော ယာသီးနှံ– မိုးစပါးသီးနှံပုံစံများအဖြစ် ဖော်ထုတ်ပေးခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ မိုးစပါးမတိုင်မီ စိုက်သင့်သည့် ယာသီးနှံများသည် နေရာဒေသအလိုက် ကွဲပြားခြားနားနိုင်သော်လည်း မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး၊ စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီးနှင့် မကွေးတိုင်းဒေသကြီးတို့တွင် နှမ်းလျင်–မိုးစပါး၊ ပဲတီစိမ်း–မိုးစပါးနှင့် ချည်မျှင်ရှည်ဝါ–မိုးစပါးတို့ကို ကျယ်ပြန့်စွာ ကျင့်သုံးဆောင်ရွက်နေကြောင်း သိရှိရပါသည်။

မိုးစပါးမတိုင်မီ စိုက်ပျိုးမည့် ယာသီးနှံများသည် အစိုဓာတ်နည်းနည်းဖြင့် အပင်ပေါက်နိုင်သည့်စွမ်းရည်ရှိရန်လိုသည်။ မိုးဦးကျသည်နှင့် ထွန်ရေးမြေပြင်မှုစတင်၍ စိုက်ပျိုးရာတွင် အစိုဓာတ်နည်းမှုနှင့်ကြုံရမည်ဖြစ်သည်။ အပင်ပေါက်စအဆင့်၌ ခြောက်သွေ့မှုဒဏ်ကို ခံရမည်ဖြစ်ရာ ထိုအခြေအနေမျိုးနှင့်သင့်တော်သည့် သီးနှံမျိုးကို ရွေးချယ်စိုက်ပျိုးရန်လိုသည်။ ထို့ပြင် မိုးဦးစိုက်ယာသီးနှံများ၏ သီးပွင့်ရင့် မှည့်ချိန်သည် မိုးများစွာရွာသွန်းလေ့ရှိသည့် မိုးလယ်ကာလနှင့်ကြုံတွေ့ရမည်ဖြစ်ရာ ထိုအချိန်၌ မိုးများဒဏ်ကို ခံနိုင်ရည်ရှိသည့် သီးနှံမျိုးဖြစ်သင့်သည်။

ပြုစုဂရုစိုက်မှုအနေဖြင့်လည်း ပင်ခြေရေမဝပ်ရေးအတွက် ရေထုတ်မြောင်းဖော်ရေး၊ မူလစိုက်ပျိုးစဉ်ကပင် ပေါင်စနစ်ဖြင့် စိုက်ရေးဆောင်ရွက်ရန်လိုသည်။ ပိုးမွှားရောဂါကျရောက်နိုင်သဖြင့် အသုံးပြုသည့်မျိုးသည် ပိုးမွှားရောဂါဒဏ်ကို ခံနိုင်ရည်ရှိသည့် မျိုးဖြစ်ရန်လိုပါသည်။ ကျရောက်ပါ ကလည်း ထိရောက်စွာ နှိမ်နင်းရန် လိုပါသည်။

သက်တမ်းတိုခြင်း၊ အထွက်ကောင်းခြင်းတို့သည် မိုးဦးယာသီးနှံများတွင် ရှိသင့်သည့် အရည်အချင်းလက္ခဏာများဖြစ်သည်။ မိုးစပါးမတိုင်မီအချိန်အတွင်း မြေယာအသုံးချရေး၊ သီးနှံစိုက်စွမ်းအား မြင့်မားရေး၊ သီးနှံထုတ်လုပ်မှုတိုးတက်ရေးအတွက် မိုးဦးယာသီးနှံတစ်သီးကို စိုက်ပျိုးသည်ဖြစ်ရာ သက်တမ်းရှည်ကြာသော သီးနှံမျိုးမဖြစ်သင့်ချေ။ အကျိုးအမြတ်ဝင်ငွေ ကောင်းရေးအတွက် အထွက်ကောင်းမျိုးလည်း ဖြစ်သင့်ပါသည်။ ယာသီးနှံ များရိတ်သိမ်းပြီးသည်နှင့် မိုးစပါးကို ဆက်လက်စိုက်ပျိုးရန်ဖြစ်ရာ စိုက်ပျိုးသည့် ယာသီးနှံများသည် အလင်းရောင်ကို တုန့်ပြန်မှုမရှိသည့် မျိုးဖြစ်ရပါမည်။

တစ်နည်းအားဖြင့် သက်တမ်းအလိုက် သီးပွင့်ရင့်မှည့်သည့် သီးနှံမျိုးဖြစ်ရန်လိုသည်။ အဆုံးမရှိကြီးထွားသည့် ယာသီးနှံမျိုးဖြစ်ပါက အချိန်မီ မရိတ်သိမ်းနိုင်၍ မိုးစပါး စိုက်ပျိုးရန် စောင့်ဆိုင်းရမည်ဖြစ်သဖြင့် စိုက်ချိန်နောက်ကျကာ မိုးစပါးအထွက်

နှုန်းကို ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။ တစ်နှစ်တာ ၁၂ လကာလအတွင်း မိုးစပါးတစ်မျိုးတည်း စိုက်ပျိုးခြင်းနှင့် ယာသီးနှံ–မိုးစပါးသီးနှံပုံစံချမှတ်၍ သီးနှံနှစ်မျိုးကို တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုး စိုက်ပျိုးခြင်း တို့သည် မြေယာ၊ အချိန်၊ လုပ် ငန်းနှင့်ရင်းနှီးမှု စသည့် စီမံခန့်ခွဲရေးကိစ္စရပ်အားလုံးတွင် ခြားနားသည်။

မိုးစပါးတစ်မျိုးတည်းစိုက်ရာတွင် မိုးစပါးအတွက် လုပ်သား၊ လုပ်ငန်းစဉ်၊ ကုန်ကျစရိတ်နှင့် ဝင်ငွေကိုသာ စဉ်းစားရန်လိုသည်။ ယာသီးနှံ–မိုးစပါးသီးနှံပုံစံတွင် စိုက်နေကျ မိုးစပါးသာမက ပထမသီးနှံဖြစ်သော နှမ်းလျင်၊ ပဲတီစိမ်း၊ မြေပဲစသော စိုက်ပျိုးသည့် ယာသီးနှံကိုလည်း စဉ်းစားရသည်။ သီးနှံနှစ်မျိုးလုံးအတွက် ရင်းနှီးရသည့် ကုန်ကျစရိတ်၊ ရရှိသည့်အမြတ်ငွေ၊ စီးပွားရေး တွက်ခြေကိုက်မကိုက်တို့ကို စဉ်းစားရန် လိုသည်။ မြေယာအသုံးချမှုနှင့် အချိန်ကို စီမံခန့်ခွဲမှုတို့တွင် ပထမသီးနှံအတွက် အသုံးချမည့် အချိန်ကာလနှင့် ဒုတိယသီးနှံအတွက် ထွန်ရေး တမန်းပြုပြင်ရန်လိုအပ်မည့် ကာလတို့ကို ကြိုတင်တွက်ဆကာ သီးနှံပုံစံ ချမှတ်ရပါသည်။

မိုးဦးကျ မုတ်သုံမိုးစတင်ရွာသည် နှင့် ယာသီးနှံတစ်မျိုးမျိုးကို စိုက်ပျိုးရန် ဖြစ်ရာ လယ်မြေ၌ ကြိုတင်၍ နွေထယ်ရေးခံထားက ထွန်ရေးပြင်ရန် မြန်ဆန်လွယ်ကူမည် ဖြစ်သည်။ ထယ်ထိုးထွန်မွှေသည့်လုပ်ငန်းကို အလျင်အမြန်ဆောင်ရွက်ရန်လိုသည်။ ထွန်ရေးညက်၍ ပေါင်းမြက်၊ အမှိုက်သရိုက်ကင်းစင်စေကာ ကြမ်းရိုက်မြေညှိပြီး အပင်ပေါက်နိုင်သည့် အစိုဓာတ်ရှိချိန်တွင် စိုက်ပျိုးရန်ဖြစ်သည်။ သီးနှံပင်ဖြစ်ထွန်းချိန်တွင် မိုးကြီး တစ်ကြိမ်၊ နှစ်ကြိမ်ခန့် ရွာတတ်သဖြင့် ထိုအချိန်တွင် လယ်ကွက်ထဲ၌ ရေမဝပ်ရေး အတွက် ယာသီးနှံစိုက်ပျိုးစဉ်ကပင် ရေထုတ်မြောင်းများ ဖော်ပေးသင့်သည်။ ဘောင်စနစ်ဖြင့် စိုက်ပျိုးသင့်သည်။

မြေသြဇာသုံးစွဲခြင်း၊ အပင်ပြုစုခြင်း၊ ပိုးမွှားရောဂါ ကြိုတင် ကာကွယ်ခြင်းတို့ကို ယာသီးနှံအလိုက် ဆောင်ရွက်ရန်ဖြစ်သည်။ စိုက်ပျိုးသည့် ယာသီးနှံ မရိတ်သိမ်းမီ ရက် ၂၀ တစ်လခန့် ကြိုတင်၍ မိုးစပါးအတွက် ကြိုတင် ပျိုးထောင်ထားရန်လိုသည်။ ဤသို့ မိုးစပါးကို ဆက်လက်စိုက်ပျိုးကာ ယာသီးနှံ–မိုးစပါးသီးနှံပုံစံ နှစ်သီးစားဖြင့် သီးနှံထုတ်လုပ်မှုနှင့် ဝင်ငွေအကျိုးအမြတ်ကို မိုးရေသောက် မိုးနည်းဒေသရှိ လယ်သမားများ ရရှိစေလိုပါသည်။

ဆင်းသီဟ

0,smOf&Srsm;twufobm0ajrloZmjy|vkyfolenf

aumfvif;&Sdef(pdkufysKd;a&;)

ပန်းမန်၊ သစ်သီးဝလံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို တစ်နိုင်တစ်ပိုင်ဖြစ်စေ၊ တစ်အုပ်တစ်မဖြစ်စေ စိုက်ပျိုးသော တို့ကျေးရွာဥယျာဉ်မှူးများအတွက် အထူးသင့်လျော်သော သဘာဝမြေဩဇာပြုလုပ်အသုံးပြုနည်းကို ဖော်ပြလိုပါသည်။ ဤနည်းစနစ်မှာ ကုန်ကျငွေနည်းပါးသည့်အပြင် အလွယ်တကူရရှိနိုင်ခြင်းနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးကိုပါ တစ်ဖက်တစ်လမ်းမှ အထောက်အကူပြုခြင်း စသည့် ကျိုးကျေးဇူးများလည်း ရှိပါသည်။ ပြုလုပ်နည်းမှာ လွယ်ကူပါသည်။ ရရှိရာ တိရစ္ဆာန်ချေး အခြောက်တစ်ဆ၊ သစ်ရွက်အမှိုက်ဆွေးတစ်ဆ၊ ရွှံ့ သို့မဟုတ် နုန်းမြေ တစ်ဆ၊ သဲ သို့မဟုတ် အပေါ်ယံမြေသား တစ်ဆ ထိုလေးမျိုးကို ဆတူရောနှော၍ အသုံးပြုနည်း ဖြစ်ပါသည်။ ကြက်ချေး၊ ဝက်ချေး၊ မြင်းချေး၊ နွားချေး၊ ဆိတ်ချေးရရာကို ကောင်းစွာ စုဆောင်း၍ အခြောက်ခံထားပါ။ ချေးအစိုမှာ မီသိန်းဓာတ်ငွေ့ထွက်တတ်ခြင်း၊ အပင်လောင်စေတတ်ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်သဖြင့်မသုံးသင့်ပါ။ စနစ်တကျ ထိုစုဆောင်းထားသော ချေးအခြောက်တို့ကို ထုထောင်းကြိတ်ချေ၍ အမှုန့်ပြုလုပ်ရပါမည်။

မိမိတို့ ယာခင်း သို့မဟုတ် အိမ်ခြံဝင်းရှိ သရက်၊ မန်ကျည်း၊ ဆီးစသော အရိပ်ရအပင်ကြီးများမှ နွေအခါ အရွက်ကြွေလျှင် ကောင်းစွာ လှည်းကျင်းစုဆောင်းထား၍ အပင်ခြေ၌စုပုံထားပါက အပင်၏ မြေသား၊ အစိုဓာတ်ထိန်းသိမ်းမှုကို အထောက်အကူဖြစ်ပါသည်။ အပင်တွင် ရောဂါပိုးအန္တရာယ် ကျရောက်ခြင်းမရှိပါက မလိုအပ်ဘဲ အမှိုက်သရိုက်များကို မီးမရှို့အပ်ပါ။ မီးရှို့ရာမှ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်ဓာတ်ငွေ့ထွက်တတ်ပါသည်။ ထိုဓာတ်ငွေ့သည် ပတ်ဝန်းကျင် ပူနွေးမှုကို ဖြစ်စေပါသည်။ ထိုကြောင့် မီးမရှို့ခြင်းသည် ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်ထုတ်လွှင့်မှုကို ထိန်းချုပ်ရာရောက်၍

ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းမှု ပြုရာရောက်ပါသည်။ မြေကျင်းပြုလုပ်၍ အမှိုက်သရိုက်များကို စုဆောင်းထားပါ။ ပလတ်စတစ်ကြွတ်ကြွတ်အိတ်စသည့် ဓာတုပစ္စည်းများကို ဖယ်ရှားပါ။ သစ်ရွက်ဆွေး၊ အမှိုက်ဆွေး ကောင်းစွာပြုလုပ်ပါ။

အပင်ခြေ သို့မဟုတ် မြေကျင်းနှင့် စုဆောင်းထားသော သစ်ရွက်ခြောက်၊ အမှိုက်များအတွင်းသို့ တီကောင်ထည့်သွင်းပေးပါက ပိုမိုကောင်းမွန်ပါသည်။ တီကောင်မှာ အမှိုက်သရိုက် သစ်ရွက်ဆွေးစားသော အမျိုးအစားနှင့် မြေဆွေးစား အမျိုးအစားဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိပြီး ထိုနှစ်မျိုးလုံး စုဆောင်းထည့်သွင်းပေးပါ။ ထို့ပြင် အီးအမ်ဘိုကာရှီကိုလည်း ရနိုင်ပါက သုံးစွဲနိုင်ပါသည်။ ပြီးလျှင် မကြာခဏ ရေဖျန်းပေးပါ။

ရွှံ့ သို့မဟုတ် နုန်းမြေကို မြစ်ချောင်းများ၏ ကမ်းပါးမှ ရယူနိုင်ပါသည်။ အခြောက်အခဲများကို ထုထောင်းအမှုန့်ပြုလုပ်ရပါမည်။ မိုးနည်းပါးရာ အရပ်များတွင် မြေအစိုဓာတ်ထိန်းသိမ်း အားကောင်းစေရန် အနည်းငယ်မျှ ပိုမို၍ ထည့် သွင်းအသုံးပြုသင့်ပါသည်။ အပေါ်ယံမြေသား သို့မဟုတ် မြေပွရာ ဒေသများတွင် သဲကို သုံးစွဲရပါမည်။ ဤလေးမျိုးကို ဆတူရော၍မွှေပါ။ နှစ်ရက်ခန့် နေလှန်းထားပါ။ တစ်ရက်လျှင် နှစ်ကြိမ်ခန့် အထက်အောက်လှန်ပေးပါ။

မြေသားအားလုံး သမသောအခြေအနေရအောင် လုပ်ပေး ရမည်။ ထို့နောက် စိုက်ပေါင် သို့မဟုတ် စိုက်ပျိုးမည့် ပန်းအိုးများအတွင်းသို့ ဖြည့်သွင်း ပါ။ ထို့နောက် မိုးမရွာပါကရေဖျန်းပေးပါ။ တစ်ပတ်ခန့်နှပ်ထားပြီးမှ စတင်၍ စိုက်ပျိုး မှုတွင် သုံးစွဲပါ။ လက်တွေ့စမ်းသပ်သုံးစွဲရာတွင် အသုံးပြုပြီး တစ်လခန့်မှစ၍ ထူးခြားစွာ အပင်သန်စွမ်းသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ တစ်ခြားမြေဩဇာသုံးစွဲရန် မလိုပါ။ ပိုမို ကောင်းမွန်လိုပါက ရွက်ဖျန်းမြေဩဇာ အကြိမ်ရေအနည်းငယ်နှင့်ဓာတ်မြေဩဇာ အနည်းငယ်သာ ဖြည့်စွက်သုံးစွဲရမည်။

ဤသို့သုံးစွဲခြင်းအားဖြင့် အော်ဂဲနစ်စနစ်ဖြစ်သဖြင့် ဓာတ်ကြွင်းအာနိသင်ကင်းသော သန့်ရှင်းသည့် သစ်သီးဝလံပန်းမာန်များကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။ တို့ကျေးရွာတောင်သူများအဖို့ ဖော်ပြပါပစ္စည်းများမှာ အလွယ်တကူရနိုင်ခြင်း၊ တန်ဖိုးနည်းပါးခြင်းတို့ကြောင့် ကုန်ကျမှုနည်းပါးသည့် အကျိုးကျေးဇူးရရှိနိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင် အမှိုက်သရိုက်များကို စနစ်တကျ သုံးစွဲရာရောက်သဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးကိုပါ အထောက်အကူပြုရာရောက်ပါသည်။ သို့ပါ၍ တို့ကျေးရွာဥယျာဉ်မှူးများ သုံးစွဲနိုင်စေရန် အကျိုးမျှော်ရေးသားဖော်ပြအပ်ပါသည်။

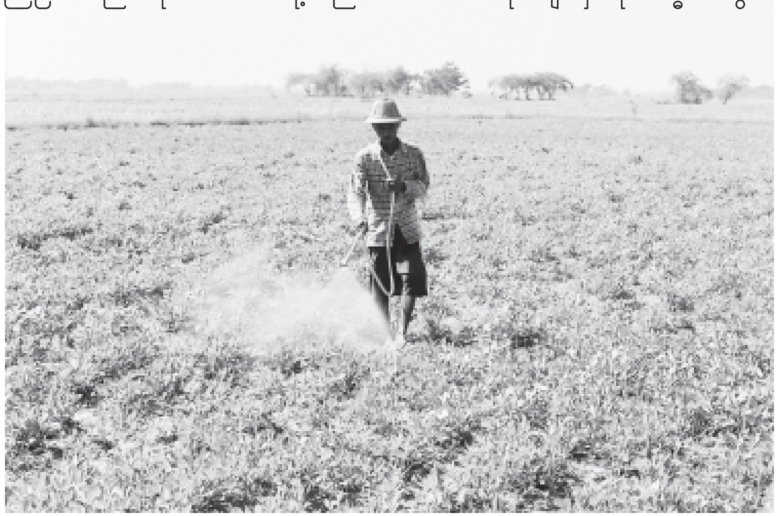
ကျော်လင်းရှိန်(စိုက်ပျိုးရေး)

toelY,Swfvum y,dbwaq;ol;py

a&eMmarmifatmifif,

တစ်ကိုယ်လုံးပိုးသတ်ဆေးရည်တို့ဖြင့် ရွှဲနစ်နေပြီး တစ်စက်စက်ယိုစီးနေသည့် ဆေးဖျန်းပုံးဖြင့် ရဲတင်းစွာကိုင်တွယ်သုံးစွဲနေသူများကို နေရာအနှံ့ဆိုသလို မြင်တွေ့နေရသည်။ သို့ဖြစ်ရာ ပိုးသတ်ဆေး၏အန္တရာယ်ကြီးမားပုံကို ထိထိမိမိအသိဝင်စေဖို့ ကိုင်တွယ်သုံးစွဲသူတိုင်း သတိပြုစေဖို့ ယခုကဲ့သို့ ရေးထုတ်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါ၏။

ဦးခေါင်း၊ လက်၊ လည်ပင်းနောက်ပိုင်း၊ နဖူးနှင့် ပေါင်အစရှိသည့် အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတို့တွင် ပိုးသတ်ဆေးစိမ့်ဝင်ရန် လွယ်ကူပါပေ၏။ သို့သော် ချက်ခြင်းသေဆုံးသည်မဟုတ်ရကား အထက်တွင် ရေးသားခဲ့သည့်အတိုင်း အတင့်ရဲစွာကိုင်တွယ်နေကြခြင်းတည်း။ ပိုးသတ်ဆေးတို့သည် အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများမှ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း



ပျံ့နှံ့ရောက်ရှိပြီး တစ်ဖြည်းဖြည်းစုဆောင်းမိလျက် အရေအတွက်များပြား၍ မထင်မှတ်ဘဲ သေဆုံးရခြင်းမျိုးဖြစ်ပါ၏။

မြန်မာနိုင်ငံအနေဖြင့် စိုက်ပျိုးရေးကို လွန်ခဲ့သည့်နှစ်ပေါင်း ၆၀၀၀ ကျော်မှ စတင်ခဲ့ကြောင်းသိရ၏။ ထိုအချိန်မှ ယနေ့တိုင် ပိုးမွှားမျိုးစုံနှင့် လူသားတို့ယှဉ်ပြိုင်နေရဆဲဖြစ်လေရာ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ပျက်စီးနှိမ်နင်းခြင်း နှစ်ရပ်စလုံးတွင် ပိုးသတ်ဆေးများဖြင့် ထိတွေ့သုံးစွဲနေရပါ၏။ စိုက်ပျိုးရေးဆိုသည်ကား ရေ၊ မြေ၊ ရာသီဥတု၊ မျိုးကောင်းမျိုးသန့်နှင့် ခေတ်မီစိုက်စနစ်များ ပြည့်စုံကောင်းမွန်နေလင့်ကစား ပိုးမွှားမျိုးစုံ၏ တိုက်ခိုက်ဖျက်ဆီးခြင်းကြောင့် ထုတ်လုပ်မှုစုစုပေါင်း၏ ရာခိုင်နှုန်း ၄၀ အထိ ပျက်စီးထိခိုက်နိုင်သည် ဖြစ်ရာအဘယ်လျှင် ပိုးသတ်ဆေးနဲ့ ကင်းနိုင်ပါမည်နည်း။

သို့ဖြစ်ရာ အန္တရာယ်ကင်းစွာ ကိုင်တွယ်သုံးစွဲနိုင်စေဖို့ တောင်သူလယ်သမားတိုင်း ပိုးသတ်ဆေး ဆိုင်ရာပညာပေးစာစောင်များကို သေသေချာချာ လေ့လာလိုက်နာရန် ပိုးသတ်ဆေးနှင့်စပ်လျဉ်းသည့် ဟောပြောပွဲ၊ သင်တန်း၊ ဆွေးနွေးပွဲနှင့် သရုပ်ပြပွဲများသို့ တက်ရောက်မှတ်သား လိုက်နာသင့်ပါ၏။ အရေပြားမှာ အဆိပ်သင့်ခြင်းသည် အချိန်နှေးကွေး၍ အစာအိမ်လမ်းကြောင်းနှင့် သွေးကြောတို့မှ အဆိပ်သင့်ခြင်းသည် အချိန်မြန်ဆန်စွာ အဆိပ်သင့်လက္ခဏာများ ပြသလေ့ရှိ၏။

ပိုးသတ်ဆေးသောက်မိခြင်းနှင့် အစာအိမ်လမ်းကြောင်းထဲရောက်ရှိမှသာ အန္တရာယ်ရှိသည်ဟု လူအများစု အမှတ်မှားနေကြ၏။ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ မအီမသာဖြစ်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်းတို့သည် အသင့်အတင့် အဆိပ်လက္ခဏာများဖြစ်၍ ထိုမှတစ်ဆင့် မျက်စေ့ပြာခြင်း၊ မျက်ရည်ယိုခြင်း၊ ချွေးပြန်ခြင်း၊ မျက်စေ့မှုန်ခြင်း၊ မောပန်းခြင်း၊ လျှာလိပ်ပြီး စကားမပီခြင်း၊ ယားယံအကြောတက်ခြင်း၊ ကြွက်တက်ခြင်း၊ ဖျားနာခြင်းတို့မှ သေဆုံးခြင်းအထိ ဖြစ်နိုင်၏။ သွေးခုန်နှုန်းမြန်ခြင်း၊ တုန်ယင်လျက် အသက်ရှူကျပ်ခြင်းတို့သည် ပြင်းထန်သည့် အဆိပ်သင့်လက္ခဏာများဖြစ်ရာ အချိန်မရွေးသေဆုံးနိုင်ပါ၏။

ပိုးသတ်ဆေးရည်နှင့် ပတ်သက်၍ ဆေးရည်မလုံ ယိုစီးပေါက်ပြဲသည့် ပစ္စည်းကိရိယာများကို အသုံးမပြု ရှောင်ကျဉ်ရန်၊ အသုံးအဆောင် အစားအသောက်များအနီးတွင် ပိုးသတ်ဆေးဘူး မထားရန်နှင့် အပူချိန် မြင့်မားသောနေရာ၊ နေရောင်ခြည်ဖြင့်တိုက်ရိုက်ထိတွေ့စေသောနေရာများတွင် ပိုးသတ်ဆေးဘူးမထားရန် အစရှိသည့် ကန့်သတ်ချက်များအပေါ် အလေးထား လိုက်နာစေလိုပါ၏။ ပိုးသတ်ဆေးဖျော်စပ်ရာ၌ လက်ဖြင့်မမွှေရန်၊ ကိရိယာများ ဆို့ပိတ်နေလျှင် ပါးစပ်ဖြင့် မမှုတ်ရန် သတိထား ရှောင်ကျဉ်ရာ၏။

ဆေးဖျန်းကိရိယာကို လေတိုက်ရာအထက်တွင်ထားပြီး၊ ဆေးဖျန်းသူက လေအောက်မှနေရာယူလျက် ဆေးဖျန်းခြင်းမျိုး လုံးဝမပြုလုပ်ရပေ။ ပိုးသတ်ဆေးဘူးခွံ၊ အိတ်များကိုဆေးကြောပြီး အခြားကိစ္စရပ်များတွင် သုံးစွဲခြင်းမျိုးကိုလည်း လုံးဝရှောင်ကျဉ်ရမည်ဖြစ်ပါ၏။ သုံးစွဲပြီးဆေးမှုန့်ဘူးခွံနှင့် အိတ်များကို တွင်းနက်နက်တူး၍ မြှုပ်နှံရာ၏။ ပိုးသတ်ဆေးရည်၊ ဆေးမှုန့်ကိုင်တွယ်သုံးစွဲရာ၌ လက်အိတ်၊ ဖိနပ်နှင့် နှာခေါင်းတွင် အငွေ့ကာကိရိယာအပါအဝင် ကာကွယ်ရေးဝတ်ရုံ ဝတ်ဆင်ပြီးမှသာ ကိုင်တွယ်သုံးစွဲရမည်ဖြစ်ကြောင်း အထူးသတိပေးအပ်ပါ၏။ သုံးစွဲရန်မတတ်ကျွမ်းပါက မြန်မာ့စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်း၊ သီးနှံပိုးမွှားကာကွယ်ရေးဌာနခွဲမှ တတ်ကျွမ်းပညာရှင်များထံ မေးမြန်းအကြံဉာဏ်ရယူနိုင် ကြပါ၏။

နိဂုံးချုပ်အားဖြင့် စနစ်တကျမသုံးစွဲတတ်သော် အလွန်အန္တရာယ်ကြီးမားပါတကား ဟူသော အသိကို မလစ်လပ်သောသတိဖြင့် ယှဉ်တွဲလျက် ပိုးသတ်ဆေးကိုင်တွယ်သုံးစွဲစေလိုကြောင်း စေတနာရှေ့ထား တင်ပြအပ်ပါသတည်း။

ရေနံ့သာမောင်အောင်မင်း

ar;jGLa&;enf;vrf;aumif;rsm;

E(|rm;Erm; ar;jrLa&;

eD(t nmwuó(,f)

နွားအမျိုးအစားများ

မြန်မာနိုင်ငံတွင် နွားအမျိုးအစား အုပ်စုလေးခုရှိသည်။ နွားပြာအုပ်စု၊ နွားနီအုပ်စု၊ နွားနက်အုပ်စုနှင့် စာဥခေါ် နွားဖြူကြီးအုပ်စုတို့ဖြစ်သည်။ ထိုအုပ်စုဝင်နွားလေးမျိုးစလုံးမှာ အကြမ်းခံ၊ အခိုင်းခံနွားများဖြစ်သော်လည်း နိုင်ငံခြားနို့စားနွားများနှင့် စနစ်တကျသားစပ်၍ နို့စားနွားဖြစ်အောင် လုပ်ယူနိုင်သည်။ ကမ္ဘာပေါ်တွင် နွားအမျိုး အစားပေါင်း များစွာရှိသော်လည်း အဓိကမှာ နှစ်မျိုးသာရှိသည်။

(၁) ဘို့ပါသောနွားမျိုး (အပူပိုင်းဒေသတွင် မွေးမြူနိုင်သည့်နွားမျိုး) ဖြစ်၏။

(၂) ဘို့မပါသည့်နွားမျိုး (အအေးပိုင်း၌သာမွေးမြူရသော နွားမျိုး)ဖြစ်သည်။

ကျော်ကြားသောနို့စားနွားသုံးမျိုး

အပူပိုင်းမျိုး၊ အအေးပိုင်းမျိုးနှင့် ဩစတြေးလျ နွားမျိုးတို့ဖြစ်သည်။ အပူပိုင်းမျိုးတွင် ဆင်ဒီမျိုးနှင့် တာရီမျိုးဟု နှစ်ခုကွဲနေသည်။ ဩစတြေးလျနွားမျိုးတွင် ဇီဘူးမျိုးနှင့် ဂျမေကာမျိုး နှစ်မျိုးရှိသည်။ အအေးပိုင်းနွားက အမျိုးအစားပိုများသည်။ ဂမ်ဇီမျိုး၊ ဂျာဆေးမျိုး၊ အာရှိုင်းယားမျိုး၊ ဘရောင်း ဆွစ်ဇ်မျိုးနှင့် ဖရီရှန်၊ ဟိုင်စတိုင်းမျိုးများတို့ ဖြစ်ပါသည်။

မွေးမြူရေးနည်းစနစ်

လွှတ်ကျောင်းမွေးမြူခြင်း၊ ခြံလှောင်မွေးမြူခြင်းနှင့် လွှတ်ကျောင်း၊ ခြံလှောင် နှစ်မျိုးရော၍ မွေးမြူခြင်းဟူ၍ သုံးမျိုးရှိသည်။ အမျိုးအစား ညွှံ့သည့် သာမန်နွားများ၊

တစ်ကောင်ချင်းအပေါ်မှ အကျိုးအမြတ် သိပ်မရနိုင်သည့် နွားများကို လွတ်ကျောင်းနည်းဖြင့်မွေးပါ။ လွတ်ကျောင်းမွေးမြူရာတွင် စားကျက်မြေ အလုံအလောက်ရှိဖို့တော့ လိုသည်။ နွားမျိုးကောင်းဆိုလျှင် ခြံလှောင်၍ သာမွေးသင့်သည်။ ခြံလှောင်မွေးမြူလျှင် စားကျက်မြေကျယ်ကျယ်မလိုဘဲ နေရာကျဉ်းကျဉ်းတွင် မွေးနိုင်သည်။ နွားများ ဝဝလင်လင်စားနိုင်အောင် နွားစာမြက်ဖတ်၊ ပဲဖတ်များကိုလည်း အလျှံပယ် ကျွေးခွင့်ရသည်။ လွတ်ကျောင်းခြံလှောင်နှစ်မျိုးရော မွေးမြူခြင်းမှာ နွားကြီးထွားနှုန်းအား မကောင်းပါ။ နေရာလုပ်ငန်းအခြေအနေမပေးမှသာ ဤနည်းသုံးသင့်သည်။

နွားငယ်များအား မွေးမြူနည်း

နွားငယ်များ ရှင်သန်ကြီးထွားမှုမှာ ဗီဇ၊ မျိုးရိုး၊ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ပိုင်ရှင်၏ ဂရုစိုက်ခြင်းအပေါ်တွင် မူတည်သည်။ အစာမှန်မှန်မကျွေးခြင်း၊ ရောဂါဘယများ ဝင်ရောက်ခြင်းဖြင့် နွားငယ်များပျက်စီးဆုံးပါးတတ်ပေသည်။ နွားငယ်များအတွက် နွားခြံကို အကြီးအသေးခွဲ၍ဆောက်ရမည်။ နွားခြံအသေးမှာ ၁၅ ပေပတ်လည် ရှိသင့်သည်။ ထိုအထဲတွင် နွားငယ်တစ်ကောင်သာထားပါ။ နွားခြံကြီးကိုမူ ရနိုင်သော အခြေအနေပေါ်မူတည်၍ ဆောက်ရမည်။ နွားခြံနှင့် နွားငယ်များ နေရာမမျှမတဖြစ်ကာ ကျပ်တည်းကျဉ်းမြောင်းနေအောင် နွားခြံကို မသေးသင့်ပါ။ နွား ၁၀ ကောင်လောက် ထားလိုလျှင် နွားခြံသည် အနည်းဆုံး ၄၅ ပေ × ၁၅ ပေ လောက်တော့ ကျယ်ရပါမည်။ နွားခြံကို ဒေသထွက်ပစ္စည်းများဖြင့် ရာသီဥတုဒဏ်ခံနိုင်အောင်ဆောက်ပါ။ နွားခြံအတွင်းအပြင်သန့်ရှင်းပြီး လေကောင်းလေသန့်ရရန် လိုအပ်ပါသည်။

အစာကျွေးခြင်းနှင့် ရောဂါကာကွယ်ခြင်း

ကျန်းမာသည့်နွားငယ်သည် မွေးပြီးနာရီဝက်၊ တစ်နာရီအတွင်း ကောင်းစွာရပ်နိုင်သည်။ ချက်တိုင်ကြီး၍ ချက်ကြိုးရှည်နေလျှင် နွားမကြီး၏ဝမ်းဗိုက် နှစ်လက်မအကွာမှ ချက်ကြိုးဖြတ်ပေးပါ။ ချက်ကြိုးကို ပိုးမဝင်စေရန် ရာခိုင်နှုန်း ၂၀ တင်ချာ အိုင်အိုဒင်းသုတ်လိမ်းပေးရမည်။ နွားလေးနေရန် ကောက်ရိုးခင်းကာ သောက်ရေပါထားပေးရမည်။ မွေးပြီး သုံးနာရီမှ ငါးနာရီအတွင်းထွက်သည့် နို့ဦးရည်ကို တိုက်ဖြစ်အောင်တိုက်ပါ။ (နွားလေးအတွက် ရောဂါဘယများကင်းရန်ဖြစ်သည်)

နွားလေးများမှာ ၁၈ ရက်မှ ၂၁ ရက်အတွင်း စားမြုံ့ပြန်နိုင်သည်။ မွေးပြီး နှစ်ပတ်ကြာသည်အထိ အမေ့နို့ကိုတိုက်၍ သုံးပတ်ကျော်လျှင် ဂျုံ၊ ဖွဲ၊ ပြောင်းများ ကျွေးနိုင်သည်။ နွားငယ် သုံးလသားအရွယ်ရောက်လျှင် စားကျက်သို့ လွှတ်ပေးပါ။ ကျွေးမြဲအစာများလည်း ကျွေးပေးပါ။ အစာကြမ်း၊ မြက်ခြောက်၊ ကောက်ရိုးခြောက်များကိုပါ ကျွေးနိုင်သည်။ ပြောင်းနှစ်ဆ၊ ဂျုံဖွဲ နှစ်ဆ(သို့မဟုတ်) ပြောင်းလေးဆ၊

ပဲဖတ် နှမ်းဖတ်နှစ်ဆဖြင့် စနစ်တကျရောကျွေးပါ။ မြက်ချဉ်ဖတ်အစာကို လေးလထက်ငယ် သောနွားများအား မကျွေးရ။ နွားငယ်ကို ကာကွယ်ဆေးပုံမှန်ထိုးရမည်။ ကပ်ပါးပိုး၊ သံကောင်ပိုးများ မကပ်နိုင်အောင် ဆေးဖျန်းခြင်းများလည်း မဖြစ်မနေလုပ်ရမည်။ သာမန်နွားငယ်တစ်ကောင်အနေဖြင့် ကိုယ်အပူချိန် ၁၀၂ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်၊ အသက်ရှူနှုန်းအကြိမ် ၄၀၊ တစ်မိနစ်နှလုံးခုန်နှုန်းအကြိမ် ၁၀၀ ရှိလျှင် ကျန်းမာသည့် နွားဟု ခေါ်နိုင်သည်။

နို့စားနွားမကြီးများမွေးမြူနည်း

နွားမကြီးများထားသည့် နွားခြံတွင် အတွင်းအပြင်သန့်ရှင်းမှု အသေအချာလုပ်ပေးရမည်။ ရေဆေးလောင်းချဖို့ လွယ်ကူရန်အတွက် အုတ်ဖြစ်စေ၊ သမံတလင်းဖြစ်စေ ခင်းပေးရမည်။ နွားခြံကို တိုက်ရိုက်နေရောင်မထိုးစေရ။ အလင်းရောင်ကောင်းစွာ ရသောနေရာ၌ နွားခြံကို ဆောက်ပါ။ နွားမဒန်းဖြစ်လာလျှင် နှစ်နှစ်မှ နှစ်နှစ်ခွဲအတွင်း သားတင်နိုင်သည်။ နွားမများ၏ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလမှာ ရက်ပေါင်း ၂၈၀ ဖြစ်သည်။ သားမွေးပြီး နှစ်လအတွင်း ထပ်မံ၍မြိုင်ပေါ်တတ်သည်။ မြိုင်ကောင်းစွာပေါ်လျှင် သားစပ်နိုင်သည်။

နွားမများမှာ ၂၁ ရက်လျှင်တစ်ကြိမ် မြိုင်ပေါ်လေ့ရှိ၏။ ဧးမကပ်၊ မြိုင်မပေါ် ဖြစ်နေလျှင် မွေးမြူရေးဆရာဝန်ထံ သေချာစွာပြင်ပါ။ ဟိုမုန်းဓာတ်နည်းခြင်း၊ သန္ဓေထိန်းအကြိတ် ဖောက်ပြန်ခြင်းတို့ကြောင့်လည်း မြိုင်မပေါ်ဘဲ ဖြစ်တတ်သည်။ ရာသီဥတုအပူချိန် ပြင်းထန်ပြီး အာဟာရချို့တဲ့လျှင်လည်း ထိုသို့ဖြစ်တတ်ပါသည်။ နို့စားနွားမကြီးများအား ထားသိုထိန်းသိမ်းမွေးမြူနည်းစနစ်မှာ နွားကလေးများ အတိုင်းဖြစ်၏။ အစာကို ဝလင်အောင်ကျွေး၍ ရောဂါဘယကင်းအောင်ထားပေးပါ။ နွားမကြီးများ သားဖွားမှုခက်ခဲရခြင်းမှာ ဖော်ပြပါချက်များကြောင့်ဖြစ်သည်။

- နွားငယ် မတန်တဆကြီးထွားခြင်း၊
- သန္ဓေသားနွားကလေးက တွန်းကန်မှုအားနည်းခြင်း၊
- နွားမကြီး၏ သားအိမ်လှုပ်ရှားမှု အားမကောင်းခြင်း၊
- ညှပ်ရိုးကျဉ်းမြောင်းခြင်း စသည်တို့ဖြစ်သည်။

နွားမကြီးမွေးပြီး ခြောက်နာရီအတွင်း အချင်းမကျလျှင် ဆရာဝန်ထံ အမြန်ပြပါ။ နွားငယ်မွေးပြီးသည်နှင့် ရောဂါပိုးမဝင်နိုင်အောင် ပဋိဇီဝဆေးတောင့်များ ထည့်ပေးရမည်။ ဤသို့ နွားများကို စနစ်တကျ ထိန်းသိမ်းမွေးမြူလျှင် နို့အထွက်ကောင်းပြီး သေချာပေါက် စီးပွားဖြစ်နိုင်ကြောင်း "ဒို့ကျေးရွာ"မှ ဦးကြီးများအား တင်ပြရပါသည်။

နီငြိမ်း(အညာတက္ကသိုလ်)

jrefmawmifblwSh Em;ar;jrLjcif

tifyifbefaX;atmif

မြန်မာတောင်သူတို့သည် နွားကို ခိုင်းနွားအဖြစ် ခိုင်းစေရန်လည်းကောင်း၊ နို့နှင့် အသားရရန်အတွက်လည်းကောင်း မွေးမြူကြသည်။ နွားကိုမွေးမြူရာတွင် ကိုယ်တိုင်မွေးမြူခြင်း၊ မွေးဖက်မွေးမြူခြင်းနှင့် ကြေးတိုးမွေးမြူခြင်းများကို ပြုလုပ်ကြပါသည်။

ကိုယ်တိုင်မွေးမြူခြင်း

ကိုယ်တိုင်မွေးမြူကြသူများမှာ နွားမျိုးကောင်းများကို အဓိကထား၍ မွေးမြူလေ့ရှိကြသည်။ မိမိမွေးမြူထားသောနွားမအား သားစပ်ရန်အတွက် နွားသိုးကို အရည်အသွေးကောင်းသောနွားမျိုးမှ စိတ်ကြိုက်ရွေးချယ်၍ သားတင်ကြသည်။ အရည်အသွေးညံ့သောနွားများနှင့် မျိုးမရောယှက်မိစေရန် ကိုယ်တိုင်ကြပ်မတ် မွေးမြူခြင်းဖြစ်သည်။

မွေးဖက်မွေးမြူခြင်း

မွေးဖက်ပေးရာတွင် သားပေါက်နွားမများကိုသာ မွေးမြူလေ့ရှိကြသည်။ နွားမများကို သုံးနှစ်အရွယ်တွင် သားတင်လေ့ရှိသည်။ နွားမမှ ပေါက်ဖွားလာသော နွားသားပေါက်ကို နွားမပိုင်ရှင်နှင့် နွားမွေးသူတို့က နှစ်ဦးစပ်ပိုင်ဆိုင်ကြသည်။ အချို့က တစ်နှစ်တစ်ကောင်ကျစီ ခွဲဝေပြီးယူကြသည်။ နှစ်စဉ်သားပေါက်သော နွားမများက နွားထီးအပေါက်များပြီး အချို့နွားမများက နွားမအပေါက်များကြသည်။ နွားမတစ်ကောင်၏ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလမှာ ဆယ်လကြာသည်။ နွားမများသည် ထုံးစံအားဖြင့် တစ်ခါသားပေါက်လျှင် တစ်ကောင်သာပေါက်လေ့ရှိသည်။ သို့သော် တစ်ခါတစ်ရံတွင် နှစ်ကောင်အမြွှာပူးပေါက်တတ်ကြသည်။ နွားပေါက်ကို မွေးဖက်ယူသူက တစ်နှစ် ထိန်းကျောင်းပေးရသည်။ တစ်နှစ်သားပြည့်ပါက ပိုင်ရှင်နှင့် မွေးဖက်ယူသူတို့ ညှိနှိုင်းတန်ဖိုးဖြတ်ပြီး ယူနိုင်သူကငွေအမ်းကြရသည်။

ကြေးတိုးမွေးမြူခြင်း

နွားကြေးတိုးပေးရာတွင် နွားထီးနွားပေါက်များကိုသာ ပေးလေ့ရှိသည်။ နွားပိုင်ရှင်နှင့် နွားမွေးမည့်သူတို့က မွေးမည့် နွားပေါက်၏တန်ဖိုးကို နှစ်ဦးသဘောတူ ဈေးဖြတ်ထားကြရသည်။ အဆိုပါနွားမှာ ဆက်လက်ကြီးထွားလာ၍ တန်ဖိုးမြင့်လာသောအခါ ပြန်လည်ရောင်းချကြသည်။ နွား၏ မူလတန်ဖိုးငွေကြေးမှာ ပိုင်ရှင်နှင့်သာဆိုင်၏။ တိုးပွားလာသောအမြတ်ငွေကိုသာ ပိုင်ရှင်နှင့်မွေးသူတို့က တစ်ယောက်တစ်ဝက် ခွဲဝေယူကြရသည်။ ကြေးတိုးမွေးမည့် နွားသည် နွားမျိုးကောင်းရန်လိုအပ်ပြီး မွေးမြူမည့် သူကလည်း အကျွေးအမွေးကောင်းရန် လိုအပ်ပါသည်။

တောင်သူများသည် အများအားဖြင့် မြန်မာနွားမျိုးများကိုသာ မွေးမြူလေ့ရှိသည်။ မြန်မာနွားမျိုးများသည် ခိုင်းစေရာတွင်ပေါ့ပါး၍ ရာသီဥတုဒဏ်ကိုခံနိုင်ရည်ရှိသည်။ ကုလားနွားမျိုး (စပ်နွား)များမှာအကောင်သာကြီးထွားပြီး ရာသီဥတုဒဏ်ကို ခံနိုင်ရည် နည်းပါးသည်။ ထို့ပြင် ကုလားနွားမျိုးများသည် နားရွက်လေး၏။ သိုဖတ်ကျ၏။ ထို့ကြောင့် လူကြိုက်နည်းခြင်းဖြစ်သည်။

နွားချေးအသုံးဝင်ခြင်း

နွားမွေးမြူရာတွင် ခိုင်းစေရန်၊ နို့နှင့် အသားရဖို့ရန်အပြင် နွားချေးမှာလည်း တောင်သူများအတွက် အကျိုးရှိစေသောအရာဖြစ်ပါသည်။ နွားတစ်ကောင်မှ တစ်နှစ်လျှင် နွားချေးလှည်း ငါးစီးကျော်ရရှိပါသည်။ အဆိုပါနွားချေးများနှင့် ကောက်ရိုး၊ မြက်ခြောက်၊ အမှိုက်များကို စနစ်တကျ သိုလှောင်စုဆောင်းထားပါက နွားချေးမြေဆွေးလှည်းဆယ်စီးတိုက်ခန့် ရရှိပါသည်။ တောင်သူတစ်ဦးလျှင် အနည်းဆုံး ခိုင်းနွားနှစ်ကောင်ကို မွေးမြူကြပါသည်။ နွားနှစ်ကောင်မှ နွားချေးနှင့် အမှိုက်မြေဆွေးလှည်းအစီး ၂၀တိုက်ကို ရရှိစေပါသည်။ ထို့ကြောင့် နွားမွေးမြူရေးသည် လုပ်ငန်းခွင်တွင် ခိုင်းစေနိုင်ခြင်း၊ နွားနို့၊ အသားရရှိစေခြင်းနှင့် သဘာဝမြေသြဇာတို့ကိုပါ ရရှိခြင်းတို့ကြောင့် စနစ်တကျမွေးမြူသင့်သော လုပ်ငန်းဖြစ်သည်။

အင်ပင်သန်းငွေအောင်

cdjEm;&Sy;rhajz&Sifa&; Em;rwpfaumift;ydAr;

jrif;rlu&Hf

ကျေးလက်တောရွာတွင် နေကြသော တောင်သူများနှင့် လယ်ကူလီများပါ နွားမတစ်ကောင်ကို မွေးသင့်ပါသည်။ စာရေးသူတို့ဒေသအခေါ် နောက်ဆွဲ နွားမ မွေးမြူခြင်းဟု ခေါ်ပါသည်။ ခေါ်ရခြင်းအကြောင်းမှာ ယာတောသွားသောအခါ နွားကို လှည်းနောက်ကဆွဲခေါ်သွားပြီး တောရောက်သည့်အခါ မြက်ပေါသောနေရာတွင် ငုတ်ရိုက်ပြီး ကြိုးနဲ့ချည်၍ လှန်ထားသည်။ ထွန်ဖြုတ်ပြီး ရွာပြန်သောအခါ လှည်းနောက်က ပြန်ပြီးဆွဲခေါ်ရခြင်းကြောင့် နောက်ဆွဲနွားဟု ခေါ်တွင်ခြင်းဖြစ်ပေသည်။

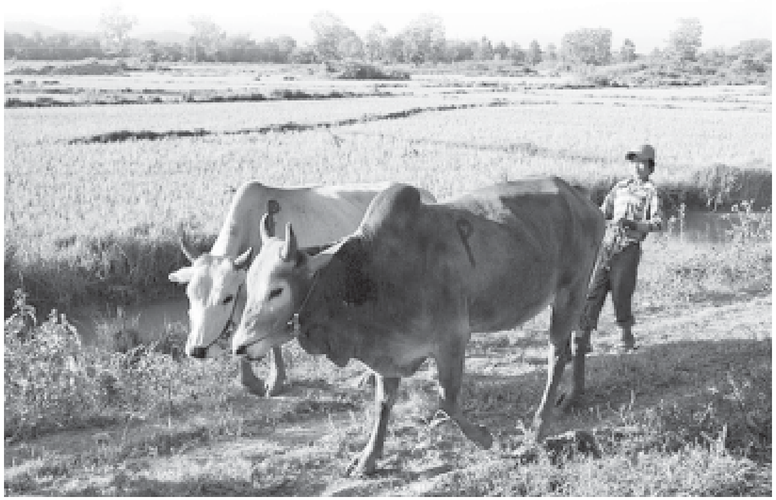
တောင်သူမဟုတ်သော သူတို့လည်း မိမိရှိသည့်ငွေကြေးနှင့် နွားမအသေး(အငယ်) တစ်ကောင် ဝယ်မွေးကြသည်ကို များစွာတွေ့မြင်ရပါသည်။ ထိုနွားမလေးမှာ နွားမကြီး ဖြစ်လာပြီး သားချောချော နွားထီးတစ်ကောင် မွေးလာသဖြင့် အရွယ်ရောက်၍ ရောင်းချရာတွင် တန်ဖိုးများများ ရရှိကြသည်။ နွားမွေးသည့်အခါတွင် နွားစာအတွက် ယာကွက်များတွင်ပေါက်သော ပေါင်းမြက်ပင်များကို နှုတ်ကျွေးလို့ ရပါသည်။ ယာကန်သင်းမှာပေါက်သော မြက်ပင်များ ရိတ်ကျွေးလို့ ရပါသည်။

ယာခင်းများ ရိတ်သိမ်းပြီးသော် ယာကွက်များထဲတွင် မြက်များစွာရှိ သောကြောင့် လွှတ်ကျောင်း၍ရပါသည်။ တောင်သူများခိုင်းနေကြသော နွားများသည် ဆယ်နှစ်လောက်သာ ခိုင်းကောင်းပြီး ထိုကာလထက် ကျော်လွန်ပါက နွားအိုဖြစ်၍ ကောင်းမွန်စွာ မရုန်းနိုင်တော့ပါ။ ထိုအခါ မိမိတို့တွင် မွေးနွားမ မရှိပါက တခြားမှ ခိုင်းနွား တစ်ကောင်ကို တန်ဖိုးကြီးကြီးပေး၍ ဝယ်ခိုင်းရမည့်အတွက် မိမိတို့သုံးစွဲမည့်ငွေထဲမှ အပိုထွက်သွားနိုင်သည်။

နွားမတစ်ကောင်စပြီးမွေးမည်ဆိုပါက အမွေးရောင်အဖြူ သို့မဟုတ် နွားပြာစိမ်းရှိသောနွားကို မွေးသင့်သည်။ အိန္ဒိယနွားမျိုးသည် အရိုးအဆစ်ရှည်၍ မြန်မာမျိုးသည် အဆစ်တိုပြီး အရပ်ပုသည်။ နွားထီးတစ်ကောင်သည် မွေးပြီးနှစ်နှစ် နွားသိုးအရွယ်တွင် အမွေးရောင်များ အရောင်ပိုတောက်ပလာသည်။ နှစ်ချောင်းစိုက်အရွယ်မှာ တံပိုးကျင့် (လှည်းကျင့်)၍ ရပါသည်။ နှစ်နှစ်ခြောက်လအရွယ်ရောက်လျှင် လေးချောင်းစိုက်ပါသည်။ လေးချောင်းစိုက်အရွယ်တွင် ယာထွန် ထယ်ထိုးလို့ ရပါသည်။ နှစ်ချောင်းစိုက်အရွယ်တွင် လှည်းလောက်သာ မောင်းသင့်သည်။ ထိုအရွယ်တွင် ထွန်ထယ်ထိုးပါက နွားသည် ကြီးထွားမှုနည်း၍ အရပ်သိပ်မထွက်ပါ။ အသားမှာ ပိန်လှီပြီး ခြေလက်များ ခွင်တတ်သည်။ နွားမများသည် နှစ်နှစ်ပြည့်က မြိုင်ပေါ်ပြီဖြစ်သည်။ ထိုအခါတွင် သားစပ်ပေးရသည်။ သားစပ်ပြီး ၁၀ လအကြာ သားမွေးသည်။ နွားမအများစုသည် တစ်နှစ်လျှင် တစ်သားကျသည်။ ကျေးရွာတချို့တွင် စပ်နွား(လိုက်သိုး)လှလှမွေးထားပြီး အခကြေးငွေယူ၍ သားစပ်ကြသည်။ သူ့နွားလှကြောင်း ဓာတ်ပုံများရိုက်၍ ပုံကြီးချဲ့ပြီး လက်ဖက်ရည်ဆိုင်များတွင် ကြော်ငြာကပ်ထားသည်များကို စာရေးသူ မကြာခဏတွေ့နေရပါသည်။ နွားသိုးပေါက်တစ်ကောင်လျှင် ကာလတန်ကြေး ငါးသိန်းမှဆယ်သိန်းအထိ ဈေးရှိ၍ နွားမလှလှတစ်ကောင်လျှင် ကာလတန်ကြေး သုံးသိန်း၊ လေးသိန်းအထိရှိသည်။

စားရေးသူတို့ အညာဒေသတွင် တချို့သော တောင်သူများသည် နွားမများကို တံပိုးကျင့်ပြီး ယာထွန်၊ ထယ်ထိုးလုပ်ကြသည်။ သို့ပါ၍ မိသားစုစီးပွားအတွက် များစွာ အထောက်အကူပြုနိုင်ပါသဖြင့် နွားမတစ်ကောင်ကို မွေးဖြစ်အောင် မွေးမြူကြပါရန် တိုက်တွန်းတင်ပြအပ်ပါသည်။

မြင်းမူကံရင်



wpfyd;f vpf E;d f S n f p ;D m;jzpf Em;aem uf r;jr L a&;o Y

n d i f ;v d f (t n maj r)

“ထိလုမိုးဆီ၊ တိမ်သို့မှီသား”ဆိုစကားအတိုင်း တောင်ကုန်း၊ တောင်တန်းကြီးများသည် ချင်းပြည်နယ်အတွင်း ကွက်လပ်မရှိအောင် နေရာယူထားကြသည်။ တောင်ကုန်း တောင်တန်းကြီးများပေါ်တွင် သဘာဝက ပေးအပ်ထားသော သစ်တောကြီးများ ထူထပ်စွာပေါက်ရောက်မှုကြောင့် အေးမြသောရာသီဥတုနှင့်အတူ စိမ့်စမ်းရေထွက်များလည်း ပေါများသည်။ ကုန်းမြင့်အရပ်ဒေသနှင့် အေးမြသောရာသီကို ကြိုက်နှစ်သက်သည့် နွားနောက်မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းကို ချင်းတိုင်းရင်းသားတို့ တစ်ပိုင်တစ်နိုင် မွေးမြူလာခဲ့သည်မှာနှစ်ပေါင်းရှည်ကြာခဲ့ပေသည်။

ကျေးလက်နေ တိုင်းရင်းသားများသည် ဆွေစဉ်မျိုးဆက် နွားနောက်မွေးမြူခဲ့ရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းကလည်း ရိုးရှင်းသည်။ မင်္ဂလာဦးလက်ထပ်ပွဲ၊ ရိုးရာဘာသာရေးပွဲနှင့် လူမှုရေးပွဲများတွင် ကျွဲ၊ နွားထက် နွားနောက်ကို အမွန်မြတ်ဆုံးထားကာ အသုံးပြုသည်။ နွားနောက်ကောင်ရေမည်မျှတင်၍ မင်္ဂလာလက်ထပ်ပွဲကျင်းပနိုင်သည်၊ ဆွေမျိုးစု၊ မိသားစုတို့၏ ကြွယ်ဝချမ်းသာမှုကို နွားနောက်ကောင်ရေပိုင်ဆိုင်မှုဖြင့် တိုင်းတာကြသည်။ နွားနောက်ကို အမွန်မြတ်ထား၍ မျိုးမတုံးအောင် မွေးမြူစောင့်ရှောက်ခဲ့ကြသည်။

လက်ရှိအားဖြင့် ချင်းပြည်နယ်၏ အကျယ်အဝန်းဧရိယာဧကေ စုစုပေါင်း သိန်းရှစ်ဆယ်ကျော်တွင် စိုက်ပျိုးမြေအသုံးချမှုစာရင်းအရ စိုက်ပျိုးမြေဧရိယာမှာ ခြောက်သိန်းနီးပါးမျှရှိ၍ စိုက်ပျိုးရေးတိုးချဲ့လုပ်ကိုင်မှု အခွင့်အလမ်းရှိသကဲ့သို့ပင် ချင်းပြည်နယ်ရာသီဥတု၊ ရေမြေအနေအထားအရ နွားနောက်မွေးမြူရေး တိုးချဲ့လုပ်ကိုင်မှုက ပိုမို၍ပင် အခွင့်အလမ်းကောင်းများ ပေးလျက်ရှိသည်။ နွားနောက်သည် နွား၊ စိုင်၊ ပြောင်စသည့် တိရစ္ဆာန်သုံးမျိုးစလုံး နှင့်သဏ္ဌာန်တူသည်။ ထူးခြားသည်က နွားနောက်တွင် ဘို့မရှိပါ။

ဘို့နေရာမှာ Dorsal Spine အရိုးနု သွယ်တန်းထိုးဖောက်နေမှုမျှသာရှိသည်။ ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင် အထက်ပေသုံးထောင်ကျော်မှ ပေတစ်သောင်းအကြား ကောင်းစွာအသက်ရှင်သန်နိုင်ကြသည်။ မြေပြန့်ဒေသ လယ်ယာကွင်းပြင်ထက် တောတောင်ချိုင့်ဝှမ်း၊ လျှိုမြောင်စိမ့်စမ်းပေါများပြီး အေးမြသောအရိပ်အာဝါသကို မှီတွယ်နေထိုင်တတ်ကြသည်။ မြေပြန့်ဒေသပေါက်သော မြက်ပင်ထက် ချုံ၊ နွယ်ပင်နှင့် အမြင့်ပင်များကို ပိုမိုနှစ်ခြိုက်ကြသည်။

နွားနောက်အထီးကို နှစ်နှစ်သားအရွယ်တွင် သားစပ်နိုင်သည်။ နွားနောက်အမကို တစ်နှစ်ခွဲသား အရွယ်မှစတင်၍ မျိုးပွားသားစပ်နိုင်သည်ကို တွေ့ရသည်။ အထီးများသည် အသက်ခုနစ်နှစ်မှရှစ်နှစ်အထိ မိတ်လိုက်ကြပြီး နောက်ပိုင်းမှာ တစ်ကောင်တည်းသာ နေတတ်ကြသည်။ နွားနောက်အမများသည် ၁၈ နှစ်အရွယ်ထိ သားစိတ်မကုန် သားမွေးဆဲဖြစ်သည်။ မိတ်လိုက်ရာတွင် နွားများကဲ့သို့ ရုန်းရင်းဆန် ခတ်မရှိ၊ အေးဆေးစွာ မိတ်လိုက်တတ်ကြသည်။ နွားနောက်၏သက်တမ်းသည် အသက် ၂၅ နှစ်မှ နှစ် ၃၀ အထိ ရှည်ကြာကြသည်။ ပျမ်းမျှကိုယ်အလေးချိန် ပေါင်ရှစ်ရာမှ ပေါင်ထောင့်သုံးရာခန့်အထိ ရှိကြသည်။

နွားနောက်မွေးမြူရာတွင် ခြံခတ်စနစ်ဖြင့် မွေးမြူရန်ခက်ခဲသော်လည်း ယနေ့အခါတွင် မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းရှင်များက စမ်းသပ်မွေးမြူလျက်ရှိရာ အောင်မြင်မှုရရှိနေပြီဖြစ်သည်။ ပင်ကိုဗီဇအရ ရိုင်းစိုင်းပြီး တောထဲမှာပင် အမြဲနေလိုကြသည်။ ခြံခတ်မွေးမြူသူများပင် မိုးတွင်းကာလ၌ အမှတ်အသားပြုကာ တောထဲသို့ လွှတ်ကျောင်းစနစ်ဖြင့် မွေးမြူကြသည်။ နွားနောက်သည် ဆားကြိုက်သည်။ ဆားကျွေး၍ ယဉ်ပါးအောင်လုပ်သောနည်းဖြင့် မွေးမြူထိန်းကျောင်းကြသည်ကို တွေ့ရသည်။

ယနေ့ကာလ အရွယ်ရောက်ပြီး နွားနောက်တစ်ကောင်တန်ဖိုးမှာ နှစ်သိန်းကျော်မှ ခြောက်သိန်းဝန်းကျင်ရှိသည်။ နွားနောက်အသားမှာ အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝပြီး ချိုမြမြရှိသဖြင့် နိုင်ငံတကာမှ လာရောက်လေ့လာလျက်ရှိရာ မကြာမီ အာရှဈေးကွက်သို့ ရောက်ရှိနိုင်ပေသည်။ ချင်းပြည်နယ်ကဲ့သို့ပင် တောင် ကုန်း၊ တောင်တန်းပေါများကာ ရေမြေသဘာဝ၊ ရာသီဥတုတူညီသော ကချင်ပြည်နယ်၊ ရှမ်းပြည်နယ်တို့၏ အချို့ဒေသများတွင်လည်း စမ်းသပ်မွေးမြူလျက်ရှိကြပေသည်။ နွားနောက်မွေးမြူရေးအတွက် သဘာဝတရားက အခွင့်အလမ်းအပေးဆုံးဖြစ်သည့် ချင်းပြည်နယ်အတွင်းရှိ ဒေသခံတိုင်းရင်းသားများက တစ်ပိုင်တစ်နိုင်မွေးမြူရေးမှသည် စီးပွားဖြစ်မွေးမြူခြင်းဖြင့် နိုင်ငံစီးပွား တိုးတက်လာမည်ကို မြင်ယောင်မိပေတော့သည်။

ညို(ဝင်းလှိုင်(အညာမြေ)

jrefmbu'l taumif odumifp&m

tkyfS;aZmf

ကျွဲတို့သည် ကုန်းနေတိရစ္ဆာန်ဖြစ်သော်လည်း ရေကိုကြိုက်နှစ်သက်ခြင်းကြောင့် ရေနှင့်ကျွဲကို တွဲဖက်ခေါ်ဆိုကြသည်။ မြန်မာ လူမျိုးတို့၏ “ကျွဲကူးရေပါ”ဟူသော စကားပုံသည် ရေစိမ်ကျွဲ၏ သရုပ်ကို ပေါ်လွင်စေပါသည်။ ကျွဲကို နှစ်မျိုး နှစ်စားခွဲခြား မှတ်တမ်းတင်ခဲ့ခြင်းဖြင့် မျိုးနွယ်စုနှစ်ခုကို လက်ခံကြပါသည်။ ယင်းတို့မှာ –

(၁) ညွန်လူးကျွဲ

(၂) ရေစိမ်ကျွဲ တို့ဖြစ်သည်။

မြန်မာကျွဲသည် ညွန်လူးကျွဲ အမျိုးအစားဖြစ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကျွဲကို မြစ်ဝကျွန်းပေါ်ဒေသနှင့် ရှမ်းပြည်နယ်တို့တွင် အများဆုံးအသုံးပြုကြပါသည်။ ရှမ်းတို့ဘာသာအခေါ်အရ ကျွဲကို ကွိုင်ဟုခေါ် သည်။ ထိုင်းနိုင်ငံရှိ ကျွဲမျိုးသည် မြန်မာ့ကျွဲမျိုးမှ ဆင်းသက်သွားခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုင်းအခေါ်အားဖြင့် ကျွဲဟုခေါ်ဆိုခြင်းသည် မြန်မာဘာသာဗေဒမှ ပြောင်းလဲဆင်းသက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ထိုင်းကျွဲသည် မြန်မာကျွဲထက် အလုံးအထည် ပိုမိုဖွံ့ဖြိုးသည်။ ကျွဲနက်ထက် ကျွဲဖြူပိုများသည်။

တောရိုင်းကျွဲများသည် ချင်းပြည်နယ်တောင်ဘက်တွင် ပြောင်နှင့် ပေါင်းဖော်ပြီး နွားနောက်ဟူသည့် နွားမျိုးတစ်မျိုးကို ပေါက်ပွားပေးခဲ့ ပါသည်။ မြန်မာ့ညွန်လူးကျွဲသည် အိန္ဒိယမှ ဆင်းသက်လာသည့် မူရတ်နို့စားကျွဲနှင့်ပေါင်းစပ်၍ ကပြားကျွဲမျိုး ဖြစ်သည်။ မြန်မာ့ကျေးလက် အခေါ်အားဖြင့် မြန်မာ့ကျွဲကို ချူလိမ်ကျွဲ၊ ဘင်္ဂလားကျွဲဟု ခေါ်ဝေါ်ပါသည်။

မြန်မာတို့၏ အယူအဆအရ ကျွဲဖြူကို မနှစ်သက်ချေ။ နွားနမ်းမြင်းဝါ၊ ဆင်ဟိုင်းသာ၊ ရှောင်ရာ အဖြူကျွဲဟူ၍ သုတသန္ဓစယကျမ်းတွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း ကျွဲဖြူ(သို့မဟုတ်)ပန်းနုရောင်ကျွဲတို့ကို မြန်မာတို့မမွေးမြူကြပေ။ ကျွဲမများသည်

နွားမများထက် အရွယ်ရောက်နောက်ကျသည်။ ညွန်လူးကျွဲ (ခိုင်းကျွဲ)မျိုးသည် လေးနှစ်ခန့်တွင် အရွယ်ရောက်ပြီး ရေစိမ်ကျွဲ(နို့စားကျွဲ)သည် သုံးနှစ်ခန့်တွင် မြိုင်ပေါ်ပါသည်။ ကျွဲများသည် ၂၁ ရက်တစ်ကြိမ် မြိုင်ပေါ် လေ့ရှိပါသည်။ မြိုင်ပေါ်ချိန်မှာ ၁၆ နာရီမှ ၄၇ နာရီအထိ ကြာမြင့်သည်။ ကျွဲမမြိုင်ပေါ်ခြင်းမှာ နွားမကဲ့သို့ မသိသာလှချေ။ အများအားဖြင့် မြိုင်ပေါ်ခြင်းမှာ ညအခါဖြစ်၍ သဘာဝမိတ်လိုက်မှုကို လူတို့ အမှတ်မထားနိုင်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ကျွဲမများသည် သားမွေးပြီး ၄၂ ရက်မှ ရက် ၅၀ အတွင်း မြိုင်ပြန်ပေါ်သည်။ ကျွဲမ၏သန္ဓေရက်မှာ ပျမ်းမျှ ၂၉၉ ရက်မှ ၃၂၅ ရက်အထိ ကြာတတ်သည်။ တစ်သားနှင့်တစ်သား အနည်းဆုံး ၁၄ လခြားသည်။ ကျွဲမှာ အသက် ၁၆ နှစ်အထိ သားမွေးပါသည်။

ကျွဲကိုခိုင်းစေရန်အတွက် သုံးနှစ်သားကျော်မှ စတင်လေ့ကျင့်ရပါသည်။ ထမ်းပိုးတပ်ခြင်း၊ လှည်းကောက်ခြင်း၊ ထွန်ယက်ခြင်းစသည့် လေ့ကျင့်မှုများကို ကျွဲသည် ရက်သတ္တနှစ်ပတ်အတွင်း တတ်မြောက်ယဉ်ပါးပါသည်။ မြန်မာ့ကျွဲသည် အများအားဖြင့်ခက်ထန် ကြမ်းကြုတ်ဟန်ရှိသော်လည်း စိတ်နေသဘောထားမှာနူးညံ့၍ ရန်မူလိုစိတ်မရှိချေ။ ထို့ကြောင့်ပင် ကလေးငယ်များ ကျွဲထိန်း၊ ကျွဲကျောင်းအလုပ်ကို လုပ်ကိုင်နေကြပါသည်။

ကျွဲသည် ရေကိုနှစ်သက်သော သတ္တဝါဖြစ်၍ အပူဒဏ်မခံနိုင်ချေ။ အလုပ်ခွင်တွင် မကြာခဏ အနားပေးရခြင်းနှင့်အလုပ်ပြီးလျှင် ရေသို့ချမှသာ ကျွဲ၏သက်တမ်းရှည်ပေမည်။ ကျွဲသည်တစ်နေ့လျှင် ရှစ်နာရီအထိ အလုပ်လုပ်နိုင်သည်။ အလုပ်လုပ်နေစဉ် ငါးကြိမ်ခန့် အနားပေးရန်လိုပါသည်။ ကျွဲများကို တစ်နှစ်ပတ်လုံး၌ ၁၂၂ ရက်ကို

လယ်ယာလုပ်ငန်းခွင်၌ အသုံးချ၍ ကျန်ရက်များကို အနားပေးသင့်ပါသည်။ သို့မှသာ ကျန်းမာသန်းစွမ်းပြီး လယ်ယာလုပ်ငန်းများတွင် အဆင်ပြေချောမွေ့နိုင်ပါသည်။

ကျွဲရောဂါသည် နွားရောဂါနှင့် ဆင်တူရိုးမှား ဖြစ်ပါသည်။ ကျွဲနွားရောဂါဟု တွဲဖက်ခေါ်ဝေါ်ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် မွေးမြူရေးနှင့် ရေလုပ်ငန်းဝန်ကြီးဌာန၊ မွေးမြူရေးနှင့် ကုသရေးဦးစီးဌာန၊ ကာကွယ်ဆေးထုတ်လုပ်ရေးဌာနခွဲသည် ကျွဲ နွားကာကွယ်ဆေးများကို ခေတ်မီအဆင့်မြင့်နည်းပညာများဖြင့် ထုတ်လုပ်လျက်ရှိပါသည်။ ကျွဲနွားများတွင်ဖြစ်ပွားတတ်သော ရောဂါများမှာ ကျွဲနွားကျောက်ရောဂါ၊ ကျွဲနွားဒေါင့်သန်းရောဂါ၊ ကျွဲနွား ပေါင်ပုပ်လက်ပုပ်ရောဂါ၊ ကျွဲနွားခွာနာလျှာနာရောဂါ၊ ကျွဲနွားလည်ချောင်းကွဲရောဂါ၊ ကျွဲနွားခွေးရူးပြန်ရောဂါ စသည်တို့ ဖြစ်ပါသည်။

ကျွဲနွားကျောက်ရောဂါကာကွယ်ဆေးသည် ဆေးထိုးရမည့်အရွယ်သည် ခြောက်လအထက်ဖြစ်သည်။ ဆေးထိုးပြီး လေးရက်မှ ခုနစ်ရက်အကြာတွင် ရောဂါကာကွယ်မှုပေးသည်။ ဆေးတစ်ကြိမ်ထိုးထားလျှင် လေးနှစ် ကာကွယ်သည်။ ကျွဲနွားဒေါင့်သန်းရောဂါကာကွယ်ဆေးသည် ဆေးထိုးရမည့်အရွယ်မှာ ခြောက်လအထက်ဖြစ်သည်။ လေးရက်မှ ခုနစ်ရက်အကြာ ရောဂါကာကွယ်မှုပေးသည်။ ဆေးထိုးထားလျှင် တစ်နှစ်ကြာ ရောဂါကာကွယ်ပါသည်။ ကျွဲနွားပေါင်ပုပ်လက်ပုပ်ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးသည် အသက် သုံးလမှ သုံးနှစ်အောက် ကျွဲနွားကလေးများကို ထိုးနှံပေးရသည်။ ဆေးထိုးပြီး တစ်ပတ်အကြာ ရောဂါကာကွယ်သည်။ ခြောက်လတစ်ကြိမ်ဖြစ်၍ ကာကွယ်ဆေးထိုးရမည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင်ဖြစ်လေ့ရှိသည် ခွာနာလျှာနာရောဂါပိုး(အို၊ အေ)နှင့် (အာရှ–၁) ပိုး၊ အမျိုးအစား ရောဂါပိုးအမျိုးအစားတွင် (အို)အမျိုးအစားကိုသာ ကာကွယ်ဆေးဖော်စပ်ထားပါသည်။ ယင်းကာကွယ်ဆေးကို တစ်ခါထိုးပြီးလျှင် တစ်လ ၁၅ ရက်တွင် ပြန်၍ နောက်တစ်ကြိမ်ထိုးမှ ရောဂါကာကွယ်သည်။ ရောဂါကာကွယ်လမှာ ကိုးလမှ တစ်နှစ်ဖြစ်သည်။ ကျွဲနွားခြောက်လသား အထက်ကို ထိုးနှံပေးရပါမည်။

ကျွဲနွားလည်ချောင်းကွဲရောဂါ ကာကွယ်ဆေးသည် ယခင်က ဆီနှင့် ကျောက်ချဉ်နှစ်မျိုးထုတ်သော်လည်း ယခုအခါ ကျောက်ချဉ်တစ်မျိုးတည်းကိုသာ ထုတ်လုပ်ခဲ့ပါသည်။ ကျွဲနွား အသက်ခြောက်လအထက် ထိုးနှံပေးရပါမည်။ ခြောက်လတစ်ကြိမ်ထိုးနှံရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဆေးထိုးပြီးတစ်ပတ်အတွင်း ရောဂါကာကွယ်မှုပေးနိုင်ပါသည်။ ကျွဲနွား ခွေးရူးပြန်ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးသည် ခွေးရူးအကိုက်ခံရသည့် ကျွဲနွားများအတွက် သီးသန့်ထုတ်လုပ်ထားပါသည်။ ခွေးရူးအကိုက်ခံရပြီး ၄၈ နာရီအတွင်း ၇၂ နာရီထက် နောက်မကျစေဘဲ ထိုးနှံရပါမည်။ဆေးကိုတစ်ရက်လျှင် ငါးစီစီနှုန်း ၁၄

ရက်ဆက်တိုက် အရေပြားအောက် ထိုးနှံပေးရပါမည်။ ယင်းရောဂါများကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် တောင်သူဦးကြီးများအနေဖြင့် နီးစပ်ရာမြို့နယ်မွေးမြူရေးနှင့် ကုသရေးဦးစီးဌာနတို့နှင့် ပူးပေါင်းဆက်သွယ်ပြီး ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ကျေးရွာတစ်ရွာ၊ မြို့နယ်တစ်မြို့နယ်တွင် ကျွဲနွားများ ကူးစက်ရောဂါကျရောက်နေပြီဆိုပါက ရောဂါဆက်လက်မပြန့်ပွားအောင်နှင့် ရောဂါပြတ်စဲသွားစေရန် အထူးအရေးကြီးပါသည်။ အတူနေတိရစ္ဆာန်များကိုလည်း သက်ဆိုင်ရာတာဝန်ရှိသူအဆင့်ဆင့်၏ကြီးကြပ်မှုဖြင့် ပိုင်ရှင်များ၏ သဘောတူညီချက်ကိုရယူကာ ကာကွယ်ဆေးများထိုးနှံပေးရပါမည်။ ရောဂါဖြစ်သောပိုးတစ်နေရာမှ တစ်နေရာသို့ မကူးစက်နိုင်ရန် ဖောင်းတင်ကုပ်များကို ပိုးသတ်ဆေးဖြင့် ပက်ဖြန်းရမည်။ လိုအပ်လျှင် ကျွဲနွားစားကျက်ရေချနေရာတို့ကိုပါသန့်စင်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

ကျွဲနွားသေကို ဖျက်ဆီးစားသောက်ခြင်းသည် မှားယွင်းသော လုပ်ဆောင်ချက်ဖြစ်သည်။ ရောဂါရှိသော ကျွဲနွားများကို ခွဲခြားထားခြင်း၊ အကျဉ်းချုပ်ထားခြင်း၊ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း၊ အသေကောင်ကိုမြှုပ်နှံ မီးရှို့ဖျက်ဆီးခြင်း၊ သက်ဆိုင်ရာ မွေး/ ကုဌာနသို့ အကြောင်းကြားခြင်းများကို လိုက်နာကျင့်သုံးရပါမည်။ သို့မှသာ ကျွဲနွားကူးစက်ရောဂါကိုထိန်းချုပ်ရန် လွယ်ကူချောမွေ့မည်ဖြစ်ပါကြောင်း ဒို့ကျေးရွာတောင်သူဦးကြီးများအား အသိပေးတင်ပြလိုက်ရပါသည်။

အုပ်မှူးဇော်

Em;uav;rsm; ar;zm;csdef jyKpkapmifha&Smufcif

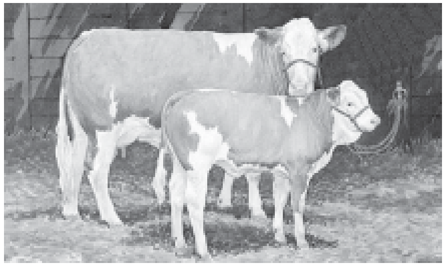
xef;vdKif(rdKif)

နွားမဒန်းတစ်ကောင်သည် သာမန်အားဖြင့် အသက်နှစ်နှစ်မှ နှစ်နှစ်ခွဲခန့်တွင် သားတင်ရန် အရွယ်ရောက်ရှိသည်။ နွားမအရွယ်ရောက်သောအခါ ၂၁ ရက်လျှင် တစ်ကြိမ်ခန့် မြိုင်ပေါ်ပြီး သားစပ်ပေးနိုင်ပါသည်။ နွားမကြီးများ၏ ကိုယ်ဝန်ဆောင် ကာလမှာ ပျမ်းမျှ ၂၈၂ ရက်ခန့် ဖြစ်သည်။ ဓိုးရင့်နွားမများအား သားမွေးဖွားရန် တစ်ပတ်အလိုခန့်မှ စတင်၍ ခြောက်သွေ့သန့်ရှင်းသောနေရာတွင် သီးခြားထားရှိရမည်။ ကောက်ရိုး သို့မဟုတ် မြက်ခြောက်များ ခင်းပေးထားရမည်။

မွေးဖွားခါနီးလက္ခဏာများ

နွားလေးမွေးဖွားခါနီးတွင် နွားမကြီးသည် အစာစားလိုစိတ်နည်းသွားခြင်း၊ လှုံလိုက်၊ ထလိုက်ဖြင့် ဂနာမငြိမ်ဖြစ်နေပြီး အမတန်ဆာကြီးလာခြင်းနှင့် အချွဲများ ကျလာခြင်းတို့ဖြစ်လာသည်။ နို့အုံသည် နို့များပြည့်တင်းလာသဖြင့် ကြီးမားတောင့် တင်းလာခြင်း၊ မကြာခဏအော်ခြင်း၊ ညှစ်ခြင်း စသည့်လက္ခဏာများ တွေ့ရပေမည်။

ရေအိတ်ထွက်လာပြီး နာရီအနည်းငယ်အတွင်း နွားကလေးမွေးဖွားပါသည်။ နွားလေးမွေးဖွားမှုအနေအထားမှာ ပုံမှန်အားဖြင့် ရှေ့လက်နှစ်ဖက်နှင့်အတူ ဦးခေါင်းပိုင်း ရှေ့ပိုင်းထွက်ပေါ်လာပြီးနောက် တစ်ကိုယ်လုံး မွေးဖွားလာပါသည်။ ရေအိတ်ထွက်



လာပြီးနောက် လေးနာရီအတွင်း နွားကလေး မွေးဖွားလာရန်အတွက် အနှောင့်အယှက် မရှိစေရန် အရေး ကြီးပါသည်။

နွားလေးမွေးပြီး နှစ်နာရီမှ သုံးနာရီခန့်အတွင်း အချင်းကျလာ ပါသည်။ အချင်းမကျပါက တိရစ္ဆာန်

ဆေးကုဆရာဝန်အကူအညီ ယူသင့်ပါသည်။ မွေးပြီး နွားငယ် အသက်မရှူနိုင်ပါက ပါးစပ်အတွင်းသို့ လေမှုတ်သွင်းပေးခြင်း၊ နွားငယ်အား ညာဘက် သို့စောင်းစေလျက် ဘယ်ခြေထောက်ကို လက်တစ်ဖက်ဖြင့်လှည့်ပေးကာ ကျန်လက်ဖြင့် နွားငယ်၏ ရင်အုပ်ပိုင်းကို ဖိပေးရမည်။ ချက်ကြိုးကို တင်ချာအိုင်အိုဒင်းဖြစ်စေ၊ အရက်ပြန်ဖြစ်စေ သုတ်ပေးရမည်။ ချက်ကြိုးအလွန်ရှည်နေပါက ပိုးသတ်ဆေးစိမ်ထား သောကြိုးဖြင့် ချက်ကြိုးအရင်းမှ သုံးလက်မခန့်ခွာ၍ ချည်နှောင်ကာ ဖြတ်ပေးရပါမည်။ ချက်ခြောက် သည်အထိ တင်ချာအိုင်အိုဒင်း သို့မဟုတ် ဒုတ္တာပြာမှုန့်ကို နေ့စဉ်လိမ်းပေးရမည်။

နို့ဦးနို့ရည်သောက်စို့စေခြင်း

နွားငယ်ကလေးမွေးပြီး ၂၄ နာရီ အတွင်း နွားမကြီးထံမှရရှိသော နို့ဦးရည်ကို သောက်စို့စေရမည်။ နွားငယ်လေးမသောက်နိုင်ပါက ပိုင်ရှင်၏ အကူအညီဖြင့် ရအောင် တိုက်ကျွေးရန် အရေးကြီးပါသည်။ နို့ဦးရည်တွင် အာဟာရတန်ဖိုး များစွာပါဝင်သဖြင့် မဖြစ်မနေမွေးပြီးစတွင် တိုက်ကျွေးရန်လိုအပ်ပါသည်။ နို့ဦးရည်တွင် အဆီဓာတ်ပါဝင်မှု နှုန်းများခြင်းကြောင့် ဝမ်းပျော့ပျော့သွားကာ ငယ်ချေးများကို သန့်စင်စေပါသည်။ ပဋိပစ္စည်း(ရောဂါ ကာကွယ်သောပစ္စည်း)များပါရှိပြီး အူမှတစ်ဆင့် သွေးထဲသို့ ၂၄ နာရီ အတွင်းရောက်သောကြောင့် ရောဂါကာကွယ်နိုင်စွမ်းရှိပါသည်။ နို့ဦးရည်သည် ရိုးရိုးနို့ရည်ထက် အစာခြောက် နှစ်ဆခွဲ၊ အသားဓာတ် ခြောက်ဆခွဲ၊ ဗီတာမင်အေ ငါးဆမှ အဆ ၃၀ ပါရှိသည့်အတွက် နွားလေးများဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှု အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါသည်။

နို့ဦးရည်အတု ဖန်တီးခြင်း

အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် မိခင်သေဆုံးသွားပြီး နို့ဦးရည်မရနိုင်ပါက ဖော်ပြပါ နို့ဦးရည်အတုကို ဖန်တီးပြီး တိုက်ကျွေးရပါမည်။ နွားနို့ ၄၀ ကျပ်သား၊ ကြက်ဥတစ်လုံး၊ ငါးကြီးဆီ လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်း၊ ကြက်ဆူဆီ လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်းတို့ ရောစပ်ရမည်။ ဖော်ပြပါပမာဏမှာ တစ်ခါတိုက်ဖြစ်ပြီး တစ်နေ့သုံးကြိမ် အနည်းဆုံး လေးရက်တိုက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ရေသန့်သန့်ကိုလည်း တိုက်ပေးရပါမည်။

အစာနကျွေးခြင်း

နွားကလေးကို သုံးလခန့်ထိ နို့ တိုက်ကျွေးရန်ဖြစ်ပါသည်။ နွားငယ် အသက် နှစ်ပတ်မှသုံးလခန့်တွင် မြက် နုနုနှင့်အစာနုများကို ကောင်းစွာ ချေဖျက်နိုင်ပြီ ဖြစ်သည်။ နွားငယ်များ သောက်သုံးရန် သောက်သုံးရေကို လုံလောက်စွာစီမံထားရပါမည်။ ဖော်ပြပါအချက်များကို သိရှိထားပါက တောင်သူများအနေဖြင့် မွေးပြီး နွားငယ်များကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာသန်စွမ်းသောနွားများကို ရရှိလာမည်ဖြစ်သည်။

ထွန်းလှိုင်(မြိုင်)

om;ar;Em;rrsm;wifjzpfvwfaom ENEfsm;

xGefvif(rdwf)

မိုးက သဲသဲမဲမဲရွာနေ၏။ တစ်ခါတစ်ခါ လေကပါလိုက်သေး။ အပျင်းထူသူကို ပို၍ပျင်းစေ၏။ ဒီနေ့ နွားခြံတစ်ခြံကို ကွဲနွားခွာနာလျှာနာ ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် ချိန်းထားသော်လည်း မသွားဖြစ်။ နံနက်မိုးလင်းကတည်းက နေ့လယ်အထိ မိုးမစဲသေး။ လမ်းပေါ်လည်းရေလျှံနေပြီ။ လယ်ကွက်တွေလည်း ရေအပြည့်။ အညာရေရှားတဲ့ နေရာဆိုရင် ဘယ်လောက်ကောင်းမလဲ။ ဘတ်စ်ကားများ၊ ကုန်ကားများ၊ ဆိုက္ကားများ၊ မြင်းလှည်းများ၊ ခရီးသည်များ အသွားမပျက်။ ကလေးများ အဆော့မပျက်။ ပြေးတန်းလွှားတန်းကစားသူကစား။ ဘောလုံးကန်သူများ တအုန်းအုန်း တဒိုင်းဒိုင်း အကန်မပျက်။ ရေစီးမှာ ကူးသူကူး၊ ခုန်သူခုန်။ ပျော်နေလိုက်ကြတာ။ ဆရာမောင်တင်ထွေးတစ်ယောက် တာဝန်အရပြောင်းလာသော်လည်း အညာသားမို့ မိုးရေထဲမှာ သွားရမှာ ကြောက်နေ၏။ အထူးသဖြင့် မျှော့တွယ်မှာ ကျွတ်တွယ်မှာ ကြောက်နေမိ၏။ သူတို့တစ်တွေက မကြောက်။ လုပ်မြဲ၊ သွားမြဲ၊ ကစားမြဲပင်။ ဆရာ မောင်တင်ထွေးကတော့ ရေနွေးကြမ်း၊ လက်ဖက်သုပ်၊ စာအုပ်တစ်အုပ်နှင့် ငြိမ့်နေလျက်။

ရုံးရှေ့ဆိုင်ကယ်သံကြားလို့ ကြည့်လိုက်တော့ နွားခြံပိုင်ရှင် ကိုစောလှ တစ်ကိုယ်လုံး မိုးရေထဲ ရွှဲလို၊ ရေးကြီးသုတ်ပြာနဲ့။

"ဆရာရယ် ... လုပ်ပါဦး။ ကျွန်တော့် ဖရီရှန်နွားမကြီး အသားတွေတုန်ပြီး လဲကျသွားလို့"

"နွားမက မျိုးနဲ့လား၊ မွေးပြီးပြီလား ကိုစောလှ"

"မွေးပြီးတစ်ပတ်လောက်ပဲရှိဦးမယ်။ နို့ခြောက်ပိဿာတောင်ထွက် တာ။ ကလေးက အမလေး ဆရာ"

"ဘယ်နှစ်သား ပေါက်ပြီးပြီလဲ"

"အခုဆို သုံးသားရှိပြီ ဆရာ"

"ဒီတစ်သားမမွေးခင်နဲ့ မွေးပြီးရော ဘာဆေးတွေ ထိုးထားသလဲ"

"ဟာ ... ဆရာရယ်။ ကျွန်တော်တို့က ဖြစ်မှပဲ ကုလေ့ကုထရှိတာ"

"မိုးတွေရွာနေလို့ ကိုစောလှရဲ့၊ ကျွန်တော့်ကို နံနက်ကတည်းက ခြံတစ်ခြံမှာ ကာကွယ်ဆေးထိုးဖို့ ချိန်းထားတာ မသွားဖြစ်သေးတာ"

"ဆရာရယ် ... ကျွန်တော်တို့ အောက်ပြည်အောက်ရွာမှာ မိုးရွာလို့သာ နားနေရမယ်ဆိုရင် ထမင်းမစားရရုံပဲရှိမယ်။ မိုးတွင်းမိုးရွာမှာပဲ ဆရာ"

ဆရာမောင်တင်ထွေးက ကိုစောလှရဲ့ စကားကြားလိုက်တော့ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ရှက်မိသွားတယ်။

"ကိုင်း... ကိုစောလှ ဒါဆို လိုက်ပါမယ်ဗျာ။ ဆေးလွယ်အိတ်ပြင်လိုက်ပါဦးမယ်"

ဆရာမောင်တင်ထွေးက ဆေးလွယ်အိတ်ပြင်၊ မိုးကာအင်္ကျီဝတ်၊ တောဘွတ်ဖိနပ်စီး၊ ဦးထုပ်ဆောင်းနဲ့ အလုပ်ရှုပ်နေတယ်။ အပိုအဝတ်အစားတစ်စုံယူ ဆိုင်ကယ်စီးပြီး ကိုစောလှရဲ့ နွားခြံသို့ လိုက်ခဲ့လေတော့သည်။

မိုးကမစဲသေး။ လမ်းဘေးမှာ ကျွဲတစ်အုပ်ကတော့ မိုးကိုအမှုမထား။ အစာစားမပျက်။ ရေကြိုက်တဲ့သတ္တဝါတွေ။ နွားတစ်အုပ်ကတော့ အအေးဒဏ်ခံစားလျက် အမြီးကုပ်ပြီး စားမြုံ့ပြန်နေကြ၏။

ကောက်စိုက်သမတွေ သီချင်းဆိုမပျက် ကောက်စိုက်နေကြ၏။ လယ်သမားတွေက လယ်ထွန်မပျက်။ ကျွဲစာ နွားစာရှာသူတွေက ခြင်းကြီးခြင်းငယ်တွေနဲ့ မြက်တွေ ထမ်းလျက်။ ခြံသမားတွေက ရေဖောက်သူဖောက်၊ ပိတ်သူပိတ်၊ ဆရာမောင်တင်ထွေး

အဖို့ မိုးရွာလို့ ငြိမ့်နေတဲ့အဖြစ်၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ်ရှက်နေမိ၏။

ကိုစောလှနောက်မှနေ၍ ဆိုင်ကယ်ကို မှန်မှန်စီးပြီး လိုက်လာခဲ့၏။ ရွာထဲရောက်တော့ လမ်းကမြေဖို့ထား၍ အသွားမကျသေး။ လမ်းကချောနေတော့ ဆိုင်ကယ်ကို ဘယ်ဆွဲ၊ ညာဆွဲ သတိထားစီးလာပါလျက် လမ်းဘေးရေမြောင်းထဲ ကျသွား၏။ ဆိုင်ကယ်မရပ်။ ရေထဲမော်တော်ခုတ်သလို သွားနေ၏။ မိုးထဲရေထဲ လမ်းပေါ်ကစားနေသော ကလေးတစ်သိုက် ဝိုင်းအုံလာကြ၏။ လက်ခုပ်လက်ဝါးတီးပြီး ရယ်သူရယ်။ အော်သူအော်။ ခုန်သူခုန်နဲ့ ပျော်နေလိုက်ကြတာ။ လက်ပံပင်ဆက်ရက်ကျသလို ညံစီသွား၏။ ဆရာမောင်တင်ထွေးနဲ့ ဆိုင်ကယ်၊ ဆိုင်ကယ်နဲ့ ဆရာမောင်တင်ထွေး လုံးချာလည်နေပြီ။ ဆရာမောင်တင်ထွေးကို လမ်းပေါ်ဆွဲတင်လိုက်၏။ တစ်ကိုယ်လုံး ကြွက်စုတ်ဖြစ်သွားပြီ။ တောဘွတ်ဖိနပ်ကြီးထဲ ရေအပြည့်၊ မိုးကာ၊ ဦးထုပ်လည်း မကယ်နိုင်။ အပိုတစ်စုံတောင် ရေစိုသွားပြီ။

“တော်ပါသေးရဲ့ဆရာရယ်။ ဘာမှမဖြစ်လို့။ ကျွန်တော့်ဆိုင်ကယ်ကို စီးသွားနှင့်ပေတော့။ ဆရာ့ဆိုင်ကယ် ကျွန်တော် စီးထွက်လာခဲ့မယ်” ကိုစောလှအိမ်ရောက်မှပဲ သူ့သားထုတ်ပေးသော အဝတ်တစ်စုံလဲလိုက်မှ စိတ်သက်သာရာရသွား၏။

နွားခြံရောက်သွားတော့ နွားမကြီးက လဲနေပြီ။ သတိမေ့မြောနေပြီ။ ဦးခေါင်းနှင့် လည်ပင်းပိုင်းက ဝမ်းဗိုက်ဘက်သို့ ကွေးနေပါသည်။ မျက်စိသူငယ်အိမ်ကျယ်ပြီး၊ မျက်စိကြည်လင်ခြင်းမရှိ။ နောက်ခြေထောက်များက ဆန့်တန်းနေသည်။ နှစ်လုံးခုန်နှုန်း မြန်နေပြီ။ တစ်ကိုယ်လုံးအေးစက်နေ၏။

“ကိုင်း– ကိုစောလှရဲ့ နွားမကြီးက အခြေအနေဆိုးတယ်။ ကျွန်တော် ကြိုးစားကြည့်ပါမယ်။ ဒီရောဂါက သွေးထဲမှာ ထုံးဓာတ်လျော့နည်းလို့ ဖြစ်တာ။ သားမွေးပြီးနွားမတွေမှာ ဖြစ်လေ့ရှိတယ်။ နို့ရှိန်ဖျားလို့ခေါ်တယ်”

ဆရာမောင်တင်ထွေး ပြောပြောဆိုဆိုနှင့် နွားမကြီးကို Calcium soroglucomate ရာခိုင်နှုန်း ၂၀ကို အကြောဆေးပေးသွင်းလိုက်၏။ တခြားအားဆေးတွေလည်း ထိုးလိုက်၏။ နွားမကြီး နို့အုံတင်းလာအောင် နို့သီးမှတစ်ဆင့် လေကိုထိုးသွင်းလိုက်၏။ ဆေးထိုးပြီး နာရီဝက်ကျော်ကျော်ကြာတော့ နွားမကြီး သတိရလာ၏။ မျက်လုံး တွေ ပုံမှန်ကစားလာပြီ။ ခန္ဓာကိုယ်ပြန်လည်ပူနွေးလာပြီ။ နှလုံးခုန်နှုန်းလည်းမှန်လာ၏။ နွားမကြီးကို လဲလျောင်းနေသည့်အနေအထားမှ ဝပ်နေသည့် အနေအထားရောက်အောင် ခန္ဓာကိုယ် ခြေလက်တွေကို ပြုပြင်လိုက်၏။ နွားမကြီး လဲကျမသွားအောင် ဘေးပတ်လည်ကို နွားစာခြောက်အိတ်များနဲ့ ဝိုင်းရံထားပေးလိုက်၏။ နွားမကြီး၏ ပါးစပ်ပြင်လာစေရန် ဆားအနည်းငယ်တောင်းပြီး လျှာကို ဆွဲပွတ်ပေးလိုက်၏။

“ကိုစောလှရေ… ကျွန်တော်တို့ ခင်ဗျားတို့ မေတ္တာစေတနာကြောင့် ခင်ဗျားနွားမကြီး ကိုယ့်ဘက်ပါလာပါပြီ။ သေချာဂရုစိုက်ပေတော့”

“စိတ်ချပါဆရာ… သေချာဂရုစိုက်ပါ့မယ်”

“တိရစ္ဆာန်ဖြစ်ပေမယ့် ကိုယ်က စေတနာထား ဂရုစိုက်ပြုစုယုယရင် သူကလည်း စေတနာထားတယ်။ စေတနာအကျိုးပေးပါတယ်ဗျာ”

“ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာ။ ကျွန်တော် မှတ်သားထားပါမယ်”

နွားမကြီးနေမကောင်း၍ ကျေးလက်သဘာဝ နွားပိုင်ရှင်လေးငါးဦးရောက်နေသည်။ တစ်ယောက်က…

“ဒီရောဂါမဖြစ်အောင် ဘယ်လိုဆောင်ရွက်ရမလဲဆရာ။ ကျွန်တော်တို့လည်း နွားမွေးသူတွေဆိုတော့ သိထားချင်လို့ပါ”

“ဒီရောဂါကို နွားမွေးသူတွေ သိထားသင့်တယ်။ အထူးသဖြင့် နို့စားနွားမွေးမြူသူတွေ သတိထားရမယ့်ရောဂါဗျ။ နို့ထွက်နှုန်းများတဲ့ နွားမကြီးတွေ သားပေါက်ပြီး လေးငါးရက်အကြာမှာ ဖြစ်လေ့ရှိတယ်။ တချို့လည်းမွေးခါနီး၊ တချို့လည်း သားပေါက်ပြီး လအနည်းငယ်ကြာမှဖြစ်တယ်။ တစ်ခါတလေ အလုပ်ပင်ပန်းတဲ့ ခိုင်းနွားကြီးတွေလည်း ဖြစ်ပွားတာတွေ့ဖူးတယ်။ ဒီလိုဖြစ်တာဟာ သွေးထဲမှာ ထုံးဓာတ်လျော့နည်းခြင်းကြောင့်ဖြစ်တာဗျ။ သားမွေးတဲ့ နွားမတိုင်းမှာ သွေးထဲ ထုံးဓာတ်လျော့နည်းသင့်တာထက် ပိုလျော့နည်းတာကြောင့် အဖြစ်များတယ်။ ရောဂါပြင်းထန်တဲ့ နွားမတွေရဲ့ သွေးထဲမှာ သာမန်နှုန်းထက် ရာခိုင်နှုန်း ၇၀ ထိ လျော့နည်းနေမယ်။ နို့အမြောက်အမြား

ထုတ်လုပ်တဲ့ နွားမများရဲ့ နို့ထဲမှာ ထုံးဓာတ်တွေ လျော့နည်းသွားတဲ့အခါ အရိုးတွင်းသိုလှောင်ထားတဲ့ ထုံးဓာတ်ကို သွေးတွင်းသို့ ချက်ချင်းပို့ပေးပါတယ်။ အဲဒီလိုပို့နိုင်အောင် ပါရာသိုက်ရွိုက်ဂလင်းက ဟိုမုန်းဓာတ်ပေးရပါတယ်။ ဟိုမုန်းဓာတ်ထုတ်လုပ်မှုမရှိတဲ့အခါ ဒီရောဂါဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

"ရောဂါစဖြစ်ချိန်မှာ နွားမကြီးဟာ ကြောက်လန့်ပြီး တုန်နေမယ်။ ဦးခေါင်း၊ ခြေ၊ လက်တွေ၊ အသားတွေ တဆတ်ဆတ်တုန်နေမယ်။ အစာစားလိုစိတ်နည်းလာမယ်။ ခြေထောက်တွေ လေးလံနေမယ်။ အချိန်မီဆေး မကုရင်တော့ လဲကျသွားမယ်။ လဲတဲ့အခါမှာ နောက်ခြေထောက်တွေ ဆန့်တန်းနေမယ်။ သတိမေ့သွားမယ်။ လှုပ်ရှားမှုမရှိ။ မျက်စိသူငယ်အိမ်ကျယ်လာပြီး မျက်စိကြည်လင်ခြင်း မရှိတော့ဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်လျော့နည်းနေမယ်။ နှလုံးခုန်နှုန်းမြန်ပြီး လုံးလုံးသတိမေ့သွားမယ်။ အဲဒီအခါမှာ အစာအိမ်ကလည်း လေပြည့်လာပြီး ၂၄ နာရီအတွင်း သေဆုံးသွားနိုင်တယ်။ ရောဂါမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ဖို့ကတော့ သားမွေးပြီး နွားမကြီးကို ခုနစ်နာရီ၊ ရှစ်နာရီအတွင်း နို့ကို ကုန်စင်အောင် မညှစ်ရဘူး။ နွားလေးကိုလည်း အချိန်ကြာမြင့်စွာ နို့မတိုက်ရဘူး။ နွားမကြီး ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်၊ နို့ပေးချိန်တွေမှာ အားဆေးတွေ၊ ဗီတာမင် အေ၊ ဒီ၊ အီးဆေးတွေ၊ မွေးခါနီးနွားမတွေကို ထုံးဓာတ်လျော့ပြီး မီးစုံးဓာတ် Phosphorus ပိုမိုကျွေးရပါမယ်။ ရောဂါဖြစ်ဘူးတဲ့ နွားမတွေဆို ရင် မွေးပြီးလျှင်ပြီးခြင်း Calcium Borogle Camate တစ်ကြိမ် ထိုးပေးရမယ်။ နောက်တစ်ရက်ရှိရင် တစ်ကြိမ်ထပ်ထိုးပေးရမယ်။ ဒါဆို လုံလောက်ပါပြီဗျာ"

"ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာ။ ကျွန်တော်တို့ နို့စားနွားမွေးမြူသူတွေဟာ နို့သာ လိုချင်ကြတာ။ နို့ညှစ်လို့လျော့သွားတဲ့ အာဟာရတွေကို ဖြည့်ဆည်းပေးဖို့ မေ့နေကြတာ"

"ဟုတ်ပါ့မလား ကိုစောလှ၊ မေ့တာမဟုတ်ဘူးထင်တယ်။ ပိုက်ဆံကုန်မှာကြောက်တာထင်တယ်"

"ဒါလည်းပါတယ် ဆရာရေ"

"ဒါတင်မကသေးဘူး ကိုစောလှရေ၊ အစာကျွေးပြန်တော့လည်း အာဟာရပြည့်ဝတဲ့အစာတွေဖြစ်တဲ့ ပဲဖတ်၊ နှမ်းဖတ်၊ ဆန်ကွဲ၊ ဖွဲနု၊ ပဲခွံတွေ ပြည့်ပြည့်ဝဝ မကျွေးကြဘူး။ ဗိုက်ပြည့်ရင်ပြီးရောဆိုပြီး ကောက်ရိုးပဲကျွေးကြတာ။ အဆိုးဆုံးကတော့ မွေးလာတဲ့နွားကလေးတွေပဲ၊ နို့လည်း ဝဝလင်လင်မစို့ရ၊ အာဟာရရှိတဲ့ အစာတွေလည်းမကျွေးတော့ တပိန်ပိန်တလိမ်လိမ်နဲ့ သန်ရောဂါရမယ်။ ဝမ်းသွားပြီး သေရတာကများတယ်။ တကယ်တော့ ဒီနွားမလေးတွေဟာ မိခင်လောင်းတွေ နို့ထုတ်ပေးမယ့် နွားမကြီးတွေဖြစ်မှာကို မေ့နေကြတယ်။ နို့စားနွား အထီးလေးမွေးလို့ကတော့ ပိုဆိုးသွားရော။ နံနက်မိုးလင်းရင်

စားကျက်လွှတ်၊ ညနေကျပြန်လာ မြက်ခြောက်နဲ့ ကောက်ရိုးတောင် ဝဝလင်လင်မစားရဘူး။ ဒါကြောင့် တချို့ဖရီရှန်အထီးမွေးရင် လင်ပါသားတဲ့။ စဉ်းစားကြည့်ပေတော့။ တိရစ္ဆာန်မွေးတယ်ဆိုတာ ကိုယ်ကဂရုစိုက်မှ သူကပြန်ဂရုစိုက်တယ်ဗျ"

"ပြောလည်းခံရတော့မယ် ဆရာရေ။ အမှန်တွေပါပဲ။ နောင်ကျွန်တော်တို့ သတိထားရမယ့်အချက်တွေပါ"

မိုးကလည်းအဆက်မပြတ်ရွာနေမယ်။ ဒီမိုးဒီလေတွေနဲ့ ဆရာ မောင်တင်ထွေးတစ်ယောက် နွားမကြီးအသက်ကို ကယ်လိုက်နိုင်ပြီ။ တိရစ္ဆာန်တွေလည်း ဒီလိုမျိုးရောဂါမဖြစ်အောင် ပညာပေးဆွေးနွေးလိုက်နိုင်ပြီ။ မိုးတွေ ဘယ်လောက်ပင်ရွာနေပါစေ။ ဆရာမောင်တင်ထွေးတစ်ယောက် စာအုပ်တစ်အုပ်နဲ့ ငြိမ့်မနေတော့ပဲ ကုသိုလ်လည်းရ ဝမ်းလည်းဝတဲ့ ဒီအလုပ်ကို မိုးရွာရွာနေပူပူ ကြိုးစားလုပ်တော့မယ်လို့...။

ထွန်းလှိုင်(မြိုင်)

u|Em;wd|Y pm;|rHyjef;cif;ESifh tpmtdrfavazmifa&m*g

ae0if;vGif(ar;Guk)

လူတို့တွင် ရှေးဟောင်းနှောင်းဖြစ် ပြောဆိုခြင်းအား ‘စားမြုံ့ပြန်’သည်ဟု ပြောကြပါသည်။ ကျွဲနွား၊ သိုးဆိတ်တို့၏ အဓိကကျန်းမာခြင်းလက္ခဏာတစ်ခုမှာ စားမြုံ့ပြန်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ‘စားမြုံ့ပြန်ခြင်း’သည် စားမြုံ့ပြန်သတ္တဝါများဖြစ်သော အစာအိမ်လေးလုံးပါရှိသည့် ကျွဲ၊ နွား၊ သိုး၊ ဆိတ်များ၏ အစာကြေချက်မှု တစ်ပိုင်းတစ်စပင်ဖြစ်ပါသည်။ စားမြုံ့ပြန်သတ္တဝါများသည် မြင်း၊ ဝက် စသည် သတ္တဝါများကဲ့သို့ အစာအိမ်တစ်ခုတည်းမဟုတ်ဘဲ အစာအိမ်လေးလုံးပါရှိပါသည်။

စားမြုံ့ပြန်သတ္တဝါများ၏ အစာကြေချက်မှုသည် စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာ ဖြစ်စဉ်တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ စားမြုံ့ပြန်သတ္တဝါများတွင် အပေါ်သွားများမပါရှိဘဲ အပေါ်သွားများအစား အလွန်မာသော အာခေါင်ရှိပါသည်။ စားမြုံ့ပြန်သတ္တဝါတို့ အစာစားရာတွင် ၎င်းအာခေါင်အမာနှင့် အောက်သွားများနှင့် ဆွဲယူပြီးချေမွပါသည်။ စားလိုက်သောအစာအား အနည်းငယ်သာဝါးပြီး အနည်းငယ်စိုစွတ်စေရန်ပြုလုပ်၍ အစာလုံးအဖြစ်ပုံဖော်ပြီးသောအခါ အစာရေမျိုမှတစ်ဆင့် ပထမအစာအိမ်ထဲသို့ ပို့လိုက်ပါသည်။

ကောက်ပဲသီးနှံစေ့နှင့် မာသောအစားအစာများ စားသောက်ပါက ၎င်းအစားအစာများသည် ပထမအစာအိမ်မှတစ်ဆင့်ဖြတ်သန်း၍ ဒုတိယအစာအိမ်သို့ တိုက်ရိုက်ရောက်ရှိသွားတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် တစ်ခါတစ်ရံတွင် ၎င်းသတ္တဝါတို့ မစင်တွင် ကောက်ပဲသီးနှံစေ့များ မူလအတိုင်းပါလာသည်ကိုတွေ့ရ ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ယင်းကဲ့သို့ အစာအလဟဿမဖြစ်စေရန် ကောက်ပဲသီးနှံများအား ကြိတ်ခွဲ၍လည်းကောင်း၊ အခြားအမျှင်ဓာတ်များစွာ ပါဝင်သောအစာများနှင့် ရောထွေးကျွေးမွေးရန်လိုအပ်ပါသည်။

စားမြုံ့ပြန်သတ္တဝါတို့၏ ပထမအစာအိမ်နှင့် ဒုတိယအစာအိမ်တို့တွင် သန်းပေါင်းမြောက်မြားစွာသော ဘက်တီးရီးယားပိုးများ၊ ပရိုတိုဇာများ၊ တဆေးများ၊ မှိုများပါဝင်၍

နွားများတွင် ပထမအစာအိမ်၏ အကျယ်အဝန်းမှ ဂါလံ ၃၀ ခန့်လည်းကောင်း သိုး၊ ဆိတ်တို့တွင် ငါးဂါလံအထိလည်းကောင်း ရှိပါသည်။ စားမြုံ့ပြန်သတ္တဝါများအား အစာကျွေးမွေးမှုတွင် အဓိကအရေးကြီးသည့်အချက်အနေဖြင့် ကျွေးမွေးသည့်အစာပြောင်းလဲရန် လိုအပ်ပါသည်။ ယင်းကဲ့သို့ ပြောင်းလဲရသည်မှာ အစာအိမ်များအတွင်းရှိ အစာချေဖျက်သည့်ပိုးများအနေဖြင့် ကျွေးမွေးသည့်အစာပေါ် ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုအပေါ် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေရန် အချိန်ရက်သတ္တပတ် နှစ်ပတ်ခန့်လိုအပ်သောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

ပထမအစာအိမ်၏ သဘာဝအားကြည့်ပါက ရေနွေးအိုးတစ်လုံးနှင့် တူညီပါသည်။ ၎င်း၏အတွင်းတွင် အမြဲတမ်းလှုပ်ရှားလျက်ရှိပါသည်။ ၎င်းအတွင်းတွင် အလွှာသုံးလွှာအဖြစ်တည်ရှိပြီး အပေါ်ဆုံးအလွှာတွင် ဓာတ်ငွေ့များနှင့်ပြည့်လျက်ရှိပါသည်။ ၎င်းဓာတ်ငွေ့များဖြစ်ပေါ်မှုတွင် ပထမဦးဆုံးအနေဖြင့် ‘မီသိန်း’ဓာတ်ငွေ့များဖြစ်ပြီး အစာအိမ်အတွင်းရှိ ဘက်တီးရီးယားပိုးတို့၏ ဇီဝဖြစ်စဉ်ပြောင်းလဲမှုမှဖြစ်ပေါ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အစာအိမ်၏အောက်ဆုံးအလွှာတွင် အစာရေများ၊ ကောက်ပဲသီးနှံစေ့များနှင့် လွန်ခဲ့သော ရက်ကစားသုံးထားသည့် အစာကြမ်းများရှိပါသည်။ အစာအိမ်၏အလယ်လွှာတွင်မူ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်စားသုံးထားသည့် အစာများတည်ရှိပါသည်။

ပထမအစာအိမ်သည် နေ့အချိန်တွင် တစ်မိနစ်မှ သုံးမိနစ်တစ်ကြိမ် လှုပ်ရှားကျုံ့ပွခြင်းအားပြုလုပ်၍ ၎င်းထဲရှိအစာများအား ဒုတိယအစာအိမ်သို့ ပို့လွှတ်ခြင်းအား ပြုလုပ်ပါသည်။ စားမြုံ့ပြန်သတ္တဝါများအနေဖြင့် တစ်နေ့လုံးတွင် ခြောက်နာရီခန့် အစာစားခြင်းအားပြုလုပ်၍ ရှစ်နာရီ ခန့်စားမြုံ့ပြန်ခြင်းအားပြုလုပ်ပါသည်။ စားမြုံ့ပြန်ရာတွင် ပထမအစာအိမ်၏အပေါ်ဆုံးအလွှာရှိ အစာလုံးအား အစာရေမျိုမှ ပါးစပ်ထဲသို့ ပြန်လည်ထုတ်ယူပြီး ပြန်လည်ဝါးချေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ယင်းသို့ဝါးချေရာတွင် အစာလုံးတစ်လုံးအား အကြိမ် ၄၀ မှ၅၀ အထိဝါးပြီး ပြန်လည်မျိုချပါသည်။

စားမြုံ့ပြန်ခြင်း၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်နှစ်မျိုးမှာ စားထားသည့်အစာများအားပိုမိုကြေညက်စေရန်နှင့် ယင်းကဲ့သို့ဝါးခြင်းဖြင့် ပါးစပ်အတွင်းတွင် သွားရည်များ ပိုမိုထုတ်လုပ်ခြင်းဖြင့် ယင်းသွားရည်များအား မျိုချ၍ ပထမအစာအိမ်သို့ရောက်ရှိသွားပါက အစာအိမ်အတွင်းရှိ ပိုးများနေနိုင်သည့် ပတ်ဝန်းကျင်အား အက်စစ်ဓာတ်လျော့နည်းစေရန် ပြုလုပ်ပေးခြင်းလည်းဖြစ်ပါသည်။ အရွယ်ရောက် နွားတစ်ကောင်သည် တစ်နေ့တာတွင် စားမြုံ့ပြန်ခြင်းဖြင့် ခံတွင်းမှ တံတွေး ဂါလံ ၅၀အား ထုတ်ပေးလေ့ရှိပါသည်။

ယင်းကဲ့သို့ စားမြုံ့ပြန်ခြင်းနှင့် ပထမအစာအိမ်မှအချဉ်ဖောက်သည့် ဖြစ်စဉ်တွင် ဓာတ်ငွေ့များထုတ်လွှတ်ရာတွင် တစ်နာရီတွင် ဓာတ်ငွေ့ ၂၀ ကုဗပေထုတ်လုပ်သည့်

အတွက် ယင်းဓာတ်ငွေ့များအား လေချဉ်တက်ခြင်းဖြင့် အစာအိမ်အတွင်းဓာတ်ငွေ့တည်ရှိသည့်ပမာဏအား လျော့နည်းစေပါသည်။

မိုးဦးကျကာလများတွင် ကျွဲနွား သိုးဆိတ်များအနေဖြင့် အစာစိမ်းများဖြစ်သော မြက်နုများနှင့် အခြားအသီးအရွက်များ ပေါများသည့်အတွက် ၎င်းအစာများအား အလွန်အကျွံ စားမိရာမှ ယင်းမြက်နုနှင့် အသီးအနှံများတွင် အသားဓာတ်နှင့် ရေဓာတ်ပါဝင်မှုများပြားသည့်အတွက် ၎င်းတို့၏ခံတွင်းမှ အစာချေဖျက်ရန်အတွက် တံတွေးထွက်မှုနည်းပါးပြီး ပထမ အစာအိမ်နှင့် ဒုတိယ အစာအိမ်အတွင်းသို့ တံတွေးဝင်ရောက်မှုနည်းပါးသွားပါသည်။ ဤကဲ့သို့ တံတွေးများအစာ အိမ်အတွင်း နည်းပါးမှုကြောင့် အစာအိမ်အတွင်းရှိ ဓာတ်ငွေ့များသည် အမြှုပ်များနှင့်ရောနှောသွားပြီး စားမြုံ့ပြန်ရာတွင် လေချဉ်မတက်နိုင်သည့်အတွက် အစာအိမ်တွင်းဓာတ်ငွေ့များ များပြားလာပြီး အစာအိမ်လေဖောင်းရောဂါ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါသည်။ ယင်းကဲ့သို့ ဖြစ်ပေါ်ပါက အစာအိမ်မှ အဆုတ်နှင့်နှလုံးအားဖိမိပြီး အသက်မရှုနိုင်တော့ဘဲ သေဆုံးတတ်ကြပါသည်။

သို့ဖြစ်ပါ၍ လယ်ယာလုပ်ငန်း၏ အဓိကကုန်ထုတ်သတ္တဝါများဖြစ်သည့် ခိုင်းကျွဲနွားများ၏ ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာ သဏ္ဍာန်လက္ခဏာတစ်ခုဖြစ်သော "စားမြုံ့ပြန်ခြင်းဖြစ်စဉ်"နှင့် ယင်းစားမြုံ့ပြန်ခြင်း၏ နောက်ဆက်တွဲ သတိပြုရမည့် အသက်ဆုံးသည်အထိဖြစ်နိုင်သော "အစာအိမ်လေဖောင်းရောဂါ"တို့အား သတိပြုမိစေရန် ရေးသားတင်ပြလိုက်ရပါသည်။

နေဝင်းလွင်(မွေး/ကု)

cavmuf&v;& , fvh'|&&a'|if

armif&cr(ausmuf&ef)

"ကျွန်းကလေးကျေးရွာရှိ တောင်သူလယ်သမားများနဲ့ မွေးမြူရေးသမားများရဲ့ ကျွဲနွားများကို ကူးစက်ရောဂါကာကွယ်ဆေးများ ထိုးနှံပေးဖို့ မြို့နယ်မွေးမြူရေးနှင့် ကုသရေးဦးစီးဌာနမှ တာဝန်ရှိသူများ ရောက်ရှိနေပြီဖြစ်ပါတယ်။ နက်ဖြန်နံနက်မှစပြီး ကာကွယ်ဆေးများထိုးနှံမှာဖြစ်တဲ့အတွက် မိမိတို့ ကျွဲနွားများကို စားကျက်သို့မလွှတ်ဘဲ အဆင်သင့် စောင့်ဆိုင်းနေကြပါရန် နှိုးဆော်ကြေညာအပ်ပါတယ်"

ဒါ ကျုပ်တို့ကျေးရွာဥက္ကဋ္ဌအိမ်ကနေ လော်စပီကာနဲ့ ကြေညာနေတာလေ။ ဒီအသံကြားကတည်းက ကျုပ်ကတော့ သူတို့နဲ့မတွေ့အောင် အရှောင်အတိမ်း ဂျက်စီဂျိန်း လုပ်ရဦးမယ်လို့ တွေးထားပြီးသား။ ဒီနယ်မှာ မွေးမြူရေးနှင့်ကုသရေးဦးစီးဌာန တာဝန်ကျဆရာက ကိုချမ်းမောင်လေ။ ဆရာကိုချမ်းမောင်နဲ့ ဥက္ကဋ္ဌတို့အဖွဲ့ ရောက်လာတဲ့အခါ ကာကွယ်ဆေးမထိုးချင်ကြောင်းပြောရင် ဆရာကိုချမ်းမောင်က ကျွဲနွားကူးစက်ရောဂါဆိုတာ အဘယ်မျှ ပြင်းထန်ဆိုးရွားကြောင်း၊ ဒါကြောင့် တိရစ္ဆာန်ပိုင်ရှင်များအနေနဲ့ မိမိတို့ ကျွဲနွားများကို ကာကွယ်ဆေးမှန်မှန် ထိုးသင့်ကြောင်း၊ ရောဂါဖြစ်မှ ကုသရခြင်းထက် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းကသာ အကောင်းဆုံးဖြစ်ကြောင်းကို လေအေးအေးလေးနဲ့ ရှည်ဝေးစွာရှင်းပြတာကို နားသောတဆင်ရမယ်။ ပြီးတော့ ကျေးရွာဥက္ကဋ္ဌကြီးရဲ့ မျက်နှာထိမျက်နှာထားနဲ့ ဆူပူတာကိုလည်း ခံရဦးမယ်။ သည်တော့ သူတို့ကိုမယှဉ်ပြိုင်၊ ရင်မဆိုင်ဘဲ ရှောင်တိမ်းနေတာက အကောင်းဆုံးလို့ ကျုပ်တွက်လိုက်မိတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ကျုပ်ရဲ့ 'သာဝ'နဲ့ 'သာလှ' ဆိုတဲ့ နွားတစ်ရှဉ်းကို ဟိုဘက်ရွာက ကျုပ်ဦးလေးတဲကို မနက်စောစော သွားပို့လိုက်တယ်။ ပြီးတော့ ညနေမိုးချုပ်ခါနီးမှ ပြန်မောင်းလာလိုက်တယ်။ ကဲ လွဲရော။ ကျုပ်အကြံ ဘယ်လောက်ပိုင်လဲ။ တကယ်တော့ ဒီနွားကြီးတွေကို ကာကွယ်ဆေးထိုးဖို့ မလိုပါဘူးဗျာ။ ကျုပ်နွားကြီးနှစ်ကောင်က

‘သာဝ’နဲ့ ‘သာလှ’ဆိုတဲ့အတိုင်း ဝပြီးသား၊ လှပြီးသား ကျန်းမာလိုက်တာလည်း ဒေါင်ဒေါင်ကိုမြည်လို့။

ကာကွယ်ဆေးထိုးရင် အစာစားပျက်တယ်။ ဝမ်းပျော့တွေသွားတယ်။ ပြီးတော့ ပိန်ချုံးသွားတတ်တယ်လို့လည်း ပြောသံကြားဖူးတယ်။ ကျုပ်ကတော့ ဒီနွားကြီး နှစ်ကောင်ကို အလှ၊ အဝ အပျက်မခံနိုင်ဘူးဗျို့။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒီကောင်ကြီး တွေက ကျုပ်နဲ့ရွှေရီတို့ မင်္ဂလာဆောင်ရင် ခန်းဝင်လက်ဖွဲ့တွေဗျ။ ဟုတ်တယ်လေ။ ဒီနှစ်စပါးပေါ်လို့ ကျုပ်နဲ့ရွှေရီနဲ့ လက်ထပ်တဲ့အခါ ဒီကောင်ကြီး တစ်ရှဉ်းကို လက်ဖွဲ့ မယ်လို့ ကျုပ်အမေက ပြောထားပြီးသား။

ခလောက်လေးရယ်တဲ့ ဒိုးဒိုးဒေါင်၊ ပျိုတို့မောင် ယာမလုပ်တယ်၊ ဝါးခုတ်တဲ့ တောင်။ နွားညီနောင်၊ စီအောင်ကွဲ့ဖေကျောင်း၊ မယ်နှင့်မောင် တူယှဉ်နွဲ့ကာပ ယူငင်ကာ ခြူးဆင်ဆွဲလို့ရယ်၊ လှည်းယာဉ်နှင့်မောင်။

ဒါ ကျုပ်တို့ကျောင်းတုန်းက ဖတ်ခဲ့၊ ရွတ်ခဲ့ရတဲ့ ကဗျာလေးလေ။ ခုတော့ ဒီကဗျာလေးကို ကျုပ်နေ့ တိုင်းရွတ်ဖြစ်နေတော့တယ်။ ဟုတ်တယ်လေ။ ‘သာဝ’နဲ့ ‘သာလှ’ဆိုတဲ့ ကျုပ်ရဲ့နွားကြီးနှစ်ကောင်ကို ရေချိုးပေးရင်လည်း ရွတ်ဖြစ်တယ်။ အစာ ကျွေးရင်လည်း ရွတ်နေမိတယ်။ ဒီကဗျာလေးက ကျုပ်နဲ့ရွှေရီအတွက်တော့ အံကိုက် ပဲဗျို့။ ကျုပ်တို့နှစ်ယောက်ညားပြီးလို့ကတော့ ဒီကောင်ကြီးနှစ်ကောင်ကိုတပ်ပြီး လှည်းယာဉ်လေးမောင်းရမှာ။ ကျုပ်အဖေလက် ထက်ကထဲကရှိတဲ့ လှည်းယာဉ်လေး ကလည်း အဆင်သင့်။

ဒီနေ့လည်း ဒီကောင်ကြီးနှစ်ကောင်ကို ကျုပ်ကိုယ်တိုင် ရေမိုးချိုးအစာကျွေးပြီး

တော့မှ မြို့ပေါ်သွားဖို့ ပြင်ရဆင်ရတော့တယ်။ ကူဖော်လောင်ဖက်ငှားထားတဲ့ ကိုအောင် မောင်းကိုလည်း အစစအရာရာ ဂရုစိုက်ဖို့မှာခဲ့ရတယ်။ ပြီးတော့ ဆိုင်ကယ်ကယ်ရီစီးပြီး မြို့ကို ခရီးနှင်ခဲ့ရတော့တယ်။ ဒီနေ့က စိုက်ပျိုးရေးဘဏ်က ကျုပ်တို့ရွာက လယ်သမား တွေကို စိုက်ပျိုးစရိတ် ချေးငွေထုတ်ပေးမယ့်နေ့လေ။ ဒါကြောင့်လည်း မသွားမဖြစ် သွားရတာပေါ့။

ကျုပ်စိုက်ပျိုးရေးဘဏ်ရုံးရောက်တော့ ကျုပ်တို့ရွာက လယ်သမားတွေတောင် တော်တော်စုံနေပြီ။ ဘဏ်ဝန်ထမ်းတွေကလည်း ငွေရေးကြေးရေးကိစ္စဆိုတော့ လယ်သမား တစ်ဦးစီကို သေသေချာချာ စိစစ်ပြီးမှ ငွေတွေကို ထုတ်ပေးကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျုပ်တို့လည်း ကိုယ့်အလှည့်ရောက်အောင် တန်းစီပြီး စောင့်ရတာပေါ့။ ဒီလိုနဲ့ နေ့လယ် နှစ်ချက်ထိုးလောက် ရောက်တဲ့အခါမှာတော့ ကျုပ်အလှည့်ရောက်ဖို့နီးလာပြီ။ ကျုပ်ရှေ့ မှာ နှစ်ယောက်၊ သုံးယောက်လောက်ပဲရှိတော့တယ်။ အဲဒီအချိန်မှာပဲ တဲက ကိုအောင် မောင်းတစ်ယောက် အမောတကောနဲ့ ကျုပ်ဆီ ရောက်လာတော့တာပါပဲ။ သူ့ကို မြင်လိုက်ရကတည်းက တဲမှာ တစ်ခုခုဖြစ်လို့ပဲဆိုတာ ကျုပ်တွေးမိလိုက်တယ်လေ။

“ကဲ ကိုအောင်မောင်း တဲမှာ ဘာဖြစ်လို့လဲ”

ကျုပ်က ခပ်မြန်မြန်ပဲ မေးလိုက်ရတယ်။

“သာလှကြီး နေမကောင်းလို့ လိုက်လာတာ ရွှေမောင်။ ပထမတော့ ချောင်း တစ်ချက် နှစ်ချက်ဆိုးတယ်။ နောက်တော့ အမွေးတွေစောင်း၊ နားရွက်ဖျားတွေအေးပြီး အိပ်နေတယ်။ အသက်ရှူလည်း သိပ်မမှန်ဘူး။ အဲဒါနဲ့ ငါလည်း မင်းဆီကို ချက်ချင်း လိုက်လာတာကွ”

ကိုအောင်မောင်း အဖြေကြားလိုက်တော့ ကျုပ်ခေါင်းတွေ ထူပူသွားတယ်ဗျာ။ အနားမှာရှိတဲ့ ကျေးရွာဘဏ်ကော်မတီ ကိုဝင်းတင်ကလည်း “ရွှေမောင် ဒါဆို အရေးကြီးတယ်။ မင်းမြန်မြန်လိုက်သွားမှ ဖြစ်မှာပေါ့”လို့ ပြောလိုက်တယ်။ ကျုပ်က လည်း ဘဏ်ထုတ်ဖို့ကိစ္စကို ကိုဝင်းတင်နဲ့ ပဲ လွှဲထားခဲ့ပြီး ဆရာလေးကိုချမ်းမောင်ကို တွေ့ပါ့မလား။ တွေ့ရင်ကော လိုက်မှလိုက်ပါ့မလား။ စသည် စသည်ဖြင့် တွေးပူနေ မိတယ်။ ကိုယ့်အပြစ်နဲ့ကိုယ်ဆိုတော့ လန့်နေတာပေါ့။ တော်သေးရဲ့၊ တော်သေးရဲ့၊ ရုံး ရောက်တော့ ဆရာလေးကိုချမ်းမောင်ကို အဆင်သင့်တွေ့ရသဗျ။

“ကဲ ကိုရွှေမောင် မောကြီးပန်းကြီးနဲ့ ဘယ်လိုဖြစ်လာလဲ”

ကျုပ်တို့တွေ့တွေ့ချင်း ဆရာ ကိုချမ်းမောင်က စပြီးမေးလိုက်တယ်။

“မောဆို ပြောမနေနဲ့တော့ ဆရာလေးရေ။ ကျွန်တော့်ရဲ့ သာလှဆိုတဲ့ နွားကြီး နေမကောင်းလို့။ အဲဒါ ဆရာလေးကို လာပင့်တာပါဆရာလေးရာ”

"ဘယ်လိုလက္ခဏာတွေ တွေ့ခဲ့လဲ ကိုရွှေမောင်"

ဆရာကိုချမ်းမောင်အမေးကို စောစောက ကိုအောင်မောင်း ပြောပြတဲ့လက္ခဏာတွေ အတိုင်း တန်းစီပြီး ပြောပြလိုက်ပါတယ်။

"ဒါဆို အရေးကြီးတယ် ကိုရွှေမောင်၊ မြန်မြန်သွားကြစို့"

ပြောပြောဆိုဆို ဆရာကိုချမ်းမောင်က ဆေးအိတ်ဆွဲထွက်သွားတော့ ကျုပ်လည်း နောက်ကအပြေးအလွှားလိုက်ပြီး ဆိုင်ကယ်ကယ်ရီနဲ့ပဲ ဆရာတပည့်နှစ်ယောက်လာခဲ့ရ တယ်။ မိုင်သုံးလေးဆယ်နှုန်းပြေးနေတဲ့ ဆိုင်ကယ်ကယ်ရီကိုတောင် ကျုပ်စိတ်ထဲမှာ နှေးနေတော့တယ်။

တဲပြန်ရောက်တယ်ဆိုရင်ပဲ တင်းကုပ်ထဲကို အရင်ဝင်ကြည့်ရတယ်။ အရင်က ကြိမ်အတို့မခံတဲ့ သာလှကြီးဟာ မရွေ့မရှား မတ်တပ်ကြီးရပ်လို့၊ အသက်ရှူကျပ် နေတော့ တော်တော်အားယူရှူနေရတယ်။ ပါးစပ်ကလည်း သွားရည်တွေကျနေတယ်။ ဆရာကိုချမ်းမောင်ကမေးနဲ့ လည်ပင်းကို စမ်းကြည့်တော့လည်း ခပ်တင်းတင်းလေး ရောင်စပြုနေတာကို တွေ့ရတယ်။

"ဘာရောဂါများလည်းဟင် ဆရာလေး"

"ခင်ဗျား ကာကွယ်ဆေးမထိုးလို့ ဖြစ်တဲ့ရောဂါပေါ့"

"ဗျာ"

"မဗျာနဲ့ ကိုရွှေမောင် ပြောစရာ၊ ရှင်းစရာရှိတာ နောက်မှပြောမယ်။အခုအရေး ကြီးတယ်"

ဆရာလေးကိုချမ်းမောင်ကတော့ တဲပေါ်တောင် မတက်ဘဲ တင်းကုပ်ထဲမှာတင် ဆေးတွေဖျော်ပြီး ထိုးပါတော့တယ်။

"ကဲ ကိုရွှေမောင်။ ကျွန်တော် ကုသတဲ့ဘက်ကတော့ ပြည့်စုံအောင် လုပ်ပြီးပြီ။ ဆက်ပြီးတော့ စောင့်ကြည့်ရဦးမယ်"

ဒီတော့မှပဲ ဆရာလေး ကိုချမ်းမောင်နဲ့ ကျုပ် တဲပေါ်တက်ခဲ့ကြရတော့တယ်။

"ဆရာလေးရာ ကုန်ချင်သလောက် ကုန်ပါစေ။ သာလှကြီးကိုတော့ ကောင်းအောင် ကုပေးပါဗျာ"

တဲပေါ်ရောက်ရောက်ချင်း ဆရာ ကိုချမ်းမောင်ကို ကျုပ်ပြောလိုက်ပါတယ်။

"ကိုရွှေမောင်ကို ကျွန်တော် ရှင်းပြပါ့မယ်။ အခု ခင်ဗျားနွားဖြစ်နေတာက လည်ချောင်းကွဲလို့ခေါ်တဲ့ ဂျိတ်ရောဂါဗျ။ ဒီရောဂါက အလွန်ပြင်းထန်ပါတယ်။ ကူးစက် ရောဂါတိုင်းဟာ အလွန်ပြင်းထန်တာချည်းပါပဲ။ ဒီတော့ ပညာရှင်တွေရဲ့ အဆိုအမိန့်အရ ရော၊ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လက်တွေ့မှာရော၊ ကူးစက်ရောဂါ တစ်မျိုးမျိုးကူးစက်ခံရတဲ့

ကျွဲနွားတွေမှာ ဘာရောဂါလို့ အမည်တပ်နိုင်တဲ့ အချိန်မှာကုသဖို့အတွက် နောက်ကျ နေတတ်တယ်။ ဒီတော့ ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ရင် အသေအပျောက်များတယ်ပေါ့ဗျာ။ ရောဂါကျွမ်းရင် ဆေးမစွမ်းတော့ဘူး။ ခင်ဗျားအခုနပြောသလို ဘယ်လောက်ကုန်ကုန် ဆိုပြီး ငွေပုံပေးပေမယ့် ကောင်းဖို့ မကောင်းဖို့ဆိုတာ မသေချာတော့ဘူးဗျာ။ ဒါကြောင့် ရောဂါမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ဆေး ကြိုထိုးထားသင့်တာ"

"ဗျာ ဒါဆိုရင် ကျွန်တော့ သာလှကြီးတော့ ကိုယ်ကျိုးနည်းပြီ ထင်ပါရဲ့ဗျာ"

"ဒီလောက်ကြီးလည်း အားမငယ်ပါနဲ့ဗျာ။ ရောဂါမကျွမ်းသေးရင်တော့ ဆေးစွမ်း ဦးမှာပါ။ ခုခေတ်ပေါ်ဆေးတွေဟာ အလွန်အစွမ်းထက်ပါတယ်။ ကျွန်တော်လည်း အတတ်နိုင်ဆုံးစောင့်ပြီး ကုပေးပါ့မယ်"

"ကျေးဇူးပါပဲ ဆရာလေးရယ်"

တကယ်ပဲဗျို့။ ဆရာလေး ကိုချမ်းမောင်ဟာ ရောဂါလက္ခဏာကို သေသေချာချာ အကဲခပ်၊ လိုအပ်မည့်ဆေးတွေကို အချိန်ပိုင်းခြားပြီး တိတိကျကျထိုးနဲ့ တစ်နေကုန်လို့ ညဘက်သာရောက်ရော၊ ကျုပ်တို့နှစ်ယောက်စလုံးလည်း မအိပ်ခဲ့ရပါဘူး။ မနက်လေး နာရီလောက်ကျတော့ ကျုပ်လည်း မှေးကနဲအိပ်ပျော်သွားတယ်။

"ကိုရွှေမောင် ထ..ထ"နဲ့ ဆရာလေးကိုချမ်းမောင် နှိုးတော့မှပဲ နိုးလာတော့တယ်။ အော် မိုးတောင် ထိန်ထိန်လင်းနေပါပေါ့လား။

"လာ ကိုရွှေမောင်၊ ခင်ဗျားကို ပြစရာရှိလို့"

ကျုပ်အိပ်ရာကနိုးနိုးချင်း ဆရာလေးကိုချမ်းမောင်ခေါ်လို့ တင်းကုပ်ထဲ လိုက်သွား တဲ့အခါ ကျုပ်မျက်စိတောင် ကျုပ်မယုံနိုင်အောင်ပါဘဲ။ သာလှကြီးရယ်လေ စားမြုံ့ တောင်ထိုးနေပြီ။ ဆရာလေး ကိုချမ်းမောင်ကတော့ ဘာမှမပြောပါဘူး။ ပြုံးပဲ ပြုံးနေ ပါတယ်။ သူရဲ့အပြုံးက ပီတိပြုံးပါ။ ဒီလိုနဲ့ ကျုပ်နွားသာလှကြီး စိတ်ချရလို့ ဆရာ ကိုချမ်းမောင် ပြန်သွားပြီးတဲ့ နောက်မှာတော့ ကျုပ်နွားတွေကို ကာကွယ်ဆေး မှန်မှန်ထိုးဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။

အို... ကျုပ်နွားတွေတင် ဘယ်ကပါ့မလဲ။ ကျုပ်တို့ဘဝတူ လယ်သမားတွေ အားလုံးရဲ့ နွားတွေ၊ ကျွဲတွေ အားလုံး တစ်ကောင်မကျန် ကာကွယ်ဆေးထိုးဖို့အရေး နှိုးဆော်ပေးဖို့ကိုပါ ကျုပ်တာဝန်ထားလိုက်ပါတော့ဗျာ။

မောင်ရေချမ်း(ကျောက်တန်း)

owjyjyp&m ayjifykfvufykfa&m*g

armifat mifarGuk

at;csrf;on,mNyD; acwfrSDxGHUNzoK;wdk;wufonfh EdkifiHawmfwnfaqmufa&; u@wGif v,f,mom;ig;u@onf t"du0ifaiG &SmazGay;vsuf&Sdojzifh v,f,mom;ig;u@wdk;wufxkwfvkyfEdkifa&;twGuf BudK;yrf;aqmif&GufMu &rnfjzpfonf/ v,f,mu@udk vufrIv,f,mrS pufrIv,f,mod kY wdk;wuf ajymif;vJ&ef BudK;yrf;aqmif&Gufvsuf&Sdaomfvnf; jrefrmEdkifiH\ a&ajrtae txm;ESifh &moDOwktajctaersm;t& uRJEGm;rsm;onf r&Sdrjzpfta&;ygqJ jzpfonf/ txl;ojzifh awmifay:a'orsm; avSum;xpfawmif,mrsm;wGif ckdif;uRJEGm;rsm;r&Sdvjzifvkyfudkif;0rjzpfoJrodkY&THUK*bxyfrIESifh "gwfOD;csudk,fydkifv,fm uGufi,frsm;jzifhaqmif&Gufavh&Sdonfh 'ckYaus;&Gmv,fajrrsm;wGif ckdif;uRJ? ckdif;EGm;rsm;ont'dupGrf;tm;jzpfygonf/

arG;jrLa&;ESifh ukoa&;OD;pD;Xme\ 2007-2008ckESpfwdkif;pm&if;aumufa&;pm&if; t&jrefrmwpfEdkifiHvHk;wGif EGm;ydkifqkdifol 24374040 OD;&SdNyD; EGm;aumifa& 12632705 aumif&Sdonf/ uRJydkifqkdifol 6123510 OD;&SdNyD; uRJaumifa& 2841637 aumif&Sdonf/ vuf&SdxGef,ufpdkufysdK;aeonfh ajr{uESifhwGufvQif ckdif;uRJEGm;wpf&SOf;onf ysrf;rQv,f,mig;{ucefYudk xGef,ufpdkufysdK;ae&ygJ jzpfonf/ ckdYjzpfí ckdif;uRJEGm;rsm;\ usef;rma&;onf ta&;BuD;onf/ ckdif;uRJ EGm;rsm; ul;pufa&m*guif;&Sif;NyD; usef;rmrIonf acwfrDEdkifiHawmfopf wnfaqmufrIwGif wpfwyfwpfum; yg0ifEdkifrnfjzpfygonf/

ayjifykfvufykfa&m*gonf uRJ? EGm;rsm;wGif jzpfyGm;wwfonfh ul;pufa&m*g wpfrsdK;jzpfonf/ jyif;xefonfh uavmpx&D; 'D; ,rfcsdK;AdGKif;ac: bufwD;

&D;,m;aMumifhjzpfyGm;&onf/ ul;pufjrefí aoqHk;rIEIef;rsm;jym;wwfonf/ a&m*gydk;onf pydk;tjzpfajrBuD;xJwGif ESpfaygif;rsm;pGmtouf&SifEdkifonf/ omrefydk;owfaq;'PfESifh &moDOwk'Pfudk rsm;pGmcHEdkif&nf&Sdonf/ pa&m*g onfEGm;rsm;wGif toufajcmufvESifhESpfESpfMum;trsm;qHk;jzpfyGm;wwfonf/ ok;rsm;wGif wpfcgwpf&HjzpfyGm;wwfNyD; touft&G,fra&G; jzpfyGm;EdkifoJonf/

ul;pufjyefYyGm;rI

a&m*gydk;udk a&m*gjzpfyGm;aeonfh wd&pämef\ tpmacsvrf;aMumif;ESifh rpifwGif;üawGU&avh&Sdonf/ a&m*gjzpfaeaom wd&päef wGifa&m*gjzpfaeonfhajc vufpdwftydkif;\ton;twGif;üvnf; awGU&wwfonf/ 4if;a&m*gydk;&Sdaeonfh ajrBuD;ESifhpm;usufrsm;wGif vTwfausmif;rdaMumifS a&m*gydk;rsm; tpmacsvrf;aMumif;rS wpfqifhcE¨mudk;fwGif;odkYa&mufNyD; a&m*gul;pufjzpfyGm;aponf/ ok;rsm;wGif 'Pf&mtemrsm;rSwpfqifh a&m*gydk;0ifa&mufNyD; ul;pufjzpfyGm;Edkifonf/ txl; ojzifh ok;rsm; uav;arG;pOf? on;tdrfESifhtvt*FopyfwdkYü 'Pf&m&&SdoSmrS vnf;aumif;? ok;i,frsm; csufBudK;jzwf&mwGif t&ufjyefESifhydk;owfaq;rsm; pepfwus tcHk;rjyKjcif;aMumifhvnf;aumif; a&m*gul;pufjyefYyGm;Edkifonf/

a&m*gvu©Pmrsm;

a&m*gjzpfyGm;onfhwd&pämefonf tpmpm;avsmhvmrnf/ pm;NrKH-Krcwf awmhbJ EShmD;zsm;ajcmufvmrnf/ udk,ftylcsdef 106 'DusD&mn&if[ckuftxdwufwwfNyD;?

aoG;ckefEIef; 100-120 tBudrfxd jrifhwufvmygonf/ a&m*gjzpfyGm;pwGif aygifrsm;a&mif&rf;vmNyD; ylaernf/ ukkifwG,fMurhfyguemrnf/ a&m*gjzpfaeonfh wd&pämefonf vrf;aumif;pGmravQmufEkdifawmhbJ axmheif;? axmheif;jzpfvm onf/ aemufydkif;wGif a&mif&rf;onfhae&mwGif ylraeawmhbJ at;vmrnf/ emusifjcif;r&Sdawmhay/ zl;a&mifonfhae&mwGif ta&jym;ndKrJvmNyD; vufjzifh ESdyfMunfhu avcokaewwfonf/ þodkY a&m*gvu©Pmrsm;awGU&SdNyD; ESpf&uf twGif;a&m*gjzpfonfh wd&pämefaoqHk;oGm;wwfonf/

þa&m*gjzifhaoqHk;oGm;onfh wd&pämefonf vsifjrefpGmykyfyGvmwwfonf/ aoqHk;yHkrSmab;wpfapmif;vJNyD; a&m*gjzpfyGm;onfh ajcvufrsm;qefYwef;í aoqHk;onfudk awGU&wwfonf/ a&m*gjzifhaoqHk;onfh wd&pämef\ ESmacgif; aygufESifhpuckrS aoG;prsm;yG0ifaomtjrSKyfrsm;xGufvmwwfNyD/ 4if;aoG;p aoG;ersm; vsifjrefpGmcJoGm;wwfonf/ a&m*gaMumifh a&mif&rf;aeonfh tom;udk vSD;jzwfMunfhygu tom;rQifrsm; rJeufaeonf/ ykyfyGonfhteHY&rnf/ avcokNyD; tjrSKyfylazmif;uav;rsm; awGU&wwfonf/ odkYaomfvnf; a&m*gjzpfyGm;rSef;od vsufESifhcGJpdwfjcif;rjyKoifhay/ a&m*gydk;pufysHUESHYrIjzpfyGm;apEdkifonf/

wd&pämefaoqHk;rIMumjrifhaomaMumifhtom;ykyfyGrIESifh þaygifykyfvufykyf a&m*gjzpfyGm;rIudkra&maxG;oifhay/ xdkYtjyif a&m*gjzpfyGm;onfh wd&pämefonf toufajcmufvrS ESpfESpftwGif;&SdrIr&SdrIonfvnf; pOf;pm;&rnfh tcsufyifjzpf onf/ a&m*gZpfjrpfudkpl;pzf;&mwGif ,cifu a&m*gjzpfyGm;cJhzl;jcif;&Sdk&SdESifh ywf0ef;usifü a&m*gjzpfyGm;rItajctaersm;onfvnf; xnfhoGif;pOf;pm;&rnfh taMumif;t&mrsm;yifjzpfonf/

aygifykyfvufykyfa&m*gudk y#dZD0aq;rsm;jzpfonfh yifeDpvif? wufx&m qdkufuvif;? *sefwmrdkkifpifponfhaq;rsm;jzifh ukoí&onf/ odkYaomfvnf; a&m*gjzpfyGm;rIudk oobnfhtcsdefaemufusygu ukorItcsdefMurmonfht jyif tjcm;usef;rmaeonfh wd&pämefrsm;udkygul;pufysHUESHYapEdkifonf/ odkYjzpfí a&m*gjzpfrSukojcif;xuf a&m*grjzpfyGm;ap&efumuG,faq;rsm; BudKwifxdk;xm; oifhonf/

þa&m*gonf toufajcmufvrS ESpfESpfMum; uRJEGm;i,fuav;rsm;wGif jzpfyGm;wwfNyD; yltkdufpGwfpdkaomumvrsm;wGif usa&mufjzpfyGm;avh&Sdonf/ odkYjzpfí aqmif;tukefaEGtul; aEGOD;umvrsm;wGif a&m*gumuG,faq;xdk;ESH

oifhonf/ a&m*gumuG,faq;onf aq;xdk;NyD;ESpfywfwGif; a&m*gumuG,f EdkifonfhpGrf;tm; &&Sdaponfjzpfonf/ odkYjzpfí a&m*gjzpfyGm;aeonfhtcsdefwGif vnf; umuG,faq;xdk;jcif;jzifh a&m*gul;pufysHUESHYrIrSwm;qD;Edkifonf/ 4if; tcsdefrsdK;üuRJEGm;touf oHk;ywfom;txufwGif umuG,faq;xdk;ay;Edkifonf/

arG;jrLa&;ESifhukoa&;OD;pD;XmerS uRJ? EGm;? ock;ESifhqdwfrsm;twGuf aygifykyfvufykyfa&m*g umuG,faq;xkwfvkyfxm;onf/ umuG,faq;udk ajcmufwpfBudrfxdk;ESHEdkNyD; toufajcmufvESifhtxuf uRJEGm;rsm;udk wpfaumif vQif ESpf'orig;pDpDEIef;jzifh ta&jym;atmuf odkYr[kwf tom;aq;tjzpf xdk;ay;Edkifonf/ uRJEGm;i,frsm; ock;qdwfwdkYtwGuf wpfaumifvQif wpf'or ESpf'orig;pDpDxdk;ESHay;&onf/

a&m*gjzpfyGm;onfh vu©PmawGU&Sdygu a&m*gjzpfyGm;onfh wd&pämefudk cGJjcm;xm;&Sdjcif;EGm;wif;ukyfwGif;tjyifoefY&Sif;a&;jyKvkyfjcif;? xHk;jyL;jcif;? arG;jrLa&;ESifhukoa&;OD;pD;XmeodkYowif;ay;ydkYNyD; vdktyfonfhumuG,faq;xdk;jcif;? ukojcif;wdkYudk jyKvkyfoifhonf/ odkYrSom aygifykyfvufykyfa&m*gjzpfyGm;rIrS umuG,fEdkifrnfjzpfNyD; v,f,mpD;yGm;zGHUNzdK;wdk;wufapEdkifrnfjzpfaMumif;]]**ovdjyK p&maygifykyfvufykyfa&m*g**}} taMumif; tav;xm;Edkifapa&; a&;om;wifjy tyfygonf/

armifatmif(arG;^uk)

aus;vuf'orsm;wif jrefmluufsm;ar;jrLa&;

u|Hif(axmuf)

မွေးမြူရေးကဏ္ဍတွင် ကျေးလက်ဒေသများ၏ အသွင်အပြင်နှင့် လိုက်ဖက်ညီသော မြန်မာဟင်းစားကြက်များ မွေးမြူခြင်းကို ကျေးလက်နေပြည်သူများသို့ အကြံပြုလိုပါသည်။ မြန်မာဟင်းစားကြက်များ မွေးမြူခြင်းသည် အသားလည်းစား၊ ငွေလည်းပွားစေသော နည်းလမ်းတစ်သွယ်ဖြစ်သည်။ အခြားသောနိုင်ငံခြားမျိုး မွေးမြူရေးကြက်များ မွေးမြူခြင်းထက် ကရိကထမများသည့်အပြင် မွေးမြူရေးကြက်များထက် အသားဟင်းလျာတွင် အရသာပြည့်စုံ ၍ စားသုံးသူအများစု နှစ်သက်မှုရှိကြသည်။

မွေးမြူရေးအတွက် သီးခြားသိုလှောင်အိမ်ကို ငွေကုန်ကြေးကျခံ၍ သီးခြားတည်ဆောက်စရာမလိုအပ်ပါ။ ရာသီဥတုဒဏ်ကို ခံနိုင်စွမ်းရှိသည်။ ကြက်စာဝယ်ယူကျွေးမွေးရန်မလိုအပ်ဘဲ လွတ်ကျောင်းသောစနစ်အရ မြေဆွေး၊ အမှိုက်သရိုက်များကို ခြေဖြင့်ယက်၍ အစာရှာဖွေ စားသောက်သည့်အတွက် ငွေကြေးအရင်းအနှီး သက်သာစွာနှင့် အကျိုးအမြတ်ရရှိသော မွေးမြူရေးဖြစ်သည်။ ညဘက်တွင် အိပ်စင်တန်းဖြင့် အိပ်သော အကျင့်ရှိ၍ သင့်တင့်သော ကြက်အိပ်စင်ကို အိမ်အောက်(သို့) စပါးကျီ၊ အိမ်အဖီအစွယ် တို့၌ ပြုလုပ်ပေးရန်လိုအပ်သည်။

မြန်မာ့ဟင်းစားကြက်များသည် ခြောက်လ သားအရွယ်ရောက်လျှင် မိတ်လိုက်ခြင်း၊ ဥဥခြင်း တို့ပြုကြသည်။ တစ်နှစ်အတွင်း ကြက်ဥ ၇၀ နှင့် ၈၀ ခန့် ဥသည်။ ဥဥသည့်အချိန်၊ သားပေါက်ရန် ဥဝပ်ချိန်၊ ကြက်သားပေါက်ငယ်များကို ထိန်းကျောင်းချိန်နှင့် မိတ်ပြန်လိုက်ချိန်အထိ သုံးလ

တစ်ကြိမ် ပုံမှန်မျိုးပွားမှုရှိပါသည်။ ဥဥမည့်အချိန်ရောက်လျှင် ဥကျင်း၊ ဥတင်းရှာသည်ကို သိသာနိုင်သည်။ ထိုအချိန်တွင် ဂရုတစိုက် ဥတင်းကို ဆောင်ရွက်ပေးရ ပါသည်။ ထိုသို့အချိန်မီ ပြုလုပ်မပေးနိုင်ပါက စင်ပေါ်ရှိ အခြားသောကြက်တင်းထဲသို့ဝင်၍ ဥဥရန်ကြိုးစားခြင်း၊ ကြက်တင်း၌ သားပေါက် ရန်ဝပ်နေသော ကြက်များအား ရန်မူတတ်ခြင်းတို့ကြောင့် မလိုလားဘဲ သားပေါက်မည့် ဥများပျက်စီးတတ်ပါသည်။ သတိပြုရန်မှာ ပထမဦးဆုံးဥချသည့်နေရာကို အမှတ်သညာထားပြီး နောက်ရက်များတွင် ထိုနေရာ၌ပင် ဆက်လက်၍ ဥဥတတ်သည့်အတွက် ဥတင်းရှာချိန် ဂရုပြုထားပေးရန် လိုအပ်လှပေသည်။

သားပေါက်ရန် ဥဝပ်ချိန် ၂၁ ရက် ခန့်အကြာ ဥတင်းမှသားပေါက် ကြက်ကလေးများထွက်လာချိန်တွင် စုံညီသည်လည်းရှိသည်။ သားပေါက်မည့် ဥကျန်သည်လည်း ရှိတတ်ပါသည်။ ဥပမာ– သားပေါက်ဥ ၁၂ လုံးတွင် နှစ်လုံးဥပေါက်ရန် ကျန်နေမည်ဆိုပါက သားပေါက်မည့်ဥ ဟုတ်၊ မဟုတ် သိလိုလျှင် ရေဇလုံ (သို့) ရေပုံးထဲသို့ ရေအသင့်အတင့်ထည့်ပြီး ပုံးထဲမှ ရေမလှုပ်မရှား ငြိမ်သက်သွားပါက ကြက်ဥအား ရေထဲထည့်ပါ။ သားပေါက်မည့်ဥဆိုလျှင် ကြက်ဥသည် ရေထဲတွင် ကူးခတ်လှုပ်ရမ်းနေပါသည်။ ထိုသို့ ပြုလုပ်ခြင်းကိုလည်း အချိန်ကြာစွာ မပြုလုပ်ရပါ။ သားပေါက်မည့်ဥ မဟုတ်ပါက မိခင်ကြက်မအနေဖြင့် ဥတင်း၌ ဆက်လက်ဝပ်နေပါက အညောင်းမိသည့်အပြင် သားပေါက်ကြက်ငယ်များ၏ ကျန်းမာမှုကို ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။

အိမ်တစ်အိမ်တွင် ကြက်မသုံးကောင်မွေးမြူပါက အခက်အခဲမရှိ မွေးမြူနိုင်ပါသည်။ ကြက်မတစ်ကောင်မှာ တစ်နှစ်လေးသားပေါက်ပြီး တစ်သားပေါက်လျှင် ခုနစ်ကောင် ကျန်ပါက တစ်နှစ်မွေးလျှင် ၂၈ကောင်၊ ကြက်မ နှစ်ကောင် မွေးထားမည်ဆိုပါက ၅၆ ကောင် တစ်အုပ်တစ်မဖြစ်လာမည်။ စတင်မွေးချိန်မှစ၍ ခြောက်လတွင် မိသားစုအတွက် အသား၊ ဥတို့ကို ရရှိစားသုံးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ မိမိအိမ်ခြံအတွင်း တစ်နေရာတွင် သင့်တင့်သည့် အကျယ်အဝန်းရှိသော လှောင်အိမ်ခြံဖြင့် မွေးမြူခြင်းဖြင့်လည်း ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။

ကြက်များသည် လူများကဲ့သို့ ရာသီအကူးအပြောင်းတွင် ရောဂါဖြစ်တတ်သည်။ ထို့ကြောင့် ရာသီအကူးအပြောင်းကြောင့် ဖြစ်တတ်သော လည်လိမ်ရောဂါ၊ ကြက်ဝမ်းကျရောဂါတို့အတွက် မွေးမြူရေးနှင့် ကုသရေးဦးစီးဌာနနှင့်ဖြစ်စေ၊ နီးစပ်ရာ တိရစ္ဆာန်ဆေးကုဆရာဝန်နှင့်ဖြစ်စေ ညှိနှိုင်း၍ ကြက်ဝမ်းကျ ရောဂါကာကွယ်ဆေးအား ကြက်သုံးလသားအထက် တစ်နှစ်နှစ်ကြိမ်၊ လည်လိမ်ကာကွယ်ဆေး (အိုင်တူး မျက်စဉ်း) တစ်နှစ် နှစ်ကြိမ်ထိုးပေး၍ ပြုစုစောင့်ရှောက်သင့်ပါကြောင်း အကြံပြုလို

ပါသည်။ သို့ပါ၍ မြန်မာနိုင်ငံတစ်ဝန်းရှိ ကျေးလက်နေပြည်သူများကို အကြံပြုဖော်ပြလို သည်မှာ မွေးမြူရေးအတွက် မြန်မာဟင်းစားကြက်များ ကို စီးပွားရေးကဏ္ဍအသွင်ဖြင့် စနစ်တကျ ဂရုစိုက်မွေးမြူစေလိုပါသည်။ ထိုသို့ ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် မိမိတို့၏စီးပွားရေး တွင် တစ်ဖက်တစ်လမ်းမှ ဝင်ငွေတိုးစေ၍ နိုင်ငံတော်၏ သားငါးကဏ္ဍမှာလည်း ကျယ်ပြန့်တိုးတက်လာမည်ဖြစ်ပေသည်။ သားငါးကဏ္ဍတွင် ဒေသစားသုံးမှုဖူလုံပါက ပိုလျှံမှုများကို နိုင်ငံတော်၏ စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးမှုကဏ္ဍ တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုအဖြစ် အထောက်အပံ့ရရှိနိုင်သည့်အတွက် မြန်မာဟင်းစားကြက်များကို တစ်ပိုင်တစ်နိုင် မွေးမြူကြပါရန် အကြံပြုတိုက်တွန်းရေးသားအပ်ပါသည်။

ကံမြင့်(ထောက်)

lu ufar;jrLa&; t ajccH

ausmf[efjrefmpm)

ကြက်မွေးမြူရေးသည် မွေးမြူသူအတွက် အထူးဂရုတစိုက်ရန် လိုအပ်ပြီး မွေးမြူရေးနှင့်ပတ်သက်သော အခြေခံဗဟုသုတများကိုလည်း အထိုက်အလျောက် လေ့လာဆည်းပူးထားနိုင်ရမည်။ ကြက်မွေးမြူရေးသည် အတတ်နိုင်ဆုံး ချွတ်ယွင်းချက်များနည်းပါးပြီး စည်းစနစ်ကျနမှုရှိသော လုပ်ငန်းလည်းဖြစ်သည်။ ကြက်မွေးမြူ ရေးတွင် စည်းစနစ်မကျပါက ကြက်ကောင်ရေ အမြောက်အမြား သေကြေပျက်စီးနိုင်ပြီး လုပ်ငန်းကို များစွာထိခိုက်နိုင်ပါသည်။ သိပ္ပံနည်းအရ ကြက်များအား ရောဂါကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ကုသပေးခြင်းတို့ကိုလည်း မလွဲမသွေ ဆောင်ရွက်ရပါမည်။

ကြက်မွေးမြူရေးတွင် အရေးကြီးဆုံးမှာ ကြက်များအား အောက်ဆီဂျင် ပြည့်ဝသော လေကောင်းလေသန့်များ ရရှိရေးပင်ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ကြက်မွေး မြူရာကြက်ခြံ၊ ကြက်လှောင်အိမ်တို့သည် ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေများ ကောင်းမွန်သန့်ရှင်းနေပြီး ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စေနိုင်သော နေရာများ ဖြစ်နေရပါမည်။ မိမိမွေးမြူထားသော ကြက်ခြံအတွင်း မီးခြစ်ခြစ်ကြည့်ပါ။ ဖြစ်ပေါ်လာသော မီးတောက်သည် သာမန်အတိုင်း ရှိနေရပါမည်။ သာမန်ထက် အရှိန်လျော့နေသည်ဆိုပါက ထိုကြက်ခြံအတွင်း အောက်ဆီဂျင်လုံလောက်မှု မရှိတော့ကြောင်း ပြသနေပြီဖြစ်သည်။ ကြက်ငယ်များအတွက် လေထဲတွင် အောက်ဆီဂျင်ဓာတ်နည်းပါးပါက ကျန်းမာသန်စွမ်းမှု အားနည်းခြင်းနှင့် ရောဂါ ထူပြောခြင်းတို့ကို ကြုံရပါလိမ့်မည်။

မွေးမြူရေးကြက်များအတွက် လိုအပ်သောအပူငွေ့ကို မြို့ပြများတွင် လျှပ်စစ်ဓာတ်အားမှ ရရှိနိုင်သော်လည်း ကျေးလက်တို့တွင် ရေနံဆီမီးအိမ်၊ ထင်းမီးစသည် တို့ကို အသုံးပြုတတ်ကြပါသည်။ ထင်းမီး၊ ရေနံမီးတို့သည် လေထုထဲရှိ အောက်ဆီဂျင်တို့ကို တဖြည်းဖြည်း လျော့နည်းစေတတ်သဖြင့် ကြက်များအတွက် လေကောင်းလေသန့်ရရှိမှုကို များစွာထိခိုက်လှပါသည်။ သို့ပါ၍ ကျေးလက်ကြက်မွေးမြူရေးသမားတို့သည် ထင်းမီး၊ ရေနံမီးတို့ကို အသုံးပြုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်သင့်လှပါသည်။

ကျော်ဟန်(မြန်မာစာ)

r|umvESh a'oluuf ar;jrLa&;

ae0ifvGif(arG;/uk)

မြန်မာနိုင်ငံ၏ မိုးရာသီသည် အနောက်တောင်မုတ်သုံ ဝင်ရောက်သည့် မေလ အလယ်လောက်မှစ၍ အောက်တိုဘာလလောက်အထိ ခြောက်လခန့်ကြာမြင့်ပါသည်။ မိုးရာသီကာလအတွင်းတွင် တိုင်းရင်းကြက်မွေးမြူရေးနှင့် ထုတ်လုပ်မှုပမာဏ အတန်ငယ်လျော့ကျသည့် ကာလဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ မိုးရာသီအတွင်း ရာသီအလိုက်ထွက်ပေါ်လာသည့် သဘာဝထွက်ကုန်များဖြစ်သည့် ဘဲမွေးမြူရေး လုပ်ငန်းနှင့် မြစ်ချောင်း၊ အင်းအိုင်ထွက်ကုန် ရေချို ငါး၊ ပုစွန်များပေါများလာခြင်းကြောင့် ဖြစ်သကဲ့သို့ တခြားတစ်ဖက်မှာ လည်း ပင်ကိုအပူချိန် မြင့်မားသည့် ဒေသကြက်များအနေဖြင့် မိုးရာသီကြောင့် ရှင်သန်နိုင်မှု လျော့နည်းခြင်းလည်း ဖြစ်ပါသည်။

ဒေသကြက်မွေးမြူရေးအနေဖြင့် ကွင်းလွှတ်စနစ်၊ ပုံကျစနစ်အား အခြေခံသည့် စနစ်ဖြစ်သောကြောင့် ကြက်ခြံပြင်ပတွင်သာ လှည့်လည်ကျက်စားကြရသည်။ စိုစွတ်သောကာလဖြစ်သည့်အပြင် အချိန်မရွေး မိုးမိနိုင်သည့်အတွက် အအေးမိသည့်ရောဂါမှ စ၍ အခြားရောဂါများ လွယ်ကူစွာ ဝင်ရောက်နိုင်သဖြင့် မွေးမြူထုတ်လုပ်မှုအတွက် အဓိက အဟန့်အတားတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ဤအဟန့်အတားအား စနစ်တကျစီမံခန့်ခွဲ၍ ကျော်လွှားနိုင်ပါက မိုးတွင်းကာလ၌ ဒေသကြက်မွေးမြူရာတွင် ထုတ်လုပ်နိုင်မှုအတွက် အထောက်အကူပြုသည့် အချက်များစွာရှိကြောင်း တွေ့ရှိ ရပါသည်။

ဒေသကြက်များအနေဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာအပူချိန်မှာ ၁၀၇ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်ရှိသည့်အတွက် အခြားသတ္တဝါများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါက ပတ်ဝန်းကျင် အပူချိန်ထက် လွန်စွာမြင့်ကြောင်း တွေ့ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မိုးရာသီကာလအတွင်း ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်မည့် မွေးမြူရေးဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့်ကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ကုန်ထုတ်လုပ်မှု တိုးတက်စေနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

ဒေသကြက်မွေးမြူရေး၏ အရေးအကြီးဆုံး အချိန်ကာလမှာ ကြက်မများ စတင်ဥဥပြီး ဝပ်သည့်အချိန်မှစ၍ ကြက်ကလေးများ သားခွဲချိန်ကာလအတွင်း အသေအပျောက် အနည်းဆုံး မွေးမြူနိုင်ရေးပင်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မွေးမြူမှုအလေ့အကျင့်များ ပြောင်းလဲသွားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဝပ်ကြက်မများ စတင်ဝပ်ချိန်မှ စ၍ ဝပ်ကျင်းမှပြင်ပသို့ မကြာခဏ မထွက်စေရန် ဝပ်ကျင်းအနီးအနားတွင် အစာ(ကောက်ပဲသီးနှံစေ့)နှင့် သောက်ရေအား လုံလောက်စွာ ထားရှိပေးခြင်းအားဖြင့် ဝပ်ကြက်မအား အစာရှာခြင်းကြောင့် မိုးမိခြင်းမှ လွတ်ကင်းစေမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဝပ်ကြက်မများကို ကြက်ဥများအပေါ်တွင် အချိန်ပြည့်ဝပ်စေခြင်းအားဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်အပူချိန်နိမ့်ကျမှုနှင့် ရေငွေ့ဓာတ်များပြားမှုအား ကာကွယ်နိုင်သည်။ ထို့အပြင် ကြက်ဥများအပေါ် လိုအပ်သည့် အပူချိန်အား အပြည့်အဝပေးနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ ဝပ်ကျင်းများ ထားရှိသည့် ကြက်ခြံအား မိုးရေယိုခြင်းနှင့် ရေဝပ်ခြင်းများ မရှိစေရန် ထားရှိရပါမည်။ ကြက်ကလေးများ ပေါက်ဖွားလာသည့်အချိန်တွင် ကြက်မကြီးနှင့် ကြက်ကလေးများအား ရာသီဥတုအခြေအနေကို ချိန်ဆ၍ စားကျက်သို့ လွှတ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။ မိုးတွင်းကာလအတွင်း သားခွဲချိန်မတိုင်မီ ကြက်ကလေးများ မိုးမမိစေရန်အရေး ကြီးပါသည်။

မိုးရာသီတွင် ထွန်ယက်စိုက်ပျိုးမှုမှ ပေါ်ထွက်လာသည့် မြေပေါ်မြေအောက် အင်းဆက်ပိုးမွှားများ၊ သစ်ဥ၊ သစ်ဖုနှင့် အလေ့ကျပေါက်သည့် အပင်ပေါက်များမှ အာဟာရပြည့်ဝ သည့် သဘာဝအစားအစာများ ရရှိ ခြင်းကြောင့် ကြီးထွားနှုန်းကောင်းမွန်သည့် ကာလဖြစ်ပါသည်။ အထူးသတိထားရမည့် အချက်အနေဖြင့် မိုးရာသီကာလအတွင်း ကြက်များ၏ ကိုယ်တွင်းကပ်ပါးကောင်များဖြစ်သည့် သန်ကောင်များ ပေါက်ဖွားရန် အခြေအနေပေးသောကြောင့် ကြက်များ၏ ကြီးထွားနှုန်းအား မထိခိုက်စေရန် သန်ချဆေးများ တိုက်ကျွေးရပါမည်။

ဒေသကြက်များအနေဖြင့် မိုးတွင်းကာလ ခြောက်လပတ်လုံး သဘာဝအစာရေစာ ပေါများစွာ စားသောက်ရ၍ ၎င်းတို့ရောင်းတန်းဝင်သည့် အသက်အရွယ်နှင့် အလေးချိန်သည် ပွင့်လင်းရာသီဖြစ်သော ဆောင်းရာသီအစနှင့် အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်ပါသည်။ ပွဲတော်များ ပေါများသည့်အချိန်တွင် ဈေးကောင်းဖြင့် ရောင်းချနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မိုးရာသီအတွင်း ဒေသကြက်မွေးမြူရေးအား စနစ်တကျမွေးမြူခြင်းဖြင့် ဈေးကွက်နှင့် အမြတ်အစွန်းရရှိရေးတွင် စိတ်ချရသော ကာလတစ်ခုဖြစ်သောကြောင့် မွေးမြူနိုင်ကြစေရန် တင်ပြရေးသားအပ်ပါသည်။

နေဝင်းလွင်(မွေး/ကု)

ar;jrL&v , fulkom Opm;luuf sm; pDym;jzpfar;y

arjrwfbl

ဥစားကြက်မွေးမြူမည်ဆိုလျှင် အဓိကအားဖြင့် နည်းစနစ်သုံးမျိုးဖြင့် မွေးမြူနိုင်သည်။ မြေကြီးခင်းသို့မဟုတ် ကွန်ကရစ်ခင်းစနစ်၊ ကြမ်းကျဲခင်း စင်တင်မွေးမြူသည့် စနစ်နှင့် လှောင်အိမ်ဖြင့် မွေးမြူသည့်စနစ်တို့ဖြစ်သည်။ ကြက်များရောဂါကင်း၍ ထုတ်လုပ်မှု စံချိန်ကောင်းရန်အတွက် ကြက်ငယ် အရွယ်(အသက်ခြောက်ပတ်)အထိ အနွေးဓာတ်ပေးကာလကို ကွန်ကရစ်ခင်းစနစ် သို့မဟုတ် ကြမ်းကျဲခင်း စင်တင်မွေးမြူသည့်စနစ်ဖြင့် မွေးမြူသင့်သည်။ ကြက်လတ်အရွယ်(အသက်ခုနစ်ပတ်မှ ၁၆ပတ်) အထိကို ကြမ်းကျဲခင်း စင်တင်မွေးမြူသည့်စနစ်ဖြင့် မွေးမြူသင့်ပြီး ဥစားကြက်မများကိုမူ လှောင်အိမ်စနစ်ဖြင့် မွေးမြူသင့်သည်။

မြေကြီးခင်း(သို့) ကွန်ကရစ်ခင်းစနစ်

မြေကြီး သို့မဟုတ် ကွန်ကရစ်အခင်းပေါ်တွင် စပါးခွံ၊ လွှစာမှုန့် စသည်များခင်း၍ မွေးမြူခြင်းဖြစ်သည်။ ကြက်ရုံများမှာ မြေစိုက်တဲ သို့မဟုတ် အုတ်ဖိနပ်ခံ အဆောက်အအုံ အနိမ့်များဖြစ်၍ ကုန်ကျစရိတ်သက်သာပြီး အဆောက်အအုံပိုမိုခိုင်ခံ့သည်။ ကြက်ငယ် များကို အနွေးပေးမီးကိုင်ရာတွင်လည်း လိုအပ်သည့် အနွေးဓာတ်ကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

ကြမ်းကျဲခင်းစင်တင်မွေးမြူသည့်စနစ်

ကြက်ရုံကြမ်းခင်းကို မြေပြင်မှ အမြင့်လေးပေမှ ငါးပေအတွင်း ထားရှိဆောက်လုပ်၍ အခင်းကြမ်းပြင်ကို ဝါးခြမ်း သို့မဟုတ် ဝါးလုံးများခင်း၍ အပေါ်မှ ပိုက်ကွန်ထပ်ခင်းပြီး မွေးမြူသည့်စနစ်ဖြစ်သည်။ လေဝင်လေထွက်ကောင်းပြီး ကြက်ချေးများ ကြက်ရုံပေါ်တွင် တင်ကျန်မှုမရှိခြင်း၊ ကြက်များ သဘာဝအတိုင်း လွတ်လပ်စွာ သွားလာနိုင်ခြင်းတို့ကြောင့် ကြက်များ၏ ကျန်းမာရေး ပိုမိုကောင်းမွန်စေသည်။ ပြင်ပတိရစ္ဆာန်များ၏ ရန်မှလည်း ကာကွယ်နိုင်သည်။

လှောင်အိမ်ဖြင့် မွေးမြူသည့်စနစ်

လှောင်အိမ်စနစ်ဖြင့် မွေးမြူခြင်းကို များသောအားဖြင့် ကြက်လတ်နှင့် ဥကြက်အရွယ်များတွင်သာ မွေးမြူကြသည်။ ကြက်လတ်အရွယ် ကြက်တစ်ကောင်အတွက် ၆၀ စတုရန်းလက်မနှုန်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဥကြက်မများအတွက် အလျား ၁၈ လက်မ၊ အနံ ၁၆ လက်မ၊ အမြင့် ၁၄လက်မရှိသော လှောင်အိမ်တစ်လုံးတွင် ဥကြက်မ သုံးကောင်နှုန်းဖြင့်လည်းကောင်း ထည့်သွင်းမွေးမြူနိုင်သည်။ လှောင်အိမ်ကြမ်းခင်းသည် မြေပြင်မှ ၂၅ လက်မခန့်မြင့်၍ လှောင်အိမ်တွင် ကြက်စာခွက် ခွက်ရှည်နှင့် သောက်ရေခွက်(အစက်ကျရေခွက်၊ ပိုက်ခွက် ရှည်)များ တပါတည်းတပ်ဆင်ထားပြီး ကြမ်းခင်းမှ ကြက်ဥလျှောဆင်းရန် ဝါး၊ သစ်သား၊ သံဆန်ခါအခင်း ပြုလုပ်ထားရသည်။ လှောင်အိမ်အပေါ်ပိုင်းနှင့် အောက်ပိုင်းကို လေဝင်လေထွက်ကောင်းစေရန်အတွက် ဘေးအကာကို အလွတ်ထားရသည်။

ဤနည်းဖြင့် မွေးမြူပါက နေရာ အကျယ်အဝန်းနည်းနည်းတွင် ကြက်ကောင်ရေများများ မွေးမြူနိုင်သည်။ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဖြစ်သည့် ကြက်စာကျွေးခြင်း၊ သောက်ရေထည့်ခြင်း၊ ကြက်ဥကောက်ခြင်း၊ ကြက်ချေးကျုံးထုတ်ခြင်းတို့ကို ပိုမိုလုပ်ကိုင်ရလွယ်ကူသည်။ ကြက်ဥကွဲအက်မှုနည်းပါးပြီး ကြက်ဥတင်းများပြုလုပ်ရန် မလိုပေ။ ကြက်တစ်ကောင်နှင့် တစ်ကောင်ဆိတ်မှုနည်း၍ ဥဥနှုန်းနှင့် ကျန်းမာရေးကို နေ့စဉ်စစ်ဆေးသိရှိနိုင်သည်။ လေဝင်လေထွက်ကောင်းပြီး ကြက်များကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်ခြင်း၊ သွေးဝမ်းရောဂါကဲ့သို့သော ရောဂါများကို ကာကွယ်နိုင်ခြင်း၊ အစာအလေအလွင့်နည်းခြင်း၊ ဆေးထိုးရလွယ်ကူခြင်း၊ ဥမဥသည့်ကြက်များကို ရွေးချယ်ပယ်ထုတ်နိုင်ခြင်းတို့ကြောင့် ဤနည်းဖြင့်လည်း မွေးမြူသင့်သည်။

စနစ်နှစ်မျိုး သို့မဟုတ် သုံးမျိုး ပေါင်းစပ်မွေးမြူခြင်း

ကွန်ကရစ်အခင်းဖြင့် အနွေးဓာတ်ပေး မွေးမြူပြီး မီးလွတ်အရွယ် အသက်ခြောက်

ပတ်သို့အရောက်တွင် စင်တင်မွေးမြူသည့်စနစ်သို့ ပြောင်းလဲမွေးမြူနိုင်သည်။ ကြမ်းကျဲခင်းစနစ်ဖြင့် အနွေးပေးမွေးမြူပြီး ကြက်မတမ်းအရွယ်အရောက်တွင် လှောင်အိမ်စနစ်သို့လည်း ပြောင်းလဲမွေးမြူနိုင်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ဥစားကြက်မွေးမြူရေးသည် မွေးမြူရလွယ်ကူပြီး ရရှိလာသော ကြက်ဥများကို သယ်ဆောင် ထုပ်ပိုးရောင်းချရာတွင်လည်း လွယ်ကူသည့်အတွက် စီးပွားဖြစ်မွေးမြူသင့်ကြောင်း တင်ပြလိုက်ရပါသည်။

မေမြတ်သူ

0ifaiwx;&Sdvdkif&if;fuuf ar;jrLupm

xGef;vdkif(rdcf)

မြန်မာနိုင်ငံတွင် မွေးမြူရေးနှင့်ကုသရေးဦးစီးဌာန၏ ၂၀၀၆–၂၀၀၇ ခုနှစ်၊ တိရစ္ဆာန်ဦးရေစာရင်းအရ ကြက်ကောင်ရေ ၁၀၃ သန်း ခန့် မွေးမြူထားရှိရာ ၈၅ ရာခိုင်နှုန်းမှာ တိုင်းရင်းကြက်များဖြစ်သဖြင့် ကျေးလက်ဒေသများတွင် ကြက် ၈၆ သန်းခန့်မွေးမြူထားကြောင်း တွေ့ရပါသည်။

တိုင်းရင်းကြက်များကို ကျေး လက်ဒေသများတွင် ကုန်ကျစရိတ်သက်သာစွာဖြင့် အလွယ်တကူမွေး မြူနိုင်ပါသည်။ လက်ရှိမွေးမြူနေသော လွှတ်ကျောင်းစနစ်ကိုအခြေခံ၍ ကျွေးမွေးထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့် ရောဂါကာကွယ်ခြင်းလုပ်ငန်းများကို ပိုမိုစနစ်ကျစေရန် ဖြည့်ဆည်းဆောင်ရွက်ပေးခြင်းဖြင့် ကြက်သား၊ ကြက်ဥစားသုံးမှု တိုးမြင့်လာစေရန် အဓိကကျသော လုပ်ငန်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ၂၀၀၁–၂၀၀၂ ခုနှစ်မှ ၂၀၀၆– ၂၀၀၇ ခုနှစ်အထိ မြန်မာနိုင်ငံသားတစ်ဦး၏ တစ်နှစ်အသား၊ ငါး၊ နို့၊ ဥ တိုးတက်စားသုံးမှုအခြေအနေကို ဇယားနှင့်ဖော်ပြထားပါသည်။ ယနေ့ မြန်မာနိုင်ငံတွင် နှစ်အလိုက် လူတစ်ဦးချင်း၏ စားသုံးမှုအခြေအနေ မြင့်မားလျက်ရှိပြီး အသား ကဏ္ဍထုတ်လုပ်မှုကို တိုင်းရင်းကြက်မွေးမြူရေးက အထောက်အကူဖြစ်စေသည် သာမက အသားနှင့်ဥ ထုတ်လုပ်မှုကိုပါ တိုးတက်မြင့်မားစေပါသည်။

တိုင်းရင်းကြက်မျိုးများ

မွေးမြူရမည့် တိုင်းရင်းကြက်မျိုးများမှာ အင်ပင်ဝကြက်၊ စစ်တကောင်းကြက်၊ လည်ပြောက်ကြက်၊ တိုက်ကြက်၊ တိန်ညင်၊ ရွှေတဆုပ်ကြက်မျိုးများအပြင် ဒေသအလိုက် အခြားကြက်မျိုးများရှိရာ အသားအတွက် ကြီးထွားနှုန်းကောင်းသော အင်ပင်ဝကြက်၊ လည်ပြောက်ကြက်၊ စစ်တကောင်းကြက်မျိုးများ၊ ဒေသကြက်အမနှင့် ရွှေဒင်္ဂါးကြက်(RIR)၊ ရွှေဝါကြက်(New Hanshises) ကြက်ထီးများနှင့် သားဖောက်

ထားသော ကပြားကြက်မျိုးများကို မွေးမြူသင့်ပါသည်။ ၄င်းကြက်မျိုးများသည် ခြောက်လကျော်လျှင် ၆၅ ကျပ်သားမှ တစ်ပိဿာဝန်းကျင်အထိ အလေးချိန်ရှိပါသည်။ ဥနှုန်းနှင့်အသားတိုးနှုန်းလည်းကောင်းမွန်ပါသည်။ တစ်ကြိမ်လျှင် ၁၂ လုံးမှ ၁၅ လုံးထိ ဥလေ့ရှိပါသည်။

တိုင်းရင်းကြက်သည် စီးပွားဖြစ်မွေးမြူသော ဥစားကြက်၊ အသားတိုးကြက်များကဲ့သို့ ဥ၊ အသားထုတ်လုပ်မှုနည်းသော်လည်း ဒေသရာသီဥတု၊ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် လိုက်လျောညီထွေမှုမရှိခြင်း၊ မိမိဘာသာရှာဖွေစားသောက်နိုင်ခြင်း၊ ကြက်ဥများကို ဝပ်၍ မိမိဘာသာသားဖောက်နိုင်ခြင်း၊ ကြက်သားပေါက်များကို ရှာဖွေကျွေးမွေးစောင့်ရှောက်နိုင်ခြင်းနှင့် ကောင်းမွန်သောကြက်သား၏ အနံ့၊ အရသာနှင့် ဖွဲ့စည်းမှုကောင်းခြင်း စသည့်စရိုက်လက္ခဏာကောင်းများ တွေ့ရပါသည်။

ကျေးလက် ကြက်မွေးမြူရေးစနစ်

ကျေးလက်ဒေသရှိအိမ်များတွင် တိုင်းရင်းကြက်အနည်းဆုံး ကြက်မ တစ်အုပ်မှ သုံးအုပ် အထိမွေးမြူလေ့ရှိရာ မိရိုးဖလာလွှတ်ကျောင်း စနစ်ဖြင့်သာ မွေးမြူကြပြီး စနစ်တကျ မွေးမြူလေ့မရှိကြပါ။ ကြက်သေလျှင် ချက်ပြုတ်စားသောက်လေ့ရှိပြီး အဓိကစီးပွားရေး မဟုတ်သဖြင့် မည်မျှပင်သေနေပါစေ အလေးမထားဘဲ ကျန်သောကြက်ကို ဧည့်သည်နှင့် အလှူပွဲ၊ ဘုရားပွဲရှိလျှင် ချက်ပြုတ်ကျွေးမွေးခြင်း၊ တချို့ကို အပိုဝင်ငွေအဖြစ် ရောင်းချခြင်းများ ပြုလုပ်လေ့ရှိပါသည်။

တိုင်းရင်းကြက်ကို စနစ်တကျမွေးမြူနိုင်ရန် စာရေးသူသည် ၂၀၀၂ ခုနှစ်က မွေးမြူရေးနှင့် ကုသရေးဦးစီးဌာန၏ ညွှန်ကြားမှုဖြင့်“တိုင်းရင်းကြက်စံပြကျေးရွာ” ထူထောင်ရန် ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊ တိုက်ကြီးမြို့နယ်၊ အုန်းပင်စုကျေးရွာကို ရွေးချယ်ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။ အုန်းပင်စုကျေးရွာသည် စတင်အကောင်အထည်ဖော်စဉ် အိမ်ခြေ ၈၀ ခန့်ရှိရာ လက်ရှိမွေးမြူထားသောကြက်ကောင်ရေ ၁၀၇၅ ကို မိရိုးဖလာ မွေးမြူထားရှိခဲ့ပါသည်။ စာရေးသူတို့အဖွဲ့သည် သက်ဆိုင်ရာအကူအညီဖြင့် ကြက်မွေးမြူသူများကို စုစည်းပြီး တိုင်းရင်းကြက် စံပြကျေးရွာ၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်ဖြစ်သည့် မိရိုးဖလာစနစ်မှ သိပ္ပံနည်းကျစနစ်သို့ ကူးပြောင်းမွေးမြူကြရန် ဆွေးနွေးပါသည်။ ပထမဦးစွာ စီးပွားရေး အခြေအနေအရ ခုနစ်ပေပတ်လည်မှ ဆယ်ပေပတ်လည် ကြက်ခြံများကို ဒေသထွက်ပစ္စည်းနှင့် စရိတ်အကုန်အကျ သက်သာအောင် ဆောက်လုပ်စေပါသည်။ ကြက်ခြံတွင် အိပ်တန်း၊ ဥတင်း၊ အစာခွက်၊ ရေခွက်များပါထားရှိစေပြီးကြက်မ ငါးကောင်မှ ၁၀ ကောင်တွင် ကြက်ဖတစ်ကောင်နှုန်း စတင်မွေးမြူနိုင်ရန် စီစဉ်ခဲ့ပါသည်။ ကြက်များကို ကြက်ခြံအတွင်း ညအိပ်သည့် အလေ့အကျင့်

ရရှိအောင် ဆောင်ရွက်ရပါမည်။ နံနက်အိပ်တန်းဆင်းချိန်နှင့် ညနေ အိပ်တန်းဝင်ချိန်များတွင် ထမင်းကျန်များ၊ ဆန်ကွဲ၊ စပါး၊ ပြောင်းဖူးစေ့များ ကြဲပက်၍ကျွေးမွေးခြင်းဖြင့် ကြက်ကောင်ရေပါ တပါတည်း စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။

ကြက်မများ ကြက်ငယ်ပေါက် ပြီးချိန်တွင် ကြက်မကြီးအပါအဝင် ကြက်ကလေးများကို ကြက်ဆောင်းဖြင့် ခုနစ်ရက်မှ ၁၀ ရက်ခန့်အုပ်ထားပြီး အစာကျွေးမွေးပါ။ တစ်နေ့တစ်ကြိမ်ခန့် ကြက်မကြီးအညောင်းမမိစေရန် မိနစ် ၃၀ ခန့်လွှတ်ပေးပါ။ သို့မှသာ ကြက်ငယ်များ သေဆုံးနှုန်းနည်းပါးစေနိုင်ပါသည်။

အထက်ဖော်ပြပါစနစ်ဖြင့် မွေးမြူစေခဲ့ရာ တစ်နှစ်အတွင်း ကြက်ကောင်ရေ ၅၅၀၀ ကျော်တိုးတက်လာခဲ့ပြီး စာရင်းဇယားများဖြင့် မှတ်တမ်းတင်ပြုစုထားရှိစေပါသည်။ တိုင်းရင်းကြက်ကို စနစ်တကျမွေးမြူခြင်းဖြင့် အပိုဝင်ငွေရရှိကြောင်း လက်တွေ့သိရှိခဲ့ကြပါသည်။ နောက်နှစ်များတွင် ကြက်ငယ်များကို အစာနကျွေးမွေးခြင်းဖြင့် ကြက်ငယ်များ ကြီးထွားနှုန်းကောင်းခြင်း၊ ရောဂါဒဏ်ခံနိုင်ခြင်း၊ အရွယ်ရောက်ချိန်မြန်ဆန်ခြင်းများတွေ့ရှိရပြီး တိုင်းရင်းကြက်ခြံဆောက်လုပ်မွေးမြူခြင်းသည် ထိရောက်အောင်မြင်သော နည်းစနစ်တစ်ခုဖြစ်ကြောင်းကို သိရှိခဲ့ကြပါသည်။

jrerEiio;wpO;\ to;? i;? E? O w;wupo;rZ,;

အမျိုးအစား	ရေတွက်ပုံ	(၂၀၀၀-၀၁)	(၂၀၀၁-၀၂)	(၂၀၀၂-၀၃)	(၂၀၀၄-၀၅)	(၂၀၀၅-၀၆)	(၂၀၀၆-၀၇)
အသား	ကီလို	၉	၉. ၉	၁၁. ၅	၁၄. ၃	၁၆. ၅	၂၀
ငါး	ကီလို	၂၃. ၂	၂၄. ၅	၂၆. ၇	၃၃. ၅	၃၅. ၇	၄၁. ၄
နို့	ကီလို	၁၄. ၇	၁၄. ၈	၁၅. ၄	၁၅. ၆	၁၆. ၈	၁၇. ၇
ဥ	လုံး	၄၅	၄၇	၅၄	၆၀	၆၉	၇၉

တိုင်းရင်းကြက်သားပေါက်ခြင်း

တိုင်းရင်းကြက်များသည် အသက် ခုနစ်လမှ ရှစ်လခန့်တွင် အရွယ်ရောက်ပြီး တစ်ကြိမ် လျှင်မျိုးရိုးအလိုက် ၁၀ လုံးမှ ၁၅ လုံးအထိ ဥလေ့ရှိပါသည်။ ကြက်မများ ဝပ်၍ ၂၁ ရက်အကြာတွင် ကြက်ငယ်များ ပေါက်လေ့ရှိပါသည်။ တစ်ရက်တစ်လုံး ဥလေ့ရှိပြီး တစ်နှစ်လျှင် လေးသားခန့် သားပေါက်ပါသည်။

တိုင်းရင်းကြက်မကြီးတစ်ကောင်၏ သားပေါက်သံသရာ

ကြက်မကြီးတစ်ကောင်မှ ၁၂ လုံး ဥလျှင် ၁၄ ရက်ကြာပြီး၊ ဝပ်ရက် ၂၁ ရက်ရှိသည်။ သားခွဲရက် ၄၅ ရက်မှ ၅၅ ရက်၊ စုစုပေါင်း ရက် ၉၀ ကြာမြင့်ပါသည်။ ကြက်မ တစ်ကောင်ကို တစ်နှစ်လျှင် လေးကြိမ်သားပေါက်နိုင်ရန် ကြက်ငယ်များ သားခွဲရက်ကို လျော့ချသည့် နည်းစနစ်အသုံးပြုရန် လိုအပ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ သားပေါက်ကြက်ငယ်များကို နှစ်ပတ်သားမှစ၍ ဖြည့်စွက်အစာများ ကျွေးမွေးပြီး စနစ်တကျပြုစုစောင့် ရှောက်မွေးမြူသင့်ပါသည်။ စောစောသားခွဲမှ ကြက်မကြီးသည် စောစီးစွာ ကြက်ဖနှင့်လိုက်ပြီး သားပေါက်သံသရာတိုစေပါမည်။

အုန်းပင်စုကျေးရွာတွင် ကြက်ခြံဆောက်ပြီး တိုင်းရင်းကြက်မွေးမြူသည့် စာရင်းဇယားများအရ ကြက်မ ၁၀ ကောင်မွေးမြူခဲ့ရာ တစ်နှစ်ကုန်လျှင်ခြောက်လနှင့်အထက် ကြက် တစ်ကောင်၏အလေးချိန် ၆၅ ကျပ်သားမှ ၇၅ ကျပ်သားအထိရရှိသည်။ နှစ်ကုန်လျှင် ကြက်မတစ်ကောင်တစ်နှစ် လေးကြိမ်ပေါက်၍ ပျမ်းမျှခြောက်ကောင် ရောင်းလျှင် ၂၄ ကောင် ဖြစ်ပါသည်။ တစ်နှစ်လျှင်လေးကြိမ်ပေါက်သော်လည်း သုံးကြိမ်သာ ရောင်းပန်းဝင်သဖြင့် တစ်ကြိမ်ခြောက် ကောင်နှုန်းဖြင့် ၁၈ ကောင်သာ ရောင်းချရပါမည်။ တစ်ကောင် ပျမ်းမျှအလေးချိန် ၇၀ ကျပ်သား ဖြစ်၍ ၁၈ကောင် မှ ၁၂ပိဿာ ၆၀ ကျပ်သားထွက်ရှိပါမည်။ အရှင်ချိန် ကြက်တစ်ပိဿာ ကျပ် ၃၂၀၀ နှုန်းဖြင့် ၁၂ပိဿာ ၆၀ ကျပ်သားရောင်းချရာမှ ကျပ် ၄၀၃၂၀ ရရှိနိုင်ပါသည်။

ကြက်မ ၁၀ ကောင်မွေးလျှင် ကြက်အကောင် ၁၈၀ အသားတင်နှုန်းဖြင့် တစ်ကောင် ၇၀ ကျပ်သားရှိလျှင် ၁၂၆ ပိဿာထွက်ရှိပါမည်။ ထို့ကြောင့် ကြက်မ ၁၀ ကောင်မှမွေး၍ရရှိသော ကြက် ၁၂၆ ပိဿာကို ကျပ် ၃၂၀၀ နှုန်းဖြင့် ရောင်းချလျှင် ကျပ် ၄၀၃၂၀၀ ဝင်ငွေရရှိမည် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် တိုင်းရင်းကြက် (ဒေသကြက်)များကို အပိုဝင်ငွေအနေဖြင့် ကျေးလက်နေပြည်သူများ မွေးမြူသင့်ပါသည်။

အစာကျွေးမွေးခြင်း

တိုင်းရင်းကြက်များ မွေးမြူရာတွင် အသားစား၊ ဥစားကြက်များကဲ့သို့ ကျွေးမွေးရန်မလိုသော်လည်း နံနက်အိပ်တန်းဆင်းချိန်နှင့် ညနေအိပ်တန်းဝင်ချိန်တွင် အစာကျွေးမွေး ရန်လိုအပ်ပါသည်။ ထမင်းကျန်များ၊ ဆန်ကွဲ၊ စပါး၊ ပြောင်းစသည့်အစာများကို ပက်ကျွေးခြင်း၊ သန့်ရှင်းသောရေကို တိုက်ကျွေးခြင်းများ ပြုလုပ်ရပါမည်။ ဝပ်ကြက်မများပေါက်လျှင် တစ်ပတ်ခန့် ဆောင်းဖြင့်အုပ်၍ အစာကျွေးမွေးခြင်းပြုလုပ်ပါက ကြက်ငယ်များသေဆုံးမှု လျော့ပါးစေပါသည်။

ကူးစက်ရောဂါကာကွယ်ခြင်း

ကျေးလက်ဒေသရှိ တိုင်းရင်းကြက်များတွင် ကူးစက်ရောဂါဖြင့် သေဆုံးမှု အများဆုံးမှာ ကြက်လည်လိမ်ရောဂါဖြစ်ပါသည်။ ကြက်လည်လိမ်ရောဂါကို အိုင်တူး အပူဒဏ်ခံ ကြက်လည်လိမ်ရောဂါကာကွယ်ဆေးမျက်စဉ်းကို သုံးလတစ်ကြိမ် ခတ်ပေးခြင်းဖြင့် တစ်နှစ်ပတ်လုံး ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဒုတိယအများဆုံး ကူးစက်ရောဂါအနေဖြင့် ကြက်ဝမ်းကျရောဂါဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းရောဂါအတွက် ကြက်ဝမ်းကျရောဂါတောင်ပံခြစ်ဆေးကို ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသော စက်တင်ဘာလနှင့် မတ်လများတွင် တစ်ကြိမ်စီ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။

ခြားပိုး သန်ကောင်ရောဂါများအတွက် သန်ချဆေးကို နှစ်လတစ်ကြိမ် အစာ သို့မဟုတ် ရေနှင့်တိုက်ကျွေးရန်လိုအပ်ပါသည်။ ရက်သား သားခွဲကြက်ငယ်များတွင် နှင်းသီးခြင်းခေါ် ကျောက်ပေါက်ရောဂါများ တစ်ခါတစ်ရံတွေ့ရသဖြင့် စနစ်တကျ ပြုစုကုသပေးရပါမည်။ ဘောစကိုင်းရွက် ကျွေးမွေးခြင်းဖြင့် သံကောင်လုံးများကျခြင်း၊ ဒန့်သလွန် ရွက်ကျွေးမွေးခြင်းဖြင့် ဗီတာမင်အေ ကြွယ်ဝပြီး၊ ဘက်တီးရီးယားပိုးများ (အီကိုလိုင်းဆဲလ်မိုနဲလား အင်တရိုက်တစ်၊ ပါရာတိုက်ဖွိုက်)ကင်းစင်စေပါသည်။ ဒန့်သလွန်ရွက်၊ ဘောစကိုင်းရွက်တို့ကို နေ့စဉ်အနည်းငယ်ကျွေး မွေးသင့်ပါသည်။

ကြက်ခြံတွင် ကြက်ချေးများကို ပုံမှန်သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပေးခြင်း၊ အစာခွက်၊ ရေခွက်များဆေးကြောပေးခြင်း၊ ဥတင်းများသန့်ရှင်းပေးခြင်း၊ ကြက်ခြံကို ထုံးဖြူးပေးခြင်းဖြင့် ကူးစက်ရောဂါထိန်းချုပ်မှုကို အထောက်အကူပြုစေပါသည်။ ကြက်ခြံကို ငှက်နှင့်ကြွက်များ ဝင်ရောက်မှုမရှိနိုင်စေရန် အထူးသတိပြုဆောင်ရွက်ရပါမည်။ မိမိမွေးမြူထားသော ကြက်သေဆုံးလျှင် တတ်ကျွမ်းနားလည်သော တိရစ္ဆာန်ဆေးကု ဆရာဝန်နှင့် ပြသရန်အရေးကြီးပါသည်။ မည်သည့်အကြောင်းကြောင့် သေဆုံးပါစေ ကြက်သေကို မြေမြှုပ်ပစ်ရန်ဝန်မလေးပါနှင့်။ ဤကဲ့သို့ ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ကူးစက်ရောဂါကျရောက်မှုကို ဟန့်တားစေပါသည်။

သို့ဖြစ်ပါ၍ အပိုဝင်ငွေတိုးဖို့အတွက် တိုင်းရင်းကြက်မွေးမြူခြင်းသည် အရင်းအနှီးနည်းပြီး လွယ်ကူ မွေးမြူနိုင်သည့်မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းတစ်ခုဖြစ်သဖြင့် စနစ်တကျ ဆောင်ရွက်ပါက အကျိုးအမြတ်ရရှိနိုင်ပါကြောင်း တိုက်တွန်းရေးသားတင်ပြအပ်ပါသည်။

ထွန်းလှိုင်(မြိုင်)

luufauusmufa&m*g

armifvSnf(bDif;)

ကြက်ကျောက်ရောဂါသည် ဒေသကြက်များတွင် အများဆုံးဖြစ်ပွားတတ်သော ရောဂါတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းရောဂါကို အချို့ဒေသတွင် နှင်းသီးရောဂါဟုလည်း ခေါ်ဆိုကြပါသည်။ တစ်နှစ်ပတ်လုံး ဖြစ်ပွားတတ်သောရောဂါဖြစ်သော်လည်း အေးသည့်ဆောင်းရာသီတွင် အများဆုံးဖြစ်ပွားပါသည်။ ယင်းရောဂါသည် တစ်ကောင်ချင်းအနေဖြင့် ရောဂါပြင်းထန်စွာ ဖြစ်သော်လည်း တစ်ကောင်နှင့် တစ်ကောင် ကူးစက်ရာတွင် အလွန်နှေးကွေးပါသည်။

ရောဂါဖြစ်သောပိုး

ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတစ်မျိုးကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ရောဂါပြန့်ပွားကူးစက်ပုံ

ကြက်ငယ်များအချင်းချင်း ခွပ်ဆိတ်သောကြောင့် အမောက်၊ ပါး ပျဉ်း၊ မျက်နှာ၊ သားရေပြားတို့တွင် ဒဏ်ရာရသောအကွဲအရှ အနာဒဏ်ရာမှလည်းကောင်း၊ ကျောက်ခဲစားမျိုရာမှပါးစပ်၊ ပါးစောင်၊ အာခေါင်၊ လျှာ တို့တွင်လည်းကောင်း အနာဒဏ်ရာရပြီး ယင်းအနာမှ ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ပြီး ရောဂါ ဖြစ်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ အချို့ ကြက်ငယ်များတွင် ညဘက်ခြင်ကိုက်ခြင်းဒဏ်ရာကြောင့် ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ပြီး ရောဂါရခြင်းလည်းရှိပါသည်။ ပတ်ဝန်းကျင်မသန့်ရှင်းခြင်း၊ အထူးသဖြင့် အနာဖေးဖတ်ပါရှိသည့် အစာခွက် ရေခွက်များရှိခြင်း၊ အစာအာဟာရ လုံလောက်မှုမရှိခြင်း၊ အရေပြားရောင်ရမ်းခြင်း၊ အခြားသော အရေပြားနှင့်ပတ်သက်သည့် ရောဂါများဖြစ်ပါက ကျောက်ရောဂါသည် ပိုမိုပြင်းထန်ပါသည်။ ရောဂါပျိုးရက်မှာ ၄–၁၄ ရက်ဖြစ်ပြီး ရောဂါဖြစ်သောနေရာအနေအထားကိုကြည့်၍ နှစ်မျိုးခွဲထားပါသည်။ အရေပြားတွင်ဖြစ်သော ကျောက်ရောဂါ၊ ပါးစပ်တွင်ဖြစ်သော ကျောက်စိုရောဂါတို့ ဖြစ်ပါသည်။

အရေပြားတွင်ဖြစ်သောကျောက်ရောဂါ

ယင်းအမျိုးအစားတွင် အမွေးအတောင်မပေါက်သော ခြေထောက်ပိုင်းနှင့် ဦးခေါင်းပိုင်းတွင် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိပြီး အထူးသဖြင့် ပါးပျဉ်း၊ အမောက်၊ မျက်ခွံ၊ နှုတ်သီး အပေါ်ခြမ်း အောက်ခြမ်း၊ အပေါ်အောက်ဆက်စပ်ရာ ထောင့်နေရာနှင့် အတောင်အောက်ဖက်အမွေးမရှိသည့်နေရာများတွင် ဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။ ပါးစပ်အတွင်းပိုင်းနှင့် နှာခေါင်းပိုင်းများတွင်လည်း တွေ့ရတတ်ပါသည်။

ရောဂါဖြစ်စတွင် မီးလောင်ဖုကဲ့သို့ အရည်ပြည့်နေသော အဖြူဖုကလေးများ ဖြစ်လာပြီး တဖြည်းဖြည်းကြီးလာကာ အဖြူရောင်မှ အဝါရောင်သို့ ပြောင်းလဲလာသည်။ မျက်နှာပြင်မှာ ကော်ဖီပန်းကဲ့သို့ဖြစ်လာ၏။ ရက်အနည်းငယ်ကြာသော် အဖုကလေးများ ပေါက်ကွဲပြီးခြောက်လာ၍ အနာဖေးကဲ့သို့ ဖြစ်လာမည်။ ယင်းအနာဖေးကိုခွာလိုက်ပါက သွေးယိုစိမ့်ထွက်လာမည်။ အရေပြားတွင်ဖြစ်သော ကျောက်ရောဂါသည် တစ်ပတ်မှ သုံးပတ်ကြာသောအခါ ပျောက်ကင်းလေ့ရှိပါသည်။

ပါးစပ်တွင်ဖြစ်သောကျောက်စိုရောဂါ

ထိုအမျိုးအစားသည် ပါးစပ်တွင်း၌ ညစ်ပေနေသော အဖြူဖတ်များကို ပါးစပ်တွင်းတွင်လည်းကောင်း၊ အာခေါင်ဝနှင့် အထက်နံရံများတွင်လည်းကောင်း၊ လျှာ၏ဘေးဘက်ပိုင်း၊ အောက်နှင့်အပေါ်ဘက်တွင်လည်းကောင်း တွေ့ရမည်။ ယင်းတွင်

ပေါက်သောအနာများသည် တဖြည်းဖြည်းကြီးလာကာ ဒိန်ခဲကဲ့သို့ အဖုကလေးများ ဖြစ်လာချိန်၌ ကြက်များ အစာမစားနိုင်သည့်ပြင် ကြက်၏လည်မျို ပိတ်ဆို့နေခြင်းကြောင့် အသက်ရှူမဝခြင်း၊ အစာမမျိုနိုင်ခြင်းတို့ကြောင့် သေကြေတတ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ကြက်ငယ်နှင့် ကြက်လတ်များ အများဆုံး သေတတ်ပါသည်။

ကုသခြင်း

ပါးစပ်တွင်ဖြစ်သော ကျောက်စိုရောဂါ ဖြစ်ပါက အသက်ရှူမှုနှင့် အစာမျိုရာတွင် အဟန့်အတား မဖြစ်စေရန် အာခေါင်ဝရှိ အနာဖတ်ကို ဇာကနာဖြင့် ညှပ်ယူဖယ်ရှား ပေးပြီး အိမ်သုံးဆားရည် သို့မဟုတ် တင်ချာအိုင်အိုဒင်း သို့မဟုတ် သံပုရာရည်ကို အနာပေါ် နေ့စဉ်သုတ်လိမ်းပေးပါ။ အနာဖတ်များကို ကြက်များမစားမိစေရန် မီးရှို့ဖျက်ဆီးပါ။ အရေပြားပေါ်တွင်ဖြစ်ပွားပါက ကျောက်ခြောက်လာလျှင် ဇာကနာဖြင့် ဖယ်ရှားပြီး တင်ချာအိုင်အိုဒင်း သို့မဟုတ် အရက်ပျံ သို့မဟုတ် ဆားရည် နေ့စဉ်သုတ် လိမ်းပေးပါ။ အနာဖတ်ကို ဖျက်ဆီးပါ။ ကြက်ငယ်များ ခွပ်ရာတွင် အနာဒဏ်ရာရမှုနည်း စေရန်အတွက် နှုတ်သီးဖြတ်ပေးခြင်းကို ဆောင်ရွက်ပါ။ ခြင်ကိုက်မှုသက်သာစေရန် အတွက် ခြင်မခိုအောင်းနိုင်ရန် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းမှုကို အလေးထားလုပ်ဆောင် ပေးပါ။

ကာကွယ်ခြင်း

ရက်သား ကြက်ငယ်များအတွက် မွေးမြူရေးနှင့်ကုသရေးဦးစီးဌာနမှထုတ်လုပ် သည့် (Fowl Pox Vaccine 'M' strain) ကျောက် ကာကွယ်ဆေးကို ကြက်ငယ် တစ်ပတ်သားမှ သုံးပတ်သားအတွင်း အသုံးပြုခြင်း။ ကြက်ကြီးများအတွက် (Fowl Pox Vaccine 'M' strain) ကြက်ကျောက်ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးကို အသက် တစ်နှစ်ခွဲနှင့် အထက် ကြက်များကို ထိုးနှံအသုံးပြုနိုင်ကြောင်း ရေးသားအပ်ပါသည်။

မောင်လှကြည်(ဘီးလင်း)

luufsm;wifzpfym;wwfaom luufac;jzLa&m*g

aumif;xuf

ကြက်မွေးမြူရေးလုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်သူတို့သည် တစ်နိုင်တစ်ပိုင် မွေးမြူသည်ဖြစ်စေ၊ စီးပွားဖြစ်မွေးမြူသည်ဖြစ်စေ ကြက်များ၏ ပတ်ဝန်းကျင်သဘာဝအခြေအနေ ကောင်းမွန်စေရန် ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများကို ပြုလုပ်ပေးရမည်။ ကြက်ခြံဆောက် လုပ်ရာတွင် လေဝင်လေထွက်ကောင်းစေရန် ဆောက်လုပ်ထားပေးခြင်း၊ ကြက်များ အတွက် ရေပေးဝေရေးစနစ်ကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေရန် ပြုလုပ်ပေးခြင်းတို့ ဆောင်ရွက်သင့်သည်။ ထို့ပြင် ကြက်များတွင်ဖြစ်ပွားတတ်သောရောဂါများကိုလည်း သိရှိလေ့လာ၍ ကာကွယ်ထားရန်လိုပါသည်။ သို့မှသာ မွေးမြူထားသော ကြက်များ ရောဂါကင်းရှင်း၍ ဥနှုန်းကောင်းမွန်ပြီး အကျိုးစီးပွား ပိုမိုဖြစ်ထွန်းစေနိုင်ပါသည်။ ကြက်များတွင် ဖြစ်ပွားသောရောဂါများအနက် ကြက်ချေးဖြူရောဂါအကြောင်း တင်ပြ လိုပါသည်။

ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်း

ကြက်ချေးဖြူရောဂါသည် တိုက်ဖွိုက်ရောဂါအနွယ်ဝင် ဘက်တီးရီးယားပိုးတစ်မျိုး ကြောင့် ဖြစ်ပွားခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းရောဂါသည် ကြက်ဥမှတစ်ဆင့် ရောဂါပိုးကူးစက်နိုင် သည်။ ကြက်ငယ်များ ဥမှမပေါက်မီ ဥအတွင်းကာလမှစ၍ နှစ်ပတ်သား၊ သုံးပတ်သား အထိ အသေအပျောက် အများဆုံးရောဂါဖြစ်သည်။

ကြက်ငယ်များတွင် ဖြစ်နိုင်သော သေပျောက်မှုမှာ ရာခိုင်နှုန်း ၈၀ မှ ရာခိုင်နှုန်း ၁၀၀ အတွင်းရှိသည်။ ကြက်ငယ်များတွင်သာမက ဥကြက်မများနှင့် ကြက်ထီးများတွင် လည်း ထိုရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ ကြက်အမျိုးအစားများရှိသည့်အနက် ငွေနားဖြူ ကြက်မျိုးသည် ရွှေဒင်္ဂါးနှင့် ရစ်အစရှိသည့် ကြက်မျိုးများထက် ထိုရောဂါဒဏ်ကို ပို၍ခံနိုင်ရည်ရှိသည်။

ရောဂါလက္ခဏာ

ရောဂါလက္ခဏာကို ဥကြက်မများ၌ ဥအိမ်များတွင် တွေ့ရှိနိုင်ပြီး ကြက်ထီးများ၌ နှလုံးအိမ်နှင့် ကိုယ်တွင်းရှိ အထီးအင်္ဂါများတွင် တွေ့ရှိ နိုင်သည်။ ပေါက်ပြီးစ ကြက်ငယ်များတွင် ရောဂါဖြစ်ပွားပါက ကြက်ငယ်များသည် မျက်စိစုံမှိတ်၍ တစ်နေရာတည်းတွင် ကုပ်နေတတ်သည်။ ရောဂါပိုးသည် အဆုတ်သို့ ကူးစက်ပျံ့နှံ့သောကြောင့် ကြက်ငယ်များသည် ဖြည်းညှင်းစွာ ညည်းတွားပြီး အသံတိုးတိုးမြည်လျက်ရှိသည်။ ကြက်ငယ်၏ စအိုပတ်ဝန်းကျင်တွင် အဖြူရောင် မစင်များကပ်လျက် ညစ်ပေနေတတ်သည်။

ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ကုသခြင်း

ရောဂါကာကွယ်ခြင်းသည် ကုသခြင်းထက် ပို၍ကောင်းမွန်သည်။ အဆိုပါ ရောဂါသည် ကြက်ငယ်များတွင် ပို၍ဖြစ်ပွားတတ်သဖြင့် မိခင်ကြက်မ၊ ကြက်ဥဖောက်

စက်နှင့် အနွေးပေးအိမ်များအပေါ် အဓိကဂရုစိုက်ကာကွယ်ထားသင့်သည်။ မိခင်ကြက်မသည် ရောဂါရှိသော ကြက်မဖြစ်ပါက ကြက်ခြံအတွင်းမှ ထုတ်ပစ်၍ ခွဲခြားထားသင့်သည်။ ကြက်ဥဖောက်စက်အတွင်း ရောဂါမပြန့်ပွားစေရန် အငွေ့ဖြင့်ပိုးသတ်ခြင်းကို စနစ်တကျ ပြုလုပ်ကာကွယ်ရမည်။ ကြက်ဥများကို ဖောက်စက်ခန်းသို့ မသွင်းမီ တစ်ကြိမ်၊ ဖောက်စက်အတွင်းသွင်းပြီး ၁၂ ရက်ကြာလျှင်တစ်ကြိမ် ပိုးသတ်ရန်လိုသည်။ သတိပြုရန်မှာ ဖောက်စက်သို့ ကြက်ဥများသွင်းပြီး တစ်ရက်မှ လေးရက်အတွင်း ပိုးသတ်ခြင်းကို မပြုလုပ်ရပါ။ ပိုးသတ်ချိန်တွင် ရေငွေ့အပူချိန် ကို ၉၂ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်မှ ၉၆ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်ခန့်ရှိအောင် မြှင့်ထားရပါမည်။

ကြက်ချေးဖြူရောဂါသည် ကြက်ငယ်များထည့်သည့် သေတ္တာများမှလည်းကောင်း၊ ရောဂါရှိသောကြက်များ၏အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများမှလည်းကောင်း၊ ရောဂါရှိသော မစင်မှလည်းကောင်း ကူးစက်နိုင်သဖြင့် ကြက်မွေးမြူသူတို့ အထူးဂရုစိုက် ကာကွယ်သင့်သော ရောဂါဖြစ်ပေသည်။

ကောင်းထက်

luufvnfvdrf&m*g|luwdvifumu,f

OD,f

ကြက်တို့တွင် ရောဂါအမျိုးမျိုး ဖြစ်ပွားတတ်ကြသည်။ ကြက်တို့တွင် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသော ရောဂါအမျိုး မျိုးအနက်မှ ကြက်လည်လိမ်ရောဂါအကြောင်း ဖော်ပြလိုပါသည်။ ကြက်လည်လိမ်ရောဂါသည် ကြက်တို့တွင် ဖြစ်ပွားသော ကာလဝမ်းရောဂါကဲ့သို့ ကြက်များစွာကို နှစ်စဉ်သေပျောက်စေနိုင်သော ရောဂါဖြစ်သည်။

ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်း

အလွန်သေးငယ်သော တောတာဖြူရန် (ခေါ်) ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတစ်မျိုးကြောင့် ဖြစ်ပွားရခြင်းဖြစ်သည်။ ၄င်းဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် အလွယ်တကူ ပျံ့နှံ့လွယ်သော်လည်း သာမန်ပိုးသတ်ဆေး၊ နေရောင်ခြည်တို့နှင့် ထိတွေ့ပါက လွယ်ကူစွာ သေကျေပျက်စီးနိုင်သည်။ ရောဂါပိုးများကို ရောဂါဖြစ်ပွားသော ကြက်၏ ဦးနှောက်၊ အဆုတ်၊ နှာရည်နှင့် မစင်တို့တွင် တွေ့ရှိနိုင်သည်။ ကြက်၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ပြီး ပျမ်းမျှ ငါးရက်ခန့်အကြာတွင် ရောဂါလက္ခဏာများ စတင်ဖြစ်ပွားသည်။ ရောဂါပိုမိုဖြစ်ပွားလေ့ရှိသော ကြက်တို့၏အရွယ်မှာ လေးပတ်မှ ခြောက်ပတ်သားအရွယ်များတွင် ဖြစ်သည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ပြီး နှစ်ရက်မှ ၁၀ ရက်အတွင်း ကြက်ငယ်များသည် နှာရည်များကျဆင်းခြင်း၊ ကုပ်ချိခြင်း၊ လေကို ပါးစပ်မှ ရှူရှိုက်နေရခြင်းနှင့် လည်ချောင်းတွင်

ချွဲသံများမြည်ခြင်းစသည့် လက္ခဏာများဖြစ်ပွားသည်။ ၎င်းအချိန်တွင် သေပျောက်မှု ရှိတတ်သည်။ မသေပျောက်ဘဲ ကျန်နေသော ကြက်ငယ်များမှာ ခုနစ်ရက်မှ ၁၀ ရက်ခန့် အတွင်း အာရုံကြောဆုတ်ဆိုင်းခြင်း၊ လည်ပင်းနှင့် ခေါင်းမှာ ဘေးတစ်ဖက်သို့စောင်း၍ လိမ်နေခြင်း (သို့) လည်ပင်းသည်လိမ်၍ ဦးခေါင်းသည် ဝမ်းဗိုက်အောက်သို့ စိုက်ဝင်နေခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ ထိုအခြေ အနေတွင် ကြက်သည် ကိုယ်ကို မထိန်းသိမ်းနိုင်ဘဲ ဘေးသို့ ချာလည်လှည့်ခြင်းဖြစ်နေတတ်သည်။

ကာကွယ်နည်းနှင့်ကုသနည်း

ရောဂါကုသရန် ဆေးမရှိသော်လည်း ရောဂါကာကွယ်ဆေး အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ကြိုတင်ဟန့်တားနိုင်သည်။ အသုံးများသော ဆေးနှစ်မျိုးမှာ ရောဂါပိုးအသေပါသော ကာကွယ်ဆေးထိုးနည်းနှင့် ရောဂါပိုးအရှင်ပါသော ကာကွယ်ဆေးထိုးနည်းဖြစ်သည်။ ပထမဆေးနည်းမှာ နှစ်ကြိမ်ထိုးပေးရသည်။ ပထမအကြိမ်နှင့် ဒုတိယအကြိမ်ကို နှစ်ပတ်ခြား၍ ထိုးရမည်။ ရောဂါဒဏ်ကာကွယ်နိုင်မှုမှာ ခြောက်လအထိရှိနိုင်သည်။ ဒုတိယနည်းမှာ မျက်စဉ်းဆေးကို အသုံးပြုခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းနည်းကို တစ်ရက်သား ကြက်မှ ၁၅ ရက်သား ကြက်ငယ်များအား ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံထားသော ကြက်မများမှ ပေါက်ပွားလာသော ကြက်ငယ်များကိုမူ ၂၁ ရက်သားတွင် မျက်စဉ်းခတ်ပေးပါက ကာကွယ်မှုရနိုင်သည်။ ကာကွယ်မှုသည် ဆေးခတ်ပေးသည့်နေ့မှ နှစ်လခွဲအထိ တည်တံ့နိုင်သည်။ သို့ပါ၍ စီးပွားဖြစ်ကြက်မွေးမြူသူများအဖို့ ကြက်များတွင်ဖြစ်ပွားတတ်သော ကြက်လည်လိမ်ရောဂါကို ကြိုတင်ကာကွယ်ကြခြင်းဖြင့် မွေးမြူထားသောကြက်များ ဆုံးရှုံးမှုကိုနည်းစေ၍ စီးပွားပိုမိုဖြစ်ထွန်းနိုင်မည်ဖြစ်ပေသည်။

ဦးငယ်

t&ufvif,eYY&OD

armif t mif(arQ&Guk)

]]awmfao;w,f tba&? tbwdkY 'DrSm&SdaewJh&ufuav; MuufawGu rESpfuvdk raoMuvdkY}}

aG;jrLa&;ZkefwGif;uGif;eif;í jyefcJhNyD;arrarnef;yef;ESifhxrif;pm;aeMu onfhudkBuD;atmifwdkYtzGUOD;Munpdk;pun;aMunifhacgif;arlMunfhvdkufcdonf/

]]tba&rESpfwkef;u 'Dtcsdefawmh MuufawGu jzKwfoeJ? jzKwfoeJ vJaoMuw,f/ awmtac:uawmh Muufenuswmaygh/ MuufawGuukyfNyD; awmhaoMuw,f/ wpfcsdKUvnf; nwkef;utaumif;? reuftdyf&mxoGm;NyD; Munfhawmh todyfwef;ay:u jyKwfusNyD;aoaeNyD/ aeufNyD; 'Da&m*gu wpfjcHjzpf&if wpf&GmvHk;vdkufNyD; jzpfMuw? tm;vHk;ukefrS&yfawmhw/ uRefawmfoda&avmuf uGif;xJu wpfwJ? ESpfwJavmufyJ Muufusefw,f/ &GmxJu MuufawG tm;vHk; aoukefwm? opk;wnu aowJh Muufudk acG;uGJoGm;NyD; [dkem;eJeJpm;? 'Dem; eJeJpm;eJY? tJ'DoGJoGm;ae&mrSm vJ MuufawGaoukefwmbJ}}

]]tboxrif;pm;NyD;&if a&aEG;Murf;eJYxef;vsufcJNrD;&if; tJ'DMufenwm bmaMumifhjzpf&ovJ opkwmajymjyprf;ygOD;}} OD;Munpdk;u ajymvmonf/

xdktcguRefawmfu]]uRefawmfvJ oyfNyD;ajymcsifwmaygh? 'geJYudk aumfjrifh 'DrSmtdkifwl;rxdk;jzpfbl;vm;}}

]]rxdk;jzpfbl;tb? 'Doufu oGm;a&;vma&; enf;enf;cufwm&,f? aq;uvnf; [dkbuf&GmawGu aumif;rSef;odNyD; twif;vmNyD; ,l ,loGm;Mu awmh 'Doufra&mufbl;jzpfaewm}}

uRefawmhftar;udkNidKUe,faG;jrLa&;ESifhukoa&;OD;pD;XmeXmerSL;a'gufwm ausmfjrifhujyefajzcif;jzpfygonf/

]]Munfhcsiftav;wkdYuawmhvkyfNyD? 'Dvkdaumif;wJhaq;usawmh uRefrwdkY &Gmbufudkray;bl;}}

a':Muifapm\jyHK;ppjzifh&efawGUriudk 'Dwpfcgawmha'gufwmausmfjrifh bmSmwfEdkifawmh/]]cGifhvTwfyg}}[laompum;udkESKwfk;oGif;umrchjyHK;av;jzifh awmif;yef&awmhonf/

OD;Munpdk;ar;wJhMuufemaa&mrfgpdkwmwpfu,fawmhMuufvnfvdrf a&mrfgbJ? 'Da&OD;aus;&Gmwifrubl;/uRefawmfwdkY jrefrmwpfEdkifiHvHk;rSm ESpfpOfjzpfw,f/txl;ojzifhrdk;tukefaqmif;tul;rSmtjzpfrsm;w,f/jzpf&if MuufawGurdLifNyD;ukyfr,f? wcsdKUtaMumqGJvnfyif;apmif;NyD; vnfvdrf ovdkjzpfr,f/wcsdKUESm&nfusr,f? touf½SLMuyfr,f? wcsdKUaumifawG 0rf;t&nfBuJtjzLawGoGm;r,f/umuG,faq;rxdk;vdkYuawmhwpftkyfvHk; jyKwf½Hkru&GmxJrSm&SdwJhMuuftm;vHk;aorSmayghk/uJ'geJYudkausmfjrifha& bmAdkif;&yfpfaMumifhjzpfwmvJ? bmawGjzpfovJopkwmajymprf;ygOD;}}

uRefawmfucspfpEdk;jzifhwynfhudk tvSnfhay;vdkufygonf/uRefawmfwdkY onfaG;jrLa&;ESifhukoa&;OD;pD;XmeSt&mxrf;rsm;jzpfMuNyD;aG;jrLa&;ESifh a&vkyfief;0efBuD;Xme0efBuD;\wm0efay;tyfcsuft&aG;jrLa&;Zkefazmf&kwf&ef &mf;oif;NidKUe,fta&SUbuf?a&OD;aus;&GmodkYa&muf&Sdaejcif; jzpfygonf/

]]Muufvnfvdrfa&mrfguygSmrdkifopkAdkif;&yfpfaMumifhjzpfwmavtb&J? jzpfwJh Adkif;&yfpf&JUtaysmh? tjyif;ay:rlwnfNyD; Muuftaotaysmufenf;wmrsm;wm jzpfwwfw,f/Adkif;&yfpfydk;jyif;&ifjzpfwmjrefNyD;taotaysmufrsm;r,f?Adkif;&yfpfydk; aysmh&ifawmhMuufawGtawmifusNyD; ukyfaer,f? ESm&nfawGusr,f? rsufvHk; a&miffNyD; ESmacswm? 0rf;awGoGm;? taMumqGJNyD; vnfvdrfaewmawGawGU&wwf w,f/wpfcgwav a&mrfgydk;odyfjyif;&ifawmhbmvu©PmrSrjyawmhbJaorSm}}

]][kwfw,f? rESpfujzpfwkef;uopk awmifzuftdrfuat;pdefwdkYMuufawG reuftdyfwef;ay:u jyKwfusNyD;aowmwpfaumifrS rusefawmhbl;}}

a'gufwmausmfjrifh\pum;udk a':Muifapmuyg 0ifa&mufaxmufcHajympk vdkufonf/uRefawmfwdkYwpfawGxrif;pm;tNyD; a&aEG;Murf;aomuf&if;

Mufvnfvdrfa&mrfgtaMumif;aoG;aEG;aeonfudka':Muifapmwdkvdrf&Sifrsm;yif xrif;pm;yGJrodrf;EdkifbJvma&mufem;axmif&if;ygOifaG;aEG;jcif;jzpfonf/

]]'Davmufopk;wJha&mrfguMufwpftkyfaJYwpftkyf?wpfaumifaJYwpfaumif b,fvdkul;pufwmvJtb?tJ'godkm;rS a&mrfgul;pufEdkifatmif uRefawmfwdkY vkyfEdkifrSm}}

uRefawmfwdkYudkxrif;aR;&efvma&mufulaeonfhOD;jraomif;yifpdwf0if wpm;0ifa&mufar;jref;vmonf/

]]uJukdrfGefYoef;tvSnfhus&if rEGJUMupwrf;ayghAsmenf;enf;aG;aEG; pf;ygOD;}}

uRefawmfuuRefawmf\NidKUe,fcGJaG;jrLa&;ESifhukoa&;OD;pD;Xme? 'kwd, OD;pD;rSL;OD;oef;ñGefYudkyGJxkwfvdkufjcif;jzpfonf/

]][J[J?&ygw,f}}

OD;oef;ñGefYuolYxHk;pHtwdkif;pum;ajymrDwpfcsuf&,fvdkuf&if;]]'Dvnf vdrfa&mrfgt"duul;pufwmuMuufacs;wdkY?tpma&pmrcefYwmwdkYu aeul;pufwm/a&mrfgjzpfNyD; rdLifae?ukyfaewJhMuuftkyfutpma&pmawGudk wpfjcm;MufawGpm;rd&ifjzpfwwfw,f?ul;wwfw,f/NyD;awmhMufpm;cGufeJY toHk;taqmifypön;awG?tJ'DuvJul;Edkifw,f/tjrefcJHk;ul;pufapwmuawmh vlbJ?a&mrfgjzpfaewJhMufudkudkifvdkuf?aeaumif;wJhMufudkudkifvdkufvkyf&if; aumif;wJhMufawGtm;vHk;rSma&mrfgul;oGm;NyD; jzpfwwfw,f?ul;pufvdrfhr,f}}

]]tJ'gawmhtrSefbJtoa&? 'Daumifjrifhaomif;av?rESpfuolYMufawG tdyfwef;ay:u jyKwfusNyD;aowmaumufvmNyD; uRefawmhftdrfvmjywm? aemufwpf&uf uRefawmhfMufawGukyfawmhwmbJ}}

OD;Munpdk;uolYab;em;&Sdudkjrifhaomif;\ausmudkxk&if;uRefawmfhudk ajymjyaejcif;jzpfonf/

]]rodvdkY,lvmNyD;jyrdwmygGn?tJ'Drif;MufawGygaoawmh rESpfu wdkYtm;vHk;Mufom;00pm;&wmayghr[kwfvm;}}

udkjraomif;pum;aMumifhtm;vHk;0dkif;&,fvdkufMuonf/

]]tJ'Dawmhto&,f? 'DMuufvnfvdrfa&mrfgrjzpfatmifb,fvdkvkyf&rvJ opkwm&,f? a&mrfgjzpfwJhMufom;vlawGpm;&ifbmjzpfwwfovJopkwm&,f?

tJ'gav;&Sif;jyay;ygOD;}}

uRefawmfwdkY awmolawmifom;rsm;u rar;vQifrar;? at;at;aewwfMu onf/ cifrif&if;ESD;vdkYuawmh ,ckvdk csufusvufus ar;cGef;av;awG ar;wwfMuonf/

]]at;tckvdk uRefawmfwdkYEdkifiHrSm Muufvnfvdrfa&m*gESpfpOfjzpfwmaMumifh arG;jrLa&;ESifhukoa&;OD;pD;Xmeu aeNyD; Muufvnfvdrfa&m*gumuG,faq; xkwfxm;ygw,f/ vnfvdrfa&m*g umuG,faq;cHk;rsdK;awmifxkwfxm;w,f/ ESpfrsdK;uawmh umuG,faq;udk a&cJbl;eJYxm;&NyD; wpfrsdK;u &ufom; Mufi,fawG rsufpOf;cwfzdkY? aemufwpfrsdK;u toufwpfvcGJeJYtxufrSm umuG,faq;xdk;&wm/'Daq;ESpfrsdK;upD;yGm;jzpfMufarG;jrLa&;rSmt'dudH;wm}}

]]a&cJbl;cHk;&wmcufwJhaee&mawG? aq;xdk;zdkYtcufcJ&SdwJh aee&mawG twGufawmh tyl'PfcH? Muufvnfvdrfa&m*grsufpOf;aq;ukdu uRefawmfwdkYXmeu xkwfxm;w,f/ 'Daq;u a&cJbl;eJYxm;p&mrvdkbl;/ tyl'PfcHopkNyD; xkwfxm; wm/ Muuftoufq,f&ufuaetxuf rsufpOf;wpfpufcyf&if a&m*g umuG,fNyD;om;jzpfoGm;w,f/ wpfBudrfcwfNyD;&if tenf;qHk;av;vawmh a&m*gcHEdkif&nfpGrf;tm;&Sdw,f/av;wpfBudrfjyefNyD; cyfay;zdkYawmhvdkvdrfhr,f}}

]]rsufpOf;cyf½HkeJYa&m*gumuG,fEdkifw,fopkawmh 'Daq;uaps;a&mufaoyfNyD; BuD;ovm;tb? tJ'geJYa&m*gjzpfwJhMuufudkpm;vdkY&w,fr&bl;qdkwJhar;cGef; tbrajzao;bl;aemf}}

OD;Mumpok;\pum;aMumifh uRefawmfNyHK;vdkufrdygonf/

]]ajzrSmayghudkMumpok;&,f? 'Da&m*gumuG,faq;u cifAsm;ajymovdk tpGrf;xufw,f? av;vwpfBudrfom yHkrSefrsufpOf;cyf&if vnfvdrfa&m*g vHk;0rjzpfap&bl;/ vdkYuRefawmftmrcHw,f/ tJ'gayr,fh taumifaphawmh rsufpOf;cyfzdkYvdkw,f/zrf;r&vdkY? vGwfoGm;vdkY? taumifi,fao;vdkY? qpfyifay: wufajy;vdkY? wpfaumifusef? ESpfaumifusefvdkYr&bl;? aemufNyD; 'Dwpftdrfawmh rsufpOf;cyfNyD; [dkzufpdrfusefcJhvdkY rjzpfbl;? umuG,faq;xdk;&if? rsufpOf;cyf &iftm;vHk;xdk;zdkY? cyfzdkYvdkw,f/tJ'gaMumifh uRefawmfwdkYajymwm? uRefawmfwdkY XmeuñTefMum;xm;wmukdvdkufemzdkYvdkw,f/ 'DawmhMuufvnfvdrfa&m*g w u,frjzpfapcsif&if ***Muuftm;vHk;? av;vwpfBudrf rysufruGuf rsufpOf;cyfzdkYvdkygw,f***}}

OD;Mumpok;uRefawmfhudkarmhMunfhonf/

]]uRefawmf ajymygr,fAsm? cifAsm;ar;wJhar;cGef;/ umuG,faq;u Muufwpfaumif aq;zdk;jym;ESpfq,feJY 0efaqmifcu jym;ESpfq,f,lw,f/ ,lw,fopkwmu uRefawmfwdkYarG;jrLa&;ESifhukoa&;OD;pD;Xmeu 0efxrf;awG,lwm r[kwfbl;/EdkifiHawmfudkay;oGif;&wm}}

]]cifAsm;wdkYuNyHK;w,f? aps;uvJ ayg;vSc;snfvm;vdkY/wpfcgufwnf;ajym&if om;ig;u@zGHUNzdK;wdk;wufzdkYtwGuf EdkifiHawmfu oufoufaps;avQmhNyD; ay;xm;wm/ Muufaq;wifrubl;? uRJEGm;a&m*gumuG,faq;a&m wpfjcm; Muufaq;? 0ufaq;awGtm;vHk; aps;avQmhxm;wm/ avQmhr,fhavQmhvJ tvum;xdk;ay;ygvm;vdkY cifAsm;wdkY ajymcsifMuOD;r,f/ tvum;xdk;ay;&if odw,fr[kwfvm;? uRefawmfwdkYvlawGu wefzdk;rxm;csifMubl;/ 'DMum;xJ **tvum;&wJhEGm; oGm;NzJNyD;Munfh**MuOD;rSm? tJ'gaMumifhpwd,lxm;wm}}

]]uJ-apmapmuudkMumpok; ar;wJha&m*gjzpfNyD;aowJhMuufom;csufpm;&if bmjzpfrvJopkwm/ tJ'geJYywfoufvdkYuawmh avmavmvwfvwfao&if ykyfrae&if? eHrae&i?fudk,fwGif;t*FgawG? toJESvHk;? tqkwf? tlawGz,fNyD;? El;El;eyfeyf usufatmif csufpm;&if&ygw,f/ a&m*grul;pufapygbl;/ tJ'D vnfvdrfa&m*gu csufpm;wJhvlawmh bmrSrjzpfbl;/ umuG,faq;xdk;wJhvl awG? umuG,faq;xkwfvkyfwJhvlawGpepfwus rudkifwG,f&ifawmh olwdkYrSm rsufcGHa,mifwwfw,f/ tJ'g*½kpdkufzdkYvdkw,f}}

]]aus;Zl;wifygw,f tb&,f? tba&mufwkef;av; tckvdk &Sif;jyay;wm}}

OD;Mumpok;u 0rf;yrf;wonopkonf/

]]uJ ojzav; OD;ausmfjrifhrsufESmBuD;&m [if;zwfygraeygeJY/ usKyfwdkYopD apmapmu tbajymwJh tdkifwl;vnfvdrfMuufrsufpOf;aq; b,fawmhvmcyf rSmvJ? rvmvdkYuawmh tbeJY wpfcgwnf; wdkifvdkufrSm}}

a':Muifapm\ tajymaMumifh tm;vHk;0dkif;&,fMuonf/ rnfodkYopkap uRefawmfwdkY\ awmolawmifom; nDtpfudkarmifESr? awmifolv,form; rsm;ESifhxrif;pm;&if; aqG;aEG;cJh&onfh aqG;aEG;yGJav;uawmh rarh&Ifp&myif/

armifatmif(arG;^uk)

au;vufa'ozHUzdK;&pf;oefxdef;odrf;pD

oef;ZmEdkif(rtlyifwuúodkvf)

မြန်မာနိုင်ငံတွင် မြစ်ချောင်းအင်းအိုင်များ ပေါများသည်။ ကျေးလက်ဒေသများတွင်ရှိသည့် အင်းအိုင်များသည် ကျေးလက်ဒေသဖွံ့ဖြိုးရေးကို များစွာအထောက်အကူပြုသည်။ ကျေးလက်နေတောင်သူဦးကြီးများသည် မိုးအခါ၌ မိုးစပါး၊ နွေအခါ၌ နွေစပါးစိုက်ပျိုးကြသည်။ အချို့တောင်သူများမှာ လယ်ယာလုပ်ငန်းကိုသာမက သားငါးထုတ်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းများကိုပါ တစ်ဖက်တစ်လမ်းမှ အပိုဝင်ငွေတိုးရန် လုပ်ကိုင်ကြသည်။ မိုးအခါ စပါးစိုက်ပျိုး၍မရသော ရေနက်သော အင်းများထဲတွင် ရေလုပ်ငန်းကို လုပ်ကိုင်ရုံသာမက ဥစားဘဲများကိုပါ တွင်တွင်ကျယ်ကျယ် မွေးမြူလာကြသည်။

ဘဲများမှရသော စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများသည် အင်းထဲရှိ ငါးများအတွက် အစာအဖြစ်အသုံးဝင်သည်။ စီးပွားရေးဈေးကွက်တွင် ရေလုပ်သားကြီးများကို အများဆုံး အကျိုးပြုသော ငါးများမှာ တီလားပီးယား၊ ငါးရံ့၊ ငါးခူ၊ ငါးဖယ်၊ ငါးပြေမနှင့် ဂျပန်ငါးတို့ဖြစ်ကြသည်။ ငါးရံ့ကို ငါးခြောက်အဖြစ် ထုတ်လုပ်၍ ဈေးကွက်သို့ ဖြန့်ဖြူးရောင်းချသည်။

ထို့အပြင် ငါးခူ၊ ငါးကျည်းတို့ကို ငါးပိကောင်၊ ငါးကျည်းကြပ်တိုက်အဖြစ် ပြုလုပ်ကြသည်။ ငါးဖယ်ငါးကိုမူ စားသောက်ဆိုင်သုံး ငါးဖယ်ငါးဆုပ်အဖြစ် ပြုလုပ်ကြသည်။ ထို့အတူ ဂျပန်ငါးကိုပို့ကုန်တန်းဝင် ငါးခြောက်

အဖြစ် ပြုလုပ်ကြသည်။ အထက်ဖော်ပြပါ ငါးများကို နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ထုတ်လုပ်ကြသကဲ့သို့ ငါးပိနှင့် ငံပြာရည်အဖြစ်လည်း ထုတ်လုပ်ကြသည်။

မြန်မာလူမျိုးတို့၏ ထမင်းဝိုင်းတွင် မပါအဖြစ်သောဟင်းမှာ ငါးပိရည်ဖြစ်သည်။ ငါးရိုင်းများမှရသော ငါးပိရည်ကို လူကြိုက်များသည်။ ကျေးလက်ဒေသမှထွက်ရှိသော ငါးရိုင်းများသည် စွန့်ပစ်စရာတစ်ခုမျှ မရှိအောင်ပင် အသုံးဝင်သည်။ ကောင်းလျှင် ငါးခြောက်၊ ပုပ်လျှင်ငါးပိ ထိုမှတစ်ဆင့် ငံပြာရည်စသဖြင့် အမျိုးမျိုးထုတ်လုပ်ကြသည်။ ကျေးလက်နေတောင်သူများသည် အင်းထဲမှရရှိသော ငါးများကို နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ပြုလုပ်၍ နွေစာမိုးစာ သိုလှောင်စားသုံးလေ့ရှိကြသည်။ ဒေသထွက်ကုန် ငါးရိုင်းများသည် ကျေးလက်နေပြည်သူများကို များစွာအထောက်အကူပြုသည်။ ရေထွက်ကုန်ပစ္စည်း အရေအတွက်ပေါများမှသာလျှင် ကျေးလက်ဒေသလည်း ဖွံ့ဖြိုးလာမည်ဖြစ်သည်။ မိုးဦးကာလတွင် စီးပွားဖြစ်ငါးရိုင်းများသည် မျိုးဥချတော့မည်ဖြစ်၍ ကျေးလက်နေပြည်သူများသည် မိမိမွေးမြူထားသော ငါးကန်ထဲမှ ငါးများကဲ့သို့ စောင့်ရှောက်သင့်သည်။

ဒေသထွက်ကုန်ကို များစွာ အထောက်အကူပြုသော ငါးရံ့၊ ငါးဖယ်၊ ဂျပန်ငါး၊ ငါးခူ၊ တီလားပီးယားစသော ငါးများသည် မိုးအနည်းငယ်ရွာသည်ဆိုလျှင်ပင် မျိုးဥချရန် ငါးရစ်တတ်ကြသည်။ အချို့ဒေသတွင် ငါးရစ်တက်လာသော မျိုးဥပါ ငါးများကို ငါးမျှားတန်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ ရှော့ရိုက်၊ ဓာတ်တို့ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ပိုက်ကွန်ပစ်၍လည်းကောင်း နည်းမျိုးစုံဖြင့် ဖမ်းယူကြသည်။ ထိုကဲ့သို့ မဆင်မခြင် ဖမ်းယူမှုများကြောင့် အချို့ငါးမျိုးများသည် တစ်နှစ်ထက်တစ်နှစ် အထွက်နှုန်း လျော့နည်းလာသည်။ ဒေသထွက်ကုန်လျော့နည်းခြင်းသည် ကျေးလက်နေပြည်သူများ၏ ဒေသတွင်းဝမ်းစာကိုပါ လျော့နည်းသွားနိုင်သည်။

ထို့ကြောင့် ဒေသတွင်း ဝမ်းစာဖူလုံပြီး စားဝတ်နေရေး အဆင်ပြေစေရန် မကြာမီရောက်ရှိလာတော့မည့် မိုးရာသီကာလတွင် ကျေးလက်ဒေသဖွံ့ဖြိုးရေးကို အထောက်အကူပြုသည့် ငါးမျိုးများအရေအတွက် မလျော့နည်းစေရန် မဆင်မခြင် ဖမ်းယူစားသောက်မှုများကို ရှောင်ကြဉ်ကာ ငါးရစ်ငါးသန်များကို ထိန်းသိမ်းပြီး ကျေးလက်ဒေသများ ဖွံ့ဖြိုးရေးဆီသို့ ဦးတည်လျှောက်လှမ်းကြပါစို့ဟု နှိုးဆော်တိုက်တွန်းလိုက်ပါသည်။

သန့်ဇော်နိုင်(မအူပင်တက္ကသိုလ်)

py|;tNyD;ig;tBu,Dpl;bfysK,dar;jr;Lenf

ylH(rtlyif

ကျေးလက်ဒေသနေ ပြည်သူအများစုမှာ တောင်သူလယ်သမားများဖြစ်ကြပြီး စိုက်ပျိုးရေးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းဖြင့် အဓိကအသက်မွေးဝမ်းကြောင်းပြုသူများဖြစ်သည်။ ကျေးလက်နေတောင်သူလယ်သမားများအဖို့ အရင်းအနှီးမများပဲ အမုန်တကယ် အကျိုးရှိ၍ ဒေသစားနပ်ရိက္ခာဖူလုံရုံမျှမက မိသားစုဝင်ငွေရရှိစေနိုင်ပြီး နိုင်ငံတော်၏ သားငါးကဏ္ဍ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက်ပါ များစွာအထောက်အကူပြုနိုင်သော စပါးနှင့် ငါးရောနှောစိုက်ပျိုးမွေးမြူခြင်းလုပ်ငန်းပင်ဖြစ်သည်။ မိမိလယ်ကွက်များ အတွင်း တစ်နိုင်တစ်ပိုင်မွေးမြူနိုင်ပြီး "စပါးအပြီး၊ ငါးအကြီး"မွေးမြူပါက "စပါး လည်းရ၊ ငါးလည်းရ"၍ ကျေးလက်လူနေမှုဘဝ မြင့်မားတိုးတက်လာမည်ဖြစ်ပေသည်။

စပါးနှင့်ငါးရောနှော စိုက်ပျိုးမွေးမြူရာတွင် တီလားဗီးယားငါးသည် လယ်ကွက် များအတွင်း မွေးမြူရန် အသင့်တော်ဆုံးငါးမျိုးဖြစ်ပေသည်။ ထိုငါးမျိုးသည် ရေချို၊ ရေငန်၊ ရေတိမ်၊ ရေနက်နေရာဒေသမရွေး မွေးမြူနိုင်ပြီး ကြီးထွားနှုန်းမြန်ဆန်၍ အစာမကျေးဘဲ မွေးမြူနိုင်သော ငါးမျိုးဖြစ်ပေသည်။ သို့သော် မိမိစိုက်ပျိုးမွေးမြူ လုပ်ကိုင်မည့် လယ်ကွက်သည် အနိမ့်ပိုင်းရေလျှံတတ်သော လယ်ကွက်မျိုးမဖြစ်စေရန် အထူးသတိပြုရမည်။ ရေလျှံတတ်သော လယ်ကွက်အတွင်း မွေးမြူမိပါက ငါးများ ထွက်ကုန်၍ အကျိုးရှိမည်မဟုတ်ပေ။ စိုက်မွေးလုပ်တော့မည်ဆိုလျှင် ဦးစွာပထမ မိမိစိုက်မွေး လုပ်ကိုင်မည့်လယ်ကန်သင်း ဘေးပတ်လည်တစ်လျှောက်တွင် အကျယ် ကိုးပေ၊ အနက် သုံးပေခန့်ရှိ ငါးမွေးမြောင်းတူးဖော်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ မိမိ လယ်ကွက် အနေအထားအရ အထက်ပါ ငါးမွေးမြောင်းကို သုံးပေထက် လျှော့၍လည်း တူးဖော်နိုင်ပါသည်။ (ယခုတင်ပြသော ငါးမွေးမြောင်းမှာ လယ်တစ်ဧကအတွင်း မွေးမြူနိုင်သော ငါးအကောင်အရေအတွက်နှင့် တွက်ချက်တင်ပြထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။)

မြောင်းတူးရာမှ ထွက်ရှိလာသော မြေသား ဖြင့် လယ်ကန်သင်းပေါင်ကို မြင့်မြင့်၊ ခိုင်ခိုင် ပြန်ဖို့ပေးရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ၄င်း ကန်သင်းပေါင်တွင် ရေဝင်၊ ရေထွက် ကောင်းမွန်စေရန် ရေဝင်၊ ထွက်ပေါက် ထားပေးရမည်ဖြစ်ပြီး ငါးများမထွက်စေရန် ရေပေါက်အား ယင်းဖြင့် ကာရံပေး ထားရမည်ဖြစ်ပါသည်။

လယ်ကွက်ထဲတွင် မွေးမြူခြင်း ကြောင့် အသားစားငါးရိုင်းများ ဝင်ရောက် လာနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မိမိမွေးမြူ မည့် တီလားပီးယားငါးအရွယ်သည် အနည်းဆုံး နှစ်လက်မမှ သုံးလက်မအရွယ်ရှိ ငါးငယ်များသာ ထည့်သွင်းမွေးမြူ မည်ဆိုပါက အသင့် တော်ဆုံးဖြစ်ပေသည်။ လယ်တစ်ဧက ရှိ ငါးမွေးမြောင်းအတွင်း အဆိုပါ အရွယ်ရှိ ငါးအကောင်ရေ ၂၅၀၀ မှ ၃၀၀၀ အထိ ထည့်သွင်းမွေးမြူ နိုင်ပါသည်။ တီလားပီးယားငါးများသည် ပေါက်ဖွားနှုန်းနှင့် ကြီးထွားနှုန်း မြန်ဆန်ပြီး ငါးနာကျခြင်းမရှိသည့်အပြင် အထူးအစာကျွေးနေရန်မလိုပါ။ လယ်ကွက်အတွင်းရှိ သဘာဝအစားအစာဖြစ်သော ကန်စွန်းပင်၊ မြက်ပင်၊ ပေါင်းပင်၊ ရေညှိရေမှော်များ စပါး ပင်တွင်ကပ်နေသော စပါး ဖျက်ပိုးများနှင့် ရေနေပိုးမွှားများကိုပါ စားသောက်ပစ် တတ်ကြသောကြောင့် စပါးပင်ပိုး ကျခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ပြီး ငါးများမှ စွန့်ပစ်သော မစင်ကြောင့် စပါးပင်အတွက် လိုအပ်သော သဘာဝမြေဩဇာကိုရရှိစေပြီး စပါးပင်များ ပိုမိုသန်စွမ်း၍ စပါးအထွက်ကောင်းစေပါသည်။

တီလားပီးယားငါးများသည် ငါးသားပေါက်မှစ၍ သုံးလခန့်တွင် အရွယ်ရောက် သောငါးမျိုးဖြစ်သည်။ ထိုသို့ အရွယ်ရောက်ပြီးနောက် နှစ်ပတ်၊ သုံးပတ်အတွင်း ဥများ ဥကြသည်။ ဥများသည် တစ်ပတ်အတွင်း သားပေါက်ပြီး ၄င်းသားပေါက်များမှ တစ်ဖန် သုံးလခန့်တွင် ပြန်ဥကြသဖြင့် ငါးမျိုးမပြတ်ဘဲ တစ်နှစ်ပတ်လုံး မွေးမြူမည်ဆိုပါက မွေးမြူနိုင်သော ငါးမျိုးဖြစ်ပေသည်။ ငါးမသည် ဥများကို မိမိပါးစပ်အတွင်း သွင်းထားပြီး တစ်ပတ်အတွင်း ငါးမ၏ ပါးစပ်အတွင်း၌သာ သားပေါက်သောကြောင့် အသေ အပျောက်နှုန်း နည်းပါးသော ငါးမျိုးဖြစ်ပေသည်။ လေးလခန့်တွင် ငါးကြီးဘဝ ရောက်ရှိ၍ ဖမ်းဆီးနိုင်ပေသည်။ သို့သော် လယ်ကွက်အတွင်း ထည့်သွင်းမွေးမြူသော

ငါးများမှာ နှစ်လက်မမှ သုံးလက်မအရွယ်ရှိ ငါးများကို ထည့်သွင်းမွေးမြူခြင်းကြောင့် သုံးလခွဲခန့်တွင် ငါးကြီးများ အနေအထားသို့ ရောက်ရှိဖမ်းဆီးနိုင်ပြီဖြစ်သည်။ တစ်ဖန် နွေစပါး စိုက်ပျိုးချိန်တွင် ဆက်လက်မွေးမြူထားလိုပါက ငါးကြီးများသာ ဖမ်းဆီးပြီး ငါးငယ်ကလေးများကို ဆက်လက်မွေးမြူထားနိုင်ပေသည်။ စပါးအပြီးတွင် ငါးအကြီးများကို ဖမ်းဆီးရောင်းချနိုင်သဖြင့် တောင်သူလယ်သမားများအဖို့ တစ်ဖက်တစ်လမ်းမှ အပိုဝင်ငွေရရှိနိုင်မည်ဖြစ်ပေသည်။

ထို့အပြင် မိမိတို့စိုက်ပျိုးမွေးမြူထားသည့် လယ်ကန်သင်းပေါင်တွင် စားသုံးသီးနှံပင်များ စိုက်ပျိုးထားခြင်းဖြင့်လည်း အပိုဝင်ငွေ ရရှိနိုင်ပေသေးသည်။ စာရေးသူ၏ မိတ်ဆွေ သည် ငါးမွေးကန်ပိုင်ရှင်ဖြစ်ပြီး ၄င်း၏ငါးကန်ပေါင်ပေါ်တွင် ကုလားအော်ငရုတ်ပင်များကို တစ်ပင်နှင့်တစ်ပင် သုံးပေခြား၍ အပင် ၅၀၀၀ စိုက်ပျိုးထားရာ ၄င်းမှ တစ်ပင် ၂၀၀ ကျပ်နှုန်းဖြင့် ဝင်ငွေရရှိခဲ့သည်။ တစ်လုံး တစ်ခဲတည်း မဟုတ်သော်လည်း မိမိအတွက် ကျပ် ၁၀ သိန်းခန့် အပိုဝင်ငွေရရှိမည်ဖြစ်ကြောင်း တွက်ချက်ပြခဲ့ဖူးပါသည်။

ထို့ကြောင့် ကျေးလက်ဒေသနေ တောင်သူလယ်သမားများအဖို့ မိမိတို့လယ်မြေ၊ ရေမြေဒေသ၊ သဘာဝနှင့် ကိုက်ညီသော ကန်သင်းပေါင် သီးနှံပင်များ စိုက်ပျိုးနိုင်သင့်ပေသည်။ စပါးစိုက်၊ ငါးမွေး၊ ဘက်စုံသီးနှံစိုက်ပျိုးရေးကို တစ်နိုင်တစ်ပိုင်စိုက်ပျိုးမွေးမြူလုပ်ကိုင်ကြမည်ဆိုပါက အရင်းမများ၊ ဟင်းလည်းစားရ၊ ဝမ်းလည်းဝ၍ စပါးအထွက်များမည်။ သို့ပါ၍ မိသားစုတိုးပွားစေမည့် “စပါး၊ ငါးရောနှော စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေး၊ ကန်သင်းပေါင် သီးနှံစိုက်ပျိုးပေး”လုပ်ကိုင်ခြင်းဖြင့် ကျေးလက်ဒေသနေ တောင်သူလယ်သမားများ၏ လူနေမှုဘဝ မြင့်မားတိုးတက်လာနိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားတိုက်တွန်းလိုက်ရပါသည်။

ပံသု(မအူပင်)

a&uefao;ao;EShi;ar;jrLenf

rS;cif(a&Tynfom)

ရေမစီးသော ရေကန်ငယ်များတွင် သမားရိုးကျနည်းအတိုင်း ငါးများကို တိုးမြှင့်မွေးမြူခြင်းဖြင့် ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။ ငါးများအတွက် တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေးများနှင့် စွန့်ပစ်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များသည် အစာအဖြစ်သော်လည်းကောင်း၊ ရေကန်အတွက် မြေသြဇာအဖြစ်သော်လည်းကောင်း အသုံးပြု၍ရပါသည်။ ထို့ပြင် ငါးကန်၏ကြမ်းပြင်ရှိ ရွှံ့များကိုလည်း သီးနှံများစိုက်ပျိုးရာတွင် မြေသြဇာအဖြစ် ပြန်လည်အသုံးချနိုင်သလို ရေများကိုလည်း ငါးများနှင့်အတူ ကန်တွင်း၌ သိုလှောင်ထားနိုင်ပါသည်။

ပညာရှင်များက ငါးမွေးကန်၏ ကြမ်းခင်းဧရိယာသည် စတုရန်းမီတာ ၁၀၀ ထက်နည်းလျှင် အမြတ်အစွန်းမရနိုင်ဟု ဆိုကြပါသည်။ သို့ရာတွင် တစ်ဟက်တာ (နှစ်ဧကခွဲ)ထက်ကြီးသော ငါးမွေးကန်ကြီးများပြုလုပ်ပါက ကုန်ကျစရိတ်လွန်စွာများခြင်းနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် လွန်စွာခက်ခဲနိုင်ပါ သည်။

ရေကန်ငယ်များအတွင်း ငါးမွေးမြူခြင်းသည်လည်း ရေလုပ်ငန်းပညာတွင်ပါဝင်သော နည်းလမ်းတစ်ခုပင်ဖြစ်ပါသည်။ အခြားငါးမွေးမြူသော နည်းလမ်းများမှာ ရေရှင်စီးနေသောနေရာတွင် မွေးမြူခြင်း၊ ရေကန်ကြီးများတွင် မွေးမြူခြင်းနှင့် မြစ်ချောင်းများ သို့မဟုတ် ပင်လယ်ရေပြင်နှင့် ဆက်စပ်မွေးမြူခြင်းတို့ဖြစ်ကြပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ ရေအရင်းအမြစ်ရှိရာတို့နှင့် ဆက်စပ်မွေးမြူခြင်းကြောင့် ငါးများကို အစာကျွေးပေးရန်မလိုအပ်ပါ။ ငါးများသည် ရေတွင်ဖြစ်ပေါ်သော ရေမှော်ပင်၊ သေးငယ်သော ဇီဝရုပ်ရှိသည့် ပလင်တွန်(Planton)နှင့် ရေညှိပင်(Algae)များကို စားသောက်ပြီး ကြီးထွားလာနိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင် အိမ်ထဲရှိ ပလတ် စတစ်ရေလှောင်ကန်၊ သို့မဟုတ် သံဖြင့်ပြုလုပ်သောရေလှောင်ကန်များတွင်လည်း ငါးများကိုထည့်သွင်းမွေးမြူနိုင်

ပါသည်။ မွေးမြူရာတွင် အိမ်ထဲ၌သော်လည်းကောင်း၊ အိမ်ပြင်၌သော်လည်းကောင်း အခြေအနေပေါ်မူတည်၍ မွေးမြူနိုင်ပါသည်။

မည်သည့်ငါးမျိုးကိုမွေးရမည်နည်းဆိုပါလျှင် ရေ၏အရည်အသွေး၊ အငန်ဓာတ်ပါဝင်မှုနှင့် ရေ၏အပူချိန်တို့တွင် မူတည်ပါသည်။ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ အသုံးပြုသောရေအချိုးအစားတွင် သာမန်အားဖြင့် ရှင်သန်နိုင်သောငါးများကိုသာ ထည့်သွင်းမွေးသင့်သည်ဟု ပညာရှင်များက ပြောပါသည်။ မွေးမြူမည့်ငါးများမထည့်မီ ရှေးဦးစွာ ရေကန်ရှိငါးရိုင်းများကို ဖယ်ရှားပစ်ဖို့လိုပါသည်။

ယခုအခါ ငါးကြင်းနှင့် ငါးသိုင်းများကို မွေးမြူခြင်းသည် ခေတ်စားလျက်ရှိနေပါသည်။ တီလားပီးယားငါး၊ ငါးခူနှင့် ငါးရှဉ့် စသည့်ငါးများကိုလည်း မွေးမြူနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့မဟုတ်ပါက သင်နေထိုင်ရာဒေသအပေါ်တွင်လည်း မူတည်၍ မွေးမြူနိုင်ပါသည်။ တချို့သောငါးများသည် တစ်နှစ်လျှင်တစ်ကြိမ်သာဖော်ရပြီး တချို့သောငါးများသည် တစ်နှစ်ပတ်လုံး ဖမ်းယူစားသောက်နိုင်သော ငါးများလည်းရှိပါသည်။

သတ္တဗေဒပညာရှင်မာတင် (Martin) ဆိုသူက လူအများသည် တစ်နိုင်တစ်ပိုင် မွေးမြူရေးကန်များပြုလုပ်၍ ငါးမွေးမြူရေးစတင်လာကြလိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်လျက်ရှိပါသည်။ သူသည် နယူးယောက်မြို့တွင် ရေလုပ်ငန်းပညာသုတေသနဌာနကို တည်ထောင်ထားပြီး အကဲဖြတ်ခြင်းလုပ်ငန်းများကို လုပ်ဆောင်လျက်ရှိနေပါသည်။ သူက ရေကန်ငယ်များနှင့် ငါးမွေးမြူခြင်းသည် လူအများထင်ထားသည်ထက် ကုန်ကျစရိတ်သက်သာစေပြီး အမြတ်အစွန်းလည်း များစွာရစေနိုင်သည်ဟု ဆိုပါသည်။

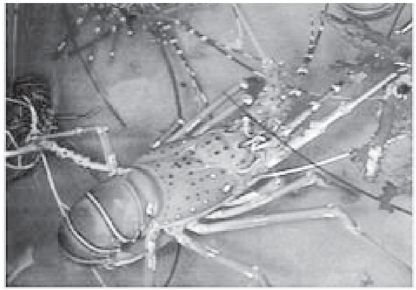
ငါးများကို အထူးဂရုစိုက်၍ မွေးမြူခြင်းဖြင့် ငါးရိုင်းများဝင်ရောက်မှုကို လျှော့ကျစေနိုင်ပါသည်။ လူတို့မွေးမြူ ရာမှထွက်ရှိသောငါးများသည် ငါးစားသုံးသူများ၏ ထက်ဝက်ခန့်ကို ဖြည့်ဆည်းပေးလျက်လည်းရှိနေပါသည်။ ထို့ကြောင့် ငါးမွေးမြူခြင်းလုပ်ငန်းက ကမ္ဘာကြီး၏ ငါးစားသုံးသူများကို အရေးကြီးသောနေရာမှ ဖြည့်တင်းပေးလျက်ရှိနေပါသည်။ သို့သော် သင်ငါးမွေးတော့မည် ဆိုပါလျှင် ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် သဟဇာတရှိမှု၊ အစားအစာရရှိနိုင်မှုတို့အပြင် ငါး ကန်၏ လုံခြုံရေးကိစ္စရပ်များကိုလည်း ထည့်သွင်းတွက်ချက်ရပါလိမ့်မည်။ သို့ဖြစ်၍ တို့ကျေးရွာဦးကြီးများတို့သည် မိသားစုစားသုံးရန်နှင့် ပိုလျှံက ရောင်းချရန်အတွက် ကုန်ကျစရိတ်နည်းနည်းနှင့် အမြတ်အစွန်းရနိုင်သော ရေကန်ငယ်များတွင် ငါးမွေးမြူခြင်းလုပ်ငန်းကို စတင်ဆောင်ရွက်ကြပါရန် တင်ပြလိုက်ရပါသည်။

မှူးခင်(ရွှေပြည်သာ)

ရည်ညွှန်း။ "Starting a Fish Farm" American Mosaic 7/2008

a&csdyjkefxykdfu;Dsm; tpmESh tpmau;jcif;fqdkif&m aqmif&uftuf&Sm;

aqmif;0wD



မြန်မာနိုင်ငံစီးပွားရေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု၏ လုပ်ငန်းတစ်ရပ်တွင် ရေချိုပုစွန်ထုပ်ကြီးများ မွေးမြူထုတ်လုပ်ခြင်းလုပ်ငန်းသည် အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်လျက်ရှိသည်။ ရေချိုပုစွန်ထုပ်ကြီးများ အသားတိုးမွေးမြူထုတ်လုပ်ခြင်းအတွက် အစာအာဟာရသည် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပါသည်။ မွေးမြူထုတ်လုပ်မှုစနစ်၏ အခြေခံ နည်းလမ်းများအရ ကျွေးမွေးရန်လိုအပ်မည့် အစာအာဟာရများကို အချိုးအဆနှင့်အညီ နေ့စဉ်အကြိမ်အရေအတွက်ခွဲ၍ စနစ်တကျကျွေးမွေးခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

အစာစားသောက်မှုအလေ့အထ

ရေချိုပုစွန်ထုပ်ကြီးမျိုးစိတ်များသည် အစုံစားသတ္တဝါများဖြစ်သည်။ အညှီနံ့ပြင်း၍ အသားပါသောအစာ အမျိုးအစားများကိုပို၍စားသုံးလေ့ရှိသည်။ ဦးမျှင်မွေးများ၊ ခန္ဓာကိုယ် အရေခွံနှင့် အတက်အလက်များပေါ်ရှိ အမွေးအမျှင်များကို အစာရှာဖွေစားသောက်ခြင်းတွင် အသုံးပြုလေ့ရှိသည်။ အစာများကိုလမ်းလျှောက်ခြေချောင်းနှစ်စုံရှိညှပ်လက်မများကို အသုံးပြု၍ အဆက်မပြတ်ညှပ်ယူပြီးပါးစပ်ပေါက်ဆီသို့ ပို့ပေးကြသည်။ ပါးစပ်အတွင်း တဖြည်းဖြည်းကိုက်ဖြတ်ကာ ကြိတ် ဝါးချေဖျက်၍ စားသောက်ကြသည်။

နေ့အချိန်များတွင် အကာအကွယ်ရသည့် နေရာမျိုးတွင် ပုန်းခို နားနေလေ့ရှိပြီး ညနေစောင်းနှင့် ညပိုင်းအချိန်များတွင် တက်ကြွစွာ လှုပ်ရှားသွားလာ၍ အစာများကို

ရှာဖွေစားသောက်ကြသည်။ အုပ်စုဖွဲ့နေထိုင်ခြင်းထက် တစ်ကောင်ချင်း လှုပ်ရှားသွားလာ ရှာဖွေစားသောက်တတ်သည်။

အကျိုးသက်ရောက်မှု

ရေချိုပုစွန်ထုပ်ကြီးများ စီးပွားဖြစ် အသားတိုးမွေးမြူထုတ်လုပ်မှုလုပ်ငန်းတွင် ရာသီဥတု၊ မိုးလေဝသ ပြောင်းလဲမှုအခြေအနေများသည် မွေးမြူရေးကန်ရေထု၏ အခြေအနေအပေါ် တိုက်ရိုက်အကျိုးသက်ရောက် မှုရှိနေပါသည်။

စီးပွားဖြစ်မွေးမြူထားသည် မွေးမြူကန်များရှိရေထု၏ အပူချိန်ပါဝင်မှုသည် နေ့နှင့်ညကိုလိုက်၍လည်းကောင်း၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ရာသီဥတုကိုလိုက်၍လည်းကောင်း အနည်းနှင့်အများ ပြောင်းလဲလေ့ရှိသည်။ အထူးသဖြင့် မွေးမြူရေးကန်ရေထု၏အောက်ခြေကြမ်းပြင် ရေလွှာအပူချိန် ပြောင်းလဲကျဆင်းသည့်အခါများတွင် အစာစားသောက်မှုနှုန်းထား လျော့နည်းကျဆင်းလေ့ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် အစာကျွေးမှုနှုန်းထားကို လိုအပ်သလို လျော့ကျွေး၍ ရေထု၏ အပူချိန်တိုးမြှင့်လာစေရန် ရေပြုပြင်ခြင်းလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ပေးရမည်ဖြစ်သည်။ အောက်ခြေကြမ်းပြင်ရေထု ၂၀ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်ထိ ကျဆင်းသွားပါက ပုစွန်များ အစာစားသောက်မှု မရှိသလောက်ဖြစ်လာကြပါသည်။ ထိုအခါမျိုးတွင် အစာကျွေးမွေးခြင်း ယာယီဖြတ်တောက်၍ ရေထုအပူချိန်ပြန်လည်မြှင့်တက်အောင် ရေထုတ်၊ ရေသွင်းခြင်းအပြင် အခြားလိုအပ်မည့် စီမံခန့်ခွဲမှုများကို ဆောင်ရွက်ပေးရပါမည်။

အလွယ်တကူအသုံးပြုနိုင်သည့်အစာ ပစ္စည်းများ

အလွယ်တကူ အသုံးပြုနိုင်သည့် အစာကုန်ကြမ်းပစ္စည်းများမှာ ငါးနုတ် ငါးဖွဲများ ငါးပေါင်းမှုန့်၊ ငါးခြောက်များ၊ ငါးလိပ်ကျောက်နှင့် ငါးမန်းအသားများ၊ ပဲဖတ်၊ နှမ်းဖတ်များ၊ ဖွဲနု၊ ပဲပုပ်၊ ဂျုံ၊ ပြောင်းနှင့် ပီလောပီနံ စသည်တို့ဖြစ်သည်။ ဤအမျိုးအစားများကို တည်နေရာဒေသအလိုက် ဈေးကွက်များတွင် အလွယ်တကူရရှိ နိုင်သည်။ အစာကုန်ကြမ်းများကို အာဟာရတန်ဖိုး အချိုးအစားတစ်မျိုးဖြင့် ပါဝင်မှုရှိစေရန် ကုန်ကြမ်းပစ္စည်း သုံးမျိုးမှ လေးမျိုးကို အလေးချိန် အချိုးအစားအသီးသီးဖြင့် ရောစပ်ကာ လိုအပ်သလို ဖြည့်စွက်ကျွေး မွေးနိုင်ပါသည်။ ရေချိုပုစွန်ထုပ်ကြီးများ မွေးမြူထုတ်လုပ်ခြင်းလုပ်ငန်းများကို တစ်နိုင်တစ်ပိုင်မှသည် စီးပွားဖြစ် မွေးမြူကုန်ထုတ်လုပ်ငန်းကြီးများအထိ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာစေရန်၊ ပြည်သူ့ဖွံ့ဖြိုးဝင်ငွေတိုးစေရန် မွေးမြူသင့်ပါသည်။

ဆောင်းဝတီ

wdkuf;&mrdom;pkOifaiwyf;tb;ar;pcef;

armif;tmifar;Guk

OifaiGwdk;ap&efbJarG;jrL&mwGifbJwdkY\domOudkoad&efvdktyfonf/ &ufom;bJi,fuav;rsm;onf toufoHk;ywfcefYwGifpí tarG;Murf;rsm; xdk;avh&dkNyD; ajcmufywfcefYwGif tarG;pHkavh&Sdonf/ bJrsm;rSmig;v?ajcmufv wGifpí Oavh&Sdonf/ bJOrsm; taumifazmuf&ef Opm;bJrsKd;rsm;twGuf tr ajcmufaumifvQif txD;wpfaumifEIef;? tom;pm;bJrsKd;twGuf trcdHk;aumif vQif txD;wpfaumifEIef; xm;ay;oifhonf/ rsKd;Ctjzpf taumifazmuf&ef taumif;qHk;t&G,frSmbJrtoufwpfESpfESihf ESpfESpfMum;t&G,fjzpfonf/ bJr rsm; toufcHk;ESpfav;ESpftxdqufvufarG;jrLjcif;jzifhtusKd;&SdEkdifaomfvnf; yxrOcsdefukefqHk;NyD;aemuf tom;wdk;auR;í xkwfía&mif;csjcif;onf taumif;qHk;jzpfonf/

bJOrsm;taumifazmufjcif;

taumifaygu&eftwGufbJrsm;qHk;cef;wdkifatmif0yfavhr&Sday/ bJOrsm; taumifazmuf&efMuufrESifhref'gvDbJrsm;udk 0yfcdkif;&onf/ Muufrwpfaumif vQifbJO 10-12 vHk;cefY0yfEdkifNyD; ref'gvDwpfaumif 15 vHk;cefY0yfEdkifonf/ bJOrSbJav;rsm;aygu&ef 28 &ufcefY0yf&onf/ 0yfusif;udkoefY&Sif;ajcmufaoGU onfhae&mwGif awmif;jzifhpepfwus jyKvkyfay;jcif;jzifh bJi,frsm; aygufzGm; apEdkifrnfjzpfonf/ Opm;bJrsm;onf eHuf 10 em&Drwdkifrl Oavh&Sdonf/ odkYjzpfí eHufydkif;wGif vTwfausmif;jcif;rjyK&ay/ bJrsm;onf Owif;jyKvkyf ay;aomfvnf; Owif;ü Oavhr&Sday/ Murf;cif;rsm;ay:üom Owwfavh&Sdonf/ odkYjzpfí Murf;cif;rsm; ajcmufaoGUoefY&Sif;a&; aqmif&Gufxm;&Sd&rnf/

bJrsm;ukdzrf;,ljcif;

bJrsm;onf cE'muck,fwnfaqmufyHkrSm Mufuf ukd;hookY ajcaxmufoefpGrf;rI r&Sday/ odkYjzpfí zrf;&mwGif acgif;ESifhteD;uyfqHk; vnfyif;rSukdifwG,fzrf;,lNyD; 0rf;Adkufudk vufOg;ay:wifí usefvufwpfzufjzifh ausmukef;rSxdíudkifxm;&rf/ txl;ojzifh umuG,faq;xdk;csdefwGif zrf;,l&efvdktyfonf/ usef tcsdefwGif bJrsm;ukd ajcmufvSefYjcif;? t&rf;armif;jcif; rjyKvkyfoifhay/

bJa&m*grsm;

Mufrsm;rSm ukd;hookY bJrsm;wGifvnf; bufwD;&D;,m;ESifh Adkif;&yf(pf) rsm;aMumifh a&m*gjzpfyGm;Edkifonf/ txl;ojzifh bufwD;&D;,m;aMumifh yg&mwdkuf zGdKuf a&m*g? bJ0rf;usa&m*gESifh oGuf jcmyg'a&m*grsm; tjzpfrsm;onf/ yg&mwdkuf zGdKuf a&m*gonf q,fvfrdckeJvm;a&m*gydk;aMumifh bJrsm;wGif tjzpfrsm;NyD; Oazmufpuf ydk;rowfjcif;ESifh xdef;odrf;rIaygha;vsmhjcif;aMumifh taotaysmufrsm;wwfonf/ bJi,frsm;wjznf;jznf; ydefíaojcif;? 0rf;Adkufay:wGifarSmufí aojcif;ESifh tat;rdbuJhookY wkef&Dí touf&SLcufcJNyD; aoqHk;wwfonf/ xkdodkdYjzpfyGm; ygu Edkuf Bwdkjz L&mZkef; aq;jzifh ukoí&aomfvnf; a&m*grjzpfyGm;a&;twGuf bNdHoefY&Sif;a&;pepfwusjyKvkyf&efESifh arG;jrLa&;enf;pepfrSefuef&ef txl; ta&;BuD;onf/

bJrsm;wGif jzpfyGm;rIrsm;jym;NyD; taotaysmufESifh qHk;½HI;rIEIef;rsm;jym;apaom a&m*grSm bJ0rf;usa&m*gjzpfonf/ ywfpusL&Jvm;rmvfwdkqD; 'g; [kac:onf/ bufwD;&D;,m;ydk;aMumihf jzpfyGm;&onf/ a&m*gjzpfyGm;ygu taotaysmufjrefNyD; tom;rsm;tvGef yljcif;? 'l;qpfrsm;a,mifjcif;? tlvrf;aMumif;wpfavQmuf teDtpuftajymufrsm;awGY&jcif;? teHYqdk;onfh 0rf;oGm;jcif;rsm;jzpfwwfonf/

bJ0rf;usa&m*gESifhywfoufí arG;jrLa&;ESifh ukoa&;OD;pD;XmerS Mufbj0rf;usa&m*gumuG,faq;ESpfrsKd; xkwfvkyfxm;onf/ ydk;taoaq;ESifh ydk;t&Sifaq;wdkYjzpfonf/ ydk;taoaq;udk bJi,ftoufwpfvcJGwGif ta&jym; atmufodkY wpfpDpDxdk;ESHNyD; toufokH;vESifh txufwGif ESpfpDpDxdk;ESH&onf/ umuG,faq;xdk;NyD; ckepf&uftMumwGif a&m*gcHEdkif&nfpGrf;tm;&&SdNyD; ajcmufv Mumaa&m*gumuG,fEdkifojzifh ajcmufwpfBudrf umuG,faq;jyefvnfxdk;ESH &efvdkonf/ ydk;t&Sifjzifh jyKvkyfonfh umuG,faq;udkum; toufwpfvcJGESifh

txuf bJrsm;wGif aq;&nfudkausmufaq;xdk;tyfjzifh wdkY,lum bJrsm;\ tawmifyH ta&jym;udk xdk;jcpfay;&onf/ umuG,faq;xdk;NyD; wpfywf tMumwGif a&m*gcHEdkif&nfpGrf;tm;&&SdNyD; ajcmufwpfBudrf umuG,faq;xdk;&ef vdktyfonf/

bJrsm;wGif Mufi Sufwkyf aG;a&m*g Adkif;&yf(pf) udk Mufxufydkí cHEdkif&nf&SdNyD; a&m*gydk;udk o,faqmifxm;Edkifpgrf;&Sdonf/ odkYjzpfí bJrsm;udk todrfarG;Muf rsm;ESifh a&mí arG;jcif;? pm;usufrsm;wGif vTwfausmif;jcif;jzifh? Mufi Sufwkyf aG; a&m*gjzpfyGm;Edkifrl tcGifh tvrf;rsm;aponf/ odkYjzpfí MufESifh bJrsm;twl a&mí arG;jrLjcif; rjyKvkyfoifhay/

t*³/₄r[macemywd 0ef&Sifawmf t&m&Sda,mNrdKUpm;trwf BuD; OD;bok;vIdif jyKpkpD&ifonfh OwkabmZeo*F[usrf;BuD;wGif **]]0rf;bJom;onf avem? &w-ydwfemudk Edkif\? 0rf;udkaysmhapwwf\?okufudk yGm;apwwf\}}** [lí 0rf;bJom;\tusKd;udk azmfjyxm;onf/

odkYjzpfí 0rf;bJom;onf vlom;wdkY\ usef;rma&;twGuf txl;aumif; rGefonf/ tusKd;&Sdonf/ xdkYtwl bJarG;jrLjcif;onf MufarG;jrLa&;rSm uJhookY taqmuftODaumif;aumif;rvdk? u,duxrrsm;bJoifhwifhavQmufywfonfh 0ifaiG&&Sdapedkifonfh tjyifywf0ef;usifoefY&Sif;rIudkyif jzpfapEkdifonf/ odkYjzpfí bJudkwpfEdkif jzpfap?pD;yGm;jzpf jzpfap?arG;jrLjcif;jzifh 'dkYa;us;&Gmodmpkrsm;twGuf 0ifaiGwdk;wufapEkdifrnf jzpfaMumif; a&;om;wifjytyfygonf/

armifatmif (arG;^uk)

bi,f;v;rsm; jyKpkmifh&Sufnf

xGef;vdkif(jrdif)

ဘဲမွေးမြူရေးသည် ကောင်ရေ နည်းနည်းမွေးပါက အစာသီးသန့် ကျွေးရန်မလိုဘဲ မိမိအိမ်မှ စားကြွင်းစားကျန်များကျွေးရုံဖြင့် သင့်တင့်သော ဝင်ငွေရရှိနိုင်ပါသည်။ ဘဲကောင်ရေ များများမွေးမြူပါက အကျိုးအမြတ်များရရှိနိုင်ပါသည်။

စီးပွားဖြစ် ဘဲမွေးမြူမည်ဆိုပါက သီးသန့်အဆောက်အအုံ (ဘဲတဲ) ဆောက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဘဲတဲကို ကုန်းနှင့်ရေထိစပ်နေသော နေရာတွင် ဆောက်လုပ်ပါက ပို၍သင့်လျော် အဆင်ပြေပါသည်။ ဘဲငယ်တစ်ကောင် တစ်စတုရန်းပေနှုန်း အကျယ်နှုန်းဖြင့် ဆောက်လုပ်ပါက လုံလောက်ပါသည်။ ကုန်းနှင့်ရေအစပ်ကို ဘဲငယ်လေးများအတွက် ငါးဖမ်းပိုက်ဖြင့် ကာထားပေးရမည်။ ရေဝေးသော ကုန်းပိုင်းတွင် ဘဲငယ်တဲ ဆောက်ပါက ဘဲများရေချပေးရန် တစ်ပေအနက် ၁၀ ပေပတ်လည်အကျယ် ဘဲကောင်ရေအလိုက် ရေကန် ပြုလုပ်ပေးရပါမည်။ ရေနေရန်နှင့် သန့်ရှင်းမှုပြုလုပ်နိုင်ရန် ကန်ကို မိုးကာစ ခင်းပေးထားရပါမည်။ ဘဲငယ်လေးများ အနွေးဓာတ်ရရှိရန်အတွက် ပတ်လည်တွင် ကာရံထားပေးရမည်။ အခင်းကို ကောက်ရိုး သို့မဟုတ် စပါးနှံခင်းထားပေးရပြီး အခင်းရေမစိုရန် အထူးသတိထားရပါမည်။ ဘဲငယ်လေးများ စုပြုံနေတတ်သဖြင့် တစ်ကောင်နှင့်တစ်ကောင်ဖိ၍ သေဆုံးနိုင်သဖြင့် စုပြုံမနေရန် ခွဲပေးရန် လိုအပ်သည်။

ဘဲငယ်များ အစာစား၊ ရေသောက်ခြင်းဖြင့် ကြီးထွားနှုန်းမြန်သည့်အတွက် အစာခွက်နှင့် သောက်ရေခွက်များ

လုံလောက်စွာ ထားရှိပေးရပါမည်။ ဘဲငယ်များ ဘဲပေါက်စကယူပြီး ခြံကို စရောက်သည့်အချိန်မှစ၍ ထမင်းဖြူငါးရက်အထိ ကျွေးရမည်။ ဘဲကလေး အသက်သုံးရက်သားမှ စတင်ပြီး ဆန်ကွဲ၊ ပုစွန်ဖွဲ့ရော၍ ကျွေးရပါမည်။ ခြောက်ရက်သားမှ စတင်ပြီး ဆန်ကွဲ နှစ်ဆ၊ ပုစွန်ဖွဲ့ တစ်ဆရောပြီး ၂၅ ရက်ကျွေးရပါမည်။ ၂၅ ရက်နောက်ပိုင်း ဆန်ကွဲ သုံးဆ၊ ပုစွန်ဖွဲ့တစ်ဆရောပြီး ၄၅ ရက်ထိကျွေးပါ။ ၄၅ရက်ကျော်မှ လေးလအထိ ဖွဲကြမ်းပါရောကျွေးရမည်။ ဘဲ နှစ်ရက်သားအထိ ငါးသေး၊ ငါးမွှားအစိုများ မကျွေးရ။ ကျွေးလျှင် သေဆုံးမှု ရှိနိုင်ပါသည်။ အစာအပြင် ဗေဒါ၊ ရေမှော်၊ ကန်စွန်းရွက်၊ ဂေါ်ဖီရွက်များလည်း ကျွေးနိုင်ပါသည်။ အစာကို ဘဲငယ်တစ်ကောင် နှစ်ကျပ်သားမှ သုံးကျပ်သားနှုန်း၊ ဘဲလတ်အရွယ်တွင် ငါးကျပ်သားနှုန်း၊ ဘဲကြီးတစ်ကောင်ကို ကိုးကျပ်သားနှုန်း ကျွေးနိုင်ပါသည်။ ဘဲငယ်ကလေးများ နှစ်ရက်သားတွင် ငါးမိနစ်ခန့်ရေချပေးပါ။ ဘဲကလေး သုံးရက်သားမှစတင်ပြီး ၁၀ မိနစ်ခန့်ကြာသည်အထိ နံနက် တစ်ကြိမ်၊ ညနေတစ်ကြိမ် ရေချပေးရပါမည်။ တစ်လသားအထိ ပုံမှန် ၁၀မိနစ်စီတိုး၍ ရေချပေးပါ။ တစ်လ ကျော်ပါက ရာသီဥတုကောင်းမွန်ပါက နေသာနေလျှင်သာသလို ရေချပေးရပါမည်။ ဘဲခြံကို လေလုံအောင်ကာရံထားရမည်။အခင်းခြောက်သွေ့ရမည်။

ဘဲကလေးများ ဘဲခြံရောက်သည့်နေ့မှစတင်ပြီး ဘဲငယ်အကောင် ၁၀၀လျှင် ဘားပလတ်ဆေးပြား ၁၅ ပြား၊ ဘီတူးဆေးပြား ငါးပြားကို ရေတစ် ဂါလံနှုန်းဖြင့် ၄၅ ရက်ထိ တိုက်ကျွေးပါ။ ဘဲကလေး ၁၀ ရက်သားတွင် ဘဲ၁၀၀အတွက် နော်ဖရော်စင်ဆေး လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်း ရေတစ်ပုလင်းနှင့် တစ်နေ့တစ်ကြိမ် ငါးရက် ဆက်တိုက်ရပါမည်။ ဘဲကလေး ၁၆ ရက်သားတွင် ဘဲ ၁၀၀အတွက် အောက်ဆီဖြူရာ ဆေးလက်ဖက်ရည်တစ်ဇွန်း ရေတစ်ပုလင်းနှင့် တစ်နေ့တစ်ကြိမ် ငါးရက် ဆက်တိုက်ရပါမည်။ ဘဲကလေး သုံးလသားအရွယ်စတင်၍ ကြက်ဘဲဝမ်းကျရောဂါအတွက် ဘဲတစ်ကောင် နှစ်စီစီနှုန်း ထိုးပေးရမည်။ ခြောက်လတစ်ကြိမ် ထိုးရန်လိုအပ်ပါသည်။

ဘဲငယ်များမွေးမြူရာတွင် အထူး သတိထားရမည့် အချက်များမှာ ဘဲကလေး အပူကပ်လျှင် ရေကူးစဉ် ပေါလောပေါ်နေပါသည်။ ရေမချိုးပါ။ အိပ်လျှင်လည်း ရေခွက်အနီးမှာ ဖင်ထိုင်အိပ်နေခြင်းများ တွေ့ရပါမည်။ ၎င်းရောဂါတွေ့ရှိလျှင် ဘဲ ၁၀၀ အတွက် အောက်ဆီတက်ထရာဆေးပြားငါးလုံး ရေတစ်ပုလင်းနှင့် သုံးရက် ဆက်တိုက်ပါ။ ဘဲကလေးများ အအေးပတ်လျှင် ရေမချိုးတော့ပါ။ တုံးလုံးအိပ်နေပါမည်။ အအေးပတ်ရောဂါပျောက်ကင်းရန် ဘဲတစ်ရာအတွက် တာရာမိုက်စင် လက်ဖက်စားဇွန်း နှစ်ဇွန်းကို ရေတစ်ပုလင်းနှင့် ရောပြီး သုံးရက်တိုက်ပါ။ ဘဲငယ်များကို ရေမချပါနှင့်။ ဘဲအားဆေးများ (ဗိုက်တာမင်များ) ဘဲကလေး ၁၀၀ လျှင် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း နှစ်ဇွန်းနှုန်း နေ့စဉ်တိုက်ကျွေးရန်လိုပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ ဘဲတစ်ပိုင်တစ်နိုင် မွေးမြူသူများ၊ စီးပွားဖြစ်မွေးမြူသူ များ ဘဲငယ်ကလေးများ ပြုစုစောင့်ရှောက်နိုင်ရေးတင်ပြအပ်ပါသည်။

ထွန်းလှိုင်(မြိုင်)

b ar;jcifrSt jrwf

jrif;cJ-kyfat mif

"သူငယ်ချင်း အဆင်ပြေရဲ့လား"

"အေး သိပ်မဆိုးပါဘူး"

"မင်း ဘဲမွေးနေတယ်ဆို"

"အေး လောလောဆယ်တော့ အကောင် ၂၀၀ လောက်ပဲရှိပါတယ်။ အစမွေးတုန်းက ဘဲပေါက်လေးတွေ အကောင် ၁၀၀၀၊ အခုတော့ ၈၀၀ ရောင်းထုတ်လိုက်ပြီ"

"ဟေ မင်းက တယ်ဟုတ်ပါ လား။ ဘယ်လောက်ရလိုက်လဲ"

"သိပ်မများပါဘူး သိန်း ၂၀ လောက်တော့ရလိုက်ပါတယ်"

ညောင်တုန်းမှ ရန်ကုန်သို့ စာရေးသူပြန်အလာ ဘတ်စကားပေါ်တွင် တောင်သူ သူငယ်ချင်းနှစ်ယောက် စကားပြောနေသည်ကို ကြားရခြင်းဖြစ်သည်။ ညောင်တုန်းကဲ့သို့ ဧရာဝတီတိုင်းမှ မြို့နယ်များသည် မိုးတွင်းရေပေါ်များသော ဒေသများဖြစ်သည်။ မိုးကုန်သောအခါတွင် အင်းအိုင်များပေါ်များသည်။ လမ်းမကြီးဘေးများတွင် ရေ မြောင်းများ၊ ရေအိုင်များလည်းရှိသည်။

အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သော ဘဲမွေးတောင်သူမှာ လယ်စပါးများ ရိပ်သိမ်းခြွေလှေ့ပြီးနောက် မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ရေအိုင်၊ ရေမြောင်းများအား အလကားမထားဘဲ ဘဲမွေးခဲ့သည်။ သို့ဖြင့် ဘဲများဥစမ်းကာလ ရောက်သောအခါ ဘဲထီးများနှင့် ဥကောင်းကောင်းဥမည့်ပုံမပေါ်သော ဘဲအကောင် ၈၀၀ အား ထုတ်ရောင်းလိုက်သောအခါ သူ ငွေသိန်းချီပြီး ရလိုက်သည်။ ကျန်အကောင် ၂၀၀ ကျော်မှ ဘဲဥလည်း သူနေ့စဉ်ရောင်းရ၍ ငွေရရှိသည်။ ဥနှုန်းကျသွားသည့်ကာလတွင် ဘဲများ ထုတ်ရောင်းလိုက်ပါက သူငွေထပ်ပြီးရဦးမည်။ ဘဲဈေးကလည်း အနိမ့် ဆုံး တစ်ပိဿာ ၃၅၀၀ ကျပ်မှ ကျပ်

၅၀၀၀ အထိရှိသည်။ သူရမည့်ငွေကို ဘဲတစ်ကောင်လျှင် ၃၅၀၀ ကျပ်နှင့် တွက်ကြည့်ဦး။ ငွေခုနစ်သိန်းထက် မနည်းရမည်။ သည်ထက်များဖို့ပဲရှိသည်။ဤငွေများအား သူလွယ်လွယ်နှင့် ရသည်တော့မဟုတ်။ တောင်သူဖြစ်၍ ဘဲစာအတွက် ဆန်ကွဲဆန်နုပ်နှင့် ဖွဲများ သူ့တွင်ရှိသည်။ ပြင်ပက မဝယ်ရ။ ချောင်းရေအိုင်က သူ့ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အသင့်ရှိနေသည်။ ဘဲခြံဆောက် ဘဲသိမ်း၊ ဘဲလွှတ်၊ ဘဲစာအချိန်နှင့်ကျွေး၊ ဘဲကျောင်းခြင်းတို့ကို သူလုပ်ရပေမည်။ ဘဲခြံစောင့်လည်း လုပ်ရဦးမည်။

ဤသို့ လုံ့လဝီရိယ အရင်းစိုက်ပြီး အလကားမနေသည့်အတွက် သူ့တွင် အကျိုးအမြတ်ဖြစ်သည်။ အချို့တောင်သူများ သီးနှံဈေးမကောင်း၍ ညည်းညူနေသည့် အချိန်တွင် သူကတော့ အပြုံးမပျက် အကြံကောင်း ပြီး မနေတတ်သဖြင့် အမြတ်ရရှိခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

မြတ်ဘုရားက "နေ့နေ့ညည ထကြွပေ့ါပါး အလကားမနေတတ်ပါက ရွှေ၊ ငွေ ဥစ္စာရတနာကို ရတတ်၏"ဟု ဟောကြားခဲ့ပေသည်။

ရှေးမြန်မာလူကြီးများကလည်း တောင်သူလယ်သမားများအတွက် အဖိုးတန်စကားပုံတစ်ခုထားရှိခဲ့သည်။ ထိုစကားပုံမှာ **"လုံ့လလည်းထူ၊ မိုးလည်းကူ၊ နွားချေးလည်းချ၊ ကံလည်းမ"**ဟူ၍ဖြစ်သည်။ ဤစကားပုံအရ သဘာဝတရားက ကူပံ့သည်မှာ သုံးပုံတစ်ပုံဖြစ်သည်။ လူက အရင်းစိုက်ရသည်မှာ သုံးပုံနှစ်ပုံဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရသည်။ သဘောမှာ မိုးကကူရုံသာကူသည်။ လူ၏ ပညာဗဟုသုတ စဉ်းစားဆင်ခြင်ဉာဏ်နှင့် ကာယလုပ်အားသာ အဓိက ဖြစ်သည်။ ညီညာပေါင်းစုအကြောင်းပြုလိုက်သောအခါမှ အကျိုးအသီးရရှိခြင်းဟူသော ကံမခြင်းဟူသည် ဖြစ်လာရပေတော့သည်။

သို့ဖြစ်၍ စိုက်ပျိုးရေးမြိုးမြိုးမြက်မြက် အကျိုးထွက်ရန်အတွက်ဆိုလျှင် မိမိတို့ဦးနှောက်အား အလကားမထားသင့်ပေ။ သဘာဝက မိမိအား မည်မျှ ပေးထားသည်ကို ပထမဝေဖန်ရမည်။ ဤပေးထားသော သဘာဝရေမြေတောတောင်နှင့် မျက်မှောက်အခြေအနေအရ မိမိ၏ကာယစွမ်းအား၊ ဉာဏစွမ်းအားနှင့် ဝီရိယစွမ်းအားကို မည်မျှ ထပ်ဆောင်းလိုက်လျှင် မည်သို့ အကျိုးသက်ရောက်မည်ကို ဆင်ခြင်သိရှိရမည်။ဝေဖန်ဆင်ခြင်ပြီး စွမ်းအားကုန်စိုက်ထုတ်၍ အလုပ်လုပ်ကိုင်ပါက အမြတ်ထွက်မည်မှာ အမှန်ဧကန်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

မြင်းခြံကျော်အောင်

b|tjkfu wpf&m Ep&m

ae0if;vGifar;Guk)

မြို့သို့ ဘဲပေါက်ကလေးတွေ တက်ဝယ်ဖို့သွားတဲ့ အဖေကိုစောင့်ရင်း ဘဲပေါက်ကလေးတွေ ရောက်ရင်ထားဖို့ အမနဲ့ကျွန်တော်ပြင်နေကြပါတယ်။ လက်ရှိမွေးထားတဲ့ ဘဲမတွေဥတုံးခါနီးပြီမို့ နောက်တစ်သုတ် ဘဲတွေထပ်မွေးဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ အိမ်မှာ အမေနဲ့အမက ဘဲခြံသန့်ရှင်းတာ၊ ဘဲစာကျွေးတာနဲ့ ဘဲဥကောက်တာ တွေလုပ်၊ အဖေနဲ့အစ်ကိုက ဘဲစာရှာ၊ ဘဲစာစပ်ပြီး လုပ်ကိုင်နေတဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဘဲမွေးတဲ့ အလုပ်ကို ပြန်စဉ်းစားမိပါတယ်။ ဘဲမွေးတဲ့အလုပ်ဟာ ခက်ခဲတဲ့အလုပ် မဟုတ်ပေမယ့် လွယ်တဲ့အလုပ်တစ်ခုတော့ မဟုတ်ပါ။ ဘဲတွေစားဖို့အစာကို ဘဲကျောင်းရင်း ရှာရတဲ့အတွက် အခက်အခဲတွေ အများကြီးရှိတတ်ပါတယ်။

ဘဲလေးတွေမွေးစကစပြီး နှစ်လသားအထိ အသေအပျောက်များတတ်လို့ ဂရုစိုက်ရပါတယ်။ ရက်သားဘဲလေးတွေအရွယ်မှာ မမွေးတတ်လို့ရှိရင် အသေအပျောက်များပြီး

ဆုံးရှုံးမှုများတတ်လို့ပါပဲ။ အပင်ပန်းဆုံးအချိန်လည်းဖြစ်ပါတယ်။ ဘဲငယ်လေးတွေကို အစာစပြီးကျွေးရင် ဆန်ကွဲ၊ ဖွဲနု၊ ပုစွန်ဖွဲနဲ့ရေမှော်တွေကို နုပ်နုပ်စင်းပြီး ရောမွှေ၍ ယိုင်ဖျာ ဒါမှမဟုတ် ပလပ်စတစ်ခင်းပြီး ဖြန့်ကြဲ ကျွေးရပါတယ်။ ဘဲတွေဟာ အစာစားရင် နှုတ်သီးဆေးတတ်ကြလို့ အစာကျွေးတဲ့နေရာနားမှာ ရေခွက်လည်း အသင့်ထားပေးရပါတယ်။

ဘဲလေးတွေ အမွေးကြမ်းတွေ မထွက်လာမီ အသက်နှစ်လသားအောက်အရွယ်မှာ နေ့ရောညပါ စုပုံမနေအောင် ခြောက်လှန့်ပေးနေရတာလည်း အလုပ်တစ်ခုပါပဲ။ ဘဲလေးတွေစုလာပြီး တစ်ကောင်နဲ့တစ်ကောင် ထပ်ကြလို့ ဘဲအုံကြီးဖြစ်လာရင်တော့ အောက်ဆုံးနဲ့အလယ်မှာရှိတဲ့ ဘဲလေးတွေဟာ နောက်ရက်တွေမှာ တဖြည်းဖြည်းသေကုန်ကြပါတော့တယ်။ အပေါ်ကဖိမိတဲ့ဒဏ်နဲ့ အုပ်ထားတဲ့ဘဲတွေရဲ့ ကိုယ်အပူရှိန်ကြောင့် ဦးနှောက်သွေးကြောပြတ်ပြီး သေကုန်ကြခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဘဲလေးတွေကို ဆယ်ကောင်၊ ဆယ့်ငါးကောင်ခွဲ ပြီး တစ်အုပ်စုကို ယိုင်ဖျာအသေးလေးတွေနဲ့ ခွဲထားရင် လူပင်ပန်းတာ သက်သာပေမယ့် အလုပ်တွေများလာပါတယ်။ ဘဲကလေးတွေမွေးနေချိန်မှာ အလုပ်တွေများပြီး ဘဲချေးတွေ နေ့စဉ်မကျုံးဖြစ်ရင် **“ဘဲချေးညှော်”** ခေါ်တဲ့ ဘဲချေးနံ့ဟာ မခံမရပ်နိုင်အောင် နံစော်ပါတယ်။

ဘဲလေးတွေ လေးရက်သားကျော်ရင်တော့ ရေချပေးလို့ရပါပြီ။ နီးစပ်ရာ ရေကန်တွေ၊ ချောင်းတွေမှာ အကာကာပြီး ရေချရပါတယ်။ ရေကန်ကိုသွားတဲ့ရေဆင်းလမ်းမှာ အဖုအထစ်ချိုင့်ခွက်တွေရှိနေရင်တော့ ဘဲတွေကိုလွှတ်လိုက်တာနဲ့ တစ်ဟုန်ထိုးပြေးတတ်ကြလို့ တစ်ကောင်လဲတာနဲ့ ကျန်တဲ့အကောင်လေးတွေ တက်နင်းပြီးလဲကြတာမို့ သေဆုံးတတ်ကြပါတယ်။ နောက်တစ်ခုက ရေချမယ့်အိုင်တွေကန်တွေမှာ ငရုဉ်တွင်းရှိရင်တော့ ဘဲလေးတွေကို ငရုဉ်တွေစုပ်စားတာ ခံရတတ်ပါတယ်။ ရေချတဲ့အချိန်ကိုတော့ ရာသီဥတုသာယာချိန်ကိုကြည့်ပြီး မနက်နဲ့ညနေ တစ်ခါစီ ရေချပေးရပါတယ်။

ဘဲလေးတွေ နှစ်လသားအရွယ် ကျော်ရင်တော့ အမွေးကြမ်းတွေ ထွက်လာပါတယ်။ ဒီအချိန်ကို “မွေးကြမ်းထိုးချိန်”လို့ခေါ်ပါတယ်။ မွေးကြမ်းထိုးဘဲလေးတွေကိုယ်ပေါ်မှာ အမွေးအတောင်တွေပေါက်လာရင်တော့ ‘သင်တိုင်းစွပ်ချိန်’လို့ခေါ်ပြီး ဘဲလတ်အရွယ်ရောက်လာပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘဲလတ်တွေအရွယ်မှာ အထီးအမခွဲခြားလို့ရပြီဖြစ်လို့ အထီးရဲ့ ဖင်ဘက်အပေါ်အမြီးရဲ့ အလယ်မှာ အမွေးသုံးလေးပင် အပေါ်ထောင်ပြီး ခေါင်းဘက်ကိုကောက်နေရင် ဘဲထီးဖြစ်ပါတယ်။ ဘဲတွေအော်တဲ့ အသံနဲ့လည်း အထီးအမခွဲခြားလို့ရပါတယ်။ ဘဲထီးတွေအော်ရင် ‘ရှဲရှဲရှဲ’လို့မြည်ပြီး ဘဲမတွေအော်ရင် ‘ဂတ် ဂတ် ဂတ်’လို့ မြည်လို့ အသံမထွက်တဲ့ ဘဲထီးတွေဟာ ခိုးပြီးအစား

ခံရတာများပါတယ်။ အသက်ငါးလနဲ့ ခြောက်လရောက်ရင်တော့ ဘဲမတွေစပြီး ဥကြပါတယ်။ အသက်ခြောက်လလောက်အထိ ကွင်းစာမရဘဲ အစာကျွေးထားရရင်တော့ ရင်းနှီးရတဲ့စရိတ် ပိုကြီးလာတတ်ပါတယ်။ ဘဲတွေကို တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် ကျောင်းရပြီး မနက်ဥဥလို့ပြီးချိန် ၉ နာရီ၊ ၁၀ နာရီ လောက်ထိ ခြံထဲထားပြီး အပြင်ကို ကျောင်းရပါတယ်။ ခြံထဲမှာ ဘဲ အားလုံးရဲ့ ရာခိုင်နှုန်း ၉၀ လောက် ဥချတတ်ပါတယ်။ တစ်ခါကျောင်းရင် မနက်၊ ညနေ နှစ်နာရီလောက်ကြာအောင် ကျောင်းရပါတယ်။ စပါးရိတ်ပြီး လယ်ကွင်းတွေ၊ အင်းအိုင် ချောင်းမြောင်းတွေမှာရှိတဲ့ ဒိုက်၊ ရေမှော်၊ ခရု၊ ပုစွန်၊ ငါးသေးသေးလေးတွေ၊ တီကောင်နဲ့ ပိုးမွှားလေးတွေ ကောက်ရိတ်ပြီး စပါးစေ့အကျန်တွေဟာ ဘဲတွေအတွက် "ကွင်းစာ"တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘဲတွေဥဖို့ ကြက်တွေလို ဥကျင်းတွေထားပေးစရာမလိုပေမယ့် မြေပေါ်မှာ ကျင်းတိမ်တိမ် တူးထားပေးတဲ့အပေါ် ဥတတ်ပါတယ်။ ဘဲတွေဟာ သူတို့ရဲ့ခြံဘေးမှာ လူစိမ်းတွေဖြတ်ရင်၊ ကြွက်တွေတွေ့ရင် လန့်ပြီး ဥနှုန်းကျတတ်လို့ ဂရုစိုက်ဖို့လိုပါတယ်။ ဘဲတွေဥနှုန်း တစ်ခါကျပြီးရင်တော့ ဥနှုန်းပြန်တက်ဖို့ ကြာတတ်ပါတယ်။ ဘဲမတွေဟာ အသက်နှစ်နှစ်အထိ ဥဥနိုင်ပြီး ပျမ်းမျှတစ်နှစ်ကို ဘဲဥလုံးရေ ၂၀၀ လောက် ဥနိုင်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့လို ဘဲကျောင်းသားတွေမှာ တခြားနွားကျောင်းသား၊ ဆိတ်ကျောင်းသားတွေနဲ့မတူတဲ့ အချက်တွေ များစွာရှိပါတယ်။ ဘဲ ကျောင်းတဲ့အခါမှာ ကိုယ်ကျောင်းတဲ့ဘဲတွေရဲ့ သဘာဝအလေ့အကျင့်တွေကို သိဖို့လိုပါတယ်။ ကျောင်းတဲ့ဘဲတွေရဲ့

အလေ့အကျင့်နဲ့ ဆန့်ကျင်လိုက်တာနဲ့ ဘဲတွေဥနှုန်းကျပါတော့ တယ်။ ဒါကြောင့် ဘဲကျောင်းချိန်မှန်ဖို့၊ ကိုယ်နဲ့ဘဲတွေနဲ့က လမ်းသွား နှုန်းကိုက်ညီဖို့၊ ဘဲတွေအပေါ်မှာ စိတ်လိုက်မာန်ပါ အပြုအမူ မကြမ်းတမ်းဖို့၊ ဘဲကျောင်းတဲ့ ခရီးအကွာအဝေး နေ့စဉ် တူညီဖို့တွေကို သိရှိနားလည်ထားရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဘဲကျောင်းတဲ့သူပြောင်းလိုက်တာနဲ့ ဘဲတွေ ဥနှုန်းကျတော့တာပါပဲ။

ဘဲတွေရဲ့ထူးခြားတဲ့သဘာဝ တစ်ခုကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို "သ" ခြင်းပါပဲ၊ ဘဲတွေဟာ သူတို့ရဲ့အမြီးနားမှာရှိတဲ့ ဖင်ဆီဘူးကို နှုတ်သီးနဲ့ထိုးပြီး အဆီကိုယူကာ အမွေးအတောင်တွေကို သုတ်တာကို "သ"တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ရေထဲမှာနေရတဲ့ သူတို့ရဲ့အမွေးအတောင်တွေကို ခိုင်ခန့်သန်မာအောင်လုပ်တဲ့ သဘာဝကပေးတဲ့ အကျင့်တစ်ခုပါပဲ။

ကျွန်တော်အသက်အခု တစ်ဆယ့်ငါးနှစ်ရှိပါပြီ၊ ကျွန်တော်ငယ်ငယ်ကတော့ ဘဲတွေကျောင်းဖို့ နေရာတွေများသလို ကွင်းစာတွေလည်း များပါတယ်။ အခုတော့ ရှားလာပါပြီ။ ကျောင်းဖို့နေရာတွေလည်း ကျဉ်းလာပါပြီ။ ကျွန်တော်တို့ ဘဲကျောင်းသားတွေ အကြောက်ဆုံးကတော့ ဆေးချထားတဲ့ရေတွေထဲမှာ ကျောင်းမိမှာကို အစိုးရိမ်ဆုံးပါပဲ၊ ဆေးချတယ်ဆိုတာက ပိုးသတ်ဆေးဖျန်းထားတဲ့နေရာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆေးဖျန်းထားတဲ့နေရာကရေတွေကို သောက်မိရင်တော့ ဘဲတွေ အတုံးအရုံး သေကုန်တတ်လို့ပါပဲ။

ကျွန်တော်တို့လို ဘဲမွေးသူတွေအနေနဲ့ အခက်အခဲတွေဘယ်လိုပဲ ရှိနေပေမယ့် မိရိုးဖလာလုပ်ငန်း ဖြစ်တဲ့အပြင် ဒီလုပ်ငန်းအပေါ်မှာလည်း သံယောဇဉ်ရှိပြီးသား ဖြစ်နေတာမို့ 'ဘဲအုပ်ကတစ်ရာနှစ်ရာ၊ မဗေဒါက တစ်ပင်ထဲ'ဆိုတဲ့သီချင်းထဲကအတိုင်း အခက်အခဲတွေကို တတ်နိုင်သလောက် ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရင်းနဲ့ ဘဝတွေကို ဆက်လက်ရှင်သန်နေရဦးမှာပါလားလို့ စဉ်းစားနေရင်းနဲ့ အဖေနဲ့အစ်ကိုတို့ ပြန်လာတာကို မြင်တော့မှ အတွေးစပြတ်သွားပါတော့တယ်။

နေဝင်းလွင်(မွေး/ကု)

rdm;pkvpfEdkifvpyf&ifb ar;jrLa&;

ZifceRf

jrefrmEdkifiHjrpf0Ref;ay:a'osrsm;ESifhyifv,fwdkif;tenf;&Sdaus;&Gmrsm;okdY c&D;oGm;pOf bJtkyfBuD;rsm;udk taumifa& 500 rS 1000 ausmftxd jrifawGY&onf/ jrpfacsmif;urf;pyf? a&tkdifpyfteD;wGif aexdkifolrsm;onf wpftdrfaxmifvQif bJtaumifa& 40-50 cefY wpfEdkifwpfydkif arG;jrLavh&SdMu onf/ bJrsm; wpfEdkifwpfydkif arG;jrLjcif;jzifh bJrsm;wGif oD;cefYtpmaR;&ef rvdkbJ pm;<uif;pm;usef rsm;udk aR;½Gkjzifh vHk avmufonfhtwGuf bJarG;jrLjcif;jzifh oifhwifhaom0ifaiGrsm;udk &&SdEdkifygonf/

pepfwus arG;jrL&efvdktyf

bJarG;jrL&mwGif arG;jrLonfh taumifa&tay:rlwnfí tusdK;tjrwfrsm; &&SdEdkifrnfjzpfonf/ vlESifhywf0ef;usifusef;rma&;tEÅ&m,fuif;&Sif;ap&efwGuf pepfwus arG;jrL&efvnf; vdktyfayonf/ bJrsm;udk oD;cefYtaqmufttHk (wJ) rsm; aqmufvkyfí arG;jrL&efvdktyfygonf/

rsdK;aumif;rsdK;oef&G;jrL

tom;pm;bJ? Opm;bJ? a&0rf;bJ? bJ*wf ponfjzifh bJrsdK;aygif;rsm;pGm &Sdygonf/ bJrsm; arG;jrLrnfqdkygu

rsdK;aumif;rsdK;oefYrsm;udk a&G;cs,farG;jrL&ef vdktyfygonf/ pdwfcs&onfh arG;jrLa&;NcHrsm;rS rsdK;aumif;udk jzpfap? taumifaygufudk jzpfap arG;jrL&rnf/

bJNcHaqmufvkyfjcif;

bJNcHtaqmufttHkonf tcif;ajcmufaoGU&efvdktyfonf/ av0ifavxGuf aumif;&ef&rnf/ tudk; 10 aycefY jrifhNyD; oifhwifhaomae&mjzpf&&Sdjcif;jzifh tcif;rsm; ajcmufaoGYEdkifygonf/ tcif;wGif oJ ocko Yr[kwf vTpmrlefY? zGJjym ponfjzifh yg;yg;av;cif;ay;xm;yguoefY&Sif;a&;jyKvkyf&mwGif vnf; vG,ful ygonf/ bJi,fwpfaumiftwGuf Murf;jyifus,ft0ef; wpfpwk&ef;ayESifh bJwwfwpfaumifvQif ig;pwk&ef;aycefYtus,ft0ef;&SdvQif vHkavmufygonf/

arG;jrLjcif;

bJarG;jrL&mwGif &ufon;bJi,frsm;udk taEG;ay;tkyfaqmif;rsm;jzifh arG;jrL ygu ydkaumif;onf/ bJi,frsm;onf tylcsdefrsm;pGm&Sd&ef rvdkojzifh yxrwGif 85 'D*&Dzm&ifp[kufcefY xm;oifhNyD; a'oESifh&moDOwk tajctaeay:rlwnfí tylcsdefudk wjznf;jznf; avQmhcsEdkifonf/

jrefrmEdkifiH\ ae&ma'otawmfrsm;rsm;wGif tylay;ud&d,m rvdktyfbJ tylcsdefudk vHkavmufpGmxdef;í arG;jrLEdkifygonf/ bJi,frsm;onf rbuf tcsdefwGif wpfaumifESifhwpfaumifvHk;axG;aewwfojzifh bJi,frsm;aoEdkif onfhtwGuf bJi,frsm; pkNyHKraeapa&;twGuf *½kpdkuf&ef oJGay;&efvdkygonf/ bJi,frsm;onf tpmpm;? a&aomufjcif;jzifh BuD;xGm;EIef; jrefonfhtwGuf aomufa&ESifh tpmrGufrsm;udk vHkavmufpGmxm;ay;&efvdkayonf/ a&cGuf rsm;twGif; bJi,frsm; a&qif;rpdrfap&ef pDrHaqmif&Gufxm;&rnf/

bJwwfESifhbJBuD; arG;jrLjcif;

bJwwfrsm;onf tpmydkrdkpm;oHk;onfhtwGuf BuD;xGm;EIef;vnf; jrefonf/ xdkYaMumifh vHkavmufonfh tpmESifha&&&Sdatmif pDrHaqmif&Gufjcif;ESifh bJNcH rusyfap&ef vHkavmufaomtus,ft0ef;udk jyifqifay;&rnf/ bJwwfrsm;onf tpmpm;? a&aomufjcif;jzifh tcif;rsm; pdkpGwfaewwfonfhtwGuf tdyfonfhae&m rsm;wGif tcif;rsm; ajcmufaoGUap&ef pDrHay;&rnf/ bJNcH\ taqmufttHk tv,fwGif ajrjrifhatmif zdkYay;xm;jcif;jzifh tcif;rsm; tNcJ ajcmufaoGUae rnfjzpfonf/

vTwfausmif;jcif;

bJrsm;udkacsmif;?a&uefESifhvTwfuGif;rsm;wGifvTwfausmif;arG;jrLay;ygu BuD;xGm;EIef; jrefoefNyD; tpmtwGuf ukefusp&dwfoufonfygonf/ acsmif;? a&uefrsm;&Sdc½k?a&arSmfrsm;ESifhdom0tpmrsm;onf bJrsm;twGuf usef;rma&; ESifhBuD;xGm;rIudktaxmuftuljyKaponf/ acsmif;?a&uefr&Sdbonfha'orsm;wGif qpfom;cGuf?a&vl;uefrsm; jyKvkyfí arG;jrLoifhonf/

oefY&Sif;aomaomufa&

oefY&Sif;aom aomufa&udk tvHk tavmufxm;ay;&ef vdktyfygonf/ bJrsm;\dom0onf tpmpm;rIESifh a&aomufrIukd wpfvSnfhpD jyKvkyfonfh twGuf aomufa&udk tNrJoefY&Sif;ap&ef aqmif&Gufay;&rnf/

bJpm

wpfEdkifwpfydkif arG;jrLolrsm;taejzifh bJpmudk oD;oefYpD rHaqmif&Guf&ef rvdktyfbJrdkdwdkY\pm;<uif;pm;usefrsm;jzifh tpmcGuf?a&cGufrsm;pDpOfjyKvkyf ay;jcif;jzifh arG;jrLEdkifonf/ odkYaomf taumifa&50 txufpD;yGm;jzpfbNdH BuD;rsm;jzifh arG;jrLygu wd&pämefarG;jrLa&;ESifh ukoa&;OD;pD;Xme0efxrf;rsm;ESifh qufoG,faqmif&GufNyD; tpmESifhaq;0g;rsm;udk pepfwus0,f,lí auR;arG; oifhygonf/ tpmrsm;auR;&mwGif a'otvdkufxGuf&Sdaom&Edkifonfh tpmtajc taesay:rlwnfí zGJ&k?qefuGJ?ajymif;?yJzwf?ESrf;zwf?ykqGef;zGJESifhc½kcGHrIefY wdkYudk a&mpyfíauR;&onf/ tpmrsm;avvGifhrIr&Sdapa&;ESifh vwfqwf oefY&Sif;aom tpmrsm;udk auR;&rnf/

tpmauR;EIef;

tpmauR;EIef;rSm ajcmufywfom;atmuf bJi,fwpfaumiftwGuf wpf&uf vQifysrf;rQESpfusyfom;rSoHk;usyfom;?bJwwfwpfaumifvQif ig;usyfom;oefYESifh bJBuD;wpfaumiftwGuf udk;usyfom;oefY auR;arG;&rnfjzpfonf/ a&arSmf? uefpGef;&Guf?a*:zDGuf?qwf&Guf?uefpGef;O?tmvl;?ydef;Oponfwdkudk jyKwfíauR;ygu tom;wdk;jrefygonf/ odkYaomf bJrsm;\ rlvdom0t& ywf0ef;usif&Sdom0tpm;tpmrsm;udkpm;jcif;jzifh &SifoefBuD;xGm;onfhtwGuf aiGukefrsm;bJtvG,fwul&&SdEdkifonfh dom0tpm;tpmwdkYudk auR;arG;Edkifyg onf/

tusdK;aus;Zl;

bJrsm;onf aetdrfywf0ef;usif&Sda&tdkif?csdKif?cGuf?tdk;jcif;ykHrsm;wGif aygufzGm;onfh jcifOrsm;ESifh ydk;avmif;rsm;udk pm;aomufMuonfhtwGuf bJarG;jrLjcif;jzifh jcifteÅ&m,fudkvnf; uif;a0;apEdkifygonf/ odkYjzpfí wdkYa us;&Gmrdom;pkrsm;onf aiGukefaMu;usrsm;bJwpfzufwpfvrf;rS wpfEdkif wpfydkif bJarG;jrLjcif;jzifh rdom;pk0ifaiGrsm; wdk;yGm;rnfjzpfonf/ usef;rma&; udkvnf; taxmuftuljzpfapEdkifonfhtwGuf wpfEdkifwpfydkif rSonfpD;yGm;jzpfodkY bJarG;jrLoifhygaMumif; wdkufwGef;a&;om;&ygonf/

ZifceftEdkif

qdwfarG;jrLjcif;jzifh tcsdefwdktwGif; tusKd;tjrwf&&Sdrnf

0D,f

ဆိတ်မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းသည် အချိန်တိုအတွင်း အမြတ်အစွန်းရရှိနိုင်ပြီး စီးပွားဖြစ်တွက်ခြေကိုက်သည့် လုပ်ငန်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဆိတ်များကို မကွေးတိုင်းဒေသကြီး၊ မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး၊ စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီးနှင့် ရခိုင်ပြည်နယ်တို့တွင် အများဆုံး မွေးမြူကြသည်။

ဆိတ်မျိုးကောင်းရွေးချယ်ခြင်း

သားပေါက်နှုန်းကောင်းခြင်း၊ အသားထွက်နှုန်းကောင်းခြင်းနှင့် ရာသီဥတုဒဏ်ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်း စသော ဆိတ်တို့၏ အရည်အသွေးများပေါ်တွင် ဦးစားပေးရွေးချယ်ရန် လိုသည်။

မွေးမြူနည်းစနစ်

ဆိတ်များအတွက် ဆိတ်တင်းကုပ်များ ဆောက်လုပ်ရာတွင် လေကောင်းလေသန့်ရရှိသော ကုန်းမြင့်ပိုင်းတွင် ဆောက်သင့်သည်။ ကုန်းမြင့်မရှိပါက မြေမာဖို့ပေးသင့်သည်။ မိုးများသော အရပ်ဒေသများတွင် ကြမ်းခင်းစနစ်ဖြင့် မွေးမြူသင့်ပြီး အညစ်အကြေးများ အလွယ်တကူဖယ်ထုတ်နိုင်ရန် ဆောက်လုပ်ရပါမည်။ တင်းကုပ်အကျယ်ကို မွေးမြူသော ဆိတ်ကောင်ရေအလိုက် ဆိတ်ကြီးတစ်ကောင်လျှင် အကျယ်ရှစ်စတုရန်းပေခန့်နှင့် ဆိတ်ငယ်တစ်ကောင်လျှင် ခြောက်စတုရန်းပေအကျယ်ရှိရမည်။ ဆိတ်များ နားနေရန်၊ အစာခွက်၊ ရေခွက်များထားရန်နှင့် မွေးစဆိတ်ငယ်များ သီးခြားထားရန်အတွက် စီစဉ်ဆောက်လုပ်ရမည်။ အညစ်အကြေးများကို နှစ်ရက်တစ်ကြိမ် ဖယ်ရှားသင့်သည်။

ဆိတ်မွေးမြူရာတွင် ဆိတ်မ ၁၀ ကောင် လျှင် ဆိတ်သိုးတစ်ကောင်ထားရှိရမည်။ သားစပ်ရန် အသုံးပြုသော ဆိတ်သိုးထီးကို မိမိခြံတွင် တစ်နှစ်၊ နှစ်နှစ်ထက်ပို၍ မထားသင့်ပါ။ သို့မှသာ မျိုးတွင်းသားစပ်မှုမရှိဘဲ ဆိတ်မျိုးကောင်းမျိုးသန့်များ ရရှိမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဆိတ်မများကို အသက်ခြောက်လမှ ရှစ်လအတွင်း သားစပ်နိုင်သည်။ ဆိတ်ထီးများကို တစ်နှစ်သားတွင် ဆိတ်သိုးအဖြစ် သားစပ်ခြင်းပြုလုပ်က သားအောင်မြင်နိုင်ပါသည်။ အရွယ်ရောက်ပြီးဆိတ်မသည် သားတင်ပြီး ရက် ၁၅၀ ခန့်တွင် ပထမသားပေါက်ပါသည်။ သားပေါက်ပြီး ၁၅ ရက်မှ ၂၁ ရက်အတွင်း ပန်းပေါ်(ဓမ္မတာ)လာပါက ဒုတိယအကြိမ် သားစပ်နိုင်ပါသည်။

ဆိတ်သိုးကောင်း ရွေးချယ်ခြင်း

ဆိတ်သိုးကောင်းရွေးချယ်ရာတွင် ရွေးချယ်သည့်ဆိတ်သိုးသည် မျိုးရိုးအရ နို့ထွက်ကောင်းသည့် အမမှမွေးသော အမွှာထဲမှ တစ်ကောင်ဖြစ်ရမည်။ ကျန်းမာပြီး အရည်အသွေးကောင်းသည့် ဆိတ်သိုးကို စွမ်းဆောင်နိုင်ခြင်းထက် ပို၍ အသုံးမပြုရပါ။ သုံးပါက ဆိုးကျိုးများ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ ကျန်းမာသန်စွမ်း၍ အသက် ၁၁ လမှ ၁၃ လအရွယ်ရှိပြီး ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် ၂၅ ကီလိုရှိသော ဆိတ်သိုးပေါက်ကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ သားစပ်မည့် ဆိတ်သိုးကို အစာစိမ်း၊ အစာနု ကောင်းစွာကျွေးရမည်။ သားစပ်ချိန်တွင် တစ်နေ့လျှင် အစာစိမ်း၂၅၀ကီလိုဂရမ် ကျွေးရမည်။ ထို့ပြင် သားစပ်ချိန်အရေအတွက်အရ အစာနုကို ဖြည့်စွက်ကျွေးရန်လိုပါသည်။ ဆိတ်သိုးတစ်ကောင်ကို အနည်းဆုံး ဆိတ်မ ၄၀မှ၅၀အထိ သားစပ်နိုင်သည်။ ဆိတ်မကောင်ရေ ၅၀ ထက်ကျော်ပါက နောက်ထပ် ဆိတ်သိုးတစ်ကောင် ရှိရမည်ဖြစ်သည်။ ဆိတ်အုပ်ထဲမှ ဆိတ်သိုးကို ၁၈ လအကြာတွင်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် နောက်သားစပ်ရာသီတွင်ဖြစ်စေ နောက်တစ်ကောင်ပြောင်း၍ လဲပေးရမည်။

ရရှိနိုင်သောအကျိုးအမြတ်

အရွယ်ရောက်ပြီး ဆိတ်အရှင်တစ်ကောင်သည် ပေါင် ၅၀(၁၄ပိဿာ)ခန့် ရှိပါသည်။ သင်းကွပ်ပြီး ဆိတ်တစ်ကောင်၏ အလေးချိန်မှာ ပေါင် ၁၃၀(၃၆ ပိဿာ) ခန့်ရှိပါသည်။ မွေးမြူလိုသူများအတွက် ရောင်းပါက ဆိတ်မ၊ ဆိတ်ထီးများကို တစ်ကောင်လျှင် သုံးသောင်းကျပ်အထိ ဈေးရရှိပါသည်။ ဆိတ်သားဈေးနှုန်းမှာ တစ်ပေါင် (၂၇ ကျပ်သား)လျှင် ၇၅၀ ကျပ်နှုန်းအထိ ဈေးရှိပါသည်။ နို့စားဆိတ်များ မွေးမြူလျှင် တစ်ရက်တွင် ဆိတ်နို့ ၃၀ ကျပ်သားမှ ၅၀ ကျပ်သားအထိ ရနိုင်ပါသည်။ ဆိတ်ခြံမှ စွန့်ပစ်သော အညစ်အကြေးများကိုလည်း သဘာဝမြေသြဇာအဖြစ် ရောင်းချနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျေးလက်ပြည်သူများအတွက် ငွေကြေးကုန်ကျမှုသက်သာပြီး အချိန်တိုအတွင်း အမြတ်အစွန်းရရှိနိုင်မည့် ဆိတ်မွေးမြူရေးကို လုပ်ကိုင်ခြင်းဖြင့် စီးပွားရေးတွက်ခြေကိုက်မည်ဖြစ်ကြောင်း တင်ပြအပ်ပါသည်။

ဦးငယ်

qdwfwdkYobm0ESifha&;jrLa&;qdkif&m tuf;ydrrsm;

ae0if;vGif(ar;Guk)

ဆိတ်သတ္တဝါများကို ဘီစီ ၈၀၀၀ ခန့်မှစ၍ မွေးမြူလာခဲ့ကြသည်။ ဆိတ်မျိုးများ အနေဖြင့် ဘင်ဖိုးဝါးခေါ် နားရွက်တို၍ ဂျိုထောင်သော ဆိတ်မျိုး၊ ဆာဗားနားခေါ် ဂျိုလိမ်ဆိတ်မျိုးနှင့် ဂျမူနာပါရီခေါ် နားရွက်ရှည်၍ တွဲလောင်းကျသော ဆိတ်မျိုး များဟူ၍ရှိကြသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင်မူ ၄င်းဆိတ်မျိုးများမှ ဆင်းသက်လာသော ဆိတ်များအပြင် ဆိတ်ကတုံးများကိုလည်း တွေ့ရှိရပါသည်။ ယခုအခါ အသားနှင့် နို့ထွက်ကောင်းမွန်သည့် ဇာနန်နှင့် ဘိုးဝါးဆိတ်များကိုလည်း မွေးမြူကြကြောင်း တွေ့ရှိ ရပါသည်။

ဆိတ်တို့၏ သဘာဝ

ဆိတ်တို့၏ ပင်ကိုသဘာဝကိုကြည့်ပါက အခြားအိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များထက် ထူးခြားသည့် လက္ခဏာပေါင်းများစွာ ရှိပါသည်။ ဆိတ်တို့သည် ကြမ်းတမ်းသည့်ဒဏ် (မိုးခေါင်ရေရှား)ကိုခံနိုင်ခြင်း၊ အစာကြမ်း (အမျှင်ဓာတ်များသည့်အစာ) မှန်သမျှ စားသုံးနိုင်ခြင်း၊ စားသမျှ အစာအားလုံး အစာခြေနိုင်သည့် စွမ်းအားရှိခြင်း၊ အချိန်ရှိသရွေ့ အစာစားနေသည့် သဘာဝများရှိသကဲ့သို့ အစာစားသောက်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ အာရုံခံစားမှုတွင် အနံ့အာရုံနှင့် အရသာအာရုံ အမြင့်ဆုံးခံစားနိုင်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ဆိတ်တို့သည် မြေပြင်ပေါ်ရှိသမျှ အပင်အသီးအရွက်မှန်သမျှကို ၄င်းတို့ စိတ်ကြိုက်ရွေးချယ် စားသောက်တတ်ကြပါသည်။ အနံ့ခံအာရုံကောင်း၍ မြေပေါ်တွင် မြေမှုန့်များ ပေကျံနေသည့် အသီးအရွက်တို့ကို စားသောက်လေ့မရှိပါ။ ၄င်းအပြင် အပေါ်သွားနှင့် အောက်သွားများ ပြည့်စုံ၍ မြက်ပင်၊ သစ်ပင်စသည်တို့ကို အရင်းမှ ကိုက်ဖြတ်စားသောက်နိုင်ကြသည်။ သစ်ပင်များ၏ အခေါက်များကိုပါ ခွာစားတတ်သောကြောင့် ဆိတ်များမစားနိုင်ရန် ပင်စည်ကို ထုံးသုတ်ထားရလေ့ရှိပါသည်။

ဆိတ်သတ္တဝါများကို ယေဘုယျ အားဖြင့်ကြည့်ပါက အုပ်စုနှင့် နေထိုင်ကြ၍ အပေါင်းအသင်းနှင့် နေလိုစိတ်ရှိသည်ဟု ထင်ရသော်လည်း ဆိတ်တို့သည် သဘာဝအားဖြင့် တစ်ကောင်တည်းနေထိုင်တတ်သော သတ္တဝါမျိုးဖြစ်ပါသည်။ အခြားဝက်နှင့် နွားများကဲ့သို့ အပေါင်းအသင်းခင်မင်သည့် စိတ်မရှိပေ။ ထို့ကြောင့် ဆိတ်များကို တစ်ကောင်တည်းမွေးမြူနိုင်သကဲ့သို့ တစ်ကောင်တည်းခွဲ၍လည်း ရောင်းချနိုင်ပါသည်။ ၄င်းအပြင် ဆိတ်တို့သည် စူးစမ်းလိုစိတ်ရှိသော သတ္တဝါများလည်း ဖြစ်ပါသည်။

သက်တမ်းနှင့် မျိုးပွားမှု

ဆိတ်တို့၏သက်တမ်းကို ကြည့်ပါက အသက် ၁၈ နှစ်ခန့်အထိ ရှည်နိုင်ပါသည်။ ဆိတ်မကြီးများသည် အသက် ၁၂ နှစ်အထိ သားမှန်မှန် ပေါက်လေ့ရှိကြောင်း တွေ့ရပါသည်။ ဆိတ်တို့၏ မျိုးပွားမှုဆိုင်ရာ အရည်အသွေးများနှင့် ပတ်သက်၍ အကောင် ၅၀မှ ၆၀ ခန့်ပါသော ဆိတ်မအုပ်တစ်အုပ်တွင် ဆိတ်သိုးတစ်ကောင်ထားရှိခြင်းဖြင့် မျိုးပွားမှုလုံလောက်ပါသည်။ ဆိတ်မွေးမြူသူများအနေဖြင့် လက်ထောက်ဆိတ်သိုးတစ်ကောင်ကို ဆိတ်အုပ်ထဲတွင် အပိုထားရှိခြင်းဖြင့် မျိုးပွားမှု လုံလောက်စေပါသည်။ အပိုထားရှိခြင်းဖြင့် လက်ရှိဆိတ်သိုး ရုတ်တရက် သေဆုံးပါက အခက်အခဲမရှိစေရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ လက်ထောက် ဆိတ်သိုးအနေဖြင့် မျိုးပွားမှုလုပ်ငန်းနှင့် မိတ်လိုက်ခြင်းတို့တွင် အုပ်စုခေါင်းဆောင် ဆိတ်သိုးအားကျော်၍ မလုပ်ဆောင်ကြောင်း တွေ့ရသည်။

နို့ထွက်နှုန်း

ဆိတ်မများသည် နို့ညှစ်ရန် လွယ်ကူပြီး နို့ထွက်နှုန်းမှာ နို့ပေးသည့် ကာလတစ်လျှောက်တွင် ပိဿာ၅၀ခန့် ထွက်ရှိနိုင်သည်။ဆိတ်နို့တွင် အာဟာရဓာတ်အနေဖြင့် အဆီဓာတ်လေးရာခိုင်နှုန်း၊ အသားဓာတ် ၃ဒသမ၈ ရာခိုင်နှုန်း၊ သကြားဓာတ် ၄ ဒသမ ၂ ရာခိုင်နှုန်း၊ ပြာဓာတ် ၀ ဒသမ ၈ ရာခိုင်နှုန်း နှင့် ရေဓာတ် ၈၇ ဒသမ ၂ ရာခိုင်နှုန်း ပါဝင်သည့်အတွက် နွားနို့ထက်စာလျှင် အဆီဓာတ်၊ အသားဓာတ်နှင့် ပြာဓာတ်တို့ ပိုမိုပါဝင်သည်။ သကြားဓာတ်နှင့် ရေဓာတ်တို့တွင်မူ နွားနို့ထက်နည်းပါသည်။

ထူးခြားသည့်အချက်မှာ ဆိတ်နို့သည် အခြားနို့များထက် ဘက်တီးရီးယားပိုး ပါဝင်မှုနည်းသည်။ နို့တွင်ပါဝင်သည့် အဆီဓာတ်သည် အစာကြေလွယ်သည့်အတွက် ကလေးငယ်များကို မိခင်နို့အစား တိုက်ကျွေးနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။

ဆိတ်မစင်သည် အခြားမစင်များကဲ့သို့မဟုတ်ဘဲ အလုံးကလေးများအဖြစ် တည်ရှိပြီး မြေသြဇာအတွက် အသုံးပြုလိုပါက အရိပ်အောက်တွင် ခြောက်လခန့် သိမ်းဆည်းထားရပါမည်။ သုံးစွဲပါက မြေသြဇာဓာတ်ကို တဖြည်းဖြည်း ထုတ်ပေးနိုင်ခြင်းသည် အခြားတိရစ္ဆာန်များထက် သာလွန်သောအချက်ဖြစ်ပါသည်။ ဆိတ်ချေးအစိုကို ကြွက်တွင်းများထဲသို့ ထည့်ပေးခြင်းအားဖြင့် ကြွက်များကို နှိမ်နင်းနိုင်ပါသည်။

စီးပွားရေးတွက်ခြေကိုက်မှု

မွေးမြူမှု၏ စီးပွားရေးတွက်ခြေကိုက်မှုအနေဖြင့် အရင်းအနှီးပြုသော တောင်သူလယ်သမားများအတွက် ရင်းနှီးမှုတန်ဖိုး၏ ရာခိုင်နှုန်း ၅၀ကို ပြန်လည်ရရှိနိုင်ပြီး လက်လီဈေးတွင် ရာခိုင်နှုန်း ၇၀ ပြန်လည်ရရှိနိုင်ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံအလယ်ပိုင်း ဆီးပင်ပေါများသည့် အညာဒေသများတွင် ဆိတ်မွေးမြူရေးမှ ပိုင်ရှင်ကို ထူးခြားသည့် ထွက်ကုန်တစ်ခု ပေးစွမ်းနိုင်ပါသည်။ ၎င်းမှာ ဆီးသီးသီးသည့်ရာသီများတွင် ဆိတ်များသည် ဆီးသီးများကို စားကျက်တွင် စားသုံးကြပြီး ဆိတ်ခြံသို့ ပြန်ရောက်ချိန်တွင် စားမြုံ့ပြန်ကြသည်။ အရွယ်ရောက်ဆိတ်ကြီးတစ်ကောင်လျှင် ဆီးစေ့နို့ဆီဘူး တစ်လုံး၊ နှစ်လုံးခန့် ပြန်၍ အန်ချတတ်ပါသည်။ ယင်းဆီးစေ့များကို ဆီးခွဲစက်များသို့ ပို့၍ခွဲပါက ဆီးဆန်များ ရရှိ၍ ဆီးဆန်များကို ပြည်ပသို့ ပို့ကုန်အဖြစ်လည်းကောင်း၊ ဆီးခွံခြမ်းများကို လောင်စာအဖြစ်လည်းကောင်း အသုံးပြုကြပါသည်။

ထို့ကြောင့် ရာသီဥတုပြင်းထန်သည့်ဒေသများတွင် ခံနိုင်ရည်ရှိပြီး ဒေသခံတောင်သူလယ်သမားများ အတွက် အကျိုးအများဆုံးဖြစ်ထွန်း စေသည့် ဆိတ်သတ္တဝါတို့၏ သဘာဝနှင့် ထွက်ကုန်ပစ္စည်းတန်ဖိုးတို့ကို သိရှိနိုင်ပါရန် ရေးသားတင်ပြလိုက်ရပါသည်။

နေဝင်းလွင်(မွေး/ကု)

qdwfar;jrL.ykdnfrsm;ukd

a&Tjy0

မြန်မာနိုင်ငံသည် မွေးမြူရေး တိရစ္ဆာမျိုးစုံမွေးမြူနိုင်သော နိုင်ငံဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ရာသီဥတု ပထဝီ အနေအထားနှင့် အစာရရှိမှုသည် လည်းလိုအပ်သလိုရနိုင်သည့်အနေအထားတွင် ရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် ပြည်သူများဝဝလင်လင် စားသုံးနိုင်ရန်ဖြစ်စေ၊ စားသောက်ကုန်ဈေးနှုန်း တည်ငြိမ်ကျဆင်းစေရန်ဖြစ်စေ၊ ဒေသခံပြည်သူများ အလုပ်အကိုင်ရရှိကြစေရန်ဖြစ်စေ မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းများအား တစိုက်မတ်မတ် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

မွေးမြူရာတွင် ကျွဲ၊ နွား၊ သိုး၊ ဆိတ်များမှာ အစာကြမ်းစားသော တိရစ္ဆာန်များဖြစ်၍ ကောက်ရိုး၊ မြက်၊ သစ်ရွက်များဖြင့်ပင် ရှင်သန်နိုင်သည်။ ထိုကဲ့သို့ မွေးမြူရေးထဲမှ

ဆိတ်မွေးမြူရေးတွင် အစာနုမပါဘဲ အစာကြမ်း သက်သက်ဖြင့် အောင်မြင်စွာ မွေးမြူနိုင်သည်။ တစ်နည်းဆိုရလျှင် ဆိတ်မွေးမြူရေးကို အစာကုန်ကျစရိတ် အနည်းဆုံးဖြင့် မွေးမြူနိုင်ပါသည်။ ၎င်းအပြင် ဆိတ်တို့မှာ ယေဘုယျအားဖြင့် အခြားတိရစ္ဆာန်များထက် အကြမ်းခံနိုင်ပါသည်။ ဆိတ်ပါးစပ်ဟု တင်စားခေါ်ရလောက်အောင် အစာစုံစားပြီး မရပ်မနားစားနေတတ်သော သတ္တဝါမျိုး ဖြစ်သည်။ အခြားသောတိရစ္ဆာန်နှင့် နှိုင်းစာလျှင် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုနည်းသော မွေးမြူရေးတိရစ္ဆာန်ဖြစ်ပြီး အချိန်တိုအတွင်း ကောင်ရေတိုးပွားမှု လျင်မြန်ပါသည်။ ဆိတ်၏ အသား၊ နို့၊ သားရေတို့တွင်သာ တန်ဖိုးရှိသည်မဟုတ်ပါ။ ဆိတ်ချေးမှာလည်း တန်ဖိုးရှိသော မြေသြဇာဖြစ်ပါသည်။ ထူးခြားချက်တစ်ရပ်မှာ ဆိတ်သားဈေးနှုန်းသည် အခြားသော အသားဈေးနှုန်းများထက် အနည်းငယ် မြင့်မားနေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ မြန်မာနိုင်ငံသည် ဆိတ်မွေးမြူရေးကို ယခုထက် ပိုမိုတိုးမြှင့်ဆောင်ရွက်သွားမည်ဆိုပါက ဆိတ်မွေးမြူရေးမှ နိုင်ငံခြားဝင်ငွေ ရှာဖွေနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

ဆိတ်မွေးမည် ဆိုပါကလည်း မွေးမြူနည်းစနစ်အမျိုးမျိုးကို သိထားသင့်ပါသည်။ စီးပွားဖြစ်ဖြစ်စေ၊ တစ်နိုင်တစ်ပိုင်ဖြစ်စေ နည်းလမ်း တကျမွေးမြူမှ တိုးပွားမည်ဖြစ်သည်။ မွေးမြူရာတွင် မြေနေရာရရှိမှု၊ စိုက်ပျိုးရေးစနစ်၊ မြေယာအသုံးချမှုအပေါ် မူတည်၍ မွေးမြူပုံစံစနစ် ပြောင်းလဲရပါမည်။

ချည်၍မွေးမြူခြင်း

လွှတ်ကျောင်းရန် မြေကွက်လပ်ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်မရှိသည့်အခါနှင့် စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းများ ထူထပ်သည့်အခါတွင် ဤနည်းကို သုံးပါသည်။ ဆိတ်ကိုကြိုးဖြင့်ချည်ထားပြီး၊ လွှတ်ကျောင်းရန် မြက်ခင်းအနီး၌ လှည့်လည်သွားလာနိုင်သော စနစ်ဖြစ်၏။ ဆိတ်ကို ချည်ထားသောကြိုး၏ အဆုံးပိုင်းကို တုတ်ရိုက်ထားခြင်းဖြင့် ၎င်းတုတ်ကို လှည့်လည်၍ မြက်များကို စားသုံးနိုင်ပါသည်။ နေ့လယ်တွင် ဤနည်းကို အသုံးပြုပြီး ညပိုင်းတွင် အမိုးအကာထဲထား၍ ရေနှင့်အစာနုအား ဖြည့်တင်းပေးကြရမည်။ ဆိတ်များကို ကြိုးဖြင့်ချည်ပြီး လူကလှည့်လည်ရွှေ့ပြောင်း၍ ကျောင်းပေးသည့်စနစ်လည်းရှိသည်။

လွှတ်ကျောင်းစနစ်ဖြင့် မွေးမြူခြင်း

မြေဧရိယာကျယ်ဝန်းသော မြေလွတ်မြေရိုင်းများ တောတောင်များပေါ်ရှိ လူသားတို့အတွက် အသုံးမဝင်သော အပင်အရွက်၊ ဆူးချုံများကို စားသုံးနိုင်အောင် ဆိတ်များကို လူဖြင့်လွှတ်ကျောင်းသည့်စနစ်ဖြစ်သည်။ မိုးနည်းပါးပြီး ဆိတ်များမြေပြင်မှ

ဆွတ်ခူးစားနိုင်သော ချုံပုတ်၊ ပင်ပုပေါများသော မကွေးတိုင်းဒေသကြီး၊ မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး၊ စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီးတို့တွင် ဤစနစ်ကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

ကွင်းလွှတ်ခြံလှောင်တွဲဖက်မွေးမြူခြင်း

ဆိတ်များကို ခြံလှောင်ထားသော်လည်း အချိန်ပိုင်းအားဖြင့် ပြင်ပသို့ထုတ်၍ လွှတ်ကျောင်းသည့်စနစ်ဖြစ်ပါသည်။ တစ်နေ့လျှင် နှစ်နာရီမှ လေးနာရီခန့်လွှတ်ကျောင်းလေ့ရှိပါသည်။ ခြံလှောင်ထားစဉ် အစာကိုရိတ်ဖြတ်ကျွေးလေ့ရှိပါသည်။ ညနေလွှတ်ကျောင်းသည့်အချိန်မတိုင်မီ နံနက်ပိုင်း၌ ရိတ်ဖြတ်ထားသောမြက်၊ အရွက်များကို အစာအဖြစ်လည်းကောင်း၊ အစာနုများကိုလည်းကောင်း ကျွေးရပါမည်။

နှစ်ရှည်သီးနှံခင်းများနှင့် တွဲဖက်မွေးမြူခြင်း

ဆိတ်များကို ရော်ဘာ၊ ဆီအုန်း၊ အုန်းခြံများတွင် တွဲဖက်မွေးမြူနိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။ နှစ်ရှည်ပင်ကြီးများအောက်၌ ပေါက်ရောက်လျက်ရှိသော သဘာဝပေါက်ပင်များ၊ ပေါင်းမြက်ပင်များကို ဆိတ်များ စားသုံးခွင့်ရနိုင်သည်။ သဘာဝပေါက်ပင်များအပေါ် မူတည်၍ အောင်မြင်ဖြစ်ထွန်းမှုရှိပါသည်။ ဤနည်းစနစ်သည် လွှတ်ကျောင်းစနစ်၊ ခြံလှောင်စနစ်နှင့် လွှတ်ကျောင်းနှင့် ခြံလှောင် တွဲဖက်မွေးမြူသည့်စနစ်များအားလုံးနှင့် အကျုံးဝင်သည်။ ဤစနစ်၏ အကျိုးကျေးဇူးမှာ စိုက်ခင်းသို့ ဆိတ်တို့၏ မစင်နှင့် ဆီးကိုမြေသြဇာအဖြစ်ရရှိခြင်း၊ ပေါင်းမြက်များကို ရှင်းလင်းနိုင်ခြင်း၊ အပင်နှင့် မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းမှ ဝင်ငွေနှစ်မျိုးရရှိနိုင်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

အထက်ပါနည်းများသည် မြန်မာနိုင်ငံရှိ တစ်နိုင်တစ်ပိုင် ဆိတ်မွေးမြူသူများ၊ စီးပွားဖြစ်မွေးမြူသူများအတွက် အထောက်အကူ ပြုနိုင်ပါသည်။ နိုင်ငံ၏ ဆိတ်မွေးမြူရေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုတွင်လည်း အထောက်အပံ့ဖြစ်နိုင်စေရန်အတွက် ရေးသားတင်ပြလိုက်ရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ရွှေပိုးဉ

qdwfar;jrLolowd

ue0f6vlUwifat mifyx0Dif)

'ဆိတ်မွေး သူဌေးဖြစ်' ဆိုသော စကားနှင့်အညီ ကျေးလက်တောရွာဒေသ အတော်များများတွင် အိမ်၌ လူပိုရှိသူများက ဆိတ်များကို အင်တိုက်အားတိုက် မွေးမြူလာကြပါသည်။အသားမျိုးစုံထဲတွင် ဆိတ်သားဈေးသည် တစ်ပိဿာလျှင် ကျပ် ၈၀၀၀ အထိ ပုံမှန်ဈေးရှိနေရာ ဆိတ်မွေးမြူသူတို့ လွန်စွာမှ အကျိုးရှိလှပေသည်။ ဆိတ်သားသည် လူနာများအတွက် အထူးကောင်းမွန်သော၊ အကျိုးရှိသော ဆေးဖက်ဝင် အသားတစ်မျိုးဟုပင်ဆိုကြ၍ ဈေးကောင်းနေရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သို့ပါ၍ ဆိတ်မွေးသူများ သတိမူမိကြစေရန် ရည်သန်၍ ရေးသားလိုသည်မှာ ဆိတ်များ၏ အန္တရာယ်၊ ရန်စွယ်ဖြစ်သော ထိကရင်းဆိုသည့် ခူကောင်တစ်မျိုးနှင့် ပတ်သက်၍ ကာကွယ်ပုံဖြစ်ပါသည်။

ထိကရင်းထိမိသည့် ဆိတ်တို့သည် ထိပြီးသည်နှင့် တုံးလုံးပက်လက်လဲသေကြရသည်က များပါသည်။ စာရေးသူတို့ရွာထဲရှိ ဆိတ်ခြံများမှာ ဆိတ်သေပြီဆိုလျှင် ထိကရင်းထိပြီး သေကြရသည်က များပါသည်။ ထိကရင်းတို့မှာ သီးသီးပင်၊ မန်ကျည်း ပင်၊ မယ်ဇလီပင်၊ ပဲချယ်ရီ (အရိပ်ရပန်းအလှပင်တစ်မျိုး)စသည့် အပင်များပေါ်တွင် တွယ်ကပ်ပေါက်ပွားနေလေ့ရှိပါသည်။

ထိကရင်းကို လူတို့ထိမိကိုင်မိပါက အသက်မသေသော်လည်း တစ်ကိုယ်လုံး အဖုအပိန့်ထွက်၍ စပ်ဖျဉ်းဖျဉ်းနှင့် ယားယံနာကျင်ခြင်းကို ရပ်ပျက်ဆင်းပျက် ခံစားရပါသည်။ ဆိတ်တို့မှာကား ထိကရင်းနှင့် လုံးဝမသင့်မြတ်ခြင်းကြောင့် ထိကရင်း ထိပြီဆိုသည်နှင့် သေရတော့သည်။ ဆိတ်တို့သည် သစ်ပင်၊ ချုံပင်မျိုးစုံကို တိုးဝင်ကျက် စားနေကြရာ ထိကရင်းများနှင့် တွေ့ကြုံရသည်က များပါသည်။ ထို့ကြောင့် ထိကရင်းရန်မှ ကင်းဝေးနိုင်ရေး လေ့လာရှာဖွေခဲ့ရပါသည်။ ထိကရင်း အမြဲရှိနေတတ်သည့် မယ်ဇလီပင်၊ မန်ကျည်းပင်၊ သီးသီးပင်တို့၏ ပင်စည်ကို အခေါင်းအတွင်း ရှိန်းခိုသိပ်ထည့်ပေးထားခြင်းပြုပါက အပင်ပေါ်ရှိ ထိကရင်းမှန်သမျှ အားလုံးသေပြီး ကွာကျစေကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ရပါသည်။ လုံးဝမပင်ပန်း၊ မခက်ခဲသောနည်းဖြစ်၍ ဆိတ်မွေးမြူသူတို့အား အကြံဉာဏ်ပေးလုပ်ကိုင်ကြည့်စေခဲ့ပါသည်။ အောင်မြင်သည်ကို တွေ့ရပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဆိတ်မွေးမြူသူတို့ သတိမူနိုင်ရန် အကြံပြုရေး သားလိုက်ရပါသည်။ ***ကန့်ဘလူကံတင်အောင်(ပထဝီပင်)***

owjdlp&m qdwfwifjzpfym;wwfaoma&m*g

xm;cifcif

ဆိတ်မွေးမြူရေးလုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်ကြသူများသည် ဆိတ်များတွင် ဖြစ်ပွားတတ်သောရောဂါများနှင့် ကာကွယ်ကုသနည်းများကို သိရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဆိတ်များတွင် ဖြစ်ပွားတတ်သောရောဂါများအနက် နှာဖျားအရည်ဖုနာ၊ လေပွရောဂါ၊ သွေးဝမ်းသွားရောဂါနှင့် အဆုတ်အအေးမိရောဂါများအကြောင်းကို မွေးမြူသူများ သိရှိစေရန် ဖော်ပြလိုပါသည်။

ဆိတ်တို့၏ နှာဖျားနှင့် ပါးစပ်တွင် တွေ့ရသော ပြင်းထန်သည့် ကူးစက်ရောဂါဖြစ်သည်။ စားကျက်သို့ လွှတ်ကျောင်းစဉ် အစားအစာမှ တစ်ဆင့်ရရှိသော ဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်ရောဂါဖြစ်သည်။ မွေးမြူထားသော ဆိတ်အုပ်များမှ တစ်ကောင်ဖြစ်လျှင် အခြားဆိတ်များကိုပါ ကူးစက်သောရောဂါဖြစ်သည်။ အများအားဖြင့် ဆိတ်ငယ်များတွင် အဖြစ်များသည်။ နီညိုရောင် အနာဖုကို နှာဖျားတွင်တွေ့ရသည်။ နို့စို့စဉ်နှင့် အစာစားစဉ် နှုတ်ခမ်းနှင့် သွားဖုံးနာ၍အော်သည်။ အစာကြမ်းအစားရပ်သည်။ အဆိုပါရောဂါကို ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ကုသခြင်း အနေဖြင့် ရောဂါဖြစ်တိရစ္ဆာန်ကို ခွဲထားရမည်။ ဆိတ်ကလေးများကို သုံးလမတိုင်မီ လွှတ်ကျောင်းခြင်း မပြုပါနှင့်။ အစာနုသာ ကျွေးရမည်။ အဝတ်စိုနှင့် အနာဖတ်ခြောက်ကို ခွာပေးပါ။ ပိုတက်စီယမ်ပါမင်ဂနိတ်ဆေးရည်ဖြင့် ဖန်ရည်ဆေးပေးရမည်။

လေပွရောဂါ

အရည်ရွှမ်းသော မြက်စိမ်းအစိုများစားမိ၍ ဝမ်းဗိုက်အတွင်း လေများထွက်၍ လေပွရောဂါရသည်။ ရောဂါဖြစ်ပွားသော အကြောင်းရင်းများမှာ အစာကို အချိန်အဆ ညီမျှစွာ မစားမိခြင်း၊ အစေ့အဆန်များများ စားမိခြင်း၊ လည်ပင်းတစ်ဝိုက် အစာ ပိတ်ဆို့နေခြင်း၊ မလတ်ဆတ်သော ပုပ်သိုးစာများ စားရခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်သည်။ ရောဂါဖြစ်ပွားပါက ဂနာမငြိမ်ဖြစ်၍ အသက်ရှူကျပ်ခြင်း၊ ဘယ်ဘက်ဝမ်းဗိုက် ဖောင်းခြင်း၊ ဖောင်းသည့်နေရာကို လက်ဖြင့် ခေါက်ကြည့်လျှင် လေသံကြားရခြင်း တို့ဖြစ်သည်။ ရောဂါဖြစ်ပွားသောဆိတ်ကို ကာကွယ်ခြင်းနှင့်ကုသခြင်းအနေဖြင့် အစာအချိန်အဆလျော့ပါ။ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သော အစာကိုသာ ကျွေးရမည်။ ရောဂါဖြစ်ပွားသောဆိတ်ကို ကုသရာတွင် အစာကျွေးခြင်းကို ခေတ္တရပ်ထားရမည်။ ကိုယ်ရှေ့ပိုင်းကို မြှင့်ထားရမည်။ ပဲဆီ၊ နှမ်းဆီ တစ်ပုလင်း ၁၅၀ မီလီကို တိုက်ရ မည်။ ထိုသို့ တိုက်ကျွေး၍ မသက်သာလျှင် ဆရာဝန်ပြသရပါသည်။

သွေးဝမ်းရောဂါ

ဆိတ်သွေးဝမ်းရောဂါသည် စီးပွားရေးအရ အရေးကြီးသော ရောဂါဖြစ်သည်။ ရေ၊ နေရာ၊ အစားအစာ မသန့်ရှင်းလျှင် ဤရောဂါဖြစ်တတ်သည်။ ဆိတ်ကလေး ခြောက်လမှ ရှစ်လအတွင်းဖြစ်တတ်သည်။ ဆိတ်မများနှင့်အားနည်းသောဆိတ်သိုးများ တွင်လည်း ဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။ ရောဂါဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းမှာ နေရာထိုင်ခင်း ညစ်ပတ်ခြင်း၊ မလတ်ဆတ်သော အစာစားမိခြင်းနှင့် ရေမသန့်ရှင်းခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်သည်။ ရောဂါလက္ခဏာများမှာ အစာမစားခြင်း၊ ရေမသောက်ခြင်း၊ အရေပြားခြောက် သွေ့လာခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် လျော့ကျခြင်းနှင့် နီညိုမဲရောင်သွေးဝမ်းသွားခြင်း တို့ဖြစ်သည်။ ရောဂါပြင်းထန်ပါက သေဆုံးခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။

အဆုတ်အအေးမိရောဂါ

ဆိတ်ငယ်ကလေးများတွင် အဖြစ်များပြီး ပြင်းထန်သောရောဂါဖြစ်သည်။ ဆိတ်တဲများ လေဝင်လေထွက်ညံ့ခြင်း၊ ကြမ်းခင်းညစ်ပတ်ခြင်းတို့ ကြောင့် ဖြစ်ပွားသည်။ ရောဂါလက္ခဏာများမှာ အစာဖျက်ခြင်း၊ အားနည်း ခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ အသက်ရှူ ကြပ်ခြင်းနှင့် ကိုယ်အပူချိန်မြင့်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ ကာကွယ်ခြင်းအနေဖြင့် ဆိတ်များကို ခြောက်သွေ့သန့်ရှင်းသော နေရာများမှာထား၍ အာဟာရမျှတအောင်ကျွေးရမည်။ သုံးလတစ်ကြိမ်သံချရမည်။ ဆိတ်တဲတွင်ထားရှိသော ဆိတ်ကောင်ရေနှင့် ဆိတ်တဲ အကျယ်အဝန်းမျှတရန် လိုအပ်သည်။ ဆိတ်အုပ် အအေးမမိအောင်၊ မိုးမမိအောင် ကာကွယ်ရမည်။ မိုးရွာလျှင် စားကျက်သို့မလွှတ်ပါနှင့်။ ရောဂါဖြစ်ပွားလျှင် တိရစ္ဆာန် ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်သင့်ကြောင်း ရေးသားဖော်ပြအပ်ပါသည်။ ***ထားခင်ခင်***

o,rsm;ukdpwifar;jrLawmhrnf qkdvQif

rSdcif(a&TjynfoDm)

မွေးမြူရေးအလုပ်လုပ်ကိုင်ရာတွင် ကောင်းစွာစီမံချက်ချ၍ လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ဆိုးရွားစွာတွေ့ကြုံရမှုများကို ရှောင်ရှားနိုင်ပါသည်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရှိ အိုဟိုင်းအိုးတက္ကသိုလ်မှ သုတေသီများက သိုးများသည် အခြားတိရစ္ဆာန်များထက် သူတို့ကို ပိုမိုဂရုစိုက်ပေးပါက ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ တုံ့ပြန်ကြသည်ဟု ဆိုပါသည်။ ထို့ကြောင့်သင်သည် သိုးများကို ဂရုတစိုက် စောင့်ရှောက်ရန် အချိန်ပေးနိုင်မှုရှိမရှိကို ပထမဆုံး စဉ်းစားရမည် ဖြစ်ပါသည်။

အချိန်ပေးနိုင်သည်ဆိုပါက နောက်ဖြေဆိုရမည့်မေးခွန်းတစ်ခုမှာ သိုးဘယ် နှစ်ကောင်နှင့် စတင်မွေးမြူလိုသည်ဆိုသည့်အချက်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ ပညာရှင်များက ကောင်ရေ ၂၀ မှ ၅၀ ရှိသည့် သိုးမများပါဝင်သည့်အုပ်စုဖြင့် စတင်မွေးမြူပါက အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်ဟု အကြံပြုထားပါသည်။

သိုးများကို ဝယ်ယူပြီးသောအခါ သင့်တွင်ကျန်ရှိနေသေးသော ငွေကြေးအခြေ အနေကိုလည်း ပြန်လည်သုံးသပ်ကြည့်ရမည်။ အထက်ပါကောင်ရေများအတွက် လုံလောက်စွာ ကျွေးမွေးနိုင်ရန် ငွေကြေးပြည့်စုံမှု ရှိပါသလား။ ထို့ပြင် တိရစ္ဆာန်များကို ဂရုတစိုက်ထားရန် လုံလောက်သောတင်းကုပ်များ ရှိမရှိနှင့် လုံလောက်သော စားကျက် မြေ ရှိမရှိကိုလည်း စဉ်းစားရန်လိုသည်။

သိုးများကို ကျန်းမာအောင် မည်သို့ ထိန်းသိမ်းမည်နည်းဆိုသည့်ကိစ္စနှင့် သိုးများ တွင်တွယ်ကပ်တတ်သည့် ကပ်ပါးပိုးများကို မည်သို့ကာကွယ်ထိန်းချုပ်မည်နည်း ဆိုသည်ကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားရလိမ့်မည်။ သိုးများ ဖျားနာနေမကောင်းဖြစ်လျှင် သို့မဟုတ် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရလျှင် ပြုစုကုသရန်အတွက် ငွေကို သီးသန့်ချန်ထားဖို့ လိုပါလိမ့်မည်။

ထိုအချက်များ ပြေလည်ပြီဆိုပါက မွေးမြူရေး စတင်လုပ်ကိုင်နိုင်ပြီ ဖြစ်ပါသည်။ မည်သည့်အမျိုးအစား နှင့် စတင်မွေးမြူလိုပါသနည်း။ သိုးမွေးရရှိရန်အတွက် မွေးသော သိုးမျိုး၊ အသားထုတ်လုပ်ရန်အတွက်မွေးသော သိုးမျိုးနှင့် အသားရော သိုးမွေးပါ နှစ်မျိုးလုံး ထုတ်လုပ်နိုင်သည့် သိုးမျိုးဟူ၍ အမျိုးအစားသုံးမျိုး ရှိပါသည်။

နယ်မြေဒေသတွင် မည်သည့်သိုးအမျိုးအစား၏ ထွက်ကုန်များအား ကြိုက်နှစ်သက်ကြသည်ကို ဦးစွာလေ့လာရမည်။ ထိုနေရာသည် သိုးမွေးဆွယ်တာ အနွေးထည်များထက် သိုးသားများကို တောင်းဆိုမှုများရှိကြပါသလား။ ဈေးကွက်၏တောင်းဆိုမှုကို ဦးစွာသုတေသန ပြုကြည့်ရပါမည်။ အကယ်၍ သိုးများအတွက် စားကျက်မြေကန့်သတ်ချက်ရှိပါက စားကျက်တွင် နွားမတစ်ကောင်လျှင် သိုးနှစ်ကောင်နှုန်းထားဖြင့် အတူတူတွဲ၍ အစာစားစေသင့်ပါသည်။ အကြောင်းမှာ သိုးများသည် နွားများမစားသော ပေါင်းပင်များကို စားတတ်ကြသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် သိုးများအတွက် အစာနှင့်ရေ ရရှိနိုင်သော နေရာများသည် မဝေးလှသောနေရာဖြစ်လျှင် ကောင်းပါသည်။

သိုးများကို မြက်ခြောက်နှင့်သီးနှံအစေ့အဆန်များကိုလည်း ကျွေးပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ သို့သော် စားကျက်မြေတွင် လုံလောက်သောမြက်များနှင့် ပေါင်းပင်များပေါများစွာရှိပါက အစာလုံလောက်မှုရှိနိုင်ပါသည်။ သိုးများကို ကုန်းမြင့်မြက်ခင်းများပေါ်တွင် လွှတ်ကျောင်းခြင်းသည် ပို၍ကောင်းပါသည်။ အကြောင်းမှာစားကျက်မြေသည် မြက်များ အသစ်ထပ်မံပေါက်လာနိုင်စေပြီး အဆိုပါစားကျက်မြေသည်

ပေါင်းမြက်များဖြင့် တောထရှုပ်ထွေးနေမှုကိုလည်း မဖြစ်စေနိုင်ပါ။

သိုးများကိုခြောက်သွေ့သောနေရာများတွင် စင်နှင့်ထားပေးရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။ သိုးငယ်ကလေးများကို တင်းကုပ်တွင်ထားပေးခြင်းဖြင့် လေတိုက်ခတ်မှုဘေးမှလည်း ကာကွယ်ထားရန်လိုအပ်ပါသည်။ ခြံစည်းရိုးများကို ခိုင်ခိုင်ခန့်ခန့် ပြုလုပ်ထားခြင်းဖြင့် သိုးငယ်ကလေးများ ရုန်းထွက်မှုကို ကာကွယ်ထားရပါမည်။

ခွေးများသည်လည်း သိုးများကို ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းရာတွင် များစွာ အထောက်အကူရစေနိုင်ပါသည်။ အချို့သောသိုးကျောင်းခွေးများသည် သိုးများကို နယ်ကျော်လွန်၍သွားခြင်းနှင့် အုပ်စုကွဲ၍သွားခြင်းတို့ မဖြစ်ပေါ်စေရန်အတွက်လည်း ထိန်းသိမ်းနိုင်ကြပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ တို့ကျေးရွာပရိသတ်များတို့သည် သိုးမွေးမြူတော့မည်ဆိုပါလျှင် အထက်ပါအချက်များကို ကြိုတင်လေ့လာပြီးမှ မွေးမြူရေး စတင်သင့်ပါကြောင်း တင်ပြလိုက်ရပါသည်။

မှူးခင်(ရွှေပြည်သာ)
Ref; American Mosaic 5/2008, Getting Started Raising Sheep

o,dqdwf;rSm;wifawGUvS^o m , ifaum if

a'guf;vm&ifif befarGu

သိုး၊ ဆိတ်တွေကို ဒုက္ခပေးတတ်သည့် ယင်ကောင်တစ်မျိုးရှိပါသည်။ ထိုယင်ကောင်သည် တုတ်ခိုင်သည့် ယင်မျိုးဖြစ်ပြီး မွဲပြာရောင်ရှိ၏။ အလျားသည် လက်မဝက်ခန့်ရှိပြီး ခန္ဓာကိုယ်၏ ရင်အုပ်ပိုင်း၌ အမဲစက်များ ရှိသည်ကို တွေ့ ရပါသည်။

အထူးသဖြင့် ယင်အမများသည် ပူသည့်ရာသီ၌ သားလောင်းအကောင်လေးများကို သိုး၊ ဆိတ်များ၏ နှာခေါင်းပေါက်အတွင်း သို့မဟုတ် နှာခေါင်းပေါက်ဝန်းကျင်တွင် ဥချလေ့ရှိသည်။ အဆိုပါယင်ကောင်သည် သိုး၊ ဆိတ်များ၏ အနီးအနားတွင် ပျံသန်းနေတတ်ပါသည်။ ထိုအခါ သိုး၊ ဆိတ်များ မတည်မငြိမ်ဖြစ်ပြီး ဟိုပြေးသည် ပြေးဖြစ်နေတတ်ပါသည်။ နှာချေရာ၌လည်းကောင်း၊ ခြေဆောင့်ရာ၌လည်းကောင်း နှာခေါင်းကို မြေပြင်မှာ ထိထားပြီး ယင်ကောင်ရန်ကို ကာကွယ်သည့်အနေဖြင့် အုပ်လိုက်စုနေတတ်ပါသည်။

ဥချလိုက်သည့် သားလောင်းများသည် အဖြူရောင်ရှိပြီး အလျားအားဖြင့် အလွန်သေးငယ်သည်ကို တွေ့ရသည်။ သားလောင်းများသည် သိုး၊ ဆိတ် နှာခေါင်းအတွင်း သာမက တစ်ခါတစ်ရံ နဖူးရိုးအခေါင်းနှင့် မေးရိုးအခေါင်းများဆီကို ဝင်သွားတတ်ပါသည်။ ရံဖန်ရံခါတွင် နှာခေါင်းထိပ်နှင့် ဦးနှောက်ခြားထားသည့် အရိုးထိရောက်သွားတတ်သည်။

ထိုအခါ သားလောင်းသည် ယခင်အရွယ်၏ ခြောက်ဆ ခုနစ်ဆလောက် ကြီးထွားသည်။ အရောင်ကလည်း အဖြူကနေ ညိုဝါရောင် ပြောင်းသွားပါသည်။ သားလောင်းဘဝ၌ တစ်လမှ ဆယ်လအကြား ရှည်ကြာပြီး သိုး သို့မဟုတ် ဆိတ် တစ်ကောင်သည် သားလောင်း ၈၀ သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပို၍ နှာခေါင်းတွင်း၌ လက်ခံထားနိုင်သည်ကို တွေ့ရသည်။ ကြီးလာသည့် သားလောင်းများသည် နှာခေါင်းလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် မြေပြင်ကို ပြုတ်ကျပြီး သုံးပတ်မှ ကိုးပတ်ကြာသည့်အခါ အရွယ်ရောက်သော ယင်ကောင်ကြီး တစ်ကောင်ဖြစ်လာ၏။ ဤနည်းဖြင့် ယင်ကောင်များ၏ ဘဝစက်ဝန်းလည်ပတ်နေကြသည်။

လက္ခဏာ

ယင်ကောင်များကြောင့် သိုး၊ ဆိတ်များသည် နှာရည်ကျလာသည်ကို တွေ့ရမည်ဖြစ်သည်။ ပထမပိုင်းတွင် အကျိအချွဲတွေပါပြီးနောက်ပိုင်း၌ ပြည်နှင့်သွေး ရောပါလာသည်ကို တွေ့ရသည်။ နှာခေါင်းလမ်းကြောင်းရှိ နံရံများ ထူလာပြီး နှာချေခြင်းနှင့် အသက်ရှူခက်ခဲခြင်းများ တွေ့ရပေလိမ့်မည်။ သိပ်များလာပါက ဦးနှောက်၊ အသံအိုး၊ လေပြွန်နှင့် အဆုပ်ပြွန်များအထိ ပါဝင်လာနိုင်ပါသည်။ဦးခေါင်းအနေအထား ပုံမှန်မရှိတော့ဘဲ အာရုံကြောဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများကို တွေ့ရမည်ဖြစ်သည်။ မတည်မငြိမ်ဖြစ်ခြင်း၊ အထွေထွေအားယုတ်ခြင်းများဖြစ်လာပြီး သေဆုံးနိုင်သည်အထိ တွေ့ကြရသည်။

ကာကွယ်နည်း

သိုး၊ ဆိတ်များ၏ ပြင်ပကပ်ပါးကောင်များကို ကာကွယ်နိုင်သည့် ဆေးနည်းများရှိပါသည်။ ဥပမာ– Asuntol Powder, Neguvon Powder နဲ့ Gamatox Powder တို့ကို အညွှန်းအတိုင်း ရေနဲ့ဖျော်ပြီး တိရစ္ဆာန်ကိုနှစ်ခြင်း၊ ရေပန်းနှင့်ဖျန်းခြင်း၊ လက်နှင့်ဖျန်းပေးခြင်း စသည်ဖြင့် ပြုလုပ်ပေးရမည်။ ဆိတ်အတွက် ဆေးရည်တွင် နှစ်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် Spary ဖျန်းပေးခြင်းတို့ ပြုလုပ်ပြီး အဲဒီအသုံးပြုပြီးတဲ့ ဆေးရည်များကို ယင်ကောင်ပေါက်ဖွားတဲ့နေရာတွေမှာ နှစ်ပတ်တစ်ကြိမ် ဖျန်းပေးခြင်းဖြင့် ယင်ကောင်များ၏ ပေါက်ဖွားနှုန်းကို ဟန့်တားနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

ဒေါက်တာရင်ရင်သန်း (မွေး/ကု)

a‹u;rwiftif0ufar;y

xef;vbf(rd)f

ကျေးလက်ဒေသများတွင် ဝက်ကို တစ်ကောင်၊ နှစ်ကောင်မှ စပြီး ငါးကောင် အထိ မွေးမြူလေ့ရှိကြပါသည်။ ဝက်မွေးမြူရာတွင် ကိုယ်တိုင်မွေးမြူခြင်း၊ မွေးဖက်စနစ်ဖြင့် မွေးမြူခြင်းအလေ့အထများ ရှိပါသည်။ ကြွေးတင်ဝက်မွေးဆိုသကဲ့သို့ စုဘူးအနေဖြင့်လည်းကောင်း၊ လိုအပ်ချိန်တွင် ငွေကြေးအသုံးပြုနိုင်ရန်အတွက်လည်းကောင်း၊ ရိုးရာပျော်ပွဲရွှင်ပွဲ၊ သာရေးနာရေး၊ ဘာသာရေးပွဲများ၌ ကျွေးမွေးဧည့်ခံရန် ရည်ရွယ်၍လည်းကောင်း မွေးမြူကြခြင်းဖြစ်သည်။ ယနေ့မြန်မာနိုင်ငံတွင် မွေးမြူရေးနှင့်ကုသရေး ဦးစီးဌာန၏ (၂၀၀၆–၀၇) တိရစ္ဆာန်ဦးရေ စာရင်းအရ ဝက်ကောင်ရေ ၆ ဒသမ ၃၄ သန်းနီးပါး မွေးမြူလျက်ရှိပါသည်။ ဝက်မွေးမြူရေးကို စနစ်တကျဖောက်ချ လုပ်ကိုင်မည်ဆိုပါက အကျိုးဖြစ်ထွန်းနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

ဝက်မွေးမြူနည်းစနစ်

ဝက်မွေးမြူသူတော်တော်များသည် မိရိုးဖလာမွေးမြူစနစ်ကိုသာ မွေးမြူလေ့ရှိပါသည်။ ဝက်တစ်ကောင်၊ နှစ်ကောင်ဆိုလျှင် ငုတ်စိုက်ကြိုးချည်မွေးမြူခြင်းနှင့် လွှတ်၍မွေးမြူထားပြီး အစာကျွေးချိန်မှ ခေါ်ယူကျွေးမွေးခြင်းဖြင့်သာ မွေးမြူသူများပြီး စနစ်တကျဝက်ခြံဆောက်၍ မွေးမြူသူနည်းပါးပါသည်။ ဝက်ခြံဆောက်လုပ်မည်ဆိုပါလျှင် အောက်ဖော်ပြပါအချက်များ သတိထားရပါမည်။

ဝက်ခြံနေရာသည် အနည်းငယ် မြေကြီးမြင့်ပြီး ညီညာနေရပါမည်။ နေရောင်ခြည်နှင့် လေကောင်းလေသန့်ရရှိသောနေရာ ဖြစ်သင့်ပါသည်။ ဝက်ခြံကိုကြမ်းခင်းစနစ်ဖြင့် မွေးမြူသင့်ပါသည်။ ဝက်များသည် မြေကြီးကို တူးဆွတတ်သော အလေ့အကျင့်ရှိသဖြင့် အဆောက်အဦ အောက်ခြေ၊ နံရံအောက်ပိုင်းများ ခိုင်ခံ့စွာဆောက်လုပ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ မြေကြီးနေရာကျယ်ပြန့်ပါက လွှတ်ကျောင်းနှင့် ဝက်ခြံတွဲ၍ ဆောက်လုပ်ရပါမည်။ သို့မဟုတ် ဝက်ခြံဆောက်လုပ်ပြီး တစ်ဝက်ကို ဝက်နားနေရန် အမိုးအကာအခင်းပြုလုပ်ပြီး တစ်ဝက်ကို အစာကျွေးရန်နှင့် အညစ်အကြေးစွန့်ရန် နေရာချန်လုပ်ပြီး မွေးမြူနိုင်ပါသည်။

ဝက်ခြံဆောက်လုပ်ရာတွင် ဝက်မကြီးနှင့်ဝက်ကလေးများ နေထိုင်ရေးစီစဉ်ပေးရပါမည်။ နို့တိုက်ချိန်၊ နားနေချိန်တွင် မိခင်က ဝက်ကလေးများကို မဖိမိအောင် သီးသန့်နေရာများပြုလုပ်ထားပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဝက်ကလေးများမွေးပြီး ခုနစ်ရက်ခန့်သေတ္တာ၊ ခြင်းတောင်းနှင့် ထည့်ထားပြီး နို့တိုက်ခြင်းလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ပါက ဝက်ကလေးများ သေဆုံးနှုန်းနည်းပါးပါသည်။ မည်သည့်စနစ်ဖြင့် ဆောက်လုပ်မွေးမြူသည်ဖြစ်စေ အညစ်အကြေးများ လွယ်ကူစွာရှင်းလင်းဆေးကြောနိုင်ရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ရပါမည်။

ဝက်မျိုးများနှင့် စီးပွားရေးတွက်ခြေကိုက်မှု

ဝက်မျိုးများ ရွေးချယ်ရာတွင် အရွယ်ရောက်စောပြီး ကြီးထွားနှုန်းကောင်းခြင်း၊ သားပေါက်နှုန်းကောင်းခြင်း၊ သားထိန်းကောင်းခြင်းစသည့် အချက်များကို မူတည်ရွေးချယ်ရပါမည်။ တချို့ကျေးရွာများတွင် မိရိုးဖလာမွေးမြူခဲ့သော ဒေသဝက်မျိုးများ မွေးမြူကြပါသည်။ ၎င်းဝက်မျိုးများသည် ကြီးထွားနှုန်းနည်းသဖြင့် စီးပွားရေးတွက်ခြေကိုက်မှု နည်းပါးသည်။

စီပီဝက်မျိုးကို စီပီစပ်စာကျွေးပါက အစာ ၃ ဒသမ ၆ ပိဿာကုန်လျှင် အသားတစ်ပိဿာအဖြစ် ပြောင်းလဲသည်ဟု ဆိုပါသည်။ ဝက်မွေးမြူသူများ၏ အတွေ့အကြုံအရ ဒေသအစာတွင် လေးပိဿာကျော်ကျော်ကုန်မှ အသားတစ်ပိဿာအဖြစ် ပြောင်းလဲကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။ မည်သည့်ဝက်မျိုးကိုမဆို စပ်စာ သက်သက်ကျွေးမွေးပါက စီးပွားရေးတွက်ခြေကိုက်မှု နည်းပါးပါသည်။ စပ်စာကို ဒေသစာ အစာစိမ်းများ ရောကျွေးမှသာစရိတ်ကုန်ကျမှုနည်းပြီး အကျိုးအမြတ်ရရှိနိုင်ပါသည်။

ဇီးဝက်များသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရက် သုံးလ၊ သုံးပတ်၊ သုံး ရက် ၁၁၅ ရက်ဖြစ်ပြီး တစ်နှစ် နှစ်ကြိမ်သားပေါက်၍ တစ်ကြိမ်လျှင် ခြောက်ကောင်မှ ၁၄ ကောင် အထိမွေးပြီး ပျမ်းမျှ ရှစ်ကောင်မွေးပါသည်။ နောက်တစ်ကြိမ်သား ပြန်စပ်နိုင်ရန် ဝက်ကလေးများ

၄၅ ရက်တွင် သားခွဲပါမည်။ သို့မှသာ စီးပွားရေးတွက်ခြေကိုက်ပါမည်။

အစာကျွေးမွေးခြင်း

ယနေ့ ဝက်မွေးမြူသူများသည် ဝက်စာကို ပုံမှန်ကျွေးမွေးနေကျ အစာများသာ ကျွေးမွေးနေကြရာ အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝစွာ မရရှိနိုင်သဖြင့် အသားတိုးဝက်များ အချိန်ကြာမြင့်စွာ ကျွေးမွေးရခြင်း၊ မျိုးဝက်များ နို့ထွက်နည်းခြင်း၊ အသေမွေးခြင်း၊ ဝက်ငယ်များမွေးစ အလေးချိန် စံချိန်မမီခြင်း၊ ကြီးထွားမှုနှေးကွေးခြင်းများ တွေ့ရှိရပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ အစာကုန်ကျမှု၊ အချိန်ကြာမြင့်မှု၊ လုပ်အားခစသည်တို့နှင့် ပြန်လည်ရရှိမည့် အကျိုးအမြတ်များကို နှိုင်းယှဉ်၍ အချိန်တိုတိုနှင့် ဝင်ငွေများများရရှိသော အာဟာရပြည့်စပ်စာများကို စနစ်တကျကျွေးမွေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဝက်တစ်ကောင်၊ နှစ်ကောင် မွေးမြူကြသူများသည် ပတ်ဝန်းကျင်အိမ်များမှ အစာကြွင်း၊ အစာကျန်များစု၍ ကျွေးမွေးခြင်း၊ ကန်စွန်းရွက်၊ မြက်၊ ပဲနွယ်ပင်၊ ဟင်းနုနယ်ရွက်၊ ဂေါ်ဖီရွက်စသည်တို့နှင့်ရော၍ ကျွေးမွေးလေ့ရှိပါသည်။ ဝက်ကောင်ရေများများ မွေးမည်ဆိုလျှင်တော့ ၎င်းနည်းဖြင့် ကျွေးမွေး၍ မရနိုင်ပါ။ ဝက်စာများကို အခြောက်ကျွေးမွေးခြင်း၊ အစိုကျွေးမွေးခြင်း၊ ရေစိမ်၍ ကျွေးမွေးခြင်းနှင့် အချို့ဒေသများတွင် ပဲဖတ်၊ နှမ်းဖတ်၊ ပြောင်းများကို ရေစိမ်ပြီး ဆန်ဖွဲနု၊ ဂျုံဖွဲနု၊ လူးဖွဲနုများ၊ ဓနီးဖတ်များရော၍ ကျွေးမွေးကြသည်။ တချို့မန်ကျည်းစေ့ကို ရေစိမ်၍လည်း ဝက်စာအဖြစ် အသုံးပြုပါသည်။ ဝက်ကောင်ရေများများမွေးမည်ဆိုပါက ဝက်စာကို အခြောက်ကျွေးမွေးခြင်းသည် အကောင်းဆုံးစနစ်ဖြစ်ပြီး သောက်ရေကို အမြဲထားရှိရပါမည်။

ဝက်မွေးမြူရာတွင် ဝက်ငယ်၊ ဝက်လတ်၊ အသားတိုးဝက်မကြီး များအားလုံးကို အစာနု စပ်စာကျွေး မွေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ အစာနုကို မိမိဒေသတွင် ထွက်ရှိသော အစာအမယ်များပေါ် မူတည်ပြီး ရွေးချယ်ရပါမည်။ အထူးသဖြင့် နို့စို့ဝက်ငယ်များတွင် ဝက်မကြီးသည် သားပေါက်ပြီး ငါးပတ်အထိ နို့ထွက်နှုန်းမြင့်မား၍ ငါးပတ်ကျော်လျှင် နို့ထွက်နှုန်း နည်းသွားသဖြင့် ဝက်ငယ်ကလေးများကို နှစ်ပတ်သားမှစတင်၍ အစာနုကို ငါးကျပ်သားမှစပြီး တဖြည်းဖြည်းတိုးကာ လေးလအထိ တစ်နေ့ သုံးကြိမ် စားနိုင်သလောက်ကျွေးပါက ကြီးထွားနှုန်း မြန်လာပါသည်။ ဝက်ငယ်အတွက် သီးသန့်စာ အသားဓာတ် ၁၉ ရာခိုင်နှုန်း၊ ဝက်လတ်အသားတိုးအတွက် အသားဓာတ် ၁၈ ရာခိုင်နှုန်း၊ ဓနီးဝက်မအတွက် အသားဓာတ် ၁၆ ရာခိုင်နှုန်းနှင့် သားထိန်းဝက်မအတွက် အသားဓာတ် ၁၈ ဒသမ ၈၆ စပ်စာများ ကျွေးမွေးရပါမည်။

ဝက်စာများတွင် ကစီဓာတ် ပြည့်ဝသော ပြောင်း၊ ဆန်ကွဲ၊ ဖွဲနု အစာများနှင့် အသားဓာတ် ပြည့်ဝသည့် ပဲဖတ်၊ နှမ်းဖတ်စသည့် အစာများ အဓိကထား၍ ရောစပ်ကျွေးမွေးရပါမည်။ အထက်ဖော်ပြပါ အစာများတွင် ဖွဲနုအစားဂျုံဖွဲကိုလည်းကောင်း၊ ဆန်ကွဲအစား ပြောင်းကိုလည်းကောင်း ပြောင်းလဲ သုံးစွဲနိုင်ပါသည်။

၎င်းစပ်စာများအပြင် အစာစိမ်းကို တွဲဖက်ကျွေးမွေးရပါမည်။ အစာစိမ်းများမှာ မြက်၊ ပဲနွယ်ပင်၊ ကန်စွန်းရွက်၊ ပန်းရွက်၊ ဟင်းနုနယ်ရွက်၊ ဂေါ်ဖီရွက်များအပြင် ဗေဒါပင်၊ ကန်စွန်းဥ၊ ပီလောပီနံဥ၊ ပိန်းဥ၊ ငှက်ပျောသီး၊ ရွှေဖရုံသီး၊ ကျောက်ဖရုံသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ မုန်လာဥစသည်တို့ကို ကျွေးမွေးမှသာ ကုန်ကျစရိတ်သက်သာနိုင်ပါမည်။ အစာနုဝယ်ရန် ခက်ခဲသော ဒေသများတွင် ဒေသထွက်ပြောင်းကို ပဲဖတ်၊ နှမ်းဖတ်နှင့်အတူ ရေစိမ်၍ ကျွေးမွေးခြင်းဖြင့်လည်း အစာကြေလွယ်ပြီး အသားတိုးနှုန်း ကောင်းစေပါသည်။

အစာနုသက်သက်ကို ကျွေးပါက တစ်နေ့ ဝက်ငယ်တစ်ကောင် ငါးကျပ်သားမှ ၁၈ ကျပ်သားထိလည်းကောင်း၊ အသားတိုးဝက်တစ်ကောင် တစ်နေ့ ၁ ဒသမ ၅ ပိဿာခန့်၊ ဓနီးဝက်မတစ်ကောင် တစ်နေ့နှစ်ပိဿာ၊ သားထိန်း ဝက်မတစ်ကောင် ၂ ဒသမ ၅ ပိဿာ ကျွေးရပါမည်။ သို့သော် ယနေ့ အစာဈေးနှုန်းအရ ဖော်ပြပါအစာနုကို ဝက်ငယ်များမှလွဲ၍ ကျန်ဝက်များကို လျှော့ချပြီး ဒေသစာကို ဖော်ပြခဲ့သော အစာစိမ်းများကို ကျွေးမွေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ သို့မှသာ အကျိုးအမြတ်ရရှိနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

ထွန်းလှိုင်(မြိုင်)

pDm;jzpf0ufar;lurvm;

armifbmxefxef

အသားတိုးဝက် မွေးမြူထုတ်လုပ်ရာတွင် ထုတ်လုပ်ပုံနည်းလမ်းများအကြောင်း အနည်းငယ်တင်ပြလိုပါသည်။ မွေးမြူရေးစနစ်တစ်ခုမှာ ကွင်းကျယ်၌ လွှတ်ကျောင်း မွေးမြူသောနည်းဖြစ်သည်။ တိရစ္ဆာန်များ ပေါက်ဖွားလာပြီးနောက် လွှတ်ကျောင်း ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ဝက်များမှာ တစ်နှစ် နှစ်ကြိမ် သားပေါက်လေ့ရှိပြီး တစ်ကြိမ်လျှင် အနည်းဆုံး ရှစ်ကောင်မှ ၁၂ ကောင်ထိ ပေါက်ပွားသည်။

သားပေါက်ဝက်ကလေးများမှာ မိခင်ဝက်မကြီး နို့ရည်ကို ရက်သတ္တပတ် သုံးပတ်မှ လေးပတ်ထိသောက်သုံးလျက် ကြီးထွားလာရာ ကိုယ်အလေးချိန် လေးကီလိုဂရမ်မှ ခုနစ်ကီလိုဂရမ်ထိ ရောက်ရှိလာသည်။ ထိုအချိန်တွင် မိခင်ဝက်မကြီးနှင့် သားခွဲပြီး ဝက်ကလေးများအား ရောင်းချနိုင်သည်။ တခြားသော မွေးမြူရေး စနစ်တစ်ခုမှာမူ အသားတိုးဝက်များကို ရက်သတ္တပတ်ခြောက်ပတ်ထိမွေးမြူပြီး ထိုဝက်များ ကိုယ်အလေးချိန် ၁၈ မှ ၂၇ ကီလိုဂရမ်ရှိလာသောအခါ မွေးမြူရေးခြံသို့ ရောင်းချသော စနစ်တစ်ခုဖြစ်သည်။

တတိယနည်းမှာမူ ကျယ်ဝန်းသော ခြံမြေကွက်၌ လွှတ်ကျောင်း၍ မွေးမြူသော နည်းလမ်းဖြစ်သည်။ ဝက်များမှာ ဤနေရာမှာမွေး၍ ဤနေရာတွင် ကြီးပြင်းလာသည်။ ဤသို့ဖြင့် ဝက်ကြီးများမှာ အလေးချိန် ၉၀မှ ၁၁၄ကီလိုဂရမ် (၅၆ ပိဿာမှ ၇၀ ပိဿာ) အကြားရှိလာလျှင် ဈေးကွက်သို့ပို့၍ရောင်းချ၏။ ဝက်ကြီးများကို အသားတိုးမွေးမည် ဆိုလျှင် ဖီဒါ (feeder) ဟုခေါ်သည်။ သူတိုကို ပြောင်း၊ ဂျုံ၊ ပဲပုပ်နှင့် အခြားသီးနှံများ ကျွေးပေးရသည်။

ဝက်များကို အပူဒဏ်၊ အအေးဒဏ်နှင့် နှင်းကျမှုဒဏ်မှ ကာကွယ်ပေးရသည်။ ဝက်များသည် နေရောင်ခြည်ဒဏ် ခံနိုင်ပါသည်။ သူတို့အတွက် လုံလောက်သည့် လွှတ်ကျောင်းရန်နေရာ ရှိနေမည်ဆိုလျှင် အလွယ်တကူ သွားလာစားသောက်နေပါမည်။ မွေးမြူရေးလယ်သမားအချို့ကမူ ခြံ၌ဝက်များကို ပိတ်လှောင်မထားဘဲ အလွယ်တကူ သွားလာနိုင်ရန် အကောင်းဆုံးသော လွှတ်ကျောင်းစားကျက်တစ်ခု ဖန်တီးပေးထားသည်။

အသားစားဝက် မွေးမြူသူတို့ အဆိုအရ "တိရစ္ဆာန်တွေဟာ လွတ်လပ်မှုကို ရှာဖွေတတ်သောအကျင့်ရှိ၍ အရေးအကြီးဆုံးက ခြံစည်းရိုးကောင်းမွန်ဖို့လိုပါသည်"ဟု ဆိုသည်။ ဝက်များ စွန့်ထုတ်သည့် ဝက်ချေး အနံ့အသက်များသည်လည်း ပြဿနာ တစ်ခု ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ လယ်သမားတချို့ကမူ သီးနှံစိုက်ပျိုးမည့် မြေကွက်ထဲ ကြဲချပြီး ထယ်ထိုးမြေမြှုပ်ပစ်ကာ အနံ့အသက်ကို ပပျောက်စေပါသည်။

ဝက်မွေးမြူရေးသမားတို့အနေဖြင့် ဝက်များ၏ အညစ်အကြေးများကို စနစ်တကျ ထားသိုမှုမရှိပါက မြေအောက်ရေများ မသန့်ရှင်းခြင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းပြီး ကျန်းမာရေးပြဿနာရှိလာနိုင်ပါသည်။ ကမ္ဘာပေါ်၌ ဝက်သားအများဆုံးထုတ်လုပ်သော နိုင်ငံမှာ တရုတ်နိုင်ငံဖြစ်၍ မက္ကဆီကိုမှာ ဒုတိယဖြစ်သည်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု သည် တတိယဖြစ်၏။

မောင်သာထွန်းထွန်း

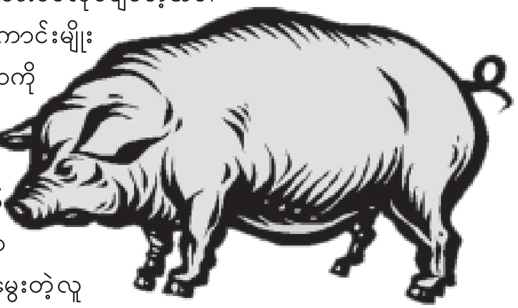
0ufbo,ar;lyDpDym;&Sy

armif&crf(ausmufvef)

ကျွန်တော်သည် ရပ်ကွက် အသီးသီးရှိ ဝက်ခြံများကို ကာကွယ်ဆေး လှည့်လည်ထိုးပေးရင်း “ရွှေကုန်းရပ်ကွက်”ရှိ ကိုသန်းထွန်း၏ခြံသို့ ရောက်ရှိခဲ့ပါသည်။ ကိုသန်းထွန်း၏ခြံမှာ အတော်အသင့်ကျယ်ဝန်းပြီး သစ်ရိပ်၊ ဝါးရိပ်များဖြင့် ပြည့်နေသည်။ ခြံအတွင်းတွင်လည်း ဝက်ခြံများကို စနစ်တကျဆောက်လုပ်မွေးမြူထားသည်ကို တွေ့ခဲ့ရပါသည်။ သူ့ခြံထဲတွင် သားပေါက်ဝက်မများ၊ အသားတိုးဝက်များကို မွေးမြူထားသကဲ့သို့ ထူးထူးခြားခြား မျိုးလိုက်ဝက်သိုးသုံးကောင် မွေးမြူထားသည်ကိုလည်း တွေ့ရှိရပြီး သားတင်သားဖောက်လုပ်လိုသည့် ဝက်မများကို မြို့အနှံ့လိုက်လံ၍ သားတင်သားစပ်လုပ်ပေးနေရကြောင်း သိရှိရသဖြင့် ရောက်တုန်းရောက်ခိုက် သူ ဝက်သိုးမွေးရခြင်းအကြောင်းနှင့် အခြေအနေအရပ်ရပ်ကို မေးမြန်းခွင့်ကြုံခဲ့ပါသည်။

“ကိုသန်းထွန်း ဝက်သိုးမွေးဖြစ်ရတဲ့အကြောင်းနဲ့ ရည်ရွယ်ချက်လေးတွေ သိပါရစေ”

“ပထမတော့ ကျွန်တော်လည်း ရိုးရိုးသားဖောက်ဝက်မပဲ မွေးတာပါဆရာ၊ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ဝက်မတွေ သားတင်သားစပ်လုပ်ချင်တဲ့အခါ ကိုယ့်စိတ်တိုင်းကျ မျိုးကောင်းမျိုးသန့်ဝက်သိုး ရှာရခက်တာကို တွေ့ကြုံလာရတယ်။ ဝက်မွေးတဲ့လူ တော်တော်များများကလည်း သားဖောက်ဝက်မနဲ့ အသားတိုးဝက်သာ မွေးချင်ကြတာ၊ ဝက်သိုးမွေးတဲ့လူ



ရှားတယ်ဆရာရဲ့။ ဒါနဲ့ပဲ ကျွန်တော် ဝက်သိုးမွေးဖြစ်တယ်ဆိုပါတော့။ ဝက်သားဖောက်တော့လည်း တချို့က ဝက်ဖြူကြီးမျိုး ကြိုက်သလို တချို့က ဝက်နက်ကြီးမျိုးမှ ကြိုက်တယ်။

ဒါကြောင့် ကျွန်တော်က ဝက်ဖြူကြီးမျိုးရော ဝက်နက်ကြီးမျိုးရော ဝက်သိုးတွေ မွေးထားလိုက်တာ၊ ကြိုက်ရာမျိုးနဲ့ စပ်လို့ရတာပေါ့။ အဲ မျိုးရိုးအနေနဲ့ကတော့ ငါးမူးစပ်၊ ခြောက်မူးစပ် (ကပြား)တွေပါ။ ကပြားဆိုတော့ ရာသီဥတုဒဏ်လည်း ခံနိုင်သလို အစာလည်း သိပ်မရွေးဘူးပေါ့ဆရာ”

“ကိုသန်းထွန်း ဒီဝက်သိုးတွေ ဝယ်တဲ့အခါမှာ ဘယ်လိုအချက်အလက်တွေကို ကြည့်ပြီးရွေးချယ်ဝယ်ယူခဲ့သလဲ ဆိုတာလေးလည်း သိပါရစေ”

“ကောင်းပါပြီဆရာ၊ ဝက်သိုးရွေးချယ်မှုဟာ အရေးကြီးတဲ့အချက်ပါ၊ တစ်အချက်အနေနဲ့ ကျန်းမာသန်စွမ်းပြီး သားပေါက်ကောင်းတဲ့ မျိုးရိုးအစဉ်အလာရှိတဲ့ ဝက်မျိုးဖြစ်ရပါမယ်။ နှစ်အချက်ကတော့ ဝက်သိုးဟာ သူ့ရဲ့မျိုးရိုးမှာရှိအပ်တဲ့ ပုံသဏ္ဌာန်လက္ခဏာတွေ ထင်ထင်ရှားရှား ပေါ်လွင်နေဖို့လိုပါတယ်။ ဥပမာ ဝက်ဖြူကြီးမျိုး၊ ဝက်နက်ကြီးမျိုးဆိုတာတွေပေါ့။ သုံးအချက်ကတော့ ‘ကျယ်သုံးကျယ်’ပေါ့ဆရာ၊ မျက်စိနှစ်ခုကြားနဲ့ နားရွက်နှစ်ခုကြား ကျယ်သလို ရင်အုပ်လည်းကျယ်ရမယ်။ လေးအချက်ကတော့ ကျောပြင်ကျယ်ပြီး ဖြောင့်စင်းရမယ်။ ကုန်းနေတာ၊ ကော့ညွတ်နေတာတွေ မဖြစ်ရပါဘူး။ ငါးအချက်က ခြေထောက်လက်ထောက်တွေ တောင့်တင်းဖြောင့်စင်းရပါမယ်။ ခြောက်အချက်က အသားအရေတွန့်လိပ် ရော့ရဲခြင်းမရှိဘဲ ချောချောမွတ်မွတ် ရှိရပါ့မယ်”

“နောက်တစ်ချက်ကတော့ သွားလာလှုပ်ရှားရာမှာ ဝက်သိုးပီသစွာ ဝင့်ကြွားဖျတ်လတ်ခြင်းရှိရပါမယ်။ နောက်အချက်ကတော့ ဝက်သိုးရဲ့ Fighting ball လို့ခေါ်တဲ့ ဝှေးစေ့ဟာ အိတ်အတွင်းပြည့်တင်းပြီး တင်းတင်းရင်းရင်းရှိနေဖို့ လိုအပ်ပါတယ်”

“ကဲ ကိုသန်းထွန်းရေ မွေးထားတဲ့ဝက်သိုးတွေကို ထိန်းသိမ်းကျွေးမွေးပုံလေးလည်း ရှင်းပြပါဦး”

“ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာ၊ ဝက်သိုးကို ကျွေးမွေးထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုကလည်း စနစ်ကျဖို့လိုပါတယ်။ အခု ဆရာမြင်တဲ့အတိုင်းပါပဲ၊ ဝက်သိုးတွေကို တခြားဝက်တွေနဲ့ ရောမထားဘဲ သီးခြားခြံလေးတွေနဲ့ထားပါတယ်။ ခြံအကျယ်အဝန်းကိုလည်း သူတို့လွတ်လွတ်လပ်လပ် လှုပ်ရှားသွားလာသာအောင် လုပ်ပေးထားပါတယ်။ နေ့လယ်နေ့ခင်းလို နေပူပြင်းတဲ့အခါမှာတော့ အရိပ်ကောင်းတဲ့သစ်ပင်ကြီးတွေအောက်မှာ ထားပေးပါတယ်။ လွယ်လွယ်ပြောရရင်တော့ သူတို့စိတ်ချမ်းသာအောင် ထားပေး

တယ်ပေါ့ဆရာ။ နေ့စဉ်ပုံမှန်ရေချိုးပေးသလို ခြံသန့်ရှင်းရေးကိုလည်း ဂရုတစိုက် လုပ်ပေးပါတယ်။ အစာကျွေးရာမှာတော့ ဝက်သိုးတွေ အဝမလွန်အောင် ချင့်ချိန်ရသလို လိုအပ်တဲ့အာဟာရတွေ ပြည့်ဝအောင်လည်း သတိထားရပါတယ်။ ဝက်သိုး တစ်ကောင်စီရဲ့ သားတင်သားလိုက်ရတဲ့ အခြေအနေပေါ်မူတည်ပြီးတော့လည်း ထိုးသင့်ကျွေးသင့်တဲ့ အားဆေးတွေလည်း လိုအပ်သလိုလုပ်ပေးပါတယ်"

"ဒါထက် စီးပွားရေးအရ တွက်ခြေကိုက်မကိုက်လည်း ပြောပြပေးပါဦး"

"စီးပွားရေးအရကတော့ ကိုယ့် ခြံကဝက်မတွေကို စိတ်တိုင်းကျ မျိုးတင်နိုင်သလို တခြားမျိုးတင်ချင်တဲ့ ဝက်မတွေကိုလည်း မျိုးတစ်ခါတင် ကျပ်တစ်သောင်းနှုန်းနဲ့ တင်ပေးပါတယ်။ ဝက်သိုးသုံးကောင် ဆိုတော့ တစ်လကို အနည်းဆုံး ၁၅ ကောင်ကနေ ၁၈ ကောင်ထိတင်ပေးရတော့ တစ်လကို ကျပ် ၁၅၀၀၀၀ မှ ၁၈၀၀၀၀ လောက်တော့ ဝင်ငွေရ တာပေါ့။ အစာဖိုးဆေးဖိုးတော့ ပြန် နှုတ်ရတာပေါ့ဆရာ"

"အရေးအကြီးဆုံးကတော့ ကာကွယ်ဆေးပဲဆရာရေ၊ အခုလို ကာကွယ်ဆေး မှန်မှန်လာထိုးပေးတာ ဆရာ့ကိုကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်ကောင်ကြီးတွေက နေရာအနှံ့ ခြံအနှံ့ သွားနေရတာဆိုတော့ ရောဂါမကူးစက်ဖို့ ကာကွယ်ဆေးက တကယ်လိုပါတယ်ဆရာ"

ကျွန်တော်သည် ဝက်သိုးများ ပိုင်ရှင်ကိုသန်းထွန်းနှင့် တွေ့ဆုံပြီးနောက် စီးပွားရေး တွက်ခြေကိုက် ဝက်သိုးမွေးမြူလိုသူများအတွက် လေ့လာသိရှိနိုင်ပါရန် လက်ဆင့် ကမ်း၍ တင်ပြလိုက်ရပါသည်။

မောင်ရေချမ်း(ကျောက်တန်း)

0ufpmESifh 0ufpmaul;jcif taumif;

aus;&Gmausmif;om; (?)

ဝက်စာကို အကြမ်းအားဖြင့် သုံးအုပ်စုခွဲခြားနိုင်သည်။ ပရိုတိန်းဓာတ်ပါသော အစားအစာ၊ ဗီတာမင်ဓာတ်များပါသော အစားအစာနှင့် ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ပါသော အစားအစာတို့ဖြစ်သည်။ ပရိုတိန်းဓာတ်ပါသော အစားအစာများမှာ ကုလားပဲ၊ နှမ်းဖတ်၊ ငါးမှုန့်၊ မြေပဲဖတ်၊ ပုစွန်ခြောက်မှော်နှင့် ပဲပိစပ်တို့ဖြစ်ကြသည်။ ဗီတာမင် ဓာတ်များပါသော အစားအစာတို့မှာ ကန်စွန်းရွက်၊ ဆလတ်ရွက်၊ ဟင်းနုနယ်၊ ပေါင်း နွယ်ပင်၊ ကြာဟင်းနွယ်၊ ဝက်ကြွပ်ပင်(အဖြူ) ဝစာပင်နှင့် ပိန်းရိုင်းတို့ ဖြစ်ကြသည်။ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ပါသော အစားအစာတို့မှာ ဆန်ကွဲ၊ ဖွဲနု၊ နံ့စားပြောင်း၊ ပြောင်းဖူး စေ့နှင့် နံ့စားပဲတို့ဖြစ်ကြသည်။

ဝက်စာကျွေးနည်း

ဝက်စာကို ကျွေးမွေးရာတွင် ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ပါသောအစားအစာ ရာခိုင်နှုန်း ၉၀ တွင် အနည်းဆုံး ပရိုတိန်းဓာတ်ပါသော အစားအစာ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းနှင့် ရောစပ်ကျွေးမွေး ပေးပါက ဝက်များအား အသားတိုးနှုန်းမြန်စေပါသည်။ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်နှင့် ပရိုတိန်း ဓာတ်ပါသော အစားအစာတွင် ဗီတာမင်ဓာတ်များပါသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိမ်း များကို ရောစပ်ကျွေးနိုင်ပါက အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

ဝက်စာကို ကျွေးရာတွင် ကျွေးနည်းနှစ်နည်းရှိပါသည်။ အစိုကျွေးနည်းနှင့် အခြောက်ကျွေးနည်းတို့ဖြစ်သည်။ အစိုကျွေးနည်းတွင် ချက်ပြုတ်၍ကျွေးနည်းနှင့် ရိုးရိုးရေစိမ်၍ ကျွေးနည်းဟူ၍ နှစ်မျိုးကွဲပြားပါသည်။ အစိုကျွေးနည်းနှစ်မျိုးလုံးသည် ဝက်စာကို ပျော့ပြီးနူးညံ့စေသဖြင့် ဝက်များ နှစ်သက်စေပါသည်။ နူးညံ့ပြီးဖြစ်သဖြင့် ဝက်များအတွက် အစာကြေလွယ်စေပါသည်။ ဝက်စာကို ချက်ပြုတ်ကျွေးခြင်းသည် ဝက်စာထဲရှိရောဂါပိုးမွှားတို့ကို သေစေနိုင်ပါသည်။ သို့သော် မီးပြင်းပြင်းဖြင့် အချိန်ကြာ မြင့်စွာ ပြုတ်ပါက အစာတွင်းရှိ အာဟာရဓာတ်များကို ပျက်ပြားစေပါသည်။ ဝက်စာကို အခြောက်ကျွေးခြင်းသည် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအများစုသုံးသောနည်းဖြစ်ပြီး ဝက်အများ

အပြားမွေးသူတို့အတွက်လည်း အဆင်ပြေဆုံးဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် အစာခြောက်သည် အစာစိုလောက် ဝက်များနှစ်သက်ခြင်း မရှိတတ်ပါ။ အားသာချက်မှာ အစာခြောက်သည် အစာခွက်တွင် အမြဲထည့်ထားနိုင်သဖြင့် ဝက်များ အချိန်မရွေးစားနိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဝက်စာကျွေးရာ၌ အများအားဖြင့် တစ်နေ့သုံးကြိမ် ကျွေးမွေးလေ့ရှိကြသည်။ စင်စစ်အားဖြင့် နံနက် ၉ နာရီ၊ ၁၀ နာရီတစ်ကြိမ်၊ ညနေ ၄ နာရီ၊ ၅ နာရီတစ်ကြိမ်၊ နှစ်ကြိမ်မျှကျွေးရုံဖြင့် လုံလောက်ပါသည်။ အကြောင်းမှာ ဝက်များသည် အစာကြေ လွယ်ခြင်းမရှိသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဝက်စာကျွေးရာတွင် ဝက်အမျိုးအစားပေါ်မူတည်၍လည်း အထူးဂရုပြု ကျွေးမွေးသင့်ပါသည်။ သားတိုးဝက်များကဲ့သို့ တစ်ပုံစံ တည်းမကျွေးသင့်ပါ။

ဧီးဝက်မ

ဧီးဝက်များအတွက် ဗီတာမင် ဓာတ်များသော ဟင်းသီးဟင်းရွက် အစာစိမ်းများကို အထူးရောစပ် ကျွေးမွေးသင့်ပါသည်။ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ်ပါသော အစာသက်သက်ကျွေးမွေးပါက အဆီဖြင့်ဝဖြိုးလာပြီး သားပေါက်ညံ့ခြင်း၊ သားကောင်ရေ အပျက်အစီးများခြင်းတို့ ကြုံရတတ်ပါသည်။ ဧီးဝက်မများအတွက် အစာသည် ဝမ်းဗိုက်ပြည့်သည်ထက် အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝရန် လိုအပ်ပါသည်။

မျိုးဝက်မ

မျိုးဝက်မသည် သားမတင်ရသေးသော ဝက်မများဖြစ်သည်။ ဝက်မများ သားတင်ရန် တစ်ပတ် ခုနစ်ရက်မျှလိုသောအချိန်သည် အရေးကြီးဆုံးအချိန်ဖြစ်သည်။ ထိုရက်တွင်ကျွေးသောအစာမှာ ကျွေးရိုးကျွေးစဉ်ထက် အာဟာရပြည့်ဝနေစေရပြီး ပိုမို၍လည်း ကျွေးပေးရပါမည်။ သို့မှသာ သားမျိုး ဥသိမ်များ ကောင်းမွန်စွာ ကြွေကျလာနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ကြွေကျပါမှ သားပေါက်သည့်အခါတွင် ဝက်ကောင်ရေပေါက်နှုန်း ပိုမိုအားကောင်း လာပါလိမ့်မည်။ သတိထားရမည်မှာ မျိုးဝက်မသည် ဧီးဝက်မကဲ့သို့ အလွန်အမင်း ဝဖြိုးခြင်းမျိုးရှိမနေသင့်ပါ။

ဝက်ပေါက်ငယ်များ

ဝက်ပေါက်ငယ်များကို အစာကျွေးမွေးလိုပါက မွေးပြီးသုံးပတ် (၂၁ ရက်)မျှ အကြာတွင် စတင်နိုင်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ဝက်ကြီးများကဲ့သို့ မဟုတ်ဘဲ သင့်လျော်ရာ အစာနုလေးများကို ဖန်တီးကျွေးမွေးသင့်ပါသည်။

ဝက်ငယ်လေးများကို နို့ခွဲစ ခုနစ်ပတ်၊ ရှစ်ပတ်မှစတင်၍ ဂရုတစိုက် ကျွေးမွေးသင့်ပါသည်။ သို့ရာတွင် နို့ကို ရုတ်တရက်ဖြတ်ခြင်းမပြုဘဲ ငါးရက်မှ တစ်ပတ်အတွင်း တဖြည်းဖြည်းလျှော့ချ ဖြတ်ပစ်ရပါမည်။ ဝက်ငယ်လေးတစ်ကောင်အတွက် ကျွေးရမည့် ဝက်စာပမာဏမှာ အစာ ၃၀ ကျပ်သားမှ ၄၀ ကျပ်သားခန့်သာ ရှိသင့်သည်။ ဝက်ငယ်လေးများကို အစာကျွေးမလွန်စေရန် သတိထားရပါမည်။

ကျော်ဟန်(မြန်မာစာ)

0ufar;jrLa&;ESifh ywfoufI ift ylt a t ;qufpyfI

0D,f

ဝက်မွေးမြူရေးတွင် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အပူအအေး သက်ရောက်မှုသည် အရေးကြီး၍ အထူးဂရုပြုသင့်သော အချက်ဖြစ်သည်။ အပူရှိန်၏ဒဏ်ကို အမွေးအတောင်ရှိသော ကြက်နှင့် ချွေးအိတ်များရှိသော ကျွဲ၊ နွားတို့ ထက် ဝက်တို့က ပို၍ခံစားရသည်။ ဝက်များတွင် အပူအအေးခံနိုင်ရည် ဒီဂရီမှာ ၄၀ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်မှ ၉၅ ဒီဂရီ ဖာရင်ဟိုက်ခန့်သာရှိသည်။

ထို့ကြောင့် ဝက်တို့ကို ရေတွင် လူးခြင်း၊ ရွှံ့နွံများတွင် လူးခြင်းနှင့် အေးမြသော အခင်းများအပေါ် အိပ်ခြင်းတို့ဖြင့် အပူဒဏ်ကို သက်သာစေရန် ပြုမူကြခြင်းအား တွေ့မြင်နိုင်သည်။ ဝက်သည် အပူဒဏ်နှင့် အအေးဒဏ်ကို အသက်အရွယ်အလိုက် ခံစားမှုရှိသည်။ မွေးစမှ တစ်ပတ်အတွင်းရှိ ဝက်ငယ်များသည် အအေးမိခြင်းဒဏ်ကို ခံနိုင်ရည်မရှိကြချေ။ ဝက်ငယ်၏ ကိုယ်ခန္ဓာတွင် အဆီဓာတ်နည်းလှသဖြင့် အအေးဒဏ်ကို မခံနိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။ မိခင်ဝက်မကြီး၏ နို့အဆီဓာတ်သည် ခုနစ်ရာခိုင်နှုန်းခန့်ရှိ၍ ဝက်ငယ်များ အအေးမိခြင်းမှကာကွယ်ရန် သဘာဝက ဖန်တီးပေးထားသော နို့ရည်ဖြစ်သည်။

မွေးစမှ တစ်ပတ်အတွင်း ဝက်ငယ်များ၏ အလေးချိန်သည် နှစ်ဆခန့်တိုးလာသဖြင့် ကြီးထွားမှုနှုန်းမှာ အလွန်မြန်သည်။ ဝက်ငယ်များသည် အအေးမိခြင်းမှ

ကာကွယ်ရန် စု၍နေတတ်ကြသည်။ အအေးဒဏ်နှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့စေသည့် ကိုယ်ရေပြားမျက်နှာပြင်ကို အတတ်နိုင်ဆုံးလျော့ရန်အတွက် တစ်ကောင်ချင်းရှိနေစဉ်တွင် ကိုယ်ထည်ကိုစု၍ ခြေလက်များ ကွေးထားတတ်သည်။ ဝက်ငယ်များ နေထိုင်ရာ ကြမ်းခင်းတွင် သံမံသလင်းသည် ဝါး၊ သစ်သားကြမ်းခင်းထက် အေးသဖြင့် ကိုယ်အနွေးဓာတ် ကုန်ဆုံးသွားတတ်သည်။ ကောက်ရိုးခင်းပေးခြင်းဖြင့် ကိုယ်ငွေ့ အပူဓာတ်လျော့ကျမှုမှာ ၄၁ ရာခိုင်နှုန်း ခန့်သာရှိကြောင်း သုတေသနပြုချက်များတွင် ဖော်ပြထားသည်။ ဝက်မွေးမြူရာတွင် လုံးဝလှောင်၍မွေးသောစနစ်နှင့် လွတ်ကွင်းကျယ်ဖြင့် မွေးသောစနစ်ဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိသည်။ ပထမနည်းဖြင့် အောင်မြင်စွာမွေးမြူနိုင်ရန် စနစ်တကျ သိပ္ပံနည်းကျမွေးမြူခြင်း၊ လိုအပ်သောအာဟာရ၊ ဆေးဝါး၊ ရောဂါပိုးသတ်ဆေးများ ရရှိမှုလုံလောက်ခြင်းနှင့် မျှတသောအပူချိန်၊ အအေးချိန်ရှိသော ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် လှောင်အိမ်စသည်တို့ အတတ်နိုင်ဆုံး ထားရှိပေးရန် လိုအပ်သည်။

ဤအချက်များ ချို့ယွင်းအားနည်းပါက ဝက်ငယ်များ သံဓာတ်ချို့တဲ့သည့်ရောဂါ၊ အအေးမိရောဂါများနှင့် အခြားရောဂါများကျရောက်၍ သေပျောက်နှုန်းများပြီး ကြီးထွားနှုန်း၊ သားပေါက်နှုန်းတို့ကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ ဝက်ခြံအတွင်း လေဝင်လေထွက်ကောင်းစေရန် အရေးကြီး၍ ခြောက်သွေ့သော အပူချိန်ထက် ရေငွေ့မြင့်မားသော အပူချိန်ကို ဝက်တို့ခံနိုင်ရည်ရှိကြသည်ဟု သုတေသီများက ဆိုထားသည်။ ဝက်ခြံအတွင်း ရောဂါပိုးသတ်ခြင်းများ မပြုလုပ်နိုင်ပါက ရောဂါပိုးများ ပွားများနေတတ်ခြင်းနှင့် မစင်၊ အညစ်အကြေးများမှ အမိုးနီးယား၊ ဟိုက်ဒရိုဂျင်ဆာလဖိုက်စသည့် ဓာတ်ငွေ့များ ထွက်ရှိနေတတ်ခြင်းများကြောင့် လုံးဝလှောင်၍ မွေးသောစနစ်သည် အားနည်းချက်များ ရှိနိုင်သည်။

သို့ဖြစ်၍ စနစ်ကျသောမွေးမြူရေးဖြစ်ရန်အတွက် သင့်တော်သော ပတ်ဝန်းကျင်၊ ဆေးဝါးနှင့် အာဟာရဓာတ် လုံလောက်စွာရှိရမည်။ သို့မှသာ နေရာကျဉ်းကျဉ်း၌ ကောင်ရေများများကို အောင်မြင်စွာ မွေးမြူနိုင်ပေမည်။ ထို့အပြင် ဝက်မွေးမြူရာတွင် ဝက်တို့သည် သဘာဝအလျောက် လွတ်လပ်စွာနေထိုင်ရခြင်းမရှိဘဲ မွေးမြူသူတို့ ထားရှိသော ပတ်ဝန်းကျင်၌သာနေရသဖြင့် အဖြစ်ထွန်းနိုင်ဆုံး ပတ်ဝန်းကျင်ကို ထားရှိပေးနိုင်ရန်မှာ မွေးမြူသူတို့၏ တာဝန်ပင်ဖြစ်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုသော် ဝက်မွေးမြူသူတို့သည် ဝက်တို့က ပတ်ဝန်းကျင် ရာသီဥတုအား မည်သို့တုံ့ပြန်မှုရှိသည်ဆိုသည့် အချက်များကို တိကျစွာနားလည်ထားပါက ဝက်မွေးမြူရေးမှ အကျိုးအမြတ် ပိုမို ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ဦးငယ်

Oufrfu;a&m*g

aiGe(wdrGuk)

မြန်မာနိုင်ငံမှာ နေရာမရွေး၊ ဒေသမရွေး မြို့ပေါ်မှာရော ကျေးရွာတိုင်းမှာပါ ဝက်မွေးမြူရေးလုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်ကြပါတယ်။ တို့ကျေးရွာတောင်သူများက နေရာတိုင်းမှာ ကြွေးတင်ဝက်မွေးလို့ ပြောကြပါတယ်။ အသီးမှာ သရက်၊ အရွက်မှာ လက်ဖက်၊ အသားမှာ ဝက် ဆိုတဲ့စကားကလည်း နေရာဒေသတိုင်းက လက်ခံထား ကြတဲ့ စကားတစ်ခွန်းပါ။ ဒါ့ကြောင့် တို့ကျေးရွာတောင်သူများ မိုးခေါင်လည်း အရေးစိုက်စရာမလိုတဲ့ ဝက်မွေးမြူရေးကို လုပ်ကိုင်ကြဖို့ တိုက်တွန်းချင်ပါတယ်။

ဝက်မွေးမြူရေးမှာ ကြောက်စရာအကောင်းဆုံးကတော့ အရပ်ထဲမှာ ဝက်နာလို့ ပြောနေကြတဲ့ ဝက်ဝမ်းကျရောဂါပါပဲ။ ဒီရောဂါဖြစ်ရင် ကုသလို့လည်းမရပါဘူး။ မွေးမြူရေးနှင့်ကုသရေးဦးစီးဌာနက ထုတ်လုပ်တဲ့ ဝက်ဝမ်းကျကာကွယ်ဆေးကို ကြိုတင် ကာကွယ်ဆေးထိုးထားရပါတယ်။ အကောင်းဆုံးကာကွယ်နည်းပါပဲ။ ဗိုင်းရပ်ပိုး ကြောင့် ရောဂါဖြစ်တာပါ။ ဆောင်းရာသီမှာ အဖြစ်အများဆုံးပါပဲ။ ဝက်ဝမ်းကျရောဂါ ဖြစ်ရင် မြင်တွေ့ရတဲ့ လက္ခဏာတွေကတော့ ဝက်ရဲ့မျက်စိတွေနီပြီး မျက်ရည်ကျပါတယ်။ ချောင်းဆိုးပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ အန်တတ်ပါတယ်။ ပထမဖြစ်စမှာ ဝမ်းသွားပြီး နောက်ပိုင်းမှာ ဝမ်းချုပ်လာပါတယ်။ လမ်းသွားတဲ့အခါ ယိမ်းယိုင်တတ်ပါတယ်။

ဝမ်းဗိုက်နဲ့ပေါင် အတွင်းဘက်အရေပြား အရောင်ပြောင်းလာပါတယ်။ အနီစက်လေးတွေ တွေ့ရပါတယ်။ ဒီရောဂါနဲ့သေသွားတဲ့ ဝက်သားကို မစားသင့်ပါဘူး။ ဒီရောဂါနဲ့သေတဲ့ ဝက်ရဲ့အူတွေမှာ ကြယ်သီးပုံစံအနာတွေ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။

ဝက်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း လေပြွန်၊ ကျောက်ကပ်၊ ဆီးအိတ်တွေမှာလည်း သွေးစသွေးနများတွေ့ရတတ်ပါတယ်။ တစ်ကောင်နဲ့တစ်ကောင် ကူးစက်ပုံကတော့ ရောဂါဖြစ်နေသောဝက်နဲ့ ထိတွေ့ခြင်းဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ ရောဂါဖြစ်သော ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို စားမိခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ အသက်ရှုရာမှတစ်ဆင့်သော် လည်းကောင်း နည်းမျိုးစုံနဲ့ ကူးစက်ပြန့်ပွားနိုင်ပါတယ်။

မွေးမြူရေးနှင့်ကုသရေးဦးစီးဌာနက ထုတ်လုပ်တဲ့ ဝက်ဝမ်းကျကာကွယ်ဆေးကို ဝက်ကလေး သုံးလသားအရွယ်မှာ စတင်ထိုးနှံပေးရပါတယ်။ ဆေးရဲ့အာနိသင်ကတော့ ဝက်ဝမ်းကျရောဂါကို တစ်နှစ်တိတိ ကာကွယ်ပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။ အကြံပြုလိုတာကတော့ တိမွေးကုပညာရှင်တွေနဲ့ ဆက်သွယ်ပြီး အကူအညီတောင်းတာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ မိခင်ဝက်မကြီးကို ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးခြင်းဖြင့် ဝက်မကြီးရဲ့ နို့ဦးရည်မှာ ရောဂါဒဏ်ကာကွယ်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်များပါရှိသွားပြီး ဝက်ကလေးများ လေးလသားအထိ ရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။ ဝက်မွေးမြူရေးလုပ်ပြီဆိုရင်တော့ မဖြစ်မနေထိုးရမယ့် ကာကွယ်ဆေးဟာ မွေးမြူရေးနဲ့ကုသရေးဦးစီးဌာနက ထုတ်လုပ်တဲ့ ဝက်ဝမ်းကျကာကွယ်ဆေးဖြစ်ကြောင်း ရေးသားတင်ပြလိုက်ပါတယ်။

ငွေသိန်း(တိမွေး/ကု)

0uf&m;&ufyma&m*g umu,fyg

a'gufwm&if&ifbef(ar;Guk)

ဝက်နားရွက်ပြာရောဂါသည် ဝက်များတွင် ဖြစ်ပွားတတ်သော Virus(ဗိုင်းရပ်စ်) ရောဂါတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ဝက်မျိုးပွားမှုနှင့် အသက်ရှုလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါစု ဖြစ်သည်။ စီးပွားဖြစ် ဝက်မွေးမြူရေးခြံကြီးများတွင် ထိုရောဂါသည် ဂရုပြုရမည့် အရေးကြီးသော ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

ဆိုးကျိုးများနှင့် ရောဂါလက္ခဏာများ

ထိုရောဂါဖြစ်လျှင် ဝက်မများတွင် မျိုးပွားမှုကို ထိခိုက်စေပြီး ဝက်ငယ်များနှင့် အသားတိုးဝက်များတွင် အသက်ရှုလမ်းကြောင်းထိခိုက်စေပါသည်။ ကူးစက်မှု လျင်မြန်သောကြောင့် စီးပွားရေးဆုံးရှုံးမှုကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

မျိုးပွားမှုကိုထိခိုက်စေခြင်းဆိုသည်မှာ မျိုးမအောင်မှု၏ ဝိသေသလက္ခဏာများ ဖြစ်သော သားမတင်ခြင်း၊ သန္ဓေသားရင့်ချိန်မှာ သေဆုံးသွားခြင်း၊ သားလျှောခြင်း၊

နို့ခန်းခြင်း၊ အသေမွေးခြင်းနှင့် အင်အားချိနဲ့သော ဝက်ငယ်များမွေး၍ မကြာခင် သေဆုံးသွားခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် အသက်ရှုလမ်းကြောင်းနှင့် နောက်ဆက်တွဲရောဂါပေါင်းစုံကူးစက်မှုကြောင့် သေဆုံးကြရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဆယ်မိုနယ်လား၊ ဟီမိုဖီးလပ်၊ စတက်တိုကိုကပ်၊ မိုင်ကိုပလာစမာ၊ ဝက်တုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ်တို့ ကူးစက်ဝင်ရောက်တတ်ပါသည်။ ဝက်ငယ်များတွင် သေဆုံးမှုမြင့်မားပြီး သေနှုန်းရာခိုင်နှုန်း ၆၀ မှ ၇၀ ခန့်ထိရှိပါသည်။ သို့သော် ဆုံးရှုံးမှုများအနေဖြင့် ရာခိုင်နှုန်း ၃၀ မှ ၅၀ ထိသာ ရှိပါသည်။

နို့ခွဲဝက်များနှင့် ကြီးထွားဆဲဝက်ငယ်များတွင် အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ နုံးခွေချိနဲ့ခြင်း၊ အရေပြားနီရဲလာခြင်း၊ အသက်ရှုကျပ်နေခြင်း၊ အမွေးစောင်နေခြင်း၊ ကိုယ်ခံအားကျပြီး နောက်ဆက်တွဲရောဂါများ ဆက်ဝင်လာခြင်းကြောင့် အသေအပျောက်များတတ်ပါသည်။ နို့ခွဲချိန်သေဆုံးနှုန်းမှာ လေးရာခိုင်နှုန်းမှ ရာခိုင်နှုန်း ၂၀ ထိမြင့်တတ်ပါသည်။ နို့ခွဲကာလတွင် ကိုယ်အလေးချိန်ကျဆင်းမှုမှာ ၆၅ ရာခိုင်နှုန်း အထိရှိတတ်ပါတယ်။

ဝက်ကြီးများတွင်မူ အသက်ရှုလမ်းကြောင်း အနည်းအကျဉ်းထိခိုက်နိုင်သော်လည်း နောက်ဆက်တွဲရောဂါများဝင်လာနိုင်ပါသည်။ သတိထားရမည့်အချက်တစ်ခုမှာ အသားတိုးဝက်များ၊ ဝက်သိုးများ၊ ဝက်မဒန်းများနှင့် ဝက်မကြီးများတွင်ဖြစ်ပါက ရောဂါငုပ်ပြီး သိသာထင်ရှားမှုမရှိခြင်းမျိုး ဖြစ်နေတတ်ပါသည်။

ဗိုင်းရပ်စ်ရှင်သန်နေနိုင်မှု

ရောဂါငုပ်လျှိုးချိန်မှာ လေးရက်မှ ရှစ်ရက်ထိ ကြာတတ်ကြောင်း စမ်းသပ်မှုများအရ သိရပါသည်။ သဘာဝမှာ သုံးရက်မှ ၃၇ ရက်အထိဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဝက်အသက်အရွယ်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ သွေးရည်ကြည်တွင် ပဋိပစ္စည်းပြင်းအားကျဆင်းလာပါသည်။ ထို့ကြောင့် ရောဂါကူးစက်ပြီးဝက်များ၌ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် သွေးထဲတွင် အချိန်အတော်ကြာ ကူးစက်နေနိုင်ပါသည်။

ပျောက်သွားပါက ဗိုင်းရပ်စ်ဝင်ရောက်ပြီး ရက် ၁၅၀ ခန့်အထိ Lymph တစ်ရှူးများမှာ ဗိုင်းရပ်စ်ကိန်းအောင်းနေနိုင်ပါတယ်။ ရေထဲတွင် ၁၁ ရက်ခန့် ရှင်သန်နိုင်ပါသည်။ ရိုးတွင်းချဉ်ဆီထဲတွင် ၄ ဒီဂရီ စင်တီဂရိတ်တွင် ရက်သတ္တပတ်များစွာ ရှင်သန်နိုင်ပါသည်။ PH ၅ ဒသမ ၅ မှ ၆ ဒသမ ၅ ရှိ ပြင်ပပတ်ဝန်းကျင်တွင် ထိုဗိုင်းရပ်စ်သည် မတည်မြဲနိုင်ပါ။ ချေးချွတ်ဆေးရည်ပျော့၊ အီသာနှင့် ကလိုရိုဖောင်းတို့တွင် အလွယ်တကူပျက်စီးနိုင်ပါသည်။

ရောဂါကူးစက်နိုင်ခြင်း

ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် သွားရည်ထဲတွင် ခြောက်ပတ်၊ ဆီးတွင် နှစ်ပတ်၊ သုတ်ရည်ထဲတွင် ခြောက်ပတ်နှင့် နို့ထဲတွင်လည်း စွန့်ထုတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ရောဂါကူးစက်ခြင်းသည် အသက်ရှုခြင်း၊ အစာစားခြင်း(ကူးစက်တဲ့အသားကိုစားမိတာမျိုး)၊ မိတ်လိုက်ခြင်း၊ အချင်းမှတစ်ဆင့်ကူးစက်ခြင်း၊ မေထုန်မဲ့သားစပ်ခြင်း၊ ကာကွယ်ဆေးထိုးထားသည့် ဝက်သိုးနှင့်မိတ်လိုက်ခြင်း၊ ဝက်အချင်းချင်းကိုက်ခြင်း၊ ဆေးထိုးအပ်၊ အခြားသောသက်မဲ့အသုံးအဆောင်များ(ကိရိယာပစ္စည်း၊ အသုံးအဆောင်၊ အဝတ်အစား)နှင့် ရေ၊ အစားအစာတို့မှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ ထိုဗိုင်းရပ်စ်သည် ဝက်အိမ်၊ ခြံအတွင်း အတူနေရာမှ ကူးစက်နိုင်ဆုံးဖြစ်ပါသည်။

အဆိုးဝါးဆုံးကူးစက်မှုများမှာ ကူးစက်နေသည့် အသားကို မကျက်တကျက် ချက်ပြုတ်မိပြီး ဝက်များကို ကျွေးမွေးမိခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ အစားကြွင်း၊ အစားကျန်များကို ကျွေးခြင်းကြောင့် ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အသားကိုချက်ပြုတ်ခြင်း၊ အပူတိုက်ခြင်းဖြင့် ဗိုင်းရပ်စ်ကိုသတ်နိုင်သလို ပျံ့နှံ့မှုကို လျော့ကျစေရန် လုပ်နိုင်သည့်အတွက် ဝက်သားကို သေသေချာချာကျက်အောင် ချက်စားကြရန် သတိပေးလိုပါသည်။

ကာကွယ်နည်း

ဝက်မွေးမြူသူများကို ဇီဝလုံခြုံမှုအဆင့်မြင့်မားအောင် အားပေးရမည်။ အဆိုပါ ရောဂါကင်းသော ဝက်ခြံမှ သားစပ်ဝက်များကိုသာ ဝယ်ယူမွေးမြူရမှာဖြစ်ပါသည်။ ဝက်ခြံကို ဧည့်သည်များဝင်ရောက်မှုနည်းနိုင်သမျှနည်းအောင် ဂရုစိုက်ရပါမည်။ ဝက်ခြံကို သေသေချာချာဝင်းခတ်ထားရပါမည်။ အညစ်အကြေးများကို စနစ်တကျစွန့်ပစ်ရပါမည်။

မိမိမွေးထားသော ဝက်များကို မီးဖိုချောင်ပစ္စည်းများ လာရောက်မစားနိုင်အောင် အကာအကွယ် ပြုထားရပါမည်။ သားစပ်သည့်အခါတွင်လည်း ရောဂါကင်းသော ဝက်ထီးနှင့်သာ သားစပ်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဝက်ခြံတွင်သုံးသော ကိရိယာပစ္စည်း အသုံးအဆောင်များကို ဝက်ခြံတစ်ခြံနှင့်တစ်ခြံ ယူဆောင်အသုံးမပြုရပါ။ ပုံမှန်ဆေးကြောပြီး ပိုးသတ်ပေးရပါမည်။ ထိုအချက်များကို လိုက်နာပြီး မွေးမြူမည်ဆိုပါက ဝက်နားရွက်ပြာရောဂါသာမက အခြားကူးစက် ရောဂါများကိုပါ ကာကွယ်ရာရောက်ပေမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဒေါက်တာရင်ရင်သန်း(မွေး/ကု)

ar;jrLa&;orm;rsm; owjydp&m 0ufpdefuGufemaU&m*g

a'gufwm&if&ifoef;(ar;/u)

ဝက်စိန်ကွက်နာရောဂါ (Swine erysipelas)သည် ကူးစက်ရောဂါတစ်ခုပင်ဖြစ်သည်။ ဤရောဂါသည် ဝက်အချင်းချင်း ကူးစက်နိုင်ရုံသာမက လူကိုလည်း ကူးစက်ဖြစ်ပွားစေနိုင်သည့် ရောဂါဖြစ်သည်။ ရောဂါဖြစ်စေသည့် ဘက်တီးရီးယားပိုးကို အရီဆက်ဖလိုဆစ်ဂူဆီရိုပတေး(Eryswipelothrix Trhusiopathiae ဟု ခေါ်ပါသည်။ အဆိုပါပိုးသည် မြေကြီးထဲ၌ ဆယ်နှစ်ထိ ရှင်သန်နိုင်ပြီး တိရစ္ဆာန်များ၏ အစာလမ်းကြောင်းတွင် ရှိနေတတ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ရောဂါဖြစ်သည့်ဝက်များကို အရောင်းအဝယ်ပြုလုပ်မိပါက တစ်ကောင်နှင့်တစ်ကောင် တွေ့ထိမိရာမှတစ်ဆင့် ကူးစက်ပြန့်ပွားနိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် ရောဂါပိုးသယ်ဆောင်ထားသည့် ရေ၊ ကြွက်မှတစ်ဆင့်သော်လည်းကောင်း၊ ရောဂါဖြစ်သည့် တိရစ္ဆာန်များ၏ ဆီးနှင့် မစင်၊ အန်ဖတ်၊ နှာရည်၊ သွားရည်တို့မှတစ်ဆင့် ကူးစက်ပျံ့ပွားနိုင်ပါသည်။ ရောဂါပျိုးချိန်မှာ ရက်အနည်းငယ်မှလအနည်းငယ်အထိ ကြာတတ်ပြီး ပြင်းထန်သည့် အမျိုးအစားနှင့် နာတာရှည်အမျိုးအစားဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိပါသည်။

ပြင်းထန်သည့် အမျိုးအစားမှာ ရောဂါလက္ခဏာမပြဘဲ သေဆုံးသွားတတ်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်တက်နေသော်လည်း အစာစားမပျက်ဘဲ သွက်လက်နေသည့်အတွက် ဝက်များကို ချက်ချင်းဂရုမပြုမိ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ထို့နောက်တွင် ရောဂါဖြစ်နေသောဝက်မှာ အစာမစားဘဲ ထိုင်းမှိုင်းပြီးတုန်နေသည်ကို တွေ့ရပေမည်။ နေရာရွေ့လျှင် နာကျင်သကဲ့သို့ဖြစ်ပြီး တစ်နေရာတည်း၌ပင်အိပ်နေသည်ကို တွေ့ရမည် ဖြစ်သည်။ သားခွဲဝက်များတွင် ရောဂါဖြစ်ပွားပါက ဝမ်းသွားသည်ကို တွေ့ရတတ်ပြီး ဝက်ကြီးများတွင်ဖြစ်ပွားသည့်အခါဝမ်းချုပ်တတ်ကြောင်း တွေ့ရပေမည်။ နှစ်ရက်၊ သုံးရက်ခန့်

ကြာသောအခါ နားရွက်နှင့် နှာခေါင်းများသည် ခရမ်းရောင်ဖြစ်လာပြီး အရေပြားတွင် အနီရောင်အကွက်များ ပေါ်လာသည်ကို တွေ့ရပါမည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ရောဂါလက္ခဏာမပြဘဲ သေဆုံးသွားသည်တို့ ရှိတတ်ပါသည်။

ရောဂါဖြစ်နေသော ဝက်များသည် တစ်ကိုယ်လုံးတွင် လေးထောင့် သို့မဟုတ် စိန်ကွက်နာပုံ အနီရောင်၊ ခရမ်းရောင် အနာကွက်များ တဖြည်းဖြည်း ပျံ့နှံ့ပေါ်လာသည်ကို တွေ့ရပေမည်။ ရောဂါဖြစ်ပွားသည့်ဝက်များ၏ သေနှုန်းသည် သုညရာခိုင်နှုန်းမှ ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်းထိ ရှိတတ်ပါသည်။ ရောဂါပြင်းထန်စွာ ဖြစ်ပွားပြီးနောက် မသေဘဲ ကျန်နေသော ဝက်များတွင် နာတာရှည်ပုံစံဖြစ်လာပြီး နှလုံးဖုံးအုပ်မြွေးရောင်လာပါမည်။ အဆစ်များ ရောင်လာပါမည်။

အနာကွက်များရှိ တစ်သျှူးများခြောက်ပြီး အနာဖတ်များ ဖြစ်လာသည်ကို တွေ့ရမည်ဖြစ်သည်။ နားရွက်ဖျား၊ အမြီးဖျားနှင့် ခြေသည်းများ ပြုတ်ကျတတ်ပြီး ကြာလာသောအခါ အဆစ်များရောင်လာပြီး သွားလာရာမှ ခြေဆတ်တောက်၍ လမ်းမသွားနိုင်တော့ဘဲ လဲနေသည်ကိုတွေ့ရမည်ဖြစ်သည်။ နှလုံးဖုံးမြွေးရောင်ခြင်း ဆိုးဝါးလာပါက အသက်ရှူကျပ်ခြင်း၊ ခြေဖျား၊ လက်ဖျား၊ နားရွက်ဖျားများ ဖောရောင်ခြင်းတို့ဖြစ်လာသည့်အတွက် သွေးထဲ၌ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်ဓာတ်များနေ၍ အားကုန်ပြီး လဲနေတတ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ဝက်များတွင် ဝက်စိန်ကွက်နာရောဂါမဖြစ်အောင် မိမိတို့မွေးထားသည့်ဝက်များကို အစာအာဟာရ ပြည့်ဝလုံလောက်စွာ ကျွေးမွေးရပါမည်။ ထိုကဲ့သို့ ကျွေးမွေးသည့်အခါ၌ အာဟာရတန်ဖိုးတူညီပြီး တန်ဖိုးနည်းသည့် သီးနှံပင်များဖြစ်သည့် အာတာလွတ်၊ ပိုးဇာ၊ မြက်ချို၊ ကုန်းကန်စွန်း၊ ဒန့်ဒလွန်၊ ဟင်းနုနွယ်၊ နေဗီယာ၊ ယူမေခါတစ် စသည့် ဒေသထွက်အစာများကို ကျွေးမွေးသင့်ပါသည်။ ဝက်ခြံကို ပိုးသတ်ဆေးဖျန်းပြီး သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရပါမည်။

ဝက်စိန်ကွက်နာရောဂါဖြစ်၍ သေဆုံးသောဝက်များ၏ အညစ်အကြေးများအား အသုံး အဆောင်များနှင့်အတူ မီးရှို့ခြင်း၊ မြေမြှုပ်ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ ဝက်စိန်ကွက်နာရောဂါသည် လူကိုလည်း ကူးစက်ဖြစ်ပွားနိုင်သည့်အတွက် ရောဂါဖြစ်သည့် တိရစ္ဆာန်များကို ကိုင်တွယ်ရာ၌ အထူးဂရုပြုကြရမည်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဝက်စိန်ကွက်နာရောဂါသည် ဝက်များတွင်သာမက လူသို့ထံလည်း ကူးစက်နိုင်သည့်အတွက် မွေးမြူသူများမှ အထူးဂရုပြုကြရန် တိုက်တွန်းရေးသားအပ်ပါသည်။

ဒေါက်တာရင်ရင်သန်း(မွေး/ကု)

Oufbeaumif&m*jESShumu ,fubojcif

a'gufwmeDDrmfbm;t)H

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ၂၀၀၇–၀၈ ခုနှစ် စာရင်းအရ ဝက်ကောင်ရေ ၇ဒသမ၉ သန်းကျော်ရှိပါသည်။ မြန်မာလူမျိုးများ အဓိကစားသောအသားမှာ ကြက်နှင့် ဝက်ဖြစ်သကဲ့သို့ အသားစားသုံးမှုများလာသည်နှင့်အမျှ အသားကဏ္ဍထုတ်လုပ်မှု ပိုမိုမြှင့်တင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဝက်မွေးမြူရေးတွင် အဓိကအရေးကြီးသော ပြဿနာတစ်ရပ်မှာ ဝက်များ သန်ကောင်စွဲကပ်ခြင်းနှင့် ထိရောက်သော ကာကွယ်ကုသမှုနည်းနေခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ သန်စွဲကပ်ခြင်းသည် ဝက်၏ ကျန်းမာရေးသာမက ဝက်မွေးမြူသူများ၏ စီးပွားရေးကိုပါ ထိခိုက်စေပါသည်။ ဝက်တွင်ဖြစ်တတ်သော သန်များအနက်မှ အဓိကအဖြစ်များသော သန်ငါးမျိုးရှိကြောင်း တွေ့ရပါသည်။ ဝက်သန်လုံးကောင် စွဲကပ်ခြင်း၊ ကြာပွတ်သန်စွဲကပ်ခြင်း၊ အဆုတ်သန် စွဲကပ်ခြင်း၊ ဖုထွက်သန်စွဲကပ်ခြင်းနှင့် ချည်မျှင်သန်စွဲကပ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

ဝက်သန်လုံးကောင် စွဲကပ်ခြင်း

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဝက်သန်စွဲကပ်ခြင်း၌ သန်လုံးကောင်စွဲကပ်ခြင်းကို အများဆုံးတွေ့ရပါသည်။ သန်လုံးကောင်သည် Ascaris suis ကြောင့်ဖြစ်ပြီး ဝက်အသက်လေးငါးလသားအရွယ်၌ အဖြစ်များသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ သန်လုံးကောင်စွဲကပ်ပါက ဝက်များ ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့်ကြီးထွားနှုန်းကျခြင်း တွေ့ရပါသည်။ သန်လုံးကောင်များပါက ၎င်း၏ သားလောင်းများသည် အသည်းကို ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်နိုင်ပြီး အသည်း၌ အဖြူ ရောင်အစက်အပျောက်များ ကျန်ရစ်ပါသည်။ ၎င်းကို Milk spot liver ဟု ခေါ်ပါသည်။ ဝက်တွင် ဝက်တုပ်ကွေး swine influenza ရောဂါနှင့်တွဲပြီး ဖြစ်ပါက ဝက်များကို သေစေနိုင်ပါသည်။

ကြာပွတ်သန် စွဲကပ်ခြင်း

ဝက်မွေးမြူရေးလောကတွင် ဝက်မွေးမြူသူများ သတိမထားမိဘဲ စွဲကပ်တတ်သော

သန်တစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။ ကြာပွတ်သန်သည် Trichuris suis ကြောင့်ဖြစ်ပြီး ဝက်ငယ်လေးများတွင် အဖြစ်များပါသည်။ အခြားသန်များကဲ့သို့ ဝမ်းသွားခြင်းနှင့် ကြီးထွားနှုန်းကျခြင်းကို တွေ့ရပါသည်။ ဝက်ငယ်များတွင် သွေးဝမ်းသွားခြင်းပါ တွေ့ရပါသည်။ "ဝက်များဝမ်းသွားလို့ပါ ဆရာမ"ဟု မွေးမြူရေးသမားတစ်ဦးက လာရောက်ပြောကြားခြင်းကြောင့် ခြံသို့ ကွင်းဆင်းကုသမှုများ ပြုလုပ်၍ ဝက်၏ ဝမ်းနမူနာကိုယူခဲ့ပါသည်။ ဝက်၏ ဝမ်းနမူနာကို စစ်ဆေးကြည့်သောအခါ ကြာပွတ်သန်သာမက သန်လုံးကောင်နှင့် အဆုတ်သန်၏ ဥများကိုပါ တွေ့ရှိရပါသည်။ တစ်ချိန်ထဲမှာပင် တချို့ဝက်များတွင် သန်ကောင် သုံးလေးမျိုး စွဲကပ်နိုင်သည်ကို တွေ့ရပါသည်။ ကြာပွတ်သန်ကြောင့် ကိုယ်အလေးချိန်မတက် တော့ဘဲ ဝမ်းသွားခြင်းဖြစ်၍ ပဋိဇီဝဆေးပေးသော်လည်း ထိရောက်မှုမရှိနိုင်ပါ။ ကြာပွတ်သန်သည် ဝက်ငယ်များတွင် စွဲကပ်ပါက အသက်ဘေးစိုးရိမ်ရသောကြောင့် ဝက်မွေးမြူသူများအနေဖြင့် ထိရောက်သော ကာကွယ်ကုသမှုများ အချိန်မီပြုလုပ်ရမည်။ မပြုလုပ်ပါက ဝက်ငယ်များ ဆုံးရှုံးရုံသာမက စီးပွားရေးပါ ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။

အဆုတ်သန် စွဲကပ်ခြင်း

အဆုတ်သန်သည် ဝက်တွင် အဖြစ်များသော သန်တစ်မျိုးဖြစ်ပြီး Metastrongylus apri ကြောင့် ဖြစ်ပွားသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ အဆုတ်သန်သည် ဝက်အသက်နှစ်လမှ ရှစ်လသားအရွယ် အဖြစ်များပြီး ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ကြီးထွားမှုမရှိခြင်း တွေ့ရပါသည်။ အဆုတ်သန်၏ သန်ဥကို တီကောင်မှ သယ်ဆောင်ထားပြီး တီကောင်ထဲမှာပင် ရောဂါဖြစ်စေနိုင်သော အဆင့်သို့ ကူးပြောင်းသွားသောကြောင့် မြေကြီး၌မွေးသော ဝက်များတွင် ပိုမိုဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် တီကောင်နှင့်ထိတွေ့မှုနည်းအောင် လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့်လည်း အဆုတ်သန်ဖြစ်ပွားရန် အခွင့်အရေး လျော့နည်းစေနိုင်ပါသည်။

ဖုထွက်သန် စွဲကပ်ခြင်း

ဖုထွက်သန်သည်လည်း ဝက်တွင်တွေ့ရများပြီး Oesophagosto mun dentatum ကြောင့်ဖြစ်ပွား၍ ဝက်၏အူလမ်းကြောင်းနောက်ပိုင်းတွင် တွေ့ရပါသည်။ အခြားသန်များကဲ့သို့ပင် ဝမ်းသွားခြင်း၊ ကြီးထွားမှုမရှိခြင်းနှင့် ကိုယ်လက်မအီမသာဖြစ်ခြင်း တွေ့ရပါသည်။ ဖုထွက်သန်၏ သားကောင်များသည် အူနံရံကို ထိုးဖောက်သောကြောင့် အဖု (nodules)များ ဖြစ်စေပါသည်။

ချည်မျှင်သန် စွဲကပ်ခြင်း

ဝက်ငယ်မွေးစမှ အသက်သုံးပတ်သားတွင် အဖြစ်များပြီး strong yloides ransoni ကြောင့်ဖြစ်ပွားပါသည်။ ဝက်၏အူလမ်းကြောင်းတွင်တွေ့ရပြီး ဝမ်းသွားခြင်း၊ အားနည်းခြင်း၊ ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်းများ တွေ့ရပါသည်။

ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ကုသခြင်း

ဝက်တွင်အဖြစ်များသော သန်ငါးမျိုးအနက်ကျန်လေးမျိုးမှာ စွယ်စုံသန်ချဆေး (Broad Spectrum anthalmatic)တစ်ကြိမ်တိုက်ရုံဖြင့် ထိရောက်မှုရှိသော်လည်း ကြာပွတ်သန်သည် ဆေးတစ်ကြိမ်တိုက်ရုံဖြင့် ထိရောက်မှုမရှိနိုင်ပါ။ ကြာပွတ်သန် ကာကွယ်ရေးအတွက် ဝက်များအား ကျပ်သိပ်မွေးမြူခြင်း မပြုလုပ်ရန်၊ တစ်ပတ်လျှင် သုံးကြိမ် ရေဖြင့်အခင်းကို စင်ကြယ်အောင်ဆေးကြောရန်(ရေဆေးပါက ရေပြင်းအားဖြင့် ဆေးကြောရန်)၊ သန်ချဆေးတိုက်ပြီးပါက အခင်းအား ပွက်ပွက်ဆူနေသော ရေနွေးဖြင့် ဖြစ်စေ၊ ဖီနော(သို့) ခရစ်ဆောပိုးသတ်ဆေးရည်ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ကော့စတစ်ဆိုဒါရည်ဖြင့် ဖြစ်စေ ပွတ်တိုက်ဆေးကြောရန်နှင့် အပြင်လွှတ်နေသော နေရာအား နေရောင်ခြည်ထိ တွေ့မှုရှိအောင် စီမံပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သန်စွဲကပ်မှုကင်းဝေးအောင် ဝက်ခြံသန့်ရှင်းရေးကောင်းမွန်ခြင်းသည် အထူးအရေးကြီးသည်။

ဝက်မွေးမြူသူ အများစုသည် ဝက်များအား သန်ချဆေးတိုက်ရာတွင် နီးစပ်ရာ ဆိုင်များတွင် အလွယ်တကူဝယ်ကြပါသည်။ သန်ချဆေးအထုပ်ငယ်များမှာ ဖီပရာဇင်း ပါသော ဆေးအများစုဖြစ်ကြပါသည်။ ဖီပရာဇင်းသည် သန်လုံးကောင်နှင့် ဖုထွက်သန် တချို့ကို သုတ်သင်နိုင်သော်လည်း ကျန်သည့် သန်သုံးမျိုးကို လုံးဝတားဆီးနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ ထို့ကြောင့် စွယ်စုံရသန်ချဆေးအား သုံးစွဲသင့်ပေသည်။ စွယ်စုံရ သန်ချဆေးအား တစ်ကြိမ်သုံးစွဲပါက ကြာပွတ်သန်မှအပ ကျန်လေးမျိုးအား ဖယ်ရှား နိုင်သော်လည်း ကြာပွတ်သန်အမျိုးအစားအား တစ်ကြိမ်တည်းတိုက်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ အသုံးပြုသော ဆေးအမျိုးအစားအလိုက် ရက်ဆက်တိုက်ကျွေးရန် လိုပေသည်။ ထို့ကြောင့် သန်ချဆေးအား နီးစပ်ရာတွင် အလွယ်တကူ ဝယ်ယူတိုက်ကျွေးခြင်းမပြုဘဲ နီးစပ်ရာ တိရစ္ဆာန်ဆေးကုဆရာဝန်၏ ညွှန်ကြားချက်ဖြင့်သာ တိုက်ကျွေးကြပါရန် အကြံပြုပါသည်။ ဥပမာ Fenbendazole ကဲ့သို့ စွယ်စုံသန်ချဆေးမျိုးသည် ဝက် ကိုယ်အလေးချိန် တစ်ကီလိုဂရမ်လျှင် ငါးမီလီဂရမ်နှုန်းဖြင့် ခုနစ်ရက်ဆက်တိုက် တိုက်ကျွေးရန်လိုပါသည်။

၄င်းအပြင် အိုင်ဗာမက်တင် Ivermactin ဆေးသည် ယခုအခါ ဈေးကွက်တွင် ပေါများစွာရောက်ရှိနေပြီးဖြစ်ရာ ၄င်းဆေးအားအသုံးပြုပါက တစ်ကြိမ်ထိုးနှံပေးခြင်းဖြင့် အခြားသန် လေးမျိုးအပြင် ကြာပွတ်သန်အား ထိရောက်စွာ ဖယ်ရှားနိုင်စွမ်းရှိပါသည်။ ကြာပွတ်သန်သည် အရိပ်ရသော အခင်း သို့မဟုတ် မြေကြီးထဲတွင် နှစ်ပေါင်း ၁၁ နှစ်ခန့်အထိ အသက်ရှင်နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သန်များစွဲကပ်ခြင်းကင်းဝေးစေရန် ဝက်ခြံသန့်ရှင်းမှုနှင့် ဝက်သန်ချဆေး ထိရောက်မှန်ကန်စွာ အသုံးပြုနိုင်မှုရှိပါမှ ဝက် များ သန်ရောဂါကင်းဝေးနိုင်မည်။ သို့မှသာ ဝက်မွေးမြူရေးတိုးတက်လာပြီး မွေးမြူ သူများ စီးပွားရေးတိုးတက် လာမည်မှာ မလွဲဧကန် ဖြစ်ပါတော့သည်။

ဒေါက်တာနီနီမော်(ဘားအံ)

om;ar;0ufrsm; EMxufaoma&m*g

armif vS nfbDvif)

ဝက်မွေးမြူရာတွင် အချို့သော ဝက်မများသည် မွေးပြီးနောက် နို့အနည်းငယ်သာ ထွက်ရှိခြင်း သို့မဟုတ် နို့လုံးဝမထွက်ဘဲနေသည်ကို တွေ့ရမည်။ အချို့သော ဝက်မ များသည် သားမွေးချိန်တွင် နို့ထွက်သော်လည်း သားမွေးပြီးနောက် နာရီအနည်းငယ် သို့မဟုတ် ရက်အနည်းငယ်ကြာသောအခါ နို့လုံးဝမထွက်ဘဲနေခြင်းကြောင့် ဝက်ငယ် များ နို့မျက်ပြီး သေဆုံးတတ်သဖြင့် ဝက်မွေးမြူရေးကို အဟန့်အတား ဖြစ်စေပါသည်။

ရောဂါဖြစ်စေသော အကြောင်းများ

(၁) ဝက်မတွင် နို့ထွက်စေသော ဟော်မုန်းဓာတ်ချို့တဲ့ခြင်း၊
(၂) သားမွေးပြီးနောက် သာမန်အဖျားရောဂါဝင်သဖြင့် နို့မထွက်ခြင်း၊
(၃) သားမွေးပြီးနောက် ကူးစက်တတ်သောရောဂါတစ်ခုခု ဝင်ရောက်ခြင်း၊
(၄) ကယ်ဆီယမ်ထုံးဓာတ် ချို့တဲ့ခြင်းကြောင့် နို့မထွက်ခြင်း၊
(၅) သားမွေးပြီးနောက် နို့အုံရောင်ခြင်း သို့မဟုတ် သားအိမ်ရောင်ခြင်း၊
(၆) အစာအာဟာရချို့တဲ့ခြင်းကြောင့် နို့ထွက်နည်းခြင်း တို့ဖြစ်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာ

ဝက်မတွင် တွေ့ရမည့် လက္ခဏာကို စိစစ်ပေးရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဟော်မုန်းဓာတ် ချို့တဲ့သောရောဂါဖြစ်ပါက ဝက်မသည် ပုံမှန်အနေအထားအတိုင်း စားသောက်ပြီး ကျန်းမာရေးကောင်း၍ ဝက်ငယ်များအား နို့တိုက်သော်လည်း နို့မထွက်ဘဲ ရှိနေမည် ဖြစ်ပါသည်။ သားမွေးပြီးနောက် သာမန်အဖျားရောဂါ ဝင်ရောက်ပါက ကိုယ်အပူချိန် တက်ခြင်း၊ အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ မအင်္ဂါမှ အပုပ်ရည်များ ကျဆင်းခြင်းတို့သည် အဖျားဝင်သဖြင့် နို့ကောင်းစွာ မထွက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သားဖွားပြီးနောက် ကူးစက်

ရောဂါတစ်မျိုးမျိုးဝင်ရောက်ပါက မည်သည့်ကူးစက်ရောဂါလက္ခဏာပြသည်ကို စိစစ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ကူးစက်ရောဂါဝင်ရောက်ပါကလည်း နို့အနည်းငယ်သာ ထွက်ခြင်း သို့မဟုတ် လုံးဝမထွက်ဘဲနေခြင်းရှိမည်။

ထုံးဓာတ်ချို့တဲ့ပါက ရောဂါဖြစ်သော ဝက်မသည် သားမွေးပြီး တစ်ပတ်အတွင်း အစားအသောက် တဖြည်းဖြည်းနည်းလာခြင်း၊ ဟိုဟိုဒီဒီမသွားဘဲ တစ်နေရာတည်းတွင် လည်းလျောင်းနေတတ်ခြင်း၊ ကောင်းစွာ မတ်တပ်မရပ်နိုင်ခြင်း၊ ဝက်ငယ်များကို ဂရုမစိုက်ခြင်း၊ မအီမသာဖြစ်နေခြင်း၊ နို့အုံမာနေခြင်းတို့ကြောင့် နို့မထွက်နိုင်ဖြစ်ပါသည်။

နို့အုံရောင်ခြင်းအတွက် ဝက်မ၏နို့အုံကို စစ်ဆေးခြင်း၊ သားအိမ်ရောင်ခြင်းအတွက် မအင်္ဂါမှ မကောင်းသော အပုပ်အစပ်ရည်များ ဆင်းမဆင်းကို စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ကိုယ်အပူ ချိန်တက်မတက်ကို စစ်ဆေးရမည် ဖြစ်ပါသည်။အစာအာဟာရချို့တဲ့ခြင်းကြောင့် ဝက်မသည် နို့ထွက်သော်လည်း ဝက်ငယ်များအတွက် လုံလောက်မှုမရှိသဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားသင့်သလောက် မကြီးသည့်အပြင် နို့တိုက်ဝက်မှာလည်း တဖြည်း ဖြည်း ပိန်ကျသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

ကုသခြင်း

ဝက်မသည် ဟော်မုန်းဓာတ်ချို့တဲ့သော လက္ခဏာပြသပါက ဟော်မုန်းဆေးဖြစ်သော အောက်ဆီတိုစင်ဆေးကို အညွှန်းအတိုင်းထိုးပေးပါ။ လေးနာရီတစ်ကြိမ် နို့ချသည်အထိ ထိုးနှံပေးခြင်းဖြင့် ကုသပေးနိုင်ပါသည်။ သားမွေးပြီးနောက် အဖျားဝင်

ရောက်ပါက ပဋိဇီဝဆေးတစ်မျိုးမျိုးကို အညွှန်းအတိုင်း ထိုးနှံပေးခြင်းဖြင့် ကုသနိုင်ပါသည်။ ကူးစက်ရောဂါ မဝင်ရောက်နိုင်ရေးအတွက် လိုအပ်သော ကာကွယ်ဆေးများကို ကြိုတင်ထိုးနှံကာကွယ်ခြင်းဖြင့် ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။ ရောဂါဝင်ရောက်ပါက ပဋိဇီဝဆေး တစ်မျိုးမျိုးကို အညွှန်းအတိုင်း ထိုးနှံပေးခြင်းဖြင့် ကုသနိုင်ပါသည်။

ဝက်မသည် ထုံးဓာတ်ချို့တဲ့သော လက္ခဏာပြပါက ကယ်လဆီယမ်ဘိုရိုကလူကိုနိတ်ဆေးကို အညွှန်းအတိုင်း ထိုးနှံကုသပေးနိုင်ပါသည်။ ဝက်မသည် နို့အုံရောင်ခြင်းနှင့် သားအိမ်ရောင်ခြင်းများအတွက် လက္ခဏာတစ်ခုခု ပြသပါက သင့်လျော်သော ပဋိဇီဝဆေးတစ်ခုခုကို ထိုးပေးရမည့်အပြင် ကော်တီစုန်းဆေးတစ်မျိုးမျိုးကိုလည်း အညွှန်းအတိုင်း ထိုးပေးခြင်းဖြင့် ကုသနိုင်ပါသည်။ ဝက်ငယ်များ၏ ကြီးထွားမှုကို ကြည့်ပြီး မိခင်ဝက်မကြီးအား အစာအာဟာရမချို့တဲ့စေရန် အစာကို အာဟာရ ပြည့်ပြည့်နှင့် လုံလုံလောက်လောက်ကျွေးမွေးခြင်းဖြင့် နို့ထွက်ကောင်းမွန်လာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

ဝက်မကြီးအား ဆေးဝါးကုသစဉ်အတွင်း ဝက်ငယ်များကို နွားနို့ကျိုချက်တိုက်ကျွေးခြင်း သို့မဟုတ် ဂလူးကို့စ်မှုန့်ဖျော်တိုက်ခြင်းကို ဆောင်ရွက်ပြီး နွေးနွေးထွေးထွေး ထားပေးပါ။ ဝက်မကြီးအားလည်း နွေးနွေးထွေးထွေးထားပေးပြီး လိုအပ်သော ကုသမှုကို တတ်ကျွမ်းနားလည်သော တိရစ္ဆာန်မွေးမြူရေးနှင့်ကုသရေး ဆရာဝန်နှင့် အချိန်မီ ဆောင်ရွက်ပါက အောင်မြင်သောမွေးမြူရေး ရနိုင်ကြောင်း ရေးသားအပ်ပါသည်။

မောင်လှကြည်(ဘီလင်း)

ul|pufv ,fiom wdpëef&m*

armifbmxefxef

ရင်ဒါပက်ခေါ် ခွာနာလျှာနာနှင့် လျှာပြာရောဂါမှာ တိရစ္ဆာန်များအား ကူးစက်တတ်သောဗိုင်းရပ်ပိုးကြောင့် ဖြစ်ပွားသည်။ ကူးစက်ခံရလျှင်လည်း ထိခိုက်ပျက်စီးတတ်ပါသည်။ ဗြိတိန်နိုင်ငံသည် ခွာနာလျှာနာ အများဆုံးဖြစ်ပွား၍ ယခုအခါ တွေ့ရသည့် ရောဂါမှာ လျှာပြာရောဂါ ဖြစ်ပွားခြင်းဖြစ်၏။ ယူကေသို့ မကြာမီက ရောက်ရှိလာသော ထိုဗိုင်းရပ်မှာ အကြီးမားဆုံး ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် လက္ခဏာကို ကုလသမဂ္ဂအရာရှိများက မြင်တွေ့ခဲ့ရသည်။

တိရစ္ဆာန်ရောဂါများမှာ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းတွင် အပူပိုင်းနှင့် ပူနွေးသော ရာသီဥတုရှိသည့် နိုင်ငံများ၌သာ တစ်ချိန်က ကန့်သတ်ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်။ ယင်းရောဂါကိုထိန်းချုပ်ရန်မှာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုလိုအပ်ပေသည်။ တိုးတက်ပြောင်းလဲလာသော ကမ္ဘာတစ်ဝန်း ကုန်သွယ်မှု၊ လူများရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်မှုနှင့် ကုန်ပစ္စည်းများ သယ်ပို့မှုတို့အပြင် ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်းမှာလည်း နောက်ထပ်ရောဂါပျံ့နှံ့ဖြစ်ပွား လာရသည့်အကြောင်းတစ်ရပ်ဖြစ်သည်ဟု အက်ဖ်အေအိုအဖွဲ့ကဆို၏။ လျှာပြာရောဂါမှာ နွားနှင့် သိုးများကို သေစေသည့်အပြင် ဆိတ်နှင့် သမင်ကဲ့သို့ စားမြုံ့ပြန်သော တိရစ္ဆာန်များလည်း သေဆုံးနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ယင်းရောဂါသည် လူများတွင် ထိခိုက်ပျက်စီးခြင်းမရှိပါ။ ထိုဗိုင်းရပ်မှာ ဖြုတ်ခေါ် သေးငယ်၍ သွေးစုပ်တတ်သော အင်းဆက်ကြောင့် ရောဂါပျံ့နှံ့သွားသည်။

ယင်းရောဂါကို တောင်အာဖရိက ၌ ပထမဦးစွာ ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သည်။ ၁၉၉၀ ပြည့်နှစ်ကုန်တွင် မြေထဲပင်လယ်ဖြတ်ကျော်၍ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ရောဂါပြန့်ပွားလာသည်။ ၂၀၀၇ ခုနှစ်က ဥရောပမြောက်ပိုင်းနိုင်ငံများတွင် တွေ့ရှိရသည်။ ထိုစဉ်က တောင်ပိုင်းတွင်ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသော ဗိုင်းရပ်စ်ပုံစံမှာ နှိမ်နင်းရန်ဆေးဝါးရှိပြီး မြောက်ပိုင်းအတွက်မူ ဆေးဝါးမရှိသေးချေ။

သို့သော် ထိုအချိန်က တိရစ္ဆာန်များသေစေသည့်ရောဂါမှာ ရင်ဒါပက်တစ်ခုသာ ရှိနေသေး၏။ သို့ဖြစ်၍ ၂၀၁၀ ပြည့်နှစ်၌ ကမ္ဘာအနှံ့သို့ ထိုရောဂါလွတ်ကင်းကြောင်း ကျွမ်းကျင်သူတို့က ကြေညာနိုင်မည်ဟု မျှော်လင့်ထား၏။ ယင်းမှာ ကမ္ဘာတစ်ဝန်း ရင်ဒါပက်အမြစ်ပြတ်သုတ်သင်ရေး အစီအစဉ်ရည်မှန်းချက်ကြောင့်ဖြစ်၏။ ထိုအစီအစဉ် အရှိန်အဟုန်မြင့်မားရေးတွင် ဆေးဝါးများက အထောက်အကူ ပြုနေ၏။

လယ်သမားများအနေဖြင့် စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်း၌ ကျွဲ၊ နွားများကို မှီခိုအားထားလုပ်ကိုင်ရသည်။ သို့ဖြစ်၍ ရင်ဒါပက်ရောဂါကျရောက်သော ဧရိယာတွင် ရိက္ခာပြတ်လပ်မှု အငတ်ဘေး ရင်ဆိုင်ရဖွယ်ရှိပါသည်။ ၁၈၀၀ ပြည့်နှစ်က တောင်အာဖရိက ၌ ကျွဲ၊ နွားရာခိုင်နှုန်း ၈၀ မှ ၉၀ ထိ သေကျေပျက်စီးရသည်။ ၁၉၈၀ ပြည့်နှစ်မှာမူ အခြားသော ကူးစက်ရောဂါဝင်လာ၍ အာဖရိက ၃၄ နိုင်ငံ က ပူးပေါင်းကာ ထိုရောဂါကို ကြိုးပမ်း နှိမ်နင်းကြသည်။ တစ်ချိန်က အာရှအလယ်ပိုင်း၌ စတင်ဖြစ်ပေါ်လာသည်နှင့် နှိမ်နင်းခဲ့ကြသည်။ သို့သော် မကြာမီနှစ်များက ကူးစက်ရောဂါ ရှိနေသေးသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။

တိရစ္ဆာန်ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က ကမ္ဘာပေါ်ရှိ နိုင်ငံအချို့၌ ရင်ဒါပက် ကင်းစင်ကြောင်း ကြေညာသည်။ ထိုသို့ကြေညာရသည်မှာ အနည်းဆုံး ငါးနှစ်အတွင်း ထိုရောဂါ ဖြစ်ပွားမှု အစီရင်ခံစာမတွေ့ရခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ နောင်လာမည့် နှစ်နှစ်အတွင်း ထိုရောဂါကင်းစင်ကြောင်း နိုင်ငံအချို့က ကြေညာချက်ထုတ်ပြန်မည် ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ကုန်သွယ်ရေးအတွက် ရည်ရွယ်ကာ တရားဝင်အသိအမှတ်ပြုမှု လိုအပ်နေသေး၏။

အခြားသတ္တဝါများဖြစ်သော နွားနောက်၊ သိုး၊ ဆိတ်နှင့် ဝက်တို့တွင်လည်း ရင်ဒါပက်ကူးစက်တတ်သည်။ ယင်းရောဂါမှာ လေထဲမှတစ်ဆင့် ပျံ့နှံ့ကူးစက်လွယ်သည်။ တစ်ဖန်ရောဂါဖြစ်သော တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေးများ ရေထဲရောက်ရှိပါက ယင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက်လွယ်ပြီး တချို့တိရစ္ဆာန်များမှာ တစ်ရက်နှစ်ရက်အတွင်း သေဆုံးနိုင်ပါသည်။

မောင်သာထွန်းထွန်း

wd&pämefrsm;wifjzpfrsm;wwfaom om;av|ma&m*g owdjyK xdef;vbdrf(r)f

ဘရူဆဲလား(Brucella)ဟု ခေါ်သော ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့် တိရစ္ဆာန်များတွင် သားလျှောရောဂါ ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။ ကျွဲ၊ နွား၊ သိုး၊ ဆိတ်၊ ဝက်စသောတိရစ္ဆာန်များ၌ ဖြစ်ပွားလေ့ရှိပြီး လူကိုလည်း ရောဂါကူးစက်စေနိုင်ပါသည်။

ဘရူဆဲလား သားလျှောရောဂါသည် အဓိကအားဖြင့် သားလျှောသန္ဓေသားနှင့် ၎င်း၏အချင်း၊ အမ၏မျိုးပွားအင်္ဂါမှထွက်သော အရည်များနှင့် တိုက်ရိုက်သော်လည်းကောင်း၊ သွယ်ဝိုက်၍သော်လည်းကောင်း ထိတွေ့မိခြင်း၊ ရောဂါဖြစ်နေသော တိရစ္ဆာန်များနှင့် သားစပ်မိခြင်း၊ ရောဂါပိုးပါသော အစာနှင့်ရေကို သောက်မိခြင်း၊ ရောဂါဖြစ်နေသော တိရစ္ဆာန်၏နို့ကို ကောင်းစွာမကျိုချက်ဘဲ သောက်မိခြင်း၊ အရေပြားပွန်းပဲ့ ထိခိုက်ရှနာမှလည်းကောင်း လူသို့ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

ဘရူဆဲလား သားလျှောရောဂါပိုး ကူးစက်ခံရသောတိရစ္ဆာန်များအနေဖြင့် ဓါးမရှိသောတိရစ္ဆာန်အမများ၌ ရောဂါရှိသော်လည်း ရောဂါလက္ခဏာမပေါ်သည့်အတွက် ရောဂါရှိမှန်း မသိနိုင်ပါ။ ဓါးရှိသော တိရစ္ဆာန်အမများ၌ ဓါးကာလ နောက်ပိုင်းသုံးလမှ လေးလခန့်အတွင်း သားလျှောလေ့ရှိပါသည်။ အချို့ဝက်များတွင် ပုံမှန်သားမွေးသော်လည်း သားသေများ မွေးတတ်ပါသည်။

အမများတွင် သားလျှောခြင်း၊ အသေမွေးခြင်း၊ အချင်းကပ်ခြင်း၊ မဖွံ့ဖြိုးသော သန္ဓေသားမွေးဖွားခြင်း၊ မျိုးမအောင်ခြင်းနှင့် သားမြုံခြင်းတို့ ဖြစ်စေနိုင်သည့်အပြင် မွေးဖွားလာပါက ရောဂါပိုးသယ်ဆောင်ထားသော တိရစ္ဆာန်ကိုမွေးဖွားခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အထီးများတွင် ကပ်ပယ်အိပ်ရောင်ခြင်း၊ အဆစ်အမြစ်ရောင်ခြင်း၊ ရောဂါသက်တမ်းကြာလာပါက ခြေထောက်ရောင်ခြင်း၊ နာခြင်းတို့ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ နွားမများတွင် တစ်ခါတစ်ရံ အချင်းကျန်ခြင်း၊ နို့အုံရောင်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ပိန်ချုံးလာခြင်း၊

နွားငယ်လေးများတွင် အားနည်းလာခြင်း၊ တိရစ္ဆာန်အထီးများတွင် မျိုးပွားအင်္ဂါရောင်ရမ်းသဖြင့် မျိုးပွားမှု ထိခိုက်ပါသည်။

မြင်းများတွင် ပခုံး၊ ဦးခေါင်းဘေးဘက်နှင့် ခွာခုံအထက်ခြေထောက်တွင် အနာဖြစ်ခြင်း တွေ့ရပါမည်။ အဆစ်ရောင်၍ ခြေနာခြင်းများ တွေ့ရပါသည်။ လူသို့ကူးစက်ပါက တုပ်ကွေးရောဂါနှင့် ဆင်တူသော နာတာရှည်၊ တက်ဖျား၊ ကျဖျား သို့မဟုတ် တိုက်ဖွိုက်ရောဂါ(အူရောင်ဖျားရောဂါ) လက္ခဏာများဖြစ်သော အဖျားတက်ခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ ဝမ်းသွားခြင်းနှင့် နောက်ဆုံး အသက်အန္တရာယ် ဆုံးရှုံးသည်အထိ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ဘရူဆဲလား သားလျောရောဂါသည် ဘက်တီးရီးယားရောဂါပိုးကြောင့်ဖြစ်သော်လည်း ပဋိဇီဝဆေးနှင့် အချိန်တိုအတွင်း ကုသ၍မရသည့်အပြင် ကုသချိန်အတွင်း အခြားတိရစ္ဆာန်များကို ကူးစက်ပျံ့ပွားနိုင်၍ ရောဂါဖြစ်ပွားသော တိရစ္ဆာန်များအား မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းအတွက် ဆက်လက်ထားရှိရန် မသင့်လျော်ပါ။

ကျန်တိရစ္ဆာန်များကိုလည်း သုံးလ သို့မဟုတ် ခြောက်လတစ်ကြိမ် သွေးရည်ကြည်စစ်ဆေးမှု မှန်မှန်ပြုလုပ်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ပြင်ပမှ ဝင်ရောက်လာမည့် တိရစ္ဆာန်ကို ရောဂါရှိ၊ မရှိ စမ်းသပ်ပြီးမှ လက်ခံသင့်ပါသည်။ သားလျှောကင်းစင်သော အထီးများဖြင့်သာ သားစပ်သင့်ပါသည်။ သားလျှောသန္ဓေသားနှင့် အချင်းအပါအဝင်

အညစ်အကြေးများ ပေစွန်းနေသောပစ္စည်းများအား ခြောက်ပေခန့် ကျင်းနက်တူး၍ မြေမြှုပ်စွန့်ပစ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ နွားများအား အသက်သုံးလမှ ရှစ်လအရွယ်တွင် (အထူးသဖြင့် နို့စားနွားမများ) သားလျှောရောဂါကာကွယ်ဆေး ထိုးပေးရမည်။ တစ်ကြိမ်ထိုးထားပြီးပါက တိရစ္ဆာန်၏သက်တမ်းတစ်လျှောက်လုံး ကာကွယ်မှု ပေးစွမ်းနိုင်ပါသည်။

သားလျှောရောဂါ ရှိ၊ မရှိ စမ်းသပ်မည်ဆိုပါက သန့်ရှင်းခြောက်သွေ့သော ကြွေပြား သို့မဟုတ် မှန်ပြားပေါ်တွင် မွေးမြူရေးနှင့် ကုသရေးဦးစီးဌာန ကာကွယ်ဆေးထုတ်လုပ်ရေးဌာနခွဲမှ ဝယ်ယူရရှိသော ကျွဲနွားသားလျှော ရောဂါစမ်းသပ်ဆေးဆေးရည် တစ်စက်နှင့် ကျွဲနွားမှရရှိသော သွေးရည်ကြည်တစ်စက် ရောမွှေပေးရမည်။ မှန်ပြားကို ပတ်ချာလည်လှုပ်ပြီး နှစ်မိနစ်မှ ငါးမိနစ်အတွင်း သွေးစုကပ်ခြင်း ဖြစ်၊ မဖြစ်ကို ကြည့်ခြင်းဖြင့် ရောဂါ ရှိ၊ မရှိ သိနိုင်ပါသည်။ သိုး၊ ဆိတ်များတွင် သွေးရည်ကြည် သုံးစက်နှင့် သားလျှောရောဂါစမ်းသပ်ဆေး တစ်စက်ရောပြီး စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။

ဘရူဆဲလား သားလျှောရောဂါသည် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးကဏ္ဍနှင့် မွေးမြူရေးကဏ္ဍအတွက် ဆုံးရှုံးမှုနှင့် အရေးပါမှုများရှိသဖြင့် အရေးကြီးပါသည်။ သားလျှောသည့်အတွက် တိရစ္ဆာန်ဦးရေတိုးပွားနှုန်းကို ကျဆင်းစေခြင်း၊ အသား၊ နို့စသည့် တိရစ္ဆာန်ထွက်ပစ္စည်းများ ဆုံးရှုံးစေခြင်း၊ သားစပ်မှုလုပ်ငန်းများ မအောင်မြင်သဖြင့် အချိန်ကုန်ခြင်း၊ ငွေအင်အား၊ လူအားဆုံးရှုံးခြင်း၊ အသေမွေးဖွားခြင်း၊ အားအင်ချိနဲ့ပြီး မကျန်းမာသော တိရစ္ဆာန်များမွေးဖွား၍ စီးပွားရေး ထိခိုက်ခြင်း၊ သားလျောရောဂါရှိ တိရစ္ဆာန်များအား အလွယ်တကူ ခွဲခြားနိုင်စွမ်းမရှိ၍ စီးပွားရေးထိခိုက်ရုံသာမက ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ တိရစ္ဆာန်များနှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့သော ကိုင်တွယ်ထိန်းကျောင်းသူများ၊ မွေးမြူရေးသမားများ၊ သားသတ်သမားများနှင့် တိရစ္ဆာန်ဆေးကုဆရာဝန်များ အထူးသတိပြုရမည့် ရောဂါဖြစ်သည့်အပြင် အသား၊ နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းစားသုံးသူ ပြည်သူလူထုတစ်ရပ်လုံးအတွက် အရေးကြီးသည့် ရောဂါဖြစ်ခြင်းကြောင့် သိရှိထားနိုင်ရန် တင်ပြပါသည်။

ထွန်းလှိုင်(မြိုင်)

aumuf½dk;ukd½dk;&Sdau;ar;jcif;ESifhjyifaumuf½dk;ar;jcif;

a'gufwm&if&ifoef;(arG;uk)

ကောက်ရိုးဟာ စားမြုံ့ပြန်သတ္တဝါများအတွက် အခြေခံအစာဖြစ်သကဲ့သို့ ကျွဲစာ၊ နွားစာအဖြစ်ရရှိနိုင်ပြီး အပေါများဆုံးရနိုင်သော အစာတစ်မျိုးလည်း ဖြစ်ပါသည်။ ကောက်ရိုးကို ဓာတုဗေဒနည်းနဲ့ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာကြည့်ပါက–

(က) အမျှင်ဓာတ်ပါဝင်မှု များခြင်း၊

(ခ) အသားဓာတ်ပါဝင်မှု နည်းပါးခြင်းနှင့်

(ဂ) သတ္တုဓာတ်နှင့် ဗီတာမင်ဓာတ် ပါဝင်မှုနည်းခြင်းတို့ကို တွေ့ရသည်။

ထို့အပြင် အာဟာရဓာတ်တန်ဖိုး အနည်းငယ်သာပါသည့်အတွက် အစာချေနိုင်မှုနှင့် အစာစားနိုင်မှုလည်း နည်းစေခြင်းကို တွေ့ရပါသည်။

ထို့ကြောင့် ကောက်ရိုးတစ်မျိုးတည်းသာကျွေးပါက–

(က) ကိုယ်ခန္ဓာထိန်းသိမ်းမှုအတွက် လိုအပ်သည့် အာဟာရကို လုံလောက်စွာ မရရှိနိုင်သောကြောင့် တိရစ္ဆာန်၏ ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ကျလာခြင်း၊

(ခ) တိရစ္ဆာန်အများတွင် မျိုးပွားမှုလုပ်ငန်းကို ကောင်းမွန်စွာ မဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း၊

(ဂ) နို့ထုတ်လုပ်မှုနှင့် အသားထုတ်လုပ်မှုတို့ လျော့နည်းလာခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့်အတွက် ကောက်ရိုးကို ပြုပြင်ကျွေးမွေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

ပြုပြင်ပြီးကောက်ရိုးကို ကျွေးမည်ဆိုပါက စားနိုင်သလောက် ကျွေးရပါမည်။ စုစုပေါင်းအစာအားလုံး၏ တစ်ဝက်ကျော်သော ပမာဏသာစားနိုင်ပါသည်။ မပြုပြင်ရသေးသော ကောက်ရိုးထက် ရာခိုင်နှုန်း ၃၀ မှ ရာခိုင်နှုန်း ၅၀ထိ ပိုပြီးစားနိုင်ပါသည်။ အရွယ်ရောက်ပြီး နွားတစ်ကောင်ကို တစ်ရက်လျှင် ကောက်ရိုးခြောက်ပိဿာ ကျွေးနိုင်ပါသည်။ ခြောက်လကျော် နွားငယ်များအတွက် တစ်ကောင်ကို တစ်ရက်လျှင် ကောက်ရိုးနှစ်ပိဿာ ကျွေးနိုင်ပါသည်။ နို့ ၂ဒသမ၅ ပိဿာခန့်ထွက်သည့် နို့စားနွားမများနှင့် နေ့စဉ် အသားတက်နှုန်း တစ်မှ ၁ဒသမ၅ ကျပ်သားရှိသည့် အသားစားနွားများအတွက် ပြုပြင်ပြီး ကောက်ရိုးကျွေးမွေးခြင်းဖြင့် အကျိုးကျေးဇူး အပြည့်အဝရရှိစေရန်အတွက် အသားဓာတ်ပါသည့် ဖြည့်စွက်စာကိုလည်း ကျွေးမွေးရန်လိုအပ်ပါသည်။

အသားဓာတ် အများဆုံးပါသည့် ဖြည့်စွက်စာမှာ နှမ်းဖတ် သို့မဟုတ် ပဲဖတ်နှင့် ဝါစေ့ဖတ်တို့ ဖြစ်ပါသည်။ ကျွေးသင့်သော ပမာဏမှာ နို့ခြောက်ပိဿာအထိထွက်မည့် နို့စားနွားအတွက် တစ်နေ့လျှင် ၁ ဒသမ ၂ ပိဿာ ကျွေးရပါမည်။ ဒီထက်ပိုထွက်သော နွားမများကို နို့တစ်ပိဿာပိုထွက်တိုင်း အသားဓာတ် ၁၅ရာခိုင်နှုန်း ပါဝင်သော ရောစပ်စာကို ၄၀ကျပ်သား ပိုကျွေးရပါမည်။

အသားတိုးနွားများအတွက်မူ တစ်ရက်ကို ၁ ဒသမ ၂ ပိဿာ ကျွေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထို့အပြင် အစာစိမ်းဖြစ်သော ဘောစကိုင်းရွက်၊ ပိုးစာရွက်နှင့် မြက်အနည်းငယ် ကျွေးနိုင်လျှင် ပိုကောင်းပါသည်။ ဒိုင်ကယ်လစီယမ်ဖော့စဖိတ် တစ်ဆနှင့် အိမ်သုံးဆားနှစ်ဆရောထားသည့် သတ္တုဖြည့်စွက်စာကိုလည်း တစ်ရက်လျှင် ခြောက်ကျပ်သားနှုန်း ဖြည့်စွက်ကျွေးပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ အဓိကအရေးပါသည့် အချက်တစ်ချက်မှာ နို့စားနွားများ နို့ပိုထွက်ရန် ရေကို အမြဲသောက်နိုင်အောင် စီစဉ်ထားကြရန် သတိပေးလိုက်ရပါသည်။

ဒေါက်တာရင်ရင်သန်း(မွေး/ကု)

a'ocHdar;wdkYpäef;rsm;\ xkwfvkyfrI&nftao;jrifhrm;a&;

ae0ifvGif(ar;Guk)

ကမ္ဘာပေါ်ရှိ တိရစ္ဆာန်မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းများ အများစုမှာ တစ်နိုင်မွေးမြူရေးစနစ် သို့မဟုတ် သွင်းအားစု အနိမ့်ဆုံးမွေးမြူရေးစနစ်နှင့် ဒေသတွင်း ရေကြည်ရာမြက်နုရာ လှည့်လည်မွေးမြူရေးစနစ်တို့ဖြစ်သည်။ ယင်းမွေးမြူရေးစနစ်များအနေဖြင့် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းတွင် နောင်နှစ်ပေါင်း များစွာထိ နေရာယူထားကြဦးမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဖော်ပြပါမွေးမြူရေးစနစ်များတွင် ကျင့်သုံးနေကြသည့် မွေးမြူသူများအနေဖြင့် ခေတ်မီစီးပွားဖြစ် မွေးမြူရေးသမားများကဲ့သို့ မွေးမြူရေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုသင်တန်းများအား တက်ရောက်ခြင်းမရှိသော်လည်း ၎င်းတို့တွင် မွေးမြူထားသော တိရစ္ဆာန်တို့၏ သဘာဝအား နားလည်ခြင်း၊ တိရစ္ဆာန်များမွေးမြူထားရှိသည့် ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် စီမံခန့်ခွဲနိုင်ခြင်း စသည့် တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်သည့် ဗဟုသုတများအား ပိုင်ဆိုင်ထားသူများ ဖြစ်ကြောင်း အသိအမှတ်ပြုရမည် ဖြစ်ပါသည်။

သွင်းအားစုအနည်းဆုံး မွေးမြူရေးစနစ်ဖြစ်သည့်အလျောက် ယုံကြည်စိတ်ချရလောက်သည့် မွေးမြူရေးဆိုင်ရာမှတ်တမ်းမှတ်ရာများ ပြုစုထိန်းသိမ်းထားနိုင်ခြင်း မရှိသည်မှာလည်း အားနည်းချက်တစ်ရပ်ပင် ဖြစ် ပါသည်။ ၎င်းတို့၏ မွေးမြူရေးစနစ် ရှင်သန်နိုင်ရေးနှင့် ပိုမိုဖွံ့ဖြိုးလာရေးအတွက် မွေးမြူရေးဆိုင်ရာ နည်းဗျူဟာတစ်ရပ် ချမှတ်ပေးပါကလည်း အောင်မြင်မှုအတွက် အာမခံချက်ပေးနိုင်ရန် ခဲယဉ်းပါသည်။

လျစ်လျူရှုထားပါကလည်း ရေရှည်တွင် ဆုံးရှုံးနစ်နာမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့်အတွက် မွေးမြူသည့်ဒေသနှင့် တိရစ္ဆာန်အမျိုးအစားအလိုက် မွေးမြူထုတ်လုပ်သူတို့၏ ရည်မှန်းချက်များပါဝင်သော မွေးမြူရေး အစီအစဉ်များအား ရေးဆွဲရန် လိုအပ်လာပြီ ဖြစ်ပါသည်။ မွေးမြူရေးလုပ်ငန်း၏ အဓိကအရေးကြီးသည့် အခန်းကဏ္ဍတစ်ခုမှာ သားတင်သားစပ်ခြင်းလုပ်ငန်းဖြစ်ပြီး ယင်းသားတင်သားစပ်လုပ်ငန်း၏ နောက်ဆက်တွဲ

အကျိုးဆက်များအနေဖြင့် တိရစ္ဆာန်များ တိုးပွားလာမှု၊ ထုတ်လုပ်မှုဆိုင်ရာ အရည်အသွေးများ မြင့်မားလာမှုများ ပါဝင်ပါသည်။ ၎င်းအပြင် သားစပ်ခြင်းလုပ်ငန်းမှ ပေါ်ထွက်လာသည့် မျိုးဆက်သစ်တိရစ္ဆာန်များ၏ မွေးမြူသည့်ဒေသအတွင်း ရှင်သန်နိုင်မှုအားကို အရေးကြီးသည့်အချက်အဖြစ် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဒေသခံတိရစ္ဆာန်မျိုးများအနေဖြင့် ပင်ကိုအရည်အသွေးများဖြစ်သည့် ဒေသတွင်းရှိ ရောဂါများနှင့် ကပ်ပါးကောင်များအား ခံနိုင်ရည်ရှိသည့် ကိုယ့်ခံစွမ်းအားများရှိသကဲ့သို့ ဒေသတွင်းဖြစ်ပေါ်သည့် ရာသီဥတုနှင့် ပေါက်ရောက်သည့် သဘာဝစားကျက်များ အပေါ်တွင် ရှင်သန်နိုင်ကြပါသည်။ သို့သော် တစ်ဖက်မှ ထုတ်လုပ်မှုအရည်အသွေး နိမ့်ကျသည့်အတွက် မွေးမြူသူများ၏ ရေရှည်စီးပွားရေး ရှင်သန်နိုင်မှုမှာ တိရစ္ဆာန်တို့၏ ထုတ်လုပ်မှုဆိုင်ရာ အရည်အသွေးအား မြှင့်တင်ရန် လိုအပ်မည်ဖြစ်ပါသည်။

ထုတ်လုပ်မှုအရည်အသွေး မြင့်မားလာရန်အတွက် မျိုးဗီဇအရည်အသွေးမြင့်မားသည့် အခြားမျိုးကွဲတိရစ္ဆာန်များဖြင့် သားစပ်ပေးခြင်းဖြင့် ထုတ်လုပ်မှုမြင့်မားလာနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ထုတ်လုပ်မှုမြင့်မားရေးအတွက် အစားအစာ ပိုမိုကျွေးမွေးလာရခြင်းနှင့် အခြားစီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ သွင်းအားစုများထပ်မံထည့်သွင်းရခြင်းတို့အား မလွှဲမသွေကြုံတွေ့ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မွေးမြူသူများအနေဖြင့် မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းအား ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲရေးအတွက် ထိန်းသိမ်းရန်လိုအပ်မည် ဖြစ်ပါသည်။

မျိုးကွဲသားစပ်မှုများ ပြုလုပ်ရာ၌ ထုတ်လုပ်မှုဆိုင်ရာ စံနှုန်းများအား ရွေးချယ်

သတ်မှတ်ရာတွင် ကိုယ်အလေးချိန်တိုးမြှင့်လာမှု၊ ဥ၊ နို့နှင့် အသားထုတ်လုပ်မှု တိုးမြင့်လာမှုတို့အပြင် မျိုးစပ်တိရစ္ဆာန်များအနေဖြင့် ၄င်းတို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားနှုန်းနှင့် ထုတ်လုပ်မှုအား ထိခိုက်မှုမရှိစေဘဲ အစားအစာ စားသုံးနိုင်သည့်ပမာဏ လျှော့နည်းမှုကိုပါ ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် လိုအပ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် မွေးမြူသည့် တိရစ္ဆာန်များ၏ ထုတ်လုပ်မှုဆိုင်ရာ အရည်အသွေးများ မြှင့်တင်ရာတွင် ထုတ်လုပ်မှုအရည်အသွေးမြင့်မားလာမှုနှင့် မွေးမြူသည့်ဒေသအတွင်း ရှင်သန်မှုအစွန်းနှစ်ခုအကြား သုတေသနပြုလုပ်မှုများအရ တွေ့ရှိရသည့် မျိုးကွဲမျိုးစပ်မှုဆိုင်ရာ နည်းလမ်းများအား အသုံးပြုခြင်းဖြင့် သွင်းအားစု အနိမ့်ဆုံးမွေးမြူရေးစနစ်အတွက် ထုတ်လုပ်မှုများ တိုးတက်လာနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ သားစပ်နည်းများမှာ တိရစ္ဆာန်မျိုးတစ်မျိုး၏ သားမွေးရန် ရွေးချယ်သတ်မှတ်ထားသည့် မျိုးတိရစ္ဆာန်အမအား ဒေသခံမဟုတ်သည့် အခြားဒေသမှ တင်သွင်းလာသည့် မျိုးတိရစ္ဆာန်အထီးဖြင့် သားစပ်၍ရရှိလာသည့် ပထမမျိုးဆက်သစ်တိရစ္ဆာန်အမအား ဒေသခံမျိုးတိရစ္ဆာန်အထီးဖြင့် ပြန်လည်သားစပ်ပေးခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

ဖော်ပြပါ သားစပ်နည်းနှစ်မျိုးမှ ထွက်ပေါ်လာသော ဒုတိယ မျိုးဆက်သစ်တိရစ္ဆာန်မျိုးများတွင် အခြားဒေသမှတင်သွင်းလာသည့် တိရစ္ဆာန်၏ မျိုးဗီဇလေးပုံတစ်ပုံ ပါဝင်ပါသည်။ ယင်းမျိုးဗီဇလေးပုံတစ်ပုံပါဝင်သော တိရစ္ဆာန်မျိုးအမအား အထက်ဖော်ပြပါနည်းနှစ်နည်းမှ ရရှိသော ပထမမျိုးဆက်သစ် တိရစ္ဆာန်အထီးဖြင့် သားစပ်ပေးခြင်းဖြင့် အရည်အသွေးကောင်းမွန်သည့် မျိုးဗီဇ ရှစ်ပုံသုံးပုံပိုင်ဆိုင်သော တတိယမျိုးဆက်သစ်တိရစ္ဆာန်အား ရရှိမည် ဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ ဒေသခံမျိုးတိရစ္ဆာန်များ ပြုန်းတီးပျောက်ကွယ်မသွားစေရေးအတွက်လည်းကောင်း၊ ဒေသခံတိရစ္ဆာန်များ၏ ထုတ်လုပ်မှုဆိုင်ရာ အရည်အသွေးမြင့်မားလာစေနိုင်ရေးအတွက်လည်းကောင်း သိရှိနိုင်ပါရန် ရေးသားတင်ပြလိုက်ရပါသည်။

နေဝင်းလွင်(မွေး/ကု)

ar;jrLa&;orm;wdk;wufrIudk b,fvdk ibnfpnfyifya'

xGef;atmifvdIif

ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်၏ စီးပွားရေးဦးတည်ချက်တွင် “စိုက်ပျိုးရေးကိုအခြေခံ၍ အခြားစီးပွားရေးကဏ္ဍများကိုလည်း ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင်ဆောင်ရွက်ရေး”တည်းဟူသည့်အချက်ကို ဦးစားပေးအဖြစ် ထည့်သွင်းထားသည်။ ယနေ့နိုင်ငံတော်သည် စည်းကမ်းပြည့်ဝသော ဒီမိုကရေစီ နိုင်ငံတော်သစ်ဆီသို့ ချီတက်နေပါသည်။ ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေအရ ဖြစ်ပေါ်လာမည့် နိုင်ငံတော်သစ်တွင် ပြည်သူများမှာ ပြဋ္ဌာန်းသတ်မှတ်ထားသည့် ဥပဒေကို လေးစားလိုက်နာရန် လိုအပ်သည်။

ကျေးလက်ဒေသတွင် နေထိုင်ကြသူများမှာ တစ်နိုင်ငံလုံးလူဦးရေ၏ အများစုဖြစ်ကြသည်။ လယ်ယာနှင့်မြစ်ချောင်းအင်းအိုင် ပေါများသည့်အလျောက် လယ်ယာ

စိုက်ပျိုးရေးနှင့် မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းကိုသာ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းအဖြစ် လုပ်ကိုင်လျှက်ရှိသည်။ နိုင်ငံတော်တွင် အသားငါးကဏ္ဍ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် "တစ်နိုင်တစ်ပိုင် မွေးမြူရေးမှ တစ်အုပ်တစ်မမွေးမြူရေးဆီသို့" ဟူသည့် ဆောင်ပုဒ်ဖြင့် မွေးမြူရေးကို အားပေးနေသည်။

ထိုသို့ မွေးမြူရာတွင် တိရစ္ဆာန်မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းရှင်များသည် သက်ဆိုင်ရာ စည်ပင်သာယာရေးဥပဒေပြဋ္ဌာန်းချက်များကို လိုက်နာရန် လိုအပ်ပေသည်။ မိမိမွေးထားသည့် တိရစ္ဆာန်များကို မိမိသဘောဖြင့် သတ်ဖြတ်သုတ်သင်ရောင်းချ၍ မရပါ။ အချို့သော အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များကို သတ်ဖြတ်စားသုံးရာတွင် သက်ဆိုင်ရာ၏ ခွင့်ပြုချက် ရရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကျွဲ၊ နွား၊ မြင်း၊ သိုး၊ ဝက်၊ ဆိတ်တို့ကို အများပြည်သူ စားသုံးရန်အလို့ငှာ စည်ပင်သာယာရေး အဖွဲ့ပိုင်သားသတ်ရုံများတွင် သက်ဆိုင်ရာ စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီ၏ ခွင့်ပြုချက်ဖြင့် သတ်ဖြတ်၍ ရောင်းချနိုင်ကြောင်း စည်ပင်သာယာရေးအဖွဲ့များ ဥပဒေပုဒ်မ ၃၆ တွင် သတ်မှတ်ထားသည်။ ထို့အပြင် ပုဒ်မ ၆၄ အရ မြို့နယ်စည်ပင်သာယာရေး နယ်နမိတ်အတွင်း ကော်မတီ၏ ခွင့်ပြုချက်မရှိလျှင် ထုတ်ပြန်ထားသည့် စည်းကမ်းများနှင့် ညီညွတ်ခြင်းမရှိလျှင် တိရစ္ဆာန်များထားရှိခြင်း၊ မွေးမြူခြင်း၊ အကြောင်းအမျိုးမျိုး ကြောင့် သေဆုံးသွားသော တိရစ္ဆာန် အသေကောင်များကို သတ်မှတ်ချက်များနှင့်အညီမဟုတ်ဘဲ သုတ်သင်ခြင်း မပြုရန် တားမြစ်ထားသည်။ ကော်မတီ၏ ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ သို့မဟုတ် ခွင့်ပြုထားသည့် သတ်မှတ်ချက်များနှင့်အညီမဟုတ်ဘဲ ကျွဲ၊ နွား ပွဲဈေးများ တည်ထောင်ဖွင့်လှစ်ရောင်းချခြင်းမပြုရပါ။

အထက်ပါပြဋ္ဌာန်းချက်များကို မလိုက်နာသူအား **စည်ပင်သာယာရေးအဖွဲ့များ ဥပဒေပုဒ်မ ၆၈** အရ ပထမအကြိမ် ပြစ်မှုကျူးလွန်သူအား ဒဏ်ကြေးငွေ ကျပ် ၁၀၀ မှ အများဆုံး ကျပ် ၁၀၀၀ အထိ ချမှတ်နိုင်ပါသည်။ လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်း ပေါများသည့် ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး၊ ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီး အစရှိသောဒေသများတွင် နွားပွဲဈေးများ ကျင်းပလေ့ရှိရာ ခွင့်ပြုချက်မရှိက ဒဏ်ကြေးငွေ ပေးဆောင်ရမည်ဖြစ်သည်။ ဤကား မြို့နယ်စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီ၏ စီမံခန့်ခွဲရေးနည်းလမ်းအရ ပြစ်ဒဏ်မှချမှတ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီဥက္ကဋ္ဌ သို့မဟုတ်အဖွဲ့က မြို့နယ်တရာရုံးတွင် တရားစွဲဆို၍ တရားစီရင်ရေးအရ ပြစ်ဒဏ် ချမှတ်နိုင်သည့် ပြဋ္ဌာန်းချက်များကို တင်ပြလိုပေသည်။

မြင်း၊ သိုး၊ ဆိတ်၊ ဝက်တို့ကို ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ သတ်ဖြတ်ခြင်း၊ အသားရောင်းချခြင်းတို့ ပြုလုပ်ကြောင်း ပြစ်မှုထင်ရှား စီရင်ခြင်းခံရလျှင် **ပုဒ်မ ၇၂** အရ ငွေဒဏ်အနည်းဆုံး ကျပ် ၅၀၀ မှ အများဆုံး ကျပ် ၅၀၀၀ ကျပ်အထိ ပြစ်ဒဏ်ချမှတ်ခံရနိုင်ကြောင်း ပြဋ္ဌာန်းထားသည်။ မိမိမွေးထားသည့် သိုး၊ ဆိတ်၊ ဝက်တို့ကို သတ်၍ စားသုံးခြင်းသည် အပြစ်မဖြစ်ပါဟု ယူဆထားသူ ကျေးလက်နေပြည်သူများ၊ မွေးမြူရေးလုပ်ငန်း လုပ်သူများ သတိပြုစရာပင် ဖြစ်သည်။

မြန်မာလူမျိုးတို့သည် နှောင်ဘဝတွင် ဒါနကုသိုလ်ကို ရိက္ခာထုပ်ယူမည်ကြံရွယ်၍ မိမိတို့ စုဆောင်းထားသမျှ ချွေးနဲစာဖြင့် အလှူပွဲများ ပြုလုပ်ကျင်းပလေ့ရှိသည်။ တောရွာများတွင် ရှင်ပြုပွဲ၊ နားသမင်္ဂလာပွဲ၊ နာရေး စသည့် သာရေးနာရေး အခမ်းအနားများတွင် ထမင်းရည်ချောင်းစီးမောင်းတီး၍ လှူဒါန်းကြသည်မှာ ဂုဏ်ယူစရာ မြန်မာလူမျိုးတို့၏ ဓလေ့ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် စည်ပင်သာယာရေးအဖွဲ့များ ဥပဒေပုဒ်မ ၃၇ အရ မြို့နယ်အထွေထွေအုပ်ချုပ်ရေးဦးစီးဌာနမှ အုပ်ချုပ်ရေးမှူး၏ ခွင့်ပြုချက်ဖြင့်သာ သတ်ဖြတ်နိုင်ပါသည်။ တားမြစ်ချက်ကို မလိုက်နာလျှင် တရားစွဲဆိုခြင်း ခံရနိုင်ပါသည်။

ကျွဲ၊ နွားများကို အများပြည်သူ စားသုံးရန် သတ်ဖြတ်ခြင်း သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏ သားရေကို လက်ဝယ်ထားရှိခြင်းမှာ ဥပဒေခွင့်ပြုချက်မရှိလျှင် ထောင်ဒဏ် တစ်နှစ်အထိ ချမှတ်ခြင်း ခံရမည့်အပြင် ငွေဒဏ်လည်း ချမှတ်နိုင်ကြောင်း ပုဒ်မ ၈၀ (က)တွင် အတိအလင်းပြဋ္ဌာန်းထားသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် ပြစ်မှုများတွင် သက်သေခံဥပဒေ ပုဒ်မ ၁၀၁ အရ တရားခံပြစ်မှုကျူးလွန်ကြောင်း သက်သေထင်ရှားပြသရန် တာဝန်မှာ တရားလိုအစိုးရ(နိုင်ငံတော်)ဘက်တွင် ကျရောက်သည်။ သို့သော် ပုဒ်မ ၈၀(က)အရ တရားစွဲဆိုသော အမှုမျိုးတွင်မူ တရားခံဘက်မှ သက်ဆိုင်ရာ အာဏာပိုင်၏ ခွင့်ပြုချက်ဖြင့် သတ်ဖြတ်ကြောင်း သို့မဟုတ် လက်ဝယ်တွေ့ရှိသော အသားသည် တရားဝင်ခွင့်ပြုချက်ရသဖြင့် သုတ်သင်သည့် တိရစ္ဆာန်မှရသည့် အသားဖြစ်ကြောင်း သို့မဟုတ် အခြားအကြောင်း (ဥပမာ– ဓမ္မတာအရ သေဆုံးခြင်း၊ မတော်တဆဖြစ်၍ သေဆုံးခြင်း)ဖြစ်ကြောင်း သက်သေပြရမည်ဟု ယင်းပုဒ်မ ၈၀(ခ)တွင် ဖော်ပြထားသည်။

ဤဥပဒေပါ ပြဋ္ဌာန်းချက်များမှာ ရန်ကုန်မြို့၊ မန္တလေးမြို့၊ နေပြည်တော် စသည့် မြို့များ၏ စည်ပင်သာယာရေးနယ်နမိတ်အတွင်းရှိ မြို့နယ်များမှလွဲ၍ ကျန်မြို့နယ်များတွင် အကျုံးဝင်အာဏာသက်ရောက်သည်။ ရန်ကုန်မြို့၊ မန္တလေးမြို့၊ နေပြည်တော်တို့တွင် သီးခြားစည်ပင်သာယာရေးဥပဒေများ ပြဋ္ဌာန်းထားပါသည်။ ထိုမြို့နယ်များတွင်လည်း စည်ပင်သာယာရေးအဖွဲ့များဥပဒေကဲ့သို့ ကျွဲ၊ နွားတိရစ္ဆာန်များကို သားသတ်ခွင့် လိုင်စင်မရှိဘဲ သတ်ဖြတ်ခြင်းမပြုရန် တားမြစ်ထားသည်။ ဥပမာ တင်ပြရမည်ဆိုက **ရန်ကုန်မြို့တော် စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီ၏ အမိန့်ကြေညာစာ**

အမှတ် ၁၃/၉၉ လိုင်စင်မရဘဲ သားငါး(ကြက်၊ ဘဲ၊ ငါးရံ့) စသည်တို့ ရောင်းချခြင်း မပြုရန် ရန်ကုန်မြို့တော်စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီက ထုတ်ပေးသည့် သားသတ်ခွင့်လိုင်စင်မရှိဘဲ ကျွဲ၊ နွား တိရစ္ဆာန်ကို သတ်ဖြတ်ခြင်းမပြုရန် တားမြစ်ထားသည်။

အထက်ပါတားမြစ်ချက်ကို ဖောက်ဖျက်လျှင် လိုက်နာရန် ပျက်ကွက်လျှင် **ရန်ကုန်မြို့တော် စည်ပင်သာယာရေးဥပဒေပုဒ်မ ၂၈** အရ ထောင်ဒဏ် တစ်နှစ်အထိဖြစ်စေ၊ ငွေဒဏ် ကျပ် ၅၀၀၀၀ အထိဖြစ်စေ ချမှတ်ခြင်း ခံရနိုင်ပါသည်။ အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သော ဥပဒေပြဋ္ဌာန်းချက်များအရ တိရစ္ဆာန်များကို ကိုယ်ပိုင်မွေးမြူထား၍ မိမိသဘောဖြင့် သတ်ဖြတ်ရောင်းချ၍ မရပါ။ မြန်မာနိုင်ငံသည် စိုက်ပျိုးရေးကို အခြေခံသည့်နိုင်ငံဖြစ်သောကြောင့် ကျွဲ၊ နွားတို့မှာ လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းအတွက် အသုံးဝင်သော တိရစ္ဆာန်များဖြစ်သဖြင့် ဥပဒေခွင့်ပြုချက်ရရှိမှသာ ရောင်းချရန်နှင့် စားသုံးရန် သတ်ဖြတ်နိုင်ကြောင်း တင်ပြအပ်ပေသည်။

ထွန်းအောင်လှိုင်

tav;xm;&rnfcGJ,Em;pm;usuf

armifbmxef;xef

ကျွဲ၊ နွားနှင့် အခြားတိရစ္ဆာန်တို့အား ကျွေးမွေးရန်အတွက် အချိန်ယူ၍ မြက်မွေးမြူထားရန် လိုအပ်ပေသည်။ လှည့်ကျောင်းမွေးမြူသော တိရစ္ဆာန်များအား စားကျက်တစ်နေရာမှ အခြားတစ်နေရာသို့ အချိန်ယူ ရွှေ့ပြောင်းပေးခြင်းသည် စားကျက်အသစ်များ တိုးပွားရေးအတွက် လိုအပ်ချက်တစ်ရပ်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ ယင်းကို အလှည့်ကျလှည့်ကျောင်းပေးခြင်းဟု ခေါ်ပါသည်။ ယင်းလုပ်ငန်းနှင့် ပတ်သက်၍ မည်ကဲ့သို့ပြုလုပ်သည်ကို တရုတ်ပြည်မှကျွမ်းကျင်သူများအား ကျွန်ုပ်တို့ မေးမြန်းခဲ့ပါသည်။

အလှည့်ကျ လှည့်ကျောင်းမွေးမြူခြင်းမှာ ငွေကြေးအကုန်အကျ သက်သာသည့်အပြင် လှည့်ကျောင်းတိရစ္ဆာန်နှင့် စားကျက်မြေမှာလည်း အကောင်းဆုံးအနေအထားဖြစ်လာ၏။ ထိုမြေကွက်၌ ပေါင်းမြက်များ ဖြစ်ထွန်းလာမှု လျော့နည်းလာ၍ ပေါင်းသတ်ဆေးသုံးစွဲမှုလည်း လျော့ပါးလာရ၏။

လှည့်ကျောင်းနေစဉ် ကာလအတွင်း တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေးများ ထိုမြေဆီလွှာသို့ ကျရောက်သောကြောင့် သဘာဝမြေသြဇာများရရှိပြီး ဓာတ်မြေသြဇာ လိုအပ်ချက်

သက်သာစေသည်။ ထိုသို့ အလှည့်ကျလွှတ်ကျောင်းခြင်းကြောင့် မြက်ပင်များ သန်စွမ်းထွားကြိုင်းလာ၍ ဓာတုဆေးဝါးလောင်ကျွမ်းမှုများကိုလည်း ကာကွယ်ရာရောက်ပါသည်။

တိရစ္ဆာန်များ အစဉ်မပြတ် စားသောက်မှု ကျယ်ပြန့်လာသည်နှင့်အမျှ အလားတူလွှတ်ကျောင်းဧရိယာများ တိုးချဲ့ရေးနှင့် မြက်ပင်များပြန်လည် အစားထိုးစိုက်ပျိုးရေးမှာလည်း ကုန်ကျစရိတ်ရှိသော လိုအပ်ချက်တစ်ရပ် ဖြစ်ပါသည်။ ပထမဦးစွာ ထွက်ပေါ်လာသော မြက်နုကလေးများကို တိရစ္ဆာန်များစားသောက်ရန် ပိုမိုနှစ်သက်ကြသည်။ မြက်ပင်များကို မြက်ခင်းတစ်ခုလုံး ဖုံးလွှမ်း၍ ထူထပ်သည်အထိဖြစ်ရန်မှာ အချိန်စောင့်ယူရသောလုပ်ငန်းဖြစ်၍ ယင်းကို ဖြေရှင်းပေးရန် တိရစ္ဆာန်အကြိုက်နည်းသော အပင်တို့ဖြင့် အစားထိုးပေးရ၏။ တစ်ခါတစ်ရံ မြက်ခင်းများ၌ ကျယ်ပြန့်သော လွှတ်ကျောင်းမွေးမြူရေးသုံးလျှင် မြေဆီလွှာပျက်စီးသွား၏။ တိရစ္ဆာန်တို့၏ ကိုယ်အလေးချိန်ကြောင့် မြေဆီလွှာ ကွဲအက်ခြင်း၊ ကြေမွခြင်းများလည်း ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်လာရ၏။ ထို့ပြင်တိရစ္ဆာန်တို့သည် စွန့်ပစ်ထားသောသူတို့၏ အညစ်အကြေးနေရာ၌ စားသောက်ရန် ရှောင်ရှားလေ့ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် အကောင်းဆုံးလွှတ်ကျောင်းဧရိယာမှာ အရေအတွက် လျော့နည်းလာသည်။

အလှည့်ကျ လွှတ်ကျောင်းစနစ်မှာ အချိန်နှင့်ငွေကို ချွေတာနိုင်သည်ဖြစ်၍ အစီအစဉ်တစ်ခု လိုအပ်သည်ဟု ကျွမ်းကျင်သူများကဆို၏။ ထို့နောက် ဤလုပ်ငန်းစတင်ပါက ခြံစည်းရိုးကာရံထားရှိရန် မြေပုံတစ်ခု နှင့် ရေရရှိရေးအပြင် လုံလောက်သော လွှတ်ကျောင်းဧရိယာ စသည်တို့ပါဝင်ရပေမည်။

လွှတ်ကျောင်းစနစ်သို့ ပြောင်းလဲမည်ဆိုက အချိန်ယူရမည်ဖြစ်သည်။လွှတ်ကျောင်းဧရိယာပတ်ပတ်လည်၌ ခြံစည်းရိုးကာရံထားရသည်။ ယင်းကို Paddock ဟု ခေါ်သည်။ ဤစနစ်အရ ရေရရှိရေးလိုအပ်သည်။ ရေအလွယ်တကူရရှိသော နေရာသို့ လွှတ်ကျောင်းခြံမှ ထွက်လာသောတိရစ္ဆာန်များ သွားရောက်သောက်သုံးရန် လမ်းအပါအဝင် လယ်သမားတချို့က ဒီဇိုင်းရေးဆွဲထား၏။

လယ်သမားအနေဖြင့် စားကျက် တစ်ခုမှတစ်ခု ပြောင်းရွှေ့လွှတ်ကျောင်းသော အလှည့်ကျလွှတ်ကျောင်းမှု စတင်ပြုလုပ်မည်ဆိုက လွှတ်ကျောင်းကွင်းရှိ မြက်များမှာ စားသောက်ရန် အနေတော် ငါးစင်တီမီတာ (နှစ်လက်မ)အောက် မနိမ့်ရပေ။ မြက်များကို ၁၅စင်တီမီတာ(ခြောက်လက်မ) အမြင့်ထိရောက်ရှိအောင် မွေးမြူစိုက်ပျိုးမည်ဆိုက စားကျက်ကို မလွှတ်ကျောင်းဘဲအလွှတ်ထားရ၏။ လွှတ်ကျောင်း တိရစ္ဆာန်ဖြစ်သော သိုးနှင့် ဆိတ်များအတွက် ဤစနစ်သုံးမည်ဆိုက ထို့ထက်ပိုမိုပြင်ဆင်ထားဖို့ လိုအပ်သည်ဟု ကျွမ်းကျင်သူတို့ကဆို၏။ အခြားတိရစ္ဆာန် မဝင်ရောက်နိုင်ရန် ခိုင်ခန့်သော ခြံစည်းရိုးကာရံထားရန် လိုအပ်ပေသည်။ ***မောင်သာထွန်းထွန်း***

pm;usufajrrsm;ukd tem;ay;yg

rS;ci(a&Jynfom)

ကျွဲနွားတိရစ္ဆာန်များကို စားကျက်မြေတစ်ခုပေါ်တွင် လွှတ်ကျောင်းပေးပြီးပါက ထိုမြေကို အနားပေးထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ စားကျက်မြေတစ်ခုမှ အခြားတစ်ခုသို့ ကျွဲနွားများကို ရွှေ့ပြောင်းစားသောက်စေပြီးသောအခါ စားကျက်မြေရှိ မြက်များကို ထပ်မံရှည်လာစေရန် အချိန်သတ်မှတ်၍ အနားပေးရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ ပြုလုပ်ခြင်းကို စားကျက်မြေတွင် အလှည့်ကျ လွှတ်ကျောင်းပေးခြင်းဟုခေါ်သည်။

ပညာရှင်များက တိရစ္ဆာန်များကို စားကျက်မြေများပေါ်တွင် အလှည့်ကျ မြက်စားစေခြင်းသည် စားကျက်မြေနှင့် တိရစ္ဆာန်များအတွက်လည်း ကောင်းမွန်စေပြီး ငွေကြေးချွေတာရာလည်း ရောက်သည်ဟုပြောကြပါသည်။ ထိုသို့စားကျက်မြေများကို အလှည့်ကျ အနားပေးခြင်းသည် ပိုးသတ်ဆေးသုံးစွဲ၍ ပေါင်းပင်များကို နှိမ်နင်းပေးရမှုကိုလည်း လျော့ကျစေပါသည်။ မြက်ခင်းပေါ်တွင် သဘာဝမြေဩဇာ ဖြစ်ပေါ်မှုဆိုသည်မှာ လာရောက်စားသောက်ခဲ့ကြသော တိရစ္ဆာန်များ၏ စွန့်ပစ်ခဲ့သော မစင်များသည် မြက်ခင်းထဲတွင်ပင် ဆွေးမြေ့သွားပြီး သဘာဝမြေဩဇာဖြစ်သွားခြင်းကို ခေါ်ပါသည်။

အလှည့်ကျစနစ်ဖြင့် စားကျက်မြေများကို အနားပေးထားပါက တောမီးလောင်ကျွမ်းမှုကို ကာကွယ်ရာရောက်ပြီး မြက်ခင်းကိုလည်း အခြေအနေကောင်းတစ်ခု ဖန်တီးပေးရာလည်းရောက်ပါသည်။ စားကျက်မြေပေါ်တွင် တိရစ္ဆာန်များကို အဆက်မပြတ်လွှတ်ကျောင်းခြင်းနှင့် စားကျက်မြေတစ်ခုတည်းပေါ်တွင် လွန်လွန်ကဲကဲ လွှတ်ကျောင်းခြင်းပြုလုပ်မိပါက မြက်ခင်းကို အစားထိုးစိုက်ပျိုးရမည်ဖြစ်၍ ငွေကြေး အကုန်အကျ အတော်များနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်ပါက တိရစ္ဆာန်များသည် သူတို့ကြိုက်တတ်သော မြက်ပင်များကို အရင်ဆုံး စားပစ်လိုက်ကြပါလိမ့်မည်။ ထိုအခါ မြက်ပင်တို့၏ အမြစ်များသည် ပြန်လည်ရှင်သန်ရန် အချိန်လုံလောက်စွာ မရနိုင်တော့ပါ။ ရလဒ်တစ်ခုအနေဖြင့် အလိုမရှိအပ်သော ပေါင်းပင်တို့သည် သေဆုံးသွားသော မြက်ပင်တို့၏နေရာတွင် အစားထိုးဝင်ရောက်လာကြပါလိမ့်မည်။

လွန်လွန်ကဲကဲ အသုံးပြုထားသော မြက်ခင်းတို့သည် တိရစ္ဆာန်ကြီးများ၏ အဆက်မပြတ် နင်းချေခံထားရသဖြင့် မြက်ပင်တို့၏အမြစ်များ ပျက်စီးကုန်သောကြောင့် မြက်ခင်းကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ တိရစ္ဆာန်တို့သည်လည်း သူတို့စွန့်ပစ်လိုက်သော မစင်များနှင့်ထိသော မြက်များကို မစားကြဘဲ ရှောင်လေ့ရှိကြပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ စားကျက်မြေပမာဏလည်း လျော့နည်းသွားပါလိမ့်မည်။

စားကျက်မြေများကို အလှည့်ကျစနစ်ဖြင့် အနားပေးမည်ဆိုပါက အချိန်နှင့်ငွေကုန်ကျမှုများကို သက်သာစေပါသည်။ သို့သော် အစီအမံတစ်ခုတော့ ပြုလုပ်ထားရပါမည်။ ထိုအစီအမံတွင် ခြံစည်းရိုးများကာရံခြင်း၊ ရေရရှိနိုင်သည့်နေရာများ သတ်မှတ်ခြင်းနှင့် သတ်မှတ်ထားသည့် စားကျက်မြေများကို အကွက်ချပေးခြင်းတို့ ပါဝင်စေရပါမည်။ အလှည့်ကျလွှတ်ကျောင်းခြင်းစနစ်ကို ပြောင်းလဲသတ်မှတ်ရာတွင် အချိန်ယူဆောင်ရွက်ရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။ ခြံစည်းရိုးများသတ်မှတ်၍ ဝင်ပေါက်နေရာများတွင် ရေရရှိနိုင်အောင် စီမံရပါမည်။

လယ်သမားတို့သည် တိရစ္ဆာန်များကို ရွှေ့ပြောင်း၍ အလှည့်ကျ လွှတ်ကျောင်းရာတွင် မြက်ခင်းရှိ မြက်၏အရှည်သည် နှစ်လက်မအောက်တိုသွားသည်ကို တွေ့လျှင် တိရစ္ဆာန်များကို အမြန်ရွှေ့ပြောင်းပေးရပါမည်။ စားကျက်မြေမှ မြက်များကို ခြောက်လက်မခန့် ရှည်လာသည်အထိ စောင့်ဆိုင်းအနားပေးထားရပါမည်။

ပညာရှင်များက သိုးနှင့်ဆိတ်များအတွက်ဆိုလျှင် အထူးပြင်ဆင်ပေးရန် လိုအပ်သည်ဟု ဆိုပါသည်။ ခိုင်ခန့်သောခြံစည်းရိုးများသည် အခြားသတ္တဝါများထက် သိုးနှင့်ဆိတ်တို့တွင် ပို၍လိုအပ်ပါသည်။ သူတို့ကိုမြက်ခင်းပြင်ပေါ်တွင် လွှတ်ကျောင်းနေစဉ်တွင်လည်း အန္တရာယ်ပေးနိုင်သော အခြားသတ္တဝါများဘေးမှ ကာကွယ်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဒို့ကျေးရွာဦးကြီးတို့သည် မိမိတို့ဒေသတွင်ရှိသည့် စားကျက်မြေများကို အလှည့်ကျစနစ်ဖြင့် အနားပေးခြင်းကိစ္စများကို စမ်းသပ်လုပ်ဆောင်နိုင်ကြစေရန် ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

မှူးခင်(ရွှေပြည်သာ)

usef;rma&;enf;vr;f;aumif;frsm;

vkdif;0ef;aqmif rdcif 0&&Sm&ef
ukd,f0ef;aqmif rdcifukd apmif;a&Sm uf,cif;
eef;cs, f&(a vmif;ul;D

ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးတစ်ဦးအနေဖြင့် ကျန်းမာပြီး အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝနေလျှင် သားသမီးရယူရာတွင် ကြုံရမည့် အန္တရာယ်အများအပြားကို လျှော့ချနိုင်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် အနည်းဆုံးလေးကြိမ်ခန့် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုခံယူခဲ့လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ မီးဖွားရာတွင် ဆရာဝန်၊ သူနာပြု သို့မဟုတ် သားဖွားတို့ဖြင့် မွေးဖွားခဲ့လျှင်သော်လည်းကောင်း ကြုံတွေ့ရမည့် အန္တရာယ်များကို လျှော့ချနိုင်ပါသည်။ ကလေးမွေးပြီး ၁၂ နာရီအတွင်းနှင့် ခြောက်ပတ်အကြာတို့တွင်လည်း စစ်ဆေးမှုခံယူရပါမည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့် ကလေးမွေးရာတွင် အန္တရာယ်ရှိသော လက္ခဏာများကို မိသားစုတိုင်း သိထားရန် အရေးကြီးပါသည်။ ပြဿနာအခက်အခဲရှိလာလျှင် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းထံမှ အကူအညီကို မည်သို့ချက်ခြင်းရယူမည်ကိုလည်း ကြိုတင်စီစဉ်ထားမှုရှိရပါမည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတိုင်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်တစ်လျှောက် အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာကို စားသောက်ပြီး ပိုမိုအနားယူရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်သည် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အရက်သောက်ခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ရပါမည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးသည် မတရားပြုလုပ်ခြင်းခံရလျှင် အမျိုးသမီးနှင့် သန္ဓေသားကိုပါ အလွန်ထိခိုက်စေပါသည်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ညှင်းပန်းနှိပ်စက်မှုခံခဲ့ရသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးသည် နောက်ထပ်ကလေးမရနိုင်တော့ပါ။ မိသားစုဝင်များ အနေဖြင့် ဤအန္တရာယ်ကို သိရှိထားရန်လိုအပ်ပြီး မတရားနှိပ်စက်ခံရခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးရပါမည်။ ပညာတတ်မြောက်ပြီး ကျန်းမာသန်စွမ်းကာ ငယ်စဉ်နှင့်ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များ၌ အာဟာရမျှတစွာ စားသုံးခဲ့ရသော မိန်းကလေးများသည်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် ကလေးမွေးဖွားခြင်းတို့တွင် အခက်အခဲပြဿနာ နည်းပါးပါသည်။ စာဖတ်တတ်ရေးတတ်လျှင် အမျိုးသမီးသည် မိမိတို့နှင့် မိမိတို့၏ မိသားစုကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ အနည်းဆုံး ခုနစ်နှစ်ခန့် ကျောင်းနေခဲ့ဖူးသော မိန်းကလေးများသည် လုံးဝပညာမသင်ခဲ့ရသော မိန်းကလေး သို့မဟုတ် စာအနည်းငယ်သာသင်ခဲ့ရသော မိန်းကလေးများထက် ပျိုဖော်ဝင်ချိန်အရွယ်တွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကြရလေ့မရှိဘဲ နောက်ပိုင်းနှစ်များကြာမှ အိမ်ထောင်ပြုလေ့ရှိပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် မွေးဖွားစဉ်နှင့် မွေးဖွားပြီးချိန်တို့တွင် အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် ပညာရှင်တို့၏ အကြံဉာဏ်များ ရရှိခဲ့လျှင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် ကလေးမွေးဖွားစဉ် ကြုံတွေ့ရမည့် အန္တရာယ်အများအပြားကို ရှောင်ရှားနိုင်ပါသည်။ ဆရာဝန်၊ သူနာပြု သို့မဟုတ် သားဖွားတို့၏ စောင့်ရှောက်မှုကို အမျိုးသမီးတိုင်း ခံစားနိုင်၍ ဆောင်ရွက်ရပါမည်။ လိုအပ်လျှင် အရေးပေါ်သားဖွားကိစ္စရပ်အတွက်လည်း စောင့်ရှောက်မှုများပေးရပါမည်။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူများသည် နည်းပညာကျွမ်းကျင်မှုရှိရမည်ဖြစ်ပြီး အမျိုးသမီးများကို လေးလေးစားစား ဆက်ဆံ ပြုစုရမည်ဖြစ်သည်။

ကိုယ်ဝန်မဆောင်မီ အထူးဂရုစိုက်ရမည့်အချက်များနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် သတိပြုစရာလက္ခဏာများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်–

ကိုယ်ဝန်မဆောင်မီအထူးဂရုစိုက်ရမည့်အချက်များ

– မီးဖွားပြီး နှစ်နှစ်မပြည့်မီ နောက်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊
– အမျိုးသမီးသည် အသက် ၁၈ နှစ်မပြည့်သေးခြင်းနှင့် ၃၅ နှစ်ကျော်နေခြင်း၊
– အမျိုးသမီးသည် သားသမီးလေးယောက်နှင့်အထက်ရှိခြင်း၊
– အမျိုးသမီးသည် ယခင်က ကလေးကို လမစေ့ဘဲမွေးခဲ့ခြင်း သို့မဟုတ် ကိုယ်အလေးချိန် ကီလိုဂရမ်မပြည့်သောကလေး မွေးခဲ့ခြင်း၊

– အမျိုးသမီးသည် ယခင်ကလေးကို မွေးဖွားခဲ့စဉ်က ခက်ခဲခြင်း သို့မဟုတ် ဗိုက်ခွဲမွေးခဲ့ခြင်း၊
– အမျိုးသမီးသည် ယခင်က ကလေးပျက်ကျခဲ့ခြင်း သို့မဟုတ် ကလေးအသေမွေးခဲ့ခြင်း၊
– အမျိုးသမီးသည် ကိုယ်အလေးချိန် ၃၈ ကီလိုထက်လျော့နည်းနေခြင်း၊
– အမျိုးသမီး၏ မိန်းမကိုယ်တွင် စုတ်ပြဲမှုများရှိခဲ့ခြင်း။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် သတိပြုစရာလက္ခဏာများ

– ကိုယ်အလေးချိန်မတိုးခြင်း (ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် အနည်းဆုံး ၆ ကီလိုဂရမ် တိုးရမည်)၊
– သွေးအားနည်းခြင်း၊ မျက်ခမ်းဖြူဖပ်ဖြူရော်ဖြစ်ခြင်း (ကျန်းမာသူ၏ မျက်ခမ်းသည် အနီရောင် သို့မဟုတ် ပန်းရောင်ဖြစ်သည်)၊ အလွန်မောပန်းလွယ်ခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူမဝခြင်း၊
– ခြေထောက်၊ လက်မောင်း သို့မဟုတ် မျက်နှာများ ပုံမှန်ထက်ပို၍ ရောင်ရမ်းခြင်း၊
– သန္ဓေသားလှုပ်ရှားမှု အလွန်နည်းခြင်း သို့မဟုတ် လုံးဝမလှုပ်ရှားခြင်း။

ချက်ခြင်းကုသမှုခံယူရန် လိုအပ်သည့်လက္ခဏာများ

– ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် မိန်းမကိုယ်မှ သွေးအနည်းငယ် သို့မဟုတ် အလွန်အကျွံ သွေးဆင်းခြင်း သို့မဟုတ် မီးဖွားပြီး အလွန်အကျွံသွေးဆင်းခြင်း၊ တောက်လျှောက်သွေးဆင်းနေခြင်း၊
– ခေါင်းအလွန်ကိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် ဗိုက်အလွန်နာခြင်း၊
– အလွန်အကျွံ သို့မဟုတ် မရပ်မနားအော့အန်ခြင်း၊
– ကိုယ်ပူကြီးခြင်း၊
– အချိန်မစေ့မီ ရေမွှာပေါက်ခြင်း၊
– တက်ခြင်း၊
– အလွန်အကျွံနာခြင်း၊
– ဗိုက်နာချိန်ကြာခြင်း စသည့်လက္ခဏာများဖြစ်ပေါ်ပါက အနီးဆုံးဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့ အမြန်ဆုံးသွားရောက်ပြသရမည်ဖြစ်သည်။

နန်းချယ်ရီ(တောင်ကြီး)

Ref: UNICEF

ar;uifpuav;rsm;tm; umu,fq; wlbfuk;xdk;ESifh

a&Tvnif

နှစ်စဉ် ကမ္ဘာပေါ်တွင် ကလေးပေါင်း ၁ ဒသမ ၇ သန်း သေဆုံးနေပါသည်။ အလွယ်တကူရရှိနိုင်သော ကာကွယ်ဆေးဖြင့် ကာကွယ်၍ရသော ရောဂါများကို ကာကွယ်ဆေးမထိုးသောကြောင့် သေဆုံးရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးထားသောကလေးများသည် ကြောက်မက်ဖွယ်ရာ ဤရောဂါများမှ ကာကွယ်ပြီးဖြစ်ပါသည်။ ယင်းရောဂါများသည် မသန်မစွမ်းဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် သေဆုံးခြင်းဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ကလေးအားလုံး ကာကွယ်ဆေးထိုးရန်လိုပါသည်။

မိန်းကလေးတိုင်း၊ ယောကျ်ားလေးတိုင်း ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတိုင်း၊ မိမိတို့ကိုယ်တိုင်နှင့် မိမိတို့ရင်သွေးငယ်များကို မေးခိုင်ရောဂါမဖြစ်ရန် ကာကွယ်ဆေးထိုးထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

မိဘတိုင်းသည် ကလေးကို မည်သည့်အချိန်၊ မည်သည့်နေရာနှင့် အကြိမ်မည်မျှ ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးရမည်ကို သိရှိရန် အရေးကြီးပါသည်။ ကလေးငယ်သည် နာဖျားမကျန်းဖြစ်နေစဉ် သို့မဟုတ် မသန်မစွမ်းဖြစ်နေစဉ် သို့မဟုတ် အာဟာရချို့တဲ့မှု ရောဂါခံစားနေရစဉ်ဖြစ်စေကာမူ ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးခြင်းဖြင့် ကလေးမည်သည့် အန္တရာယ်မျှ မဖြစ်နိုင်သည်ကိုလည်း မိဘတိုင်းက သိရှိထားရန်လိုအပ်ပါသည်။

မိသားစုတိုင်းနှင့် ပြည်သူလူထုတိုင်း ကာကွယ်ဆေးတိုက်ကျွေးထိုးနှံခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ အောက်ဖော်ပြအချက်များကို သိထားသင့်ပါသည်–

(၁) ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် အရေးကြီးပါသည်။ ကလေးတိုင်းသည် ပထမ တစ်နှစ်အတွင်း ကာကွယ်ဆေးများကို အကြိမ်ပြည့်ထိုးရန် လိုအပ်ပါသည်။

တစ်နှစ်အောက်ကလေး ကာကွယ်ဆေးထိုးဇယား

အသက်	ထိုးရမည့်ကာကွယ်ဆေး
မွေးစ	ဘီစီဂျီ(ဘီစီဂျီသည် တီဘီအချို့နှင့် အနာကြီးရောဂါတို့ကို တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်)၊ ပိုလီယို၊ အချို့နိုင်ငံများတွင် အသည်းရောင်အသားဝါ “ဘီ”
ခြောက်ပတ်	ဒီပီတီ(ဒီပီတီသည် ဆုံဆို့၊ ကြက်ညှာ၊ မေးခိုင်ရောဂါကို ကာကွယ်ပါသည်)၊ ပိုလီယိုနှင့် အချို့နိုင်ငံများတွင် အသည်းရောင်အသားဝါ “ဘီ”၊ ဟီမိုဖီးလီးယပ်“ဘီ”၊
၁၀–ပတ်	ဒီပီတီ၊ ပိုလီယိုနှင့် အချို့နိုင်ငံများတွင် အသည်းရောင်အသားဝါ “ဘီ”၊ ဟီမိုဖီးလီးယပ်“ဘီ”၊
၁၄–ပတ်	ဒီပီတီ၊ ပိုလီယိုနှင့် အချို့နိုင်ငံများတွင် အသည်းရောင်အသားဝါ “ဘီ”၊ ဟီမိုဖီးလီးယပ်“ဘီ”၊
၉–လ	ဝက်သက်(၁၂ လ–၁၅ လသားအရွယ်ကို စက်မှုဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံများတွင် ထိုးသည်)အချို့နိုင်ငံများတွင် ငန်းဝါဖျား၊ ပါးချိတ်ယောင်နာ၊ ရူဗဲလားရောဂါ။

(၂) ကာကွယ်ဆေးသည် ကြောက်မက်ဖွယ်ရာရောဂါအချို့ကို ကာကွယ်ပေးပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးမထိုးထားသောကလေးသည် နာမကျန်းပို၍ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ရာသက်ပန် မသန်မစွမ်းဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် အာဟာရဓာတ်မပြည့်ဝတော့ခြင်းနှင့် သေဆုံးခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

(၃) သာမန်နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း၊ မသန်မစွမ်းသော သို့မဟုတ် အာဟာရဓာတ်မပြည့်ဝသော ကလေးတို့ ကာကွယ်ဆေးထိုး၍ မည်သည့်အန္တရာယ်မျှ မရှိပါ။

(၄) ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတိုင်း မေးခိုင်ရောဂါမှ ကာကွယ်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ အစောပိုင်းတွင် ကာကွယ်ဆေးထိုးထားသော်လည်း မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေးကို ထပ်မံထိုးပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းဖြင့် ပြသ၍ အကြံဉာဏ်ရယူခြင်းဖြင့် မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းတို့ ပြုရပါမည်။

(၅) ကာကွယ်ဆေးထိုးသူတိုင်း ပိုးသတ်ထားသော ဆေးထိုးအပ်နှင့် ပိုက် သို့မဟုတ် အပ်နှင့်ပိုက်အသစ်ကိုသာ သုံးရပါမည်။ ဤအချက်ကို လူထုက တောင်းဆိုရပါမည်။

(၆) လူအများအပြား စုဝေးလာသည့်အခါတွင် ရောဂါသည် လျင်မြန်စွာ ပျံ့နှံ့ သွားနိုင်ပါသည်။ လူအများပြည့်နှက်နေသည့်အခြေအနေမျိုး၊ အထူးသဖြင့် ဒုက္ခသည်စခန်း သို့မဟုတ် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်နှင့်ကြုံရသည့် အခြေအနေမျိုးတွင် နေထိုင်နေကြသည့် ကလေးများအားလုံးကို ကာကွယ်ဆေး ချက်ချင်းထိုးပေးရပါမည်။ အထူးသဖြင့် ဝက်သက်ရောဂါကာကွယ်ဆေး ဖြစ်ပါသည်။

ရွှေလေညင်း

Ref: UNICEF

rdif£Shuav;usef;rma&; tav;ay;umvdkufemyg

armifarmifuunf(opf&maumuf)

ရင်သွေးငယ်များဖြစ်သည့် သားသားမီးမီးလေးတို့ အသက်ရှင်သန်ရန်အတွက် လိုအပ်သည့် အခွင့်အရေးများကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီး မိခင်လောင်းများနှင့် သားသည်မိခင် အမျိုးသမီးများ သိရှိလိုက်နာကြရန် အဓိကကျပါသည်။

အဓိပ္ပာယ်မှာ သားသားမီးမီးတို့ အသက်ရှင်သန်မှုအတွက် မိခင်လောင်းများ သားသည်မိခင်များ၏ ပြုစုပျိုးထောင်မှုနှင့် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ဂရုစိုက်မှုများကို ကလေးအသက်ရှင်သန်မှုအတွက် လိုအပ်ချက် အခွင့်အရေးများဟု ခံယူရမည်ဖြစ်ပါသည်။ မိခင်များသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင် သန္ဓေတည်စကတည်းက မိမိ၏ရင်သွေးကို ဖွားမြင်သည်အထိ ကိုးလလွယ် ဆယ်လမွေးရသည်မှာ သဘာဝ၏ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

သန္ဓေစရှိပြီဆိုကတည်းက မိခင်လောင်းများသည် မိမိရင်သွေးသန္ဓေ သားငယ်၏ အသက်ရှင်သန်မှုအတွက် ပထမဦးဆုံး နီးစပ်ရာ မိခင်နှင့်ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးဌာန၊ ကျေးလက်ကျန်းမာရေးဌာနများကို သွားရောက်ပြီး ကိုယ်ဝန်ပြအပ်ရပါသည်။ ကျန်းမာရေးဌာနက လိုအပ်သည့်စမ်းသပ်မှုများ မေးမြန်းချက်များ ပြုလုပ်ပါသည်။ မှတ်တမ်းမှတ်ရာများ ရေးကြပါသည်။ သွေးဖောက်ပြီး HIV၊ ကာလသားရောဂါနှင့် ဆီးစစ်ဆေးခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန် ချိန်ခြင်းများ လုပ်ရပါသည်။ မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေး

လည်း ထိုးပေးကြပါသည်။ နောက်တစ်လအကြာတွင် မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေး ထပ်မံထိုး ပေးကြပါသေးသည်။

ကိုယ်ဝန်လနုစဉ်တွင် လစဉ် မှန်မှန်သွားပြရပါသည်။ မိခင်လောင်းများကလည်း ဆရာ၊ ဆရာမများ၏ မှာကြားသည့်အတိုင်း အနေအထိုင် အစားအသောက် ဆင်ဆင် ခြင်ခြင် နေထိုင်စားသောက်ကြရပါသည်။ ကိုယ်ဝန် ၂၈ ပတ်ရှိလာသောအခါ တစ်လ တစ်ကြိမ်ပြရပြီး ၂၈ ပတ်မှ ၃၆ ပတ်ကျော်လာလျှင် နှစ်ပတ်တစ်ကြိမ်ပြရပါသည်။ ကိုယ်ဝန် ၃၆ ပတ်ကြာလာလျှင် တစ်ပတ်ကို တစ်ကြိမ်မှန်မှန် မိခင်နှင့်ကလေး စောင့်ရှောက်ရေးဌာန၊ ကျေးလက်ကျန်းမာရေးဌာနများသို့ ပြသရပါသည်။ ဆရာမ များက လိုအပ်သည့် စမ်းသပ်မှုများ၊ ကိုယ်ဝန်ပြင်ပေးခြင်းများ၊ အားဆေးပေးခြင်းများ လုပ်ပေးကြပါသည်။ မကြာမီ လူ့လောကကြီး ထဲရောက်လာတော့မည့် ကလေး၏ အသက်ရှင်သန်မှုအတွက် လိုအပ်သည့် အခွင့်အရေးများကိုပေးရန် မိခင်တိုင်း၏ တာဝန်သာဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းအချက်များသည် ကလေး၏ လိုအပ်ချက်အခွင့်အရေး များပင်ဖြစ်ပါသည်။

မိခင်များသည် သန္ဓေသားလွယ် ထားစဉ်မှ မွေးဖွားလာသည်အထိ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ ဆိုသော စကားနှင့်အညီ သင့်တင့်လျောက် ပတ်သည့် ပြုမူနေထိုင်မှု၊ သင့်တင့် လျောက်ပတ်သည့် စိတ်အကြံအစည် ရှိမှု၊ သင့်တင့်လျောက်ပတ်သည့် ရာသီဥတုနှင့်ညီမျှအောင် နေထိုင်တတ်ရန် အာဟာရဖြစ်စေမည့် အစားအသောက် များကိုလည်း သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ စားသုံးမှီဝဲရမည် ဖြစ်သည်။ အာဟာရဖြစ် စေရန် စားသုံးရာတွင် အုပ်စုသုံးခုဖြစ်သည့်–

(၁) အင်အားဖြစ်စေရန် ကစီဓာတ် ပေါများသည့် အစာများ၊ ဆန်၊ ဂျုံ၊ ပြောင်းဖူး၊ အာလူး၊ ကန် စွန်းဥ၊ ထန်းလျက်၊ ပျားရည်၊ အဆီဓာတ်ပေါများသည့် အစာ များ၊ ပဲဆီ၊ နှမ်းဆီ၊ နေကြာဆီ စသည်တို့ စားသုံးရပါမည်။

(၂) ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားစေရန်အတွက် အသား၊ ငါး၊ ပုစွန်၊ နို့၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ ပဲအမျိုးမျိုးနှင့်မြေပဲ စားသုံးရပါမည်။

(၃) ပြင်ပမှဝင်လာသောရောဂါကို ခုခံ ကာကွယ်နိုင်စွမ်းပေးသည့် ဟင်းရွက်များ ဖြစ်သော ကန်စွန်းရွက်၊ ဒန့်သလွန်ရွက်၊ ဟင်းနုနယ်ရွက်၊ မြင်းခွာရွက်၊ ဘူးညွန့်၊ ပဲညွန့်၊ ဟင်းသီးများဖြစ်သည့် ရွှေဖရုံသီး၊ ကြက်ဟင်းခါးသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ပဲတောင့်ရှည် စသည်များ၊ အသီးများဖြစ်သည့် ငှက်ပျောသီး၊ သရက်သီး၊ သဘော်သီး၊ နာနတ်သီး၊ မာလကာသီး အစရှိသည်များကို စားသုံးမှီဝဲကြရ ပါမည်။

၎င်းအချက်များသည် ကလေး အသက်ရှင်သန်မှုအတွက် လိုအပ်သည့်အချက် ဖြစ်ပြီး ဤအချက်များကို မိခင်တိုင်း မိခင်တိုင်း အတိအကျ လိုက်နာဆောင်ရွက် သွားရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့ကြီးသည် "ယူနီဆက် ကလေးသူငယ် များ ရန်ပုံငွေအဖွဲ့" ဖွဲ့ပြီး ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ကလေးများအတွက် အသက်ရှင်သန်မှုဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးများ ပေးနေသည်ကို တွေ့မြင်ကြရမည်ဖြစ်သည်။ မိခင်များအနေဖြင့်လည်း ကလေးမွေးပြီးပြီးခြင်း ကလေးကို မိခင်နို့ ရည်ကို စတင်တိုက်ကျွေးရသည်။ မိခင်နို့ကို လေးလမှ ခြောက်လအထိ တိုက်ကျွေးရပါသည်။ ဤအရာများသည် ကလေးများ အတွက် လိုအပ်သည့် အခွင့်အရေးများ ဖြစ်သည်။ သို့မှသာ ကလေးသည် ရောဂါ ကင်းရှင်းပြီး ကျန်းမာရေးကောင်းကာ အသက်ရှင်သန်မှုရကြမည် ဖြစ်သည်။

ကလေးငယ်များမွေးပြီး တစ်လခွဲ အရွယ်မှစ၍ ဆုံဆို့နာရောဂါ၊ ကြက်ညှာ ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ မေးခိုင်ပိုးရောဂါ၊ တီဘီအဆုတ်နာရောဂါ၊ ပိုလီယို အကြောသေ ရောဂါ၊ ဝက်သက်ရောဂါ၊ အသည်းရောင်အသားဝါဘီပိုးရောဂါ စသည်တို့ မဖြစ်စေရန် ကာကွယ် ဆေး ခုနစ်မျိုးကို တိုက်ကျွေးရမည်ဖြစ်သည်။ ကလေး နှစ်လခွဲအရွယ်တွင် ဒုတိယအကြိမ်နှင့် သုံးလခွဲအရွယ်တွင် တတိယအကြိမ်အဖြစ် ဝက်သက်ကာကွယ် ဆေးမှအပ ကျန်ကာကွယ်ဆေး ခြောက်မျိုး ထိုးပေး၊ တိုက်ပေးရပါသည်။ ကလေး အသက် ကိုးလအရွယ်တွင် ပထမအကြိမ် ဝက်သက် ကာကွယ်ဆေး ထိုးပေးရသည်။ အသက်တစ်နှစ်ခွဲအချိန်တွင် ဒုတိယ အကြိမ် ဝက်သက်ကာကွယ်ဆေး ထပ်မံထိုးပေး ရပါသည်။

ယခုအခါ ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့ ကြီး၏ ကလေးသူငယ်များ ရန်ပုံငွေ အဖွဲ့၏ အစီအစဉ်အရ မြန်မာနိုင်ငံတစ်ဝန်း မြို့ပေါ်အနှံ့၊ ကျေးရွာအဆုံး၊ တောင်ပေါ်မြေပြန့် မကျန် မွေးကင်းစ အရွယ်မှ အသက် ငါးနှစ်နှင့် ငါးနှစ် အောက်ကလေးများကို ပိုလီယို အကြောသေကာကွယ်ဆေး တစ်နှစ် နှစ်ကြိမ် ထပ်မံတိုက်ကျွေးပါသည်။ နိုင်ငံတော်မှ လုပ်ဆောင်ဖြည့်ဆည်းပေးသည့်အတွက် အထူးကျေးဇူးတင်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ သို့ပါ၍ မိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေးအတွက် အလေးထားလိုက်နာသင့်သည်များကို ရေးသား ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

မောင်မောင်ကြည် (သစ်ရာကောက်)

Bukdwifumu ,ful|puf&m*jtEå&m ,f

&Sifoetf/Md

ကူးစက်ရောဂါဆိုသည်မှာ ရောဂါဝေဒနာရှင်တစ်ဦးထံမှ ရောဂါပိုးများသည် အခြားသူတစ်ဦး၏ ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ လေ၊ ရေ၊ အစားအစာ၊ ပိုးမွှား၊ တိရစ္ဆာန်တို့မှ တစ်ဆင့် ဝင်ရောက်သွားပြီး ပြန့်ပွားသော ရောဂါမျိုးကို ဆိုလိုပါသည်။ ရောဂါဖြစ်ပွားမှ ကုသခြင်းထက် မဖြစ်ပွားမီက ကြိုတင်ကာကွယ်ဆေးထိုးထားပါက အသက်အန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ရုံသာမက ကုန်ကျစရိတ်လည်း သက်သာပေသည်။ လူပင်ပန်းမှု၊ စိတ်ပင်ပန်းမှုလည်း သက်သာစေပါသည်။ မိမိရင်သွေးငယ်များ၏ ကျန်းမာရေးအတွက် ရောဂါဖြစ်မှ ကုသခြင်းထက် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးပင်ဖြစ်သည်။

အသက်တစ်နှစ်အောက်ကလေးများတွင် အဖြစ်များ၍ ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်သော ကူးစက်ရောဂါ ခြောက်မျိုးရှိသည်။ ၎င်းတို့မှာ အဆုတ်ရောဂါခေါ် တီဘီရောဂါ၊ ဆုံဆို့နာရောဂါ၊ ကြက်ညှာချောင်းဆိုးရောဂါ၊ မေးခိုင်ရောဂါ၊ သူငယ်နာ အကြောသေရောဂါနှင့် ဝက်သက်ရောဂါတို့ဖြစ်သည်။ တီဘီရောဂါဖြစ်လျှင် မောပန်းလွယ်ပြီး ကိုယ်အလေးချိန်လျော့လာမည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ခေါင်းကိုက်၊ ချောင်းဆိုးပြီး ဖျားနာမည်။ လည်ပင်းတီဘီအကျိတ်မှ အနာဖြစ်လာတတ်သည်။ အဆုတ်ရောဂါသည် ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့အပြားတွင် ဖြစ်နိုင်သည်။ လည်ပင်းနှင့် ချိုင်းကြား အကျိတ်ရောင်တီဘီ၊ အရိုးအဆစ်တီဘီ၊ ဦးနှောက်တီဘီဖြစ်တတ်သည်။

ဆုံဆို့နာရောဂါဖြစ်လျှင် ဖျားပြီး အာခေါင်မှ အသားစိုင်တွင် အမြှေးပါးလေးကပ်နေသည်ကိုတွေ့ရသည်။ လည်ပင်းသည် သိသိသာသာ ရောင်လာမည်။ ကြက်ညှာချောင်းဆိုးရောဂါဖြစ်လျှင် အနည်းဆုံး ၂၀ ရက်မှ အများဆုံး နှစ်လမှ သုံးလ အထိ ဖြစ်တတ်သည်။ ချောင်းအဆက်မပြတ်ဆိုးပြီး ကြက်တွန်သံကဲ့သို့ အသံမျိုးကို ကြားရမည်။ မျက်လုံးပြူးရောင်လျက် သွေးခြည်ဥလာမည်။ မေးခိုင်ရောဂါဖြစ်လျှင်

ပါးစပ်ဖွင့်၍မရ။ တစ်ကိုယ်လုံးလည်း နာကျင်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ကြမ်းပြင်လွတ်သည်အထိ အကြောတက်တတ်သည်။ သူငယ်နာအကြောသေရောဂါဖြစ်လျှင် မအီမသာဖြစ်မည်။ ကိုယ်ပူ၍ဖျားမည်။ ခေါင်းကိုက်မည်။ လည်ပင်းခိုင်မည်။ ခြေတစ်ဖက်သို့မဟုတ် လက်တစ်ဖက် အကြောသေမည်။ ဝက်သက်ရောဂါဖြစ်လျှင် အအေးမိ၊ နှာစေး၊ ချောင်းဆိုး၍ အနည်းငယ်ဖျားမည်။ နဖူးနှင့် မျက်နှာတို့တွင် အနီပြောက်လေးများတွေ့ရမည်။ မျက်လုံးပိုနီလာပြီး မျက်ဝတ်များထွက်မည်။ နားရွက်နောက်ဘက်နှင့် မျက်နှာတို့တွင် အနီပြောက်အစုလေးများထွက်မည်။

ကူးစက်ရောဂါကာကွယ်ဆေး ထိုးမထားသော ကလေးငယ်သည် ဝက်သက်နှင့် ကြက်ညှာချောင်းဆိုးရောဂါ ပို၍ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထိုရောဂါများသည် အသက်ဆုံးရှုံးစေနိုင်ပါသည်။ အသက်မဆုံးရှုံးခဲ့သည့်တိုင်အောင် ကလေးကို အင်အားယုတ်လျော့သွားစေပါသည်။ နောက်ပိုင်းတွင် အာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့ခြင်း သို့မဟုတ် ကိုယ်ခန္ဓာခုခံအားလျော့သွားသဖြင့် ကလေးတွင် ရောဂါတစ်မျိုးမျိုးဖြစ်ပွားခြင်းကြောင့် အသက်ဆုံးရှုံးသွားစေနိုင်သည်။ ထို့ပြင် မှတ်ဉာဏ်ချို့တဲ့ခြင်းနှင့် မျက်စိကွယ်ခြင်း စသည်တို့လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ကလေးငယ်များအား ကူးစက်ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးများ ထိုးနှံပေးထားရပါမည်။ ကလေးငယ် အသက်တစ်နှစ်မပြည့်မီတွင် ကူးစက်ရောဂါကာကွယ်ဆေးများကို အကြိမ်ပြည့်ထိုးပေးထားရမည်။ နေမကောင်းသောကလေးငယ်များကိုလည်း ကူးစက်ရောဂါကာကွယ်ဆေး ထိုးပေးနိုင်ပါသည်။

ရှင်းသန့်ချို

trsdK;orD;a&m*g uifa0;apzNf

arvif;(jyef/quf)

အမျိုးသမီးများ သွေးသားမမှန်ကန်ဘဲ တပိန်ပိန်တလိမ်လိမ်ဖြစ်နေခြင်းကို မီးယပ်ပိန်ရောဂါဟုလည်းကောင်း၊ မီးယပ်ခြောက်ဟူ၍ လည်းကောင်း ခေါ်ဝေါ်ကြသည်။ တချို့ သွေးသားမမှန်ရာမှ တစ်ဆင့် တပိန်ပိန်တလိမ်လိမ်နှင့် လမ်းပင်ကောင်းကောင်းမလျှောက်နိုင်တော့သော အမျိုးသမီးများကို မီးယပ်ချည့်ဟု ခေါ်ဝေါ်တတ်ကြသေးသည်။ ထိုအမျိုးသမီးများ၏ အသားအရေကိုကြည့်လျှင် စားသမျှ အသားမဖြစ်ဘဲ ရောဂါစားသလို ဖြစ်နေတတ်သည်။ ထိုကဲ့သို့ ဖြစ်နေခြင်းကို မြန်မာ့ရှေးတိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်ကြီးများက မီးယပ်ရောဂါဟု ခေါ်စမှတ်ပြုကြပါသည်။

သက်သာပျောက်ကင်းစေသောနည်းလမ်း

မီးယပ်ရောဂါဖြစ်လျှင် ကြိတ်မှန်ရွက် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ၂၅ ကျပ်သားကို ရေစင်အောင် ဆေးကြောပြီး ဒန်အိုးသန့်သန့်ထဲထည့်ပြီးနောက် ရေသင့်တော်ရုံထည့်ပြီး နူးအိသွားအောင် ရေခန်းသည်အထိပြုတ်ရသည်။ ၎င်းနောက် အအေးခံ၍ ပျားရည် ၂၀ ကျပ်သားနှင့် ဖြည်းဖြည်းချင်း မွှေပေးရသည်။ သမသွားလျှင် တစ်ခါသောက်ရန် ပမာဏမှာ ကော်ဖီဇွန်းနှစ်ဇွန်းစာခန့် နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညနေတစ်ကြိမ် သောက်သုံးခြင်းဖြင့် သက်သာစေသည်။ ဆေးသောက်ပြီးလျှင် ထမင်းရည် နှစ်ငုံ၊ သုံးငုံ သောက်ပေးရသည်။ ထိုသို့ ပုံမှန်သောက်သုံးပေးလျှင် အမျိုးသမီးများ၌ ဖြစ်ပေါ်တတ်သော မီးယပ်ရောဂါသည် မကြာခင် သက်သာပျောက်ကင်းသွားစေပါသည်။

မေလင်း(ပြန်/ဆက်)

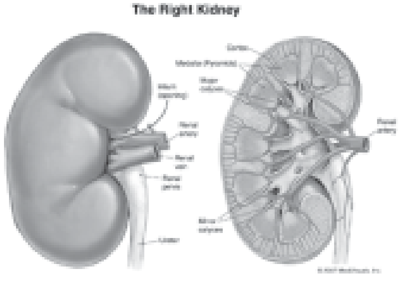
ausmufuyfa&m*g tajccHpnf;rsm;

a&eDarmrmif;atmifif

ခြေဖမိုး၊ ခြေကျင်းဝတ်တို့မှ စတင်ဖောသော် နှလုံးရောဂါ၊ ဝမ်းဗိုက်က စတင်ဖောပါက အသည်းရောဂါ၊ မျက်နှာမှ အစပြုဖောသော် ကျောက် ကပ်ရောဂါပင်တည်း။ မဖြစ်အောင် ဆင်ခြင်၊ ဖြစ်လျှင် အချိန်မဆွဲဘဲ ဆေးစစ်ကုသမှုခံယူ။ ရှောင်သင့်တာရှောင်၊ ဆောင်သင့်တာ ဆောင်ခြင်းကား ကာယကံရှင်ပြုရမည့် ကံဖြစ်ပါ၏။

မှို၊ တညင်းသီးနှင့် မျှစ်များ အလွန်အကျွံစားသုံးခြင်း၊ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများ အမြဲတစေ စားသုံးခြင်းတို့သည် ကျောက်ကပ်ရောဂါကို ဖြစ်စေ၏။ လည်ချောင်းနာပြီး အပြင်းဖျားတတ်၏။ နောင်သော် ဆီးနီ ဆီးနည်း၍ မျက်နှာလေး အနည်းငယ် ဖောလာ၏။ ကျောက်ကပ်ရောဂါ၏ အစပျိုးအခြေအနေများဖြစ်ပါ၏။

ကျောက်ကပ်ရောဂါ၏ မူလလက္ခဏာများကို တွေ့သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် တတ်ကျွမ်းသော ဆေးပညာရှင်တို့၏ စနစ်တကျ ကုသမှုကို ခံယူသင့်၏။ တစ်နေ့တာသွားသည့် ဆီးပမာဏ၊ ကိုယ်အပူချိန်၊ သွေးခုန်နှုန်း၊ သွေးပေါင်ချိန်များ စစ်ဆေးမှတ်တမ်း တင်ပါလိမ့်မည်။ ဆက်လက်၍ ဆီးထဲတွင်ပါဝင်သည့် ပရိုတိန်း အကာဓာတ်နှင့် သွေးနီဥများ၊ သွေးထဲရှိ ယူရီးယားခေါ် သွေးအညစ်အကြေးဓာတ် များကို ဖော်ထုတ်ပါလိမ့်မည်။ ဖော်ထုတ်ရရှိသည့် အချက်အလက်မှတ်တမ်း ပေါ်မူတည်လျက် စားဆေး၊ ထိုးဆေး များဖြင့် ကုသလျက် ရှောင်ရန်ဆောင် ရန်များ ညွှန်ကြားမည် ဖြစ်ပါ၏။ စာစာသိ၊ စာစာကုသလျက် ဆေးပညာရှင်တို့၏ အကြံပြုလမ်းညွှန်



ချက်တို့ကို လေးစားစွာ လိုက်နာခြင်းကား အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါ၏။ အချိန်ကာလ နောက်ကျပြီးမှ ကုသခဲ့သော် ငွေကြေးတတ်နိုင်လင့်ကစား အချိန်မမီတော့သောကြောင့် အသက်ကို အပ်နှင်းဆုံးရှုံးခြင်းများကား ဒုနဲ့ဒေး၊ စာဖြင့်ရေးမကုန်အောင် များပြားလှပါ၏။

ကျောက်ကပ်ရောဂါဖြစ်သည်နှင့် ကနဦးစစ်ဆေးကုသမှု မခံယူခဲ့သော် အချိန်ကြာမြင့်လာသည်နှင့် ဘက်တီးရီးယားပိုးတို့သည် လူ၏လည်ချောင်းမှတစ်ဆင့် အဆစ်အမြစ်များ၊ နှလုံးနှင့် ကျောက်ကပ်များသို့ ဝင်ရောက်ဖျက်ဆီးလေတော့၏။

ထိုအခြေအနေသည် အလွန်ဆိုးပေပြီ။ အဆိုပါဘက်တီးရီးယားပိုးများသည် လျင်မြန်စွာဖြင့် အရေ အတွက် အဆမတန် ပွားများလေ့ရှိသည်။ ထိုသို့ အဆမတန် ပွားများလာသော ဘက်တီးရီးယားပိုးများက ဆီးစစ်ကန်များကို ဖျက်ဆီးပစ်လိုက်ကြ၏။ ဆီးစစ်ကန်ဆိုသည်ကား သွေးထဲမှ အညစ်အကြေးဆီးများကို စွန့်ထုတ်ရန် တာဝန်ယူထားသည့် ကန်တော့ပုံသဏ္ဌာန်ရှိ ဆီးစစ်ကန်ဖြစ်သည်။

ယင်းအချိန်တွင် ကျောက်ကပ်ပျက်စီး၊ ဆီးစစ်ကန်ပျက်စီးဖြစ်လေရာ သွေးအညစ်အကြေးများ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ပျံ့နှံ့သဖြင့် သွေးတိုးနှင့် နှလုံးရောဂါပါ ပူးတွဲထိုးစစ်ဆင်ခံရသောကြောင့် အသက်ဆုံးရှုံးကြရ၏။

ကျောက်ကပ်ပျက်စီးခြင်းကို သွေးသန့်စင်စက်များဖြင့် တစ်ပတ်နှစ်ကြိမ် ဆေးကြောပေးနိုင်သော်လည်း ကုန်ကျစရိတ်သိန်းချီပါ၏။ အချိန်လွန်ပါက ငွေကြေးသိန်းချီအကုန်အကျ ခံနိုင်လင့်ကစား ပျောက်ကင်းရန် မလွယ်ကူပါ။ သို့ဖြစ်ရာ စောစောသိစောစောကုခြင်းဖြင့်သာ အနိုင်ယူနိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။

ရေနံ့သာမောင်အောင်မင်း

‹uufaumifausmufuyfuf tonfa&mifa&m*g jzpfm;rlowjK

ukbeY

ပတ်ဝန်းကျင် မသန့်ရှင်းမှု၊ အစားအသောက်များ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ရာတွင် သန့်ရှင်းမှုမရှိခြင်း၊ နေအိမ်တွင် ကြွက်များခိုအောင်းပေါက်ဖွားခြင်းတို့ကြောင့် ကြွက်ကျင်ငယ်ရည်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ကျောက်ကပ်ပျက် အသည်းရောင်ရောဂါကို ဖြစ်ပွားစေနိုင်ကြောင်းကို ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနမှ နှိုးဆော်သတိပေးထားကြောင်း သိရသည်။

အဆိုပါရောဂါသည် ကြွက်ကျင်ငယ်ရည်ထဲတွင်ပါရှိသည့် ဘက်တီးရီးယားများကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဘက်တီးရီးယားပိုးပါသည့် ကျင်ငယ်ရည် လူနှင့်ထိတွေ့မိခြင်း၊ ပိုးပါသည့်ရေကို သောက်မိပါက ဘက်တီးရီးယားပိုးများသည် သွေးထဲသို့ ရောက်ရှိကာ လူ၏ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ဆဲလ်များနှင့် သွေးကြောများကို ထိခိုက်ပျက်စီးစေပြီး အသည်း၊ ကျောက်ကပ်နှင့် အဆုတ်ကို ပျက်စေသည်။

ရောဂါလက္ခဏာသည် အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါနှင့် မှားတတ်သဖြင့် လွဲမှားစွာ ကုသမိပါက ကျောက်ကပ်ပျက်ပြီး လူကို သေစေနိုင်သည်။ ထိုရောဂါကို ပင်နီစလင်ကဲ့သို့ ပိုးသတ်ဆေးနှင့် အချိန်မီကုသပါက ပျောက်ကင်းနိုင်သည်။ မိုးရာသီကာလတွင် ကျောက်ကပ်ပျက် အသည်းရောင်ရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်သဖြင့် လူတိုင်း ကျန်းမာရေးအသိရှိစွာဖြင့် မိမိတို့၏နေအိမ်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ကြွက်များရှင်သန်ပေါက်ဖွားမှု မရှိရေး ကာကွယ်နှိမ်နင်းရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကိုခန့်

tonfa&miftom;0ga&m*grS umu,f&efenfvrfrsm;

0g0g

အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါဖြစ်စေသော ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများမှာ အေ၊ ဘီ၊ စီ၊ ဒီ၊ အီး၊ အက်ဖ် ဟူ၍ ရှိသည်။ အေပိုးသည် မသန့်ရှင်းသော အစားအစာနှင့် ရေတို့မှတဆင့် ကူးစက်သည်။ လူနာ၏မစင်မှ ရောဂါပိုးသည် အစားအစာသို့ ရောက်ရှိ၍ ကူးစက်သည်။ မသန့်စင်သောလက်ဖြင့် အစားအစာကို ကိုင်တွယ်စားသောက်ရာမှတဆင့် ရောဂါရနိုင်သည်။ ယင်ကောင်မှလည်း ရောဂါပိုးကို သယ်ဆောင်ဖြန့်ဖြူးပေးသည်။ ဘီပိုးသည် သွေးသွင်းခြင်း၊ ဆေးထိုးခြင်း၊ သွားနုတ်ခြင်း၊ ဆေးမင်ကြောင်ထိုးခြင်း၊ နားဖောက်ခြင်း၊ လိင်ဆက်ဆံခြင်းတို့မှတစ်ဆင့် ရောဂါပိုး ဝင်ရောက်ကူးစက်ဖြစ်ပွားသည်။ စီပိုးသည် သွေးသွင်းခြင်း၊ ဆေးထိုးခြင်း၊ လိင်ဆက်ဆံခြင်းတို့မှ ကူးစက်သည်။ ဒီပိုးသည် ဘီပိုးကဲ့သို့ သွေးသွင်းခြင်း၊ လိင်ဆက်ဆံခြင်းတို့မှတဆင့် ကူးစက်တတ်

သည်။ အီးပိုးသည် အေပိုးနှင့်တူသည်။ အက်ဖ်ပိုးသည် အေပိုးကဲ့သို့ ကူးစက်နိုင်သည်။

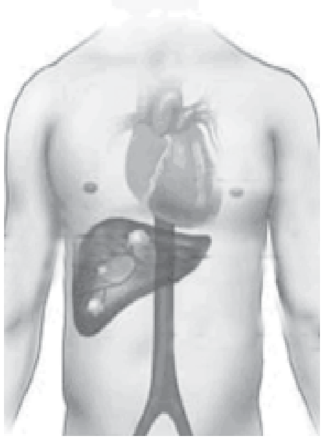
အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ ကာကွယ်ရန် အောက်ပါအချက်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်သင့်သည်–

(၁) ရေကိုကျိုချက်၍သောက်ပါ။
(၂) အစားအစာများကိုဖုံးအုပ်ထားပါ။
(၃) ယင်နားစာများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
(၄) အစားအစာများကို ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ ကိုင်တွယ်ချက်ပြုတ် ရောင်းချစားသောက်ပါ။
(၅) အစာမစားမီနှင့် အိမ်သာမှ အဆင်းတွင် လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်စင်အောင်ဆေးပါ။
(၆) လူနာထံမှရောဂါမကူးစက်စေရန် လူနာအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို သီးသန့်ထားပါ။
(၇) ယင်လုံအိမ်သာ ဆောက်လုပ် သုံးစွဲပါ။
(၈) သွေးသွင်းခြင်းမှ မကူးစေရန် သွင်းမည့်သွေးအား စစ်ဆေးပါ။
(၉) မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
(၁၀) ရောဂါကာကွယ်ဆေးထိုးပါ။
(၁၁) တစ်နှစ်အတွင်း ရောဂါဖြစ်ဖူးပါက သွေးလှူဒါန်းမှု မပြုလုပ်ရပါ။
(၁၂) မွေးစကလေးများအား ၁၂နာရီအတွင်း ဘီပိုးကာကွယ်ဆေးထိုးပါ။
(၁၃) ဆေးထိုးအပ်၊ ဆေးထိုးပြွန်တို့မှ မကူးစက်စေရန် တစ်ခါသုံးပစ္စည်းများကို အသုံးပြုပါ။

0l0l

udwifumu,f tonfuifq ma&m*

oajy



ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားရသည့် အကြောင်းရင်းများစွာ ရှိသည်။ အများအားဖြင့် မိဘမျိုးရိုးတွင် ကင်ဆာမျိုးရိုးရှိခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ ဓာတ်ရောင်ခြည်ထိတွေ့မှုများခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ မှိုအဆိပ်များ ဓာတုဆိုးဆေးများပါဝင်သော အစားအစာများကို စားခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ ကွမ်း၊ ဆေးလိပ်နှင့် အရက်တို့ကို မှီဝဲခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။

ကင်ဆာရောဂါတွင် အသည်းကင်ဆာ၊ အစာအိမ်ကင်ဆာ၊ အူမကြီးကင်ဆာ၊ ရင်သားကင်ဆာ အစရှိသဖြင့် အမျိုးအစားပေါင်းများစွာရှိသည်။ ယင်းကင်ဆာများအနက် အသည်းကင်ဆာသည် ကျား၊ မ မရွေး ဖြစ်ပွားနိုင်သည့်အပြင် အဖြစ်အများဆုံး ကင်ဆာရောဂါတစ်မျိုးလည်း ဖြစ်ပါသည်။

အသည်းကင်ဆာဖြစ်ပွားပါက ရောဂါလက္ခဏာအနေဖြင့် ဝမ်းဗိုက်ညာဘက် အထက်ပိုင်း နံရိုးစွန်းနေရာ၌တင်းခြင်း၊ နာကျင်ခြင်းတို့ဖြစ်ပြီး အကျိတ်ပေါ်လာနိုင်သည်။ သို့ရာတွင် အချို့သော အသည်းကင်ဆာ လူနာများတွင်မူ လက္ခဏာမပြသည်များလည်း ရှိတတ်ပါသည်။ အသည်းကင်ဆာရောဂါကို ကျွမ်းကျင်သော ဆရာဝန်များဖြင့် ပြသ၍ ကုသမှုခံယူနိုင်ပါသည်။ လူနာ၏ အသက်အရွယ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်၏ ခုခံအားစနစ်ပေါ်မူတည်၍ ဆေးဝါးဖြင့် ကုသခြင်း၊ ခွဲစိတ်ကုသခြင်း၊

ဓာတ်ရောင်ခြည်ဖြင့် ကုသခြင်းနှင့် ဟောမုန်းဖြင့် ကုသခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

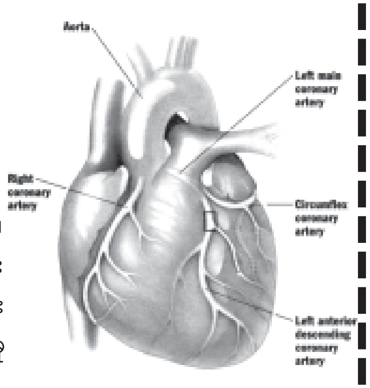
အသည်းကင်ဆာသည် ကုသရန်ခက်ခဲသော ကင်ဆာအမျိုးအစားထဲတွင် ပါဝင်သောကြောင့် ရောဂါမဖြစ်ရန် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းသည်သာ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း ဖြစ်သည်။ အပူအစပ်၊ ဆေးလိပ်၊ အရက်တို့ကို ရှောင်ကြဉ်ရပါမည်။ ဆိုးဆေးပါရှိသော အစားအသောက်များနှင့် မှိုတက်သော အစားအသောက်များကို ရှောင်ကြဉ်ရပါမည်။ ပြန်ကြော်ဆီများသည် အသည်းကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုကို လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်၍ ဆီကြော်မုန့်များကို စားသုံးခြင်းမှလည်း ရှောင်ရှားသင့်ပါသည်။

ဓာတ်ရောင်ခြည်၊ ဓာတုပစ္စည်းများနှင့် ထိတွေ့လုပ်ကိုင်ရသူတို့သည် အကာအကွယ်များဝတ်ဆင်၍ စနစ်တကျ လုပ်ကိုင်ရပါမည်။ ကင်ဆာရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်သော ပဲပိစပ်၊ ခရမ်း ချဉ်သီး၊ ကြက်သွန်ဖြူစသော ဗီတာမင်အီးပါသည့် အစားအစာများကို ပုံမှန်စားသုံးပေး ရပါမည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင် အကျိတ်အဖုများပေါ်ခြင်း ရှိ၊ မရှိကို ဂရုပြုစမ်းသပ်ရပါမည်။ ရောဂါကို စောစီးစွာသိရှိခြင်းဖြင့် ရောဂါပျံ့နှံ့မှုနှင့် အသက်အန္တရာယ်ကို တားဆီး ကာကွယ်နိုင်ရန် ကုသမှုပြုနိုင်မည်ဖြစ်၍ သံသယဖြစ်ပါက ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများသို့ အမြန်ဆုံး သွားရောက်ပြသသင့်ပါသည်။

သပြေ

ESv;kHusefrma&; *½kpkday;

jrzl(v r;fraw m;f)



လူ့နှလုံးသည် အသက် ၄၀ ကျော် အရွယ်မှစ၍ အိုမင်းခြင်းလက္ခဏာများကို စတင်တွေ့ရသည်။ အဆို့ရှင်များထူထဲလာခြင်း၊ ကြွက်သားများ အားလျော့စပြုလာခြင်း၊ သွေးကြောများ၏ နံရံများထူပြီး မာကျောလာခြင်းတို့ကို တွေ့ရတတ်သည်။ ထိုဖြစ်စဉ်သည် နှလုံးစွမ်းရည်ကို အနည်းဆုံး ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းမျှ လျော့ကျစေပြီး နောက်ပိုင်းတွင် တဖြည်းဖြည်း နှလုံးကြံ့ခိုင်မှုကို လျော့ပါးစေသည်။

နှလုံးအိုမင်းမှုကို မထိန်းသိမ်းဘဲ လွှတ်ထားပါက အိုမင်းသွားသလို နုပျိုအောင် ကြံ့ခိုင်အောင် ထိန်းသိမ်းထားပါက အသက် ၆၅ နှစ်အရွယ်ရှိ လူတစ်ယောက်၏ နှလုံးသည် ၂၅နှစ် အရွယ်ရှိ လူ၏နှလုံးအခြေအနေမျိုး ရနိုင်ကြောင်း သိရသည်။ ကမ္ဘာပေါ်တွင် နှလုံးရောဂါဖြင့် လူအများဆုံး သေဆုံးကြရပြီး အများစုမှာ အာရှတိုက်သား များဖြစ်ကြသည်။ နှလုံးသည် ကင်ဆာပြီးလျှင် ဒုတိယမြောက် လူသတ်ရောဂါဖြစ်နေသည်ကိုလည်းသိရသည်။ သွေးတိုးခြင်း၊ သွေးအဆီတက်ခြင်း၊ ဆီးချိုနှင့် အဝလွန်ခြင်း၊ ဆေးလိပ်နှင့် အရက်သောက်ခြင်း၊ ဖိမ်ခံခြင်း၊ စိတ်သောကဖိစီးခြင်းတို့သည် နှလုံးကို ပိုမိုအိုမင်းစေသည့် အကြောင်းရင်းများဖြစ်သည်။ ငယ်စဉ်ကပင် ပုံမှန်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့် အစားအစာများစားသုံးခြင်း၊ ဆေးလိပ်၊ အရက်မသုံးစွဲခြင်းနှင့် စိတ်အေးချမ်းသာမှုရှိအောင် နေထိုင်တတ်ခြင်းသည် နှလုံးကို နုပျိုစေပြီး နှလုံးကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုသည့် အခြေခံအချက်များပင်ဖြစ်သည်။ အချိန်ပြည့်စာသင်ခန်းများနှင့် ကွန်ပျူတာရှေ့တို့တွင်အနေများသည့် ကလေးသူငယ်များ၏ နှလုံးသည် ရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို အစပျိုးရာရောက် စေသဖြင့် ပုံမှန်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများကို ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် နှလုံးကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။

မြဖူး(လမ်းမတော်)

tqDwfpm;oHk;rIrsm;jcif;ESifh aq;vdyfvGefuJpm aomuf;jcif;wdkYaMumifh ESvHk;ao;aMumusOf;a&m*g jzpfyGm;rIrsm;vmEdkif

အဆီဓာတ်စားသုံးမှုများခြင်းနှင့် ဆေးလိပ်သောက်မှု လွန်ကဲခြင်းတို့ကြောင့် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါဖြစ်ပွားမှု များပြားလာနိုင်ကြောင်း သိရသည်။ နှလုံးနှင့် ပတ်သက်၍ ဖြစ်ပွားသောရောဂါများတွင် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါနှင့် နှလုံးအားနည်းခြင်းတို့လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါသည် အဆီဓာတ်များသူ၊ ဆေးလိပ်လွန်ကဲစွာသောက်သူ၊ အရက်အလွန်အကျွံသောက်သုံးသူ၊ အဝလွန်သူများ၊ အငန်နှင့် အဆီကို အစားများသူများ၊ စိတ်ဖိစီးသူများ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းသူများနှင့် မိဘမျိုးရိုးတွင် ထိုရောဂါရှိတတ်သူများ၌ ဖြစ်ပွားတတ်သည်။

နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ ဖြစ်ပွားပါက ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း၊ ရင်ဘတ်အောင့်၍ ချွေးပျံခြင်းနှင့် အသက်ရှူကြပ်ခြင်းတို့ ခံစားရပါသည်။ အခန့်မသင့်ပါက နှလုံးသွေးရပ် ပြီး သေဆုံးတတ်ပါသည်။ ရောဂါဖြစ်ပွားပါက ကုသမှုများမှာ နှလုံးဆေးများပေး၍ ကုသခြင်း၊ သွေးကြောထောက်ကိရိယာသုံး၍ ကုသခြင်း၊ သွေးကြောဆက်လျက် ကုသ ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ ရိုးတွင်းချဉ်ဆီနှင့် သွေးထဲမှ ဆဲလ်မွေးယူ၍ နှလုံးသွေးကြော ဆဲလ်ပြန်သွင်းယူလျက် ကုသခြင်းမှာ သုတေသနပြုနေဆဲ ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။

ထို့ကြောင့် အဆိုပါရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် အဆီဓာတ်လျှော့ခြင်း၊ ဆေးလိပ်လုံးဝမသောက်ခြင်းနှင့် သင့်တော်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု တစ်မျိုးမျိုးကို ပုံမှန်ပြုလုပ်သင့်ကြောင်း ကျွမ်းကျင်သော ပါရဂူများက အကြံပြုထားပါသည်။

ဒို့ကျေးရွာဂျာနယ် အမှတ်(၅)၊ အတွဲ(၁၀)

owjylp&m tpm tdrf&m*g

tifuifpH

မြန်မာနိုင်ငံ၌ "အစာလည်း ဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ"ဟူသော ဆိုရိုးစကားနှင့် "ဝမ်းတစ်လုံးကောင်း ခေါင်းမခဲ"ဟူသော ဆိုရိုးစကားများ ရှိပါသည်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်၏ အဓိကအစာချက်သည့် အင်္ဂါဖြစ်သော အစာအိမ်ကောင်းမှ ကျန်းမာအသက်ရှည်မည်ဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သည့် အာဟာရကို အစာအိမ်က ဖြည့်ဆည်းပို့ဆောင်ပေးသည်။ သို့ဖြစ်၍ အစာအိမ်ကောင်းမွန်စွာ အလုပ်လုပ်နိုင်ရန်အတွက် အစား အသောက်သည် အလွန်အရေးကြီးပေသည်။

လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အစာအိမ်သည် အင်္ဂလိပ်အက္ခရာ ဂျေ(J) ပုံသဏ္ဍာန်ရှိသည်။ ရင်ဝတည့်တည့်တွင် ခပ်စောင်းစောင်းတည်ရှိသည်။ အစာအိမ်နံရံကို ကြွက်သားများနှင့် တည်ဆောက်ထားသည်။ အတွင်းသားများတွင် အစာခြေရည်ထုတ်ပေးသည့် ဂလင်းပေါင်း ၃၅သန်းခန့် ရှိသည်။

မြန်မာတို့သည် အပူအစပ်များကို အများအားဖြင့် စားသုံးလေ့ရှိကြသည်။ အထူးသဖြင့် လူငယ်၊ လူရွယ်များက ကြိုက်နှစ်သက်ကြသည်။ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်၊ ငရုတ်သီး၊ ငရုတ်ကောင်းစသည့် အပူစာများကို မကြာခဏစားကြသည်။ ထိုအစာများကို မကြာခဏစားလျှင် အစာအိမ်နံရံကြွက်သားများ ရောင်ရမ်းပြီး ဗိုက်အောင့်ဝေဒနာကို ခံစားရမည်ဖြစ်သည်။ အရက်နှင့်ဆေးလိပ်ကို အလွန်အကျွံသောက်သုံးပါက အစာခြေရည်များ၊ အစာအိမ်နံရံများကို တိုက်စားတတ်သည်။

စိတ်ဖိစီးမှုများခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုများခြင်းနှင့် ဒေါသထွက်မှုတို့သည် အစာခြေရည်ကိုပုံမှန်ထက် သုံးဆခန့်ပိုထွက်ရှိစေသည်ဟု ကျွမ်းကျင်သူများက ဆိုကြသည်။ စိတ်ဓာတ်ကျသူများ၏ အစာအိမ်ကြွက်သားများသည် အလုပ်မလုပ်ပေ။ သို့ဖြစ်၍ စားပြီး အစာများသည် အစာအိမ်တွင် အနည်ထိုင်ပြီး ရင်ပြည့်ရင်ကယ်ဖြစ်၍ မအီမလည်ဖြစ်နေတတ်သည်။ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး များများသောက်ပါက အစာအိမ်နှင့်အူနံရံကို တိုက်စားပြီး အစာအိမ်အနာဖြစ်စေသဖြင့် ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်ဖြင့်သာ သောက်သုံးသင့်သည်။

အစာအိမ်ရောဂါမဖြစ်အောင် ရှောင်ရမည့်အချက်များကို သတိမူမိပါလိမ့်မည်။ အစာအိမ်ရောဂါ မဖြစ်စေရန် အပူအစပ်လွန်ကဲသည့် အစာများစားခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ကြေညက်လွယ်ပြီး သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သည့် အစားအစာများကို စားသုံးပါ။ အစာကို ကြေညက်အောင် ဝါးစားပါ။ ဆေးလိပ်၊ အရက်နှင့် ကော်ဖီတို့ကို အလွန်အကျွံမသောက်ရန် လိုအပ်သည်။ အစာကို အချိန်မှန်မှန်စားရန်နှင့် စိတ်သောကဖိစီးမှုများ၊ ပူပန်မှုများကို ထိန်းသိမ်းနိုင်သမျှ ထိန်းသိမ်းပါက အစာအိမ်ဝေဒနာကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ပါလိမ့်မည်။

အင်ကြင်းစံ

jcifaumifzsm;udkpfwkfua&m*g c:Defefm

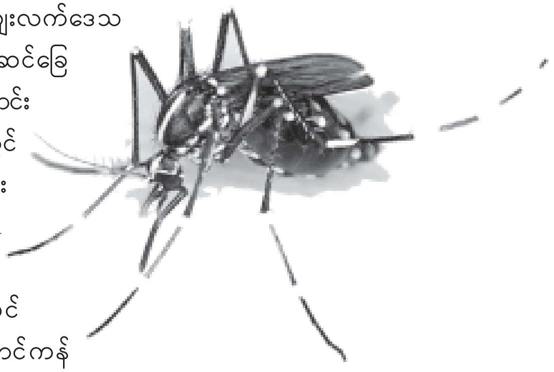
oajy

ချီကန်ဂန်ညာရောဂါ စတင်ပျံ့နှံ့မှုကို အာဖရိကတိုက်ရှိ တန်ဇန်းနီး ယားနိုင်ငံ တောင်ပိုင်း၌ ၁၉၅၂ ခုနှစ် တွင် ပထမဆုံးတွေ့ရှိခဲ့ရသည်။ ၁၉၉၉ ခုနှစ်နှင့် ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်တို့၌ ကွန်ဂိုနိုင်ငံတွင်လည်းကောင်း၊ ၂၀၀၇ ခုနှစ်၌ ဂါဘွန်နိုင်ငံတွင်လည်းကောင်း ရောဂါအကြီးအကျယ် ပျံ့နှံ့ခဲ့သည်။ ၂၀၀၅ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလတွင် အိန္ဒိယသမုဒ္ဒရာ အတွင်းရှိ ကျွန်းငယ်တစ်ခု၌လည်းကောင်း၊ ၂၀၀၆ ခုနှစ်နှင့် ၂၀၀၇ ခုနှစ်များတွင် အိန္ဒိယနိုင်ငံ၌လည်းကောင်း ရောဂါဖြစ်ပွားမှုအများအပြား ပေါ်ပေါက်ခဲ့သည်။ ယင်းရောဂါဖြစ်ပွားမှုအား အာဖရိကတိုက်၊ အာရှတိုက်နှင့် အိန္ဒိယသမုဒ္ဒရာတွင်းရှိ နိုင်ငံများ၌သာ အများဆုံး တွေ့ရှိခဲ့ရသော်လည်း ၂၀၀၇ ခုနှစ်တွင် ဥရောပတိုက်သို့ ယင်းရောဂါပိုး စတင်ရောက်ရှိလာခဲ့ကြောင်း ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှ ထုတ်ပြန်ကြေညာခဲ့သည်။ ရောဂါစတင်တွေ့ရှိသော ဒေသကိုအစွဲပြု၍ အာဖရိကတုပ်ကွေးဟုလည်း ခေါ်ကြသည်။

ရောဂါပိုးသယ်ဆောင်သည့် အမျိုးအစားများ

ချီကန်ဂန်ညာရောဂါသည် ခြင်ကြောင့်ဖြစ်ပွားသော ကူးစက်ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ရောဂါပိုးသယ်ဆောင်လာနိုင်သည့် ခြင်အမျိုးအစားများမှာ Ae. aegypti ESifh Ae. albopictus ခြင်အမျိုးအစားများဖြစ်သည်။ Ae. aegypti ခြင်အမျိုးအစားသည် အပူပိုင်းဒေသများတွင်လည်းကောင်း Ae. albopictus ခြင်အမျိုးအစားသည် သမပိုင်းရာသီဥတုရှိသော ဒေသများနှင့် အအေးပိုင်းဒေသများတွင်လည်းကောင်း နေထိုင်ပေါက်ဖွားလေ့ရှိသည်။ အဆိုပါ ခြင်အမျိုးအစား နှစ်မျိုးအနက် Ae. albopictus ခြင်မျိုးကို အများဆုံးတွေ့ရလေ့ရှိသည်။ ဤခြင်မျိုးများသည် သစ်ခေါင်းများ၊ ကျောက်တုံးများအကြားနှင့် ဝါးပင်များအကြား၌လည်းကောင်း၊ မော်တော်ကားတာယာ

ဟောင်းများအကြား၌လည်းကောင်း ခိုအောင်း နေထိုင်လေ့ရှိသည်။ ကျေးလက်ဒေသများ၊ မြို့ပြမဟုတ်သော ဆင်ခြေဖုံးဒေသများနှင့် အရိပ်ကောင်းစွာရရှိသော ပန်းခြံများတွင် အများအပြား ပေါက်ဖွားလေ့ရှိသည်။ Ae. aegypti ခြင်အမျိုးအစားမှာမူ လူနေအိမ်များအနီးရှိ ပန်းပင်များအကြား ရေသိုလှောင်ကန်များနှင့် ရေချိုးခန်းများအတွင်းရှိ ကွန်ကရစ်ရေလှောင်ကန်များအကြားတွင် နေထိုင်ပေါက်ပွားလေ့ရှိသည်။



ရောဂါသွင်ပြင်လက္ခဏာများ

ယင်းရောဂါခံစားရပါက အဆစ်အမြစ်များ နာကျင်ကိုက်ခဲပြီး ကိုယ်အပူချိန် ၁၀၄ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်ကျော်အထိ မြင့်တက်ကာ ဖျားနာလာနိုင်သည်။ ထို့အပြင် ကြွက်သားများနာကျင်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ မအီမသာဖြစ်ခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ အရေပြားပေါ်၌ အဖုအပိန့်အနီကွက်များ၊ အင်ပျဉ်များဖြစ်ပေါ်ခြင်းများလည်း ကြုံတွေ့နိုင်ပါသည်။ အဆစ်အမြစ်များ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းကိုလည်း ရက်ပိုင်းအတွင်းမှ ရက်သတ္တပတ်များစွာကြာမြင့်သည်အထိ ခံစားရနိုင်ပါသည်။ ရောဂါဝေဒနာရှင်အများစုသည် ကိုယ်အပူချိန်ကျဆင်းသွားသော်လည်း အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခဲခြင်းကိုမူ လပေါင်းများစွာမှ နှစ်ပေါင်းများစွာထိအောင် ခံစားရလေ့ရှိသည်။ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူများနှင့် ကလေးငယ်များတွင် ယင်းဝေဒနာခံစားရပါက အသက်အန္တရာယ်ကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။

ကူးစက်ပုံ၊ ကုသခြင်းနှင့်ကာကွယ်ခြင်း

ယင်းရောဂါပိုးရှိသူအား ကိုက်ထားသော ခြင်မှတစ်ဆင့် အခြားသူများအား ကူးစက်နိုင်သည်။ ရောဂါပိုးသယ်ဆောင်လာသည့်ခြင်များသည် နံနက်ပိုင်းနှင့် မွန်းလွဲပိုင်းအချိန်များ၌ လူအများအား ကိုက်ခဲလေ့ရှိသည်။ ရောဂါပိုးရှိသောခြင်ကိုက်ခံရပြီးနောက် လေးရက်မှ ရှစ်ရက်အတွင်း ခြင်ကိုက်ခံရသူတို့၌ ဖျားနာခြင်းများ စတင်ဖြစ်ပေါ်တတ်ပြီး ကိုယ်အပူချိန် ကျဆင်းစေရန်မှာမူ နှစ်ရက်မှ ၁၂ ရက်အထိ ကြာမြင့်နိုင်သည်။ ချီကန်ဂန်ညာရောဂါကို အမြစ်ပြတ်အောင် ကုသပေးနိုင်သည့် ဆေးဝါးများမရှိသေးပါ။ ဝေဒနာသက်သာစေရန်အတွက်သာ ကုသမှုများပြုလုပ်

ပေးနိုင်ပါသည်။ အဆိုပါရောဂါအတွက် ရည်ရွယ်ထုတ်လုပ်ထားသော သီးသန့် ကာကွယ်ဆေးများလည်း မရှိသေးပါ။

ဤရောဂါသည် ခြင်ပေါများသော လူနေအဆောက်အဦများတွင် အများဆုံး ကူးစက်ပြန့်ပွားနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် လူနေအိမ်များတွင် ခြင်ပေါက်ပွားနိုင်သည့် ရေသိုလှောင်ကန်များ၊ ရေတိုင်ကီများ၊ ရေအိုးများကို အဖုံး ဖုံးအုပ်ထားရပါသည်။ ထို့ပြင် ခြင်ပေါက်ပွားတတ်သည့်နေရာများအား ခြင်ဆေးဖျန်းခြင်းဖြင့် ခြင်မပေါက်ဖွား နိုင်ရန်အတွက် ကာကွယ်ထားရပါမည်။

ခြင်ကိုက်ခံရမှုမှ ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် နေ့လည်နေ့ခင်းအချိန်များတွင် အင်္ကျီလက်ရှည်၊ ဘောင်းဘီရှည်၊ လုံချည် အစရှိသော အဝတ်အစားများကို လုံလုံခြုံခြုံ ဝတ်ဆင်ထားရန် လိုအပ်သည်။ ထို့အပြင် ခြင်မကိုက်စေသည့် လိမ်းဆေးများလိမ်းခြင်း၊ နေ့ခင်းအိပ်စက်ချိန်တွင် ကလေးငယ်များနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများအား ခြင်ထောင်ဖြင့် အိပ်စက်စေရမည်ဖြစ်သည်။ သို့မှသာ ကုသရန်ခက်ခဲသည့် ခြင်ကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါချီကန်ဂန်ညာအား ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

သပြေ

vufwwdkzufat tdkifbDuf

oajy

အေအိုင်ဒီအက်စ်(AIDS) ဆိုသော စာလုံးများသည် ခုခံအားကျဆင်းမှု ကူးစက် ရောဂါကို ဆိုလိုပါသည်။ ထိုရောဂါသည် လူတစ်ဦး၏ ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို တိုက်ခိုက် ဖျက်ဆီးသည့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတစ်မျိုးကြောင့် ဖြစ်လာသည်။ ခုခံအားကျဆင်းမှု ကူးဆက် ရောဂါဖြစ်စေသော ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ (HIV)ပိုးဟု ခေါ်သည်။ ထိုပိုး၏ တိုက်ခိုက်ဖျက်ဆီးမှုကြောင့် လူ၏ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်လာသည့် အခြား သောရောဂါပိုးများကို မခုခံမတိုက်ထုတ်နိုင်တော့ဘဲ အခြားရောဂါများ တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုး အလွယ်တကူရနိုင်သည့် အခြေအနေမျိုးသို့ ရောက်သွားရသည်။

ကူးစက်နည်း

လက်ရှိအနေအထားတွင် ဤရောဂါသည် ကမ္ဘာအနှံ့ ပျံ့နှံ့လျက်ရှိသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းသို့ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်နိုင်သည့် အဓိကနည်းလမ်းလေးမျိုး ရှိသည်။ ယင်းတို့မှာ–

(၁) ရောဂါပိုးရှိသူနှင့် အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်း (လိင်တူလိင်ကွဲ)၊

(၂) မသန့်ရှင်းသော ဆေးထိုးအပ်နှင့် ဆေးထိုးပြွန်ကို အတူမျှဝေသုံးစွဲခြင်း (အထူးသဖြင့် မူးယစ်ဆေးဝါး အကြောတွင်းထိုးသွင်း၍ သုံးစွဲခြင်း)၊

(၃) အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးပါသော သွေးနှင့် သွေးရည်ကြည်သွင်းမိခြင်း၊

(၄) အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိသော မိခင်များသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် (သို့) မွေးဖွားချိန် (သို့) နို့တိုက်နေချိန်များတွင် ၄င်းတို့၏ ကလေးများကို ရောဂါကူးစက် စေနိုင်ပါသည်။

ရောဂါကူးစက်မှု

ဤရောဂါကူးစက်မှုသည် လူတို့၏ အပြုအမူစရိုက်ပေါ်တွင် များစွာမူတည်နေ

သည်။ မည်သူမဆိုကျား/မ မရွေး၊ လူမျိုးမရွေး၊ ဆင်းရဲချမ်းသာမရွေး ရောဂါရလွယ်သော အပြုမူများ ပြုလုပ်မိပါက အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးကူးစက်ခံရနိုင်ပါသည်။

အန္တရာယ်များသည့် လိင်ဆက်ဆံမှုပြုသူများနှင့် လိင်ဆက်ဆံဖက်အဖော်များသောသူများသည် ရောဂါကူးစက်ခံရရန် အန္တရာယ်ကြီးမားပါသည်။ ဤနေရာတွင် အန္တရာယ်များသော လိင်ဆက်ဆံမှုဆိုသည်မှာ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိနိုင်သောသူနှင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးဝါး အကြောတွင်းထိုးသွင်းသုံးစွဲသူတစ်ဦးနှင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးဝါး အကြောတွင်းထိုးသွင်းသုံးစွဲသူတစ်ဦးနှင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်း (သို့) ထိုသို့ ပြုလုပ်သူတစ်ဦးနှင့် လိင်ဆက်ဆံခဲ့ဖူးသူနှင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်းတို့ကို ဆိုလိုသည်။ ထို့ပြင် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲသူများသည်လည်း ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေများသောသူများပင် ဖြစ်သည်။

အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ ဖြစ်မဖြစ်ကို ကျွမ်းကျင်သော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဝန်ထမ်းများကသာလျှင် ပြောဆိုနိုင်သည်။ ဤရောဂါပိုးသည် လူ့ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း ရောက်ရှိသော်လည်း ရောဂါလက္ခဏာများ ချက်ချင်းမပြပါ။ ငါးနှစ်မှ ၁၀ နှစ်ခန့်ကြာသောအခါမှ ပေါ်လာတတ်သည်။ ရောဂါကူးစက်ခံရသူများ၏ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းမှ ရာခိုင်နှုန်း ၃၀ အထိသာ ငါးနှစ်မတိုင်မီ ရောဂါပေါ်ပေါက်လာတတ်သည်။ လူတစ်ဦးအား သာမန်ကြည့်ရုံဖြင့် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိ မရှိ မပြောနိုင်ပါ။ ရောဂါပိုးရှိသော်လည်း လူမမာတစ်ဦးပုံစံနှင့်မတူဘဲ ရှိနေနိုင်သဖြင့် သတိပြုရမည်ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးကူးစက်မှုရှိနေသူများနှင့် ရောဂါပိုးကူးစက်ရန် အန္တရာယ်များသော အပြုအမူရှိသူများသည် သွေးမလှူသင့်ပါ။

ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ကုသခြင်း

ခုခံအားကျဆင်းမှု ကူးစက်ရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်သည့်ဆေး မရှိသေးသကဲ့သို့ ရောဂါလုံးဝပျောက်ကင်းအောင် ကုသနိုင်သော ဆေးဝါးလည်း မရှိသေးပါ။ ယခုအခါ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးပွားများကို ဟန့်တားနိုင်သော ဆေးအချို့ကို တွေ့ရှိလာပြီဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း ထိုဆေးများမှာ အချိန်ကြာမြင့်စွာ သောက်သုံးရပြီး ကုန်ကျစရိတ်များမှာလည်း များပြားလှသည်။ ထို့ကြောင့် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီရောဂါပိုး ပျံ့နှံ့မှုကို ဟန့်တားနိုင်သည့် အထိရောက်ဆုံးသောနည်းမှာ ပြည်သူလူထုတစ်ရပ်လုံးက ကျန်းမာရေးအသိရှိရှိဖြင့် လက်တွဲကာကွယ် တားဆီးရန်ပင် ဖြစ်သည်။

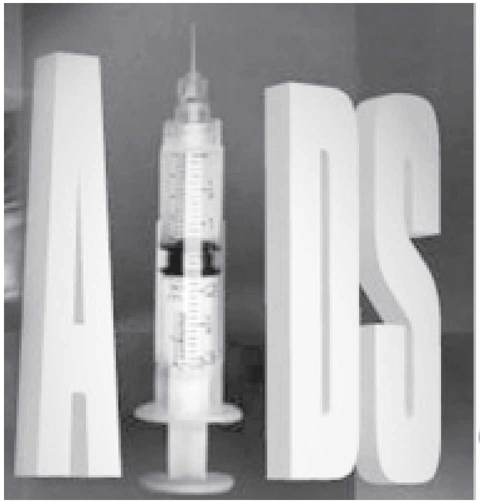
လူတစ်ဦးသည် မှန်ကန်သော ဆုံးဖြတ်ချက်များ၊ ကောင်းမွန်သည့် ချင့်ချိန်စဉ်းစားမှုများနှင့် အန္တရာယ်များသော အပြုအမူများကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဖြင့် ဤရောဂါ မရအောင် ရှောင်ရှားနိုင်ပါသည်။ အဓိကအားဖြင့် အခက်အခဲတွေ့ရလေ့ရှိသူများမှာ

ဆယ်ကျော်သက်များဖြစ်သည်။ လူငယ်များအနေဖြင့် ဤရောဂါဆိုးမှ ရှောင်ရှားနိုင်ရန်အတွက် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ထိမ်းမြားလက်ထပ်ပြီး တရားဝင်ပေါင်းသင်း နေထိုင်မှုမပြုနိုင်မီ လိင်ဆက်ဆံမှုကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်ရပေမည်။ အနောက်တိုင်းယဉ်ကျေးမှုအရ အထိန်းအကွပ်မရှိသော ဖိုမဆက်ဆံရေးမျိုးကို အားမကျဘဲ မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားထိန်းသိမ်းကြရပါမည်။ ထို့ပြင် မူးယစ်ဆေးဝါးမှီဝဲခြင်း၊ ထိုးသွင်းခြင်းများကိုလည်း ရှောင်ရှားရမည် ဖြစ်ပါသည်။ အရက်သေစာများကို သောက်သုံးခြင်းသည် ဆုံးဖြတ်ချက်အမှားများကို ပြုလုပ်မိစေနိုင်သဖြင့် သတိပြုရှောင်ရှားရမည် ဖြစ်ပါသည်။

သတိပြုရန်

ရောဂါကူးစက်ခံရပြီးသူများအနေဖြင့် ဖော်ပြပါအပြုအမူများကို လိုက်နာရမည်ဖြစ်သည်–

(၁) ကျန်းမာရေးလိုက်စားရန်၊
(၂) ကျန်းမာရေးထိခိုက်စေသော မူးယစ်ဆေး၊ အရက်သေစာ ရှောင်ကြဉ်ရန်၊
(၃) အာဟာရရှိသော အစားအစာများ စားရန်၊
(၄) အန္တရာယ်ရှိသော အပြုအမူများကို ဆက်လက်မကျင့်သုံးရန်၊
(၅) နေထိုင်မကောင်းပါက ချက်ချင်းဆေးကုသရန်၊ သွေးမလှူဒါန်းရန်၊
(၆) မုတ်ဆိတ်ရိတ်ဓား၊ သွားပွတ်တံ သီးသန့်သုံးရန်၊
(၇) မိမိထံမှ အခြားသူများထံ ရောဂါမပျံ့နှံ့စေရန် အမြဲသတိပြု နေထိုင်ရန်တို့ ဖြစ်ပါသည်။



မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ဤရောဂါဆိုးအန္တရာယ်ကို မိဘပြည်သူများ၊ ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များက ကျန်းမာရေးအသိဖြင့် လက်တွဲကာကွယ်တိုက်ဖျက်ရမည်ဖြစ်သည်။ သို့မှသာ တစ်နိုင်ငံလုံး၊ တစ်ကမ္ဘာလုံးအား ခြိမ်းခြောက်လျက်ရှိသော အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါဆိုး အန္တရာယ်မှ ကင်းဝေးနိုင်မည်ဖြစ်ပြီး သာယာသော လူမှုဘဝများကို တည်ဆောက်နိုင်ပေမည်။ **သပြေ**

Oufbufa&m*\ umu,fy\

reSav;

ဝက်သက်ရောဂါသည် ယနေ့ကမ္ဘာတွင် ကလေးငယ်များ၏အသက်ကို ရန်ရှာလျက်ရှိသော ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။ ဝက်သက်ရောဂါ၏လက္ခဏာမှာ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ဖျားနာခြင်းနှင့် အနီစက်များထွက်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ အလွယ်တကူကူးစက်နိုင် သည့် ရောဂါမျိုးဖြစ်၍ ရောဂါခံစားရသည့် ကလေးငယ်များတွင် ဝမ်းပျက်ခြင်း၊ ဝမ်း လျှောခြင်းနှင့် အဆုတ်အအေးမိခြင်းစသည့် နောက်ဆက်တွဲရောဂါများ ဖြစ်ပွားနိုင် ပါသည်။

ဤရောဂါဖြစ်ရခြင်းမှာ ကလေးငယ်များအား အသက်ကိုးလအရွယ်တွင် ထိုးနှံရန် ရှိသည့် ဝက်သက်ရောဂါကာကွယ်ဆေးမထိုးမိခြင်း၊ ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးသော်လည်း ရောဂါကာကွယ်နှိမ်နင်းနိုင်မှုစွမ်းအား အပြည့်အဝမရရှိခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကလေးငယ်များကို အပြည့်အဝကာကွယ်ပေးနိုင်ရန် ဝက်သက်ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးအား အနည်းဆုံး နှစ်ကြိမ်ထိုးနှံပေးကြရန် လိုအပ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် မိမိတို့၏ ရင်သွေးငယ်များ ခံစားကြရမည့် ရောဂါဝေဒနာနှင့် ပေးဆပ်ရမည့် ဆုံးရှုံးမှုများ မရှိရလေအောင် ကျေးရွာနေပြည်သူများအနေဖြင့် စိတ်ချယုံကြည်စွာ ဖြင့် ပူးပေါင်းပါဝင်၍ ကလေးငယ်များအား ဝက်သက်ရောဂါ ကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံပေးကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။

မွန်လေး

Bud0ifumu,fav|zwfcif;tEÅ&m,f

a0,H

လေဖြတ်ခြင်းသည် ရုတ်တရက် သေဆုံးစေသည်အထိ အန္တရာယ်ရှိသည်။ တချို့မှာ အသက် မသေသည့်တိုင် ဒုက္ခိတဖြစ်သွားတတ်သည်။ လေဖြတ်ခြင်းကို ချက်ချင်းသိ၍ ချက်ချင်းကုနိုင်ရန် အရေးကြီးသည်။ ထို့ကြောင့် လေဖြတ်ခြင်း၏ ကနဦးလက္ခဏာများကို သိထားရန်လိုပါသည်။

လေဖြတ်သူရာခိုင်နှုန်း ၅၀ တွင် သွေးတိုးရောဂါရှိကြသည်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ သွေးချို ဆီးချိုရောဂါ၊ သန္ဓေတားသောက်ဆေး မှီဝဲနေသူအမျိုးသမီးများ၊ နှလုံးရောဂါရှိသူများ၊ ကိုယ်အလေးချိန်များသူများ၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နည်းသူများနှင့် သွေး၌ကိုလက်စထရောဓာတ်များသူများသည် လေဖြတ်ရန်အန္တရာယ်ပိုများကြသည်။ အစားအသောက်ကို ဆင်ခြင်စားသောက်ပြီး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းများ မှန်မှန်ပြုလုပ်ပေးပါက လေဖြတ်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်သည်။ လေဖြတ်ခြင်းကို ကြိုတင်သိရှိနိုင်ရန် သတိပြုသင့်သောလက္ခဏာများမှာ–

(၁) ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု (သို့မဟုတ်)တစ်ခြမ်း၌ အာရုံခံစားမှုမဲ့ခြင်း(သို့မဟုတ်)ထုံခြင်း။

(၂) ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခြမ်း(သို့မဟုတ်) ခြေလက်တို့ အားမရှိသကဲ့သို့ ခံစားရခြင်း။

(၃) စကားပြောဆိုရာတွင် ဗလုံးဗထွေးနှင့် မပီမသဖြစ်လာခြင်း။

(၄) မျက်နှာရှိ ကြွက်သားတချို့ လုပ်ငန်းမလုပ်ဆောင်နိုင်တော့ခြင်း။

(၅) အရာဝတ္ထုများအား ကိုင်တွယ်ဆုပ်ညှစ်ရာတွင် မြဲမြံမှု မရှိတော့ခြင်း။

(၆) ခြေထောက်သည် ရပ်တည်မှုအတွက် မထိန်းနိုင်ခြင်း။

(၇) ခေါင်းပြင်းထန်စွာ အမြဲတမ်းလိုလို ကိုက်နေတတ်ခြင်း။ (ရုတ်တရက် ပြင်းထန်စွာ မခံမရပ်နိုင် လောက်အောင် ခေါင်းကိုက်ခြင်းသည် သွေး ယိုစီးမှုကြောင့်ဖြစ်သော လေဖြတ်ခြင်းလက္ခဏာ တစ်ခု ဖြစ်သည်)

(၈) အမြင်အာရုံ ဝေဝါးလာခြင်း။

(၉) ရုတ်တရက် အမှောင်ကျသွားခြင်း။ (ဥပမာ– ခေတ္တခဏ သတိလစ်သွားခြင်း၊ အမြင် ပျောက်ကွယ်သွားခြင်း၊ မူးမိုက်လဲခြင်း)

ဖော်ပြပါ လေဖြတ်ခြင်း၏ ကြိုတင်သတိပေးလက္ခဏာများအား တွေ့ရှိရပါက ချက်ချင်းဆေးရုံသို့သွားရောက်၍ ဆေးပညာရှင်များ၏အကူအညီ ရယူရန်ဖြစ်ပါသည်။

ဝေယံ

"mwfwnf;bif;t alumif; odumif;p&m

&Sifoe;YMd

ဓာတ်မတည့်ခြင်း (Allergy)ဆိုသည်မှာ အရာဝတ္ထုတစ်ခုကို ထိမိ၊ စားမိလျှင် အချို့သောသူများတွင် ယားယံခြင်း၊ ဖျားနာခြင်း၊ ဝေဒနာခံစားရခြင်းစသည့် အခြေအနေကို ခေါ်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အရေပြား၊ သွေးသားနှင့် ပြင်ပပစ္စည်း (ဥပမာ– ဆေး၊ အစားအစာ၊ အချို့ဓာတုပစ္စည်း)များ ထိတွေ့ပတ်သက်သည့်အခါ မတည့်၍ ဖြစ်သောအခြေအနေတစ်ရပ်ကို ဆိုလိုသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

အလာဂျီ (Allergy)ဖြစ်လျှင် အရေပြားပေါ်တွင် ယားယံသောအဖုအပိန့်များ ထွက်ပေါ်ခြင်းမှအစ ပျို့အန်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်းအပြင် အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ သွေးလန့်ခြင်းများအထိ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။ အစာခြေလမ်းကြောင်းအတွင်းတွင် ဖြစ်ပွားလျှင် ပျို့အန်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ ဝမ်းသွားခြင်းများ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းအတွင်းတွင်ဖြစ်ပွားလျှင် နှာခေါင်းတွင်း အမြှေးယောင်ခြင်းကြောင့် ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာရည်ကျခြင်း၊ လည်ချောင်းယားခြင်း၊ ရင်ကြပ်ခြင်းတို့ဖြစ်ပေါ်ပါသည်။ အရေပြားတွင် ဖြစ်ခဲ့လျှင် အဖုအပိန့်ထွက်ခြင်း၊ အင်ပျဉ်ထခြင်းတို့ဖြစ်တတ်သည်။ ဓာတ်မတည့်ခြင်းကြောင့် အင်ပျဉ်ထခြင်း ပို၍ဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။

သတိပြုသင့်သည့်အရာများနှင့် အစားအစာများ

မြေပဲ၊ နို့၊ ပုစွန်ခြောက်၊ ပင်လယ်စာ (sea food)၊ အင်ဥ၊ ပီလောပီနံ၊ မှို၊ ငါးသလောက်၊ ငါးပုတင်း၊ ရက်လွန်ဒိန်ခဲ၊ ကြက်အူချောင်း၊ ငါးအူချောင်း၊ လက်လုပ်ချဉ်စသည့် အစားအစာများသည် ဓာတ်မတည့်ခြင်း အဖြစ်များသည်။ နေ့စဉ်သုံးစွဲနေရသည့် သွားတိုက်ဆေး၊ ဆပ်ပြာ၊ မိတ်ကပ်၊ ရေမွှေး၊ ပေါင်ဒါ၊ လက်ပတ်နာရီ အစရှိသည့်

အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများတွင်ပါဝင်သည့် ဓာတုပစ္စည်းများနှင့် မတည့်လျှင်လည်း ဓာတ်မတည့်ခြင်း ဖြစ်တတ်သည်။ နီကယ်ဓာတ်ပါသည့် ဖန်စီပစ္စည်းများသည် ချွေးနှင့် ဓာတ်ပြု၍ အရေပြားယားယံတတ်ပါသည်။

အန္တရာယ်ရှိသည့်ဆေးဝါးများ

ပင်နီဆီလင်၊ ဆာလဖာနှင့် အက်စပရင်အပါအဝင် အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများသည်လည်း ဓာတ်မတည့်ခြင်း ပိုဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။ ပင်နီဆီလင်ဓာတ်မတည့်ခြင်းသည် အန္တရာယ်အရှိဆုံးဖြစ်၍ မတည့်လျှင် အသက်ဆုံးရှုံးသည်အထိ ပြင်းထန်တတ်ပါသည်။

သတိပြုကာကွယ်ရမည့်နည်းလမ်းများ

ဓာတ်မတည့်ခြင်း ဖြစ်ခဲ့ဖူးသော ပစ္စည်းတစ်ခုခုကို နောက်တစ်ကြိမ် မထိတွေ့မိအောင် မစားမိအောင် မသုံးမိအောင် သတိထားရှောင်ရှားခြင်းဖြင့် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ နေမကောင်း၍ဆရာဝန်ထံပြသလျှင်လည်း ဘယ်တုန်းက ဘယ်ဆေးနှင့်မတည့်ကြောင်း ကြိုတင်ပြောပြထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ လုပ်ငန်းခွင်တွင် ဓာတုပစ္စည်းများနှင့် တတ်နိုင်သမျှ ထိတွေ့မှုနည်းအောင် လက်အိတ်များသုံးသင့်လျှင် သုံးရပါမည်။

မိမိနှင့် အကျွမ်းတဝင်မရှိသော အစားအစာ (သို့မဟုတ်) ဆေးစသော ပစ္စည်းအသစ်နှင့် ထိတွေ့မိ၍ ထူးခြားသောလက္ခဏာများဖြစ်ခဲ့လျှင် နီးရာဆရာဝန်ထံ အချိန်မီပြသရန် လိုအပ်ပါသည်။ အလှကုန်ပစ္စည်းအမျိုးအစားသစ် စတင်သုံးစွဲတော့မည်ဆိုလျှင် လက်ဖျံအတွင်းပိုင်းမှာ အနည်းငယ်လိမ်းကြည့်ပြီး သုံးရက်စောင့်ကြည့်ရပါမည်။ ပြင်းထန်သည့်နေရောင်နှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ခြင်း၊ လူစုလူဝေးကြားထဲသွားခြင်း၊ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များနှင့် ထိတွေ့ခြင်းကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်ရပါမည်။

စားသုံးသင့်သည့်အစားအစာများ

ကြက်စွပ်ပြုတ်၊ ထမင်းပျော့ပျော့၊ သစ်သီးဖျော်ရည်၊ လတ်ဆတ်သော သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို နေ့စဉ်စားသုံးသင့်ပါသည်။ ရှောက်၊ သံပရာ၊ လိမ္မော်သီး၊ ကျွဲကောသီး၊ ကဗွီလာသီး၊ စတော်ဘယ်ရီသီးတို့ကို စားသုံးသင့်ပါသည်။

ရှင်းသန့်ချို

aq;vdyfzwfjbOwm usefrmapalumif; enfvrfaumif;

jrwfvbdjynfawmfoif

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် လူကို သေစေနိုင်သည်အထိ အန္တရာယ်ရှိကြောင်းကို တစ်ကမ္ဘာလုံးကသိပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ဆေးလိပ်အခိုးအငွေ့များတွင် ဓာတ်ပစ္စည်းအမျိုး ပေါင်း ၃၀၀ ခန့် ပါဝင်သည်။ ၄င်းတို့အထဲတွင် လူကိုအန္တရာယ်ဖြစ်စေသော ကတ္တရာ၊ နီကိုတင်းဓာတ်၊ ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်ဓာတ်၊ ဘင်ဇင်း၊ အမိုးနီးယားဓာတ်များစွာ ပါဝင်သည်။ အဓိကမှာ နီကိုတင်းဓာတ်ဖြစ်၍ ရှူရှိုက်မိသူများ၏ အဆုတ်ထဲသို့ ရာခိုင်နှုန်း ၉၀ ခန့် ဝင်ရောက်နိုင်သည်။

တစ်ကမ္ဘာလုံးတွင် ဆေးလိပ်ကြောင့် နှစ်စဉ် လူပေါင်းလေးသန်းခန့် သေဆုံးလျက်ရှိသည်။ လက်ရှိတွင် ရှစ်စက္ကန့်လျှင် လူတစ်ယောက်နှုန်း သေဆုံးနိုင်သည်။ လာမည့် ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်တွင် ဆေးလိပ်ကြောင့် သေဆုံးမှုသည် ၁၀ သန်းကျော်ခန့် ရှိလာမည်ဖြစ်သည်။ လူတို့သည် ဆေးလိပ်အန္တရာယ်ကို မသိမှုကြောင့် စတင်သောက်သုံးခဲ့ရာမှ စွဲလမ်းမိပြီး မဖြတ်နိုင်ဘဲ ဆေးလိပ်၏ သားကောင်ဖြစ်ခဲ့ကြရသည်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေရုံသာမက ငွေကုန်ကြေးကျလည်းများသဖြင့် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရပါမည်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် စာပေသင်ကြားမှုကိုလည်းကောင်း၊ အားကစားလှုပ်ရှားမှုကိုလည်းကောင်း ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ လူတစ်ယောက်၏ ဘဝတွင် ဆေးလိပ်ရှောင်ရှားနိုင်ရန် မှန်ကန်သောဆုံးဖြတ်ချက်ချရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေးဒုက္ခများလည်း ကြုံတွေ့ခံစားကြရသည်။ ဆေးလိပ်သောက်သည့် သက်တမ်းကြာ

သည်နှင့်အမျှ ကုန်ကျစရိတ် များပြားလာမည်ဖြစ်သည်။ ဆေးလိပ်သောက်သူများသည် အသက်ရှူမဝခြင်း၊ အမောမခံနိုင်ခြင်း၊ နလုံးခုန်မြန်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းများ ကနဦးခံစားကြရမည်ဖြစ်သည်။ နီကိုတင်းဓာတ်၊ ဆိုင်ယာနိုက်ဓာတ်များကြောင့် ပါးစပ်၊ လျှာ၊ လည်ပင်းရိုး၊ အစာမျိုပြွန်ဝ၊ လေပြွန်တို့၌ ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်ကြောင်း အထောက်အထားများ အတိအလင်း တွေ့ရှိရပါသည်။ ဆေးလိပ်သောက်သုံးခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပွားသောရောဂါများသည် ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်သော ရောဂါအမျိုးအစားဖြစ်ပါသည်။ ဆေးလိပ်လုံးဝမသောက်ပါက ဆေးလိပ်ကြောင့်ဖြစ်ပွားသော ရောဂါများမှ တစ်စိတ်တစ်ဒေသ ကာကွယ်ပေးပြီးဖြစ်ပါသည်။ မိမိကိုယ်တိုင် မသုံးစွဲသော်လည်း ပတ်ဝန်းကျင်ရှိဆေးလိပ်ငွေ့ကြောင့် ဆေးလိပ်၏ မကောင်းသော အာနိသင်များ ရရှိနိုင်သေးသည်ဖြစ်ရာ လူတိုင်း ဆေးလိပ်သောက်သုံးခြင်းမပြုလျှင် ဆေးလိပ်နှင့်ဆက်နွယ်သောရောဂါများမှ လုံးဝကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် မလိုလားအပ်သော ဆိုးကျိုးများလည်း ရရှိနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ–

(၁) ငွေကုန်ကြေးကျများခြင်း၊
(၂) ပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူအများကို ဆေးလိပ်ငွေ့ကြောင့် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေခြင်း၊
(၃) ခံတွင်းအနံ့ဆိုးခြင်း၊
(၄) ကျန်းမာရေးထိခိုက်ပြီး အသက်တိုခြင်းစသည်တို့ဖြစ်ပါသည်။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် မိမိကျန်းမာရေး၊ စီးပွားရေးတို့ကို ထိခိုက်စေရုံသာမက ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူအများစု၏ ကျန်းမာရေးကိုပါ ထိခိုက်စေနိုင်သဖြင့် ဆေးလိပ်သောက်သုံးသူတိုင်း ဆေးလိပ်ဖြတ်သင့်ပါသည်။ ဆေးလိပ်ဖြတ်လျှင် အကောင်းဆုံးသောနည်းမှာ လုံးဝမသောက်ဘဲ ဖြတ်လိုက်ခြင်းသာဖြစ်သည်။ ယခင်က ဆေးလိပ်ဖြတ်လိုလျှင် တဖြည်းဖြည်း ဖြတ်သည့်နည်းကို စမ်းသပ်ခဲ့ကြသည်။ နီကိုတင်းဓာတ်ပါဝင်နှုန်းနည်းသော ဆေးလိပ်ပြောင်းသောက်ခြင်း၊ ဆေးလိပ်ကို တစ်ဝက်သောက်ပြီး လွှင့်ပစ်ခြင်း၊ တစ်နေ့တာသောက်သုံးသည့် ဆေးလိပ်အရေအတွက်ကို လျှော့ချသောက်ခြင်းနည်းများဖြစ်သည်။ လက်တွေ့နည်းအရ ၎င်းနည်းများသည် မအောင်မြင်ပေ။ ထို့ကြောင့် အကောင်းဆုံးနှင့် အထိရောက်ဆုံးနည်းမှာ ယတိပြတ်ဖြတ်နည်းကို ကျင့်သုံးသင့်ပေသည်။ ယတိပြတ်ဖြတ်ရန်–

(၁) မိမိသည် မည်ကဲ့သို့သောပုံစံဖြင့် သောက်သုံးသူဖြစ်ကြောင်း ခွဲခြားပါ။ (မည်သည့်အချိန်မျိုး၊ မည်မျှသောက်သည်)
(၂) တယ်လီဖုန်းကောက်ကိုင်လိုက်သည်နှင့် ထမင်းစားပြီးသည်နှင့် လက်ဖက်ရည်သောက်ရန် ပြင်ဆင်လိုက်သည်နှင့် ဆေးလိပ်မီးညှိတတ်သော

အကျင့်ရှိသူဖြစ်ပါက ၎င်းအလေ့အကျင့်မှာ အလိုအလျောက် အလေ့အကျင့်ဖြစ်သည်။ ထိုအကျင့်ကို ပြောင်းပစ်ပါ။
(၃) ဆေးလိပ်သောက်ချင်လာတိုင်း ၁၅ မိနစ်ခန့် အချိန်ဆွဲထားပါ၊ အစာစားပြီးတိုင်း ဆေးလိပ်သောက်ချင်စိတ်ဖြစ်ပေါ်လာလျှင် လမ်းလျှောက်ထွက်ပါ။
(၄) လက်ထဲ၌ ဆေးလိပ်ညှပ်ထားတတ်သည့် အကျင့်ပါနေသူဖြစ်ပါက ဆေးလိပ်အစား ဘောပင်၊ သကြားလုံးစသည်တို့ကိုပြောင်း ဘောလ်ပင်ကိုင်ထားပါ။
(၅) စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းမှုကြောင့် ဆေးလိပ်သောက်သူဖြစ်ပါက မိမိစိတ်ဓာတ်ကို အခြားနည်းဖြင့် ကုစားပါ။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် မိမိစိတ်ဓာတ်ကျဆင်းသည်ကို ဖြေရှင်းမပေးနိုင်သည့်အပြင် မှတ်ဉာဏ်စွမ်းအားကိုပင် ကျဆင်းစေသည်ကို သတိပြုပါ၊ ပြဿနာကို စာရွက်ပေါ်တွင် ချရေးပါ။ အနည်းဆုံးအားဖြင့် ဆေးလိပ်သောက်ရန် အချိန်ကြန့်ကြာသွားလိမ့်မည်။
(၆) ဆေးလိပ်အစား ကွမ်းယာပြောင်းစားခြင်းတို့မှာလည်း အရာမရောက်သဖြင့် ၎င်းနည်းကိုရှောင်ပါ။
(၇) ရေကို များများသောက်ပေးပါ။
(၈) ကျန်းမာရေးအတွက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကို အချိန်မှန်မှန်လုပ်ပါ။
(၉) အပေါင်းအသင်းက ဆေးလိပ်ဖြင့် ဧည့်ခံလျှင် ဆေးလိပ်ဖြတ်ထားကြောင်းကိုပြောပြပြီး အပြတ်ငြင်းပါ။
(၁၀) ဆေးလိပ်ကို ကိုယ်နှင့်မကွာရှိနေရာက ဖျောက်ဖျက်ပစ်ပါ။
(၁၁) မိမိဆေးလိပ်သောက်သည့်အခါတိုင်း မိမိကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူအများအား ထိခိုက်သည်ဟူသောအသိကို အမြဲနှလုံးသွင်းပါ။ တစ်ပါးသူအားငဲ့ညှာစိတ်၊ အားနာစိတ်ကြောင့် ဆေးလိပ်ပြတ်သွားနိုင်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ဆေးလိပ်သောက်သူများအားလုံး ဆေးလိပ်ကို ဖြတ်ကြည့်ကြရန်၊ မသောက်သေးသူများလည်း စမ်းသပ်ပြီး မသောက်သုံးကြရန်၊ မပြတ်သေးသူများလည်း မပြတ်သေးသည့် ကာလ၌ လူအများစုရှိသော နေရာများမှာ ဆေးလိပ်မသောက်မိစေဖို့ မိမိကိုယ်တိုင်ဆင်ခြင်ကြရန် လိုအပ်ပေသည်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် လူအများကို ကင်ဆာရောဂါနှင့်တကွ အခြားသောရောဂါဆိုးများ အမျိုးမျိုးဖြစ်စေနိုင်သည့်အတွက် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို လူတိုင်းရှောင်ကြဉ်ကြရန် တိုက်တွန်းရေးသားလိုက်ရပါသည်။

မြတ်လှိုင်(ပြည်တော်ဝင်)

xrif;pm;NyD;a&Sifuf0bifom tcsufckpfcsuf

acsm&J

မြန်မာလူမျိုးတို့၏ အဓိကအစားအစာမှာ ထမင်းဖြစ်ပြီး နေ့စဉ်စားသုံးကြသည် ဖြစ်ရာ ထမင်းစားပြီး ရှောင်ကြဉ်သင့်သောအချက် ခုနစ်ချက်ကို ဖော်ပြလိုက်ရပါသည်။

(၁) **ဆေးလိပ်မသောက်ပါနှင့်**

ကျွမ်းကျင်သူများ၏ လေ့လာသုတေသနပြုချက်များအရထမင်းစားပြီး စီးကရက် တစ်လိပ်သောက်ခြင်းသည် အခြားအချိန်တွင် စီးကရက် ဆယ်လိပ်သောက်ခြင်းနှင့် ညီမျှပြီး ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားရန် အခွင့်အလမ်းအများဆုံးဖြစ်ကြောင်း သိရှိရသည်။

(၂) **သစ်သီးများကိုချက်ချင်းမစားပါနှင့်**

ထမင်းစားပြီး သစ်သီးများကို ချက်ချင်းစားခြင်းသည် အစာအိမ်လေခံစေသည်။

ထို့ကြောင့် သစ်သီးများစားမည်ဆိုပါက ထမင်းစားပြီး တစ်နာရီ သို့မဟုတ် နှစ်နာရီ အကြာနှင့် ထမင်းမစားမီ တစ်နာရီအလိုတွင်သာ စားသုံးသင့်သည်။

(၃) **လက်ဖက်ရည်မသောက်ပါနှင့်**

လက်ဖက်ရွက်တွင် အက်ဆစ်ပါဝင်မှုနှုန်းမြင့်မားပြီး ၎င်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ စားသုံးလိုက်သော အစာရှိ ပရိုတိန်းဓာတ်များကို မာကျောစေသည့်အတွက် အစာချေရန် အခက်အခဲဖြစ်စေသည်။

(၄) **သင်၏ခါးပတ်ကိုမဖြည်လိုက်ပါနှင့်**

ထမင်းစားပြီးခါးပတ်ကို ဖြည်လိုက်ခြင်း(တစ်နည်းအနည်းငယ် လျှော့လိုက်ခြင်း)သည် ဝမ်းအတွင်းရှိ အူကိုခေါက်စေတတ်သည်။

(၅) **ရေမချိုးပါနှင့်**

ထမင်းစားပြီး ရေချိုးခြင်းသည် လက်များ၊ ခြေထောက်များနှင့် ခန္ဓာကိုယ်များသို့ သွားသောသွေးပမာဏ ကို တိုးပွားစေပြီး အစာအိမ်တစ်ဝိုက်တွင် သွေးပမာဏလျော့ကျ သွားသည့်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့အစာအိမ်ရှိ အစာချေစနစ်ကို အားနည်းစေသည်။

(၆) **လမ်းမလျှောက်ပါနှင့်**

လူအများက ပြောနေကြသည်မှာ ထမင်းစားပြီး လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် ခြေလှမ်း ပေါင်းတစ်ရာ လမ်းလျှောက်ခြင်းနှင့်ညီမျှပြီး အသက် ၉၉ နှစ်အထိ အသက်ရှည်ရှည် နေရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောဆိုနေကြသည် ကို ကြားဖူးပါသည်။ တကယ်တော့ ထိုသို့ ပြုလုပ်လိုက်ခြင်းကြောင့် အစာချေစနစ်သည် ကျွန်ုပ်တို့စားသုံးလိုက်သော အစာ အာဟာရများကို စုပ်ယူရန် အခက်အခဲဖြစ်သွားပါသည်။ ထို့ကြောင့် ထမင်းစားပြီး လမ်းမလျှောက်သင့်ပါ။

(၇) **ချက်ချင်းမအိပ်ပါနှင့်**

ထမင်းစားပြီး ချက်ချင်းအိပ်လိုက်ခြင်းကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ စားသုံးလိုက်သော အစာများသည် ကောင်းစွာ အစာမကြေနိုင်တော့ပေ။

ချောရဲ

xyfyefaumfqD&m; owjyp&m

xlbfyef

အစားအစာတွေကို ကြော်တဲ့နေရာမှာ အသုံးပြုတဲ့ဆီအဖြစ် ထပ်ပြန်ကြော်တဲ့ အကြော်ခံဆီကို အသုံးပြုတယ်ဆိုရင်တော့ ဒီအစားအစာတွေကို စားတဲ့သူတွေမှာ အူမကြီးကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ခြေများတယ်လို့ အမေရိကန် North Carolina တက္ကသိုလ်မှ သုတေသနပြုသူတွေက တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ လေ့လာမှုအရ နေ့စဉ် ထပ်ပြန်ကြော်ဆီ ခြောက်ဂရမ်ထက် ပိုစားသူတွေဟာ အဲဒီအဆီကို လေးဂရမ်ထက်နည်းပြီး စားသူတွေထက် အူမကြီးကင်ဆာရောဂါရဲ့ အကြိုဖြစ်တဲ့ အူမကြီးအတက်ထွက်နိုင်ခြေ နှစ်ဆပိုများတာကို သိရပါတယ်။ ထပ်ပြန်ကြော်ဆီတွေဟာ အူမကြီးအတွင်း အစာခြေစနစ်ကို နှောင့်ယှက်တဲ့အတွက် အူမကြီးကင်ဆာနဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ ရောင်ရမ်းမှုဖြစ်တာလို့ သုတေသီတွေက ပြောကြားပါတယ်။

ထိုက်သူပန်

uuftEÅm, fpkyifumu, f

wjavjd

အိမ်ထောင်စုတစ်စုချင်းမှစ၍ ရပ်ကွက်၊ မြို့နယ်မှသည် တစ်နိုင်ငံလုံး အတိုင်းအတာဖြင့် လက်တွဲကြိုးပမ်း ဆောင်ရွက်သင့်သော ကျန်းမာရေးနှင့်သက်ဆိုင်သည့် အကြောင်းအရာများအနက် ကြွက်များ၏ အန္တရာယ်နှင့် ကြွက်နှိမ်နင်းရေး စုပေါင်းဆောင်ရွက်မှုများ ပြုလုပ်ရန်လည်း တစ်ချက်ပါဝင်ပေသည်။

ကြွက်များသည် လူသားတို့၏ နေရာထိုင်ခင်း၊ အစားအသောက်နှင့် အသုံးအဆောင်တို့ကို ဖျက်ဆီးပစ်ကာ ရောဂါအချို့ကိုလည်း သယ်ဆောင်ဖြန့်ဖြူးပေးသည်။ ရေးနှစ်ပေါင်းများစွာမှစ၍ ကြွက်မှပေးသော ရောဂါဆိုးများကြောင့် လူသားတို့၏ ကျန်းမာရေး ချို့ယွင်းခဲ့ကြရသည်။ ကြွက်မှတစ်ဆင့် ရောဂါအမျိုးပေါင်း ၃၅ မျိုးခန့် ကူးစက်ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ ပလိပ်ရောဂါသည် ကြွက်များတွင် ဖြစ်ပွားတတ်သော ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။ ပလိပ်ရောဂါရှိနေသော ကြွက်များ၏ ကိုယ်ပေါ်ရှိ ကြွက်သန်း (ကြွက်လှေး)များက လူကို ကိုက်မိသောအခါ လူတွင် ပလိပ်ရောဂါကူးစက်ခံရခြင်းဖြစ်သည်။ ပလိပ်ရောဂါပိုးများသည် သွေးထဲမှတစ်ဆင့် အဆုတ်တွင်းသို့ ဝင်ရောက်ပျံ့နှံ့သွားနိုင်သည်။ ကူးစက်မှုမြန်သလို သေဆုံးမှုလည်း များပြားသည်။

မြန်မာနိုင်ငံ၌ ကြွက်ကျခြင်းနှင့် ပလိပ်ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းများသည် မြေပြန့်ဒေသတွင် စက်တင်ဘာလမှ မေလအထိ (အထူးသဖြင့် ဇန်နဝါရီ၊ ဖေဖော်ဝါရီလများ)၊ တောင်ပေါ်ဒေသတွင် မေလမှ ဒီဇင်ဘာလအထိ(အထူးသဖြင့် ဩဂုတ်လ)တို့တွင် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိကြောင်း တွေ့ရသည်။

ကြွက်နှိမ်နင်းရေးအတွက် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးသည် အဓိကအကျဆုံးဖြစ်သည်။ မိမိတို့အိမ်တွင်းမှ စားကြွင်းစားကျန်များ၊ အမှိုက်သရိုက်များကို နေ့စဉ်စွန့်ပစ်ခြင်း ပြုလုပ်သင့်သည်။ အဆောက်အဦများ၊ စက်ရုံများ၊ ဂိုဒေါင်များနှင့် ဟိုတယ်ကြီးများကို ကြွက်လုံခြုံရန် အတားအဆီး အကာအကွယ်များဖြင့် ဆောက်လုပ်သင့်သည်။ ကြွက်နှိမ်နင်းရန်အတွက် ကြောင်များမွေးမြူထားခြင်း၊ ထောင်ချောက်ဖြင့်ဖမ်းခြင်းတို့ ပြုလုပ်သင့်သည်။ ကြွက်ဖမ်းပြီးတိုင်း ကြွက်ထောင်ချောက်များကို ရေနွေးနှင့်ဆေးကြောခြင်း၊ နေပူလှန်းခြင်းများ ပြုလုပ်ရပါမည်။ ကြွက်လေးများကို နှိမ်နင်းရန်အတွက် ကျန်းမာရေးဌာနမှ အသုံးပြုသော ပိုးသတ်ဆေးမှာ Actellic နှစ်ရာခိုင်နှုန်းပါသော ပိုးသတ်ဆေးဖြစ်ပါသည်။ နေအိမ်များ၌ ကြွက်သွားရာလမ်းကြောင်းအတိုင်း ပိုးသတ်ဆေးမှုန့်များဖြူးထားပါက ကြွက်များနှင့်ကြွက်လေးများပါ တစ်ပါတည်း နှိမ်နင်းနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ပိုးသတ်ဆေးရည်ဖျန်းပါက အဆောက်အဦများ၏ နံရံအောက်ခြေမှ အထက်သို့ သုံးပေ၊ လေးပေ အမြင့်ထိ ပက်ဖျန်းပေးရမည်။

ကြွက်သေများတွေ့ပါက ရေနံဆီ၊ ဓာတ်ဆီ၊ ဒီဇယ်ဆီ၊ ရေနွေးပူပူလောင်းပြီး ဆားအုံ၍ ညှပ်ရှည်ရှည်ဖြင့်ကိုင်ကာ လုံခြုံသောအိတ်ဖြင့် ထုပ်ပိုးပြီးနီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာန သို့မဟုတ် စည်ပင်သာယာရေးသို့ အမြန်ဆုံးသတင်းပို့ရန်လိုအပ်သည်။ ကြွက်များသည် လူသားတို့တွင် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာဆိုးကျိုးများကို ပေးသည် သာမကဘဲ စီးပွားရေးဆိုင်ရာ ဆုံးရှုံးမှုများကိုလည်း ဖြစ်ပေါ်စေခဲ့ပါသည်။ လယ်ယာ စိုက်ခင်းများတွင် ကြွက်များ ကိုက်ဖြတ်စားသောက်မှုကြောင့် တောင်သူဦးကြီးများ ဆုံးရှုံးနစ်နာမှုများသလို ကြွက်ပေါလျှင် မြွေလည်းရောက်လာတတ်သဖြင့် မြွေကိုက်မှုအန္တရာယ်လည်း ကြုံတွေ့ရနိုင်သည်။

မိမိတို့ရပ်ရွာဒေသတွင် ကြွက်ကင်းစေရန်အတွက် မိမိတို့မီးဖိုချောင်မှ အစပြု၍ အိမ်တွင်းအိမ်ပြင် သန့်ရှင်းရေးများ ဆောင်ရွက်ခြင်းများကို မိသားစုတိုင်းမှ ကိုယ်စီကိုယ်ငှ ပုံမှန်ဆောင်ရွက်ကြပြီး ကြွက်များ၏ အန္တရာယ်မှ စုပေါင်းကာကွယ်သွားကြရန် လိုအပ်ပေသည်။

တိုးတိုး

a)rtEÅm, fowdSmu,f

arvif(jyefquf)

ဒို့ကျေးရွာတောင်သူများသည် ကောက်စိုက်၊ ကောက်ရိတ်ချိန်များတွင် များသော အားဖြင့် မြွေအန္တရာယ်များကို ကြုံတွေ့ရတတ်သည်။ တချို့လယ်ကွင်းများတွင် ရှိတတ်သော မြွေများမှာ အများအားဖြင့် အဆိပ်ရှိသော မြွေများသာဖြစ်သည်။ အဆိပ်ရှိသော မြွေကိုက်ခံရလျှင် အသက်ဆုံးရှုံးတတ်သည်က များလှသည်။ အဆိပ်ရှိသောမြွေများမှာ မြွေစိမ်း၊ ပင်လယ်မြွေ၊ မြွေဟောက်နှင့် မြွေပွေးတို့ ဖြစ်သည်။

ကမ္ဘာပေါ်တွင် မြွေအမျိုးပေါင်း ၂၄၀၀ ခန့် ရှိသည်။ သို့သော်ယင်းတို့အနက်မှ ရာခိုင်နှုန်း ၆၀ ခန့်သာ လူကိုသေစေနိုင်သော အဆိပ်ရှိကြသည်။ လူတစ်ယောက် မြွေကိုက်ခံရလျှင် မြွေ၏ အဆိပ်အိတ်ထဲတွင်ရှိသော မြွေဆိပ်အနည်းအများပေါ်မူတည်၍ အန္တရာယ်အနည်းနှင့်အများ ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ သာမန်အားဖြင့် နံနက်ပိုင်း၌ မြွေများ၏ အဆိပ်အိတ်ထဲတွင် အဆိပ်အနည်းငယ်သာရှိသည်။ တချို့အဆိပ်လုံးဝ မရှိသေးပေ။

ထိုအချိန် အကိုက်ခံရပါက အသက်အန္တရာယ်နှင့် ဝေးနိုင်ပါသည်။ ညနေပိုင်းတွင် မြွေများ၏ အဆိပ်အိတ်ထဲတွင် အဆိပ်အပြည့်ရှိတတ်သည်။ ထိုအချိန်တွင် အကိုက်ခံရပါက အချိန်မီ ကုသမှုခံရပါမည်။ သို့မဟုတ်ပါက အသက်ဆုံးရှုံးသည်အထိ အန္တရာယ်ရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် ညနေစောင်းတွင် မြွေကိုက်ခံရလျှင် သေရန်ရာနှုန်းပြည့်ဟု ကျေးလက်မှ လူများပြောလေ့ရှိသည်။ မြွေဆိပ်တက်မှုမှာ လူ၏ ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ ဝင်သွားသော မြွေဆိပ်အနည်းအများအပြင် မြွေ၏ အသက်ပမာဏ၊ အထီးအမ၊ အစာ

စားထားမှု ရှိမရှိ၊ တောင်ပို့တွင်းခိုအောင်းနေရာမှ ပြန်ထွက်လာခါစ ဟုတ်မဟုတ်နှင့် တစ်ကောင်နှင့်တစ်ကောင် အဆိပ်ဖွဲ့စည်းပုံကွာခြားမှု အနည်းအများတွင် မူတည်သေးသည်။

အဆိပ်ရှိသော မြွေကိုက်ခံရသူသည် ဒဏ်ရာကြီးသည်ဖြစ်စေ၊ ငယ်သည်ဖြစ်စေ၊ အချိန်မီမကုသက သေနိုင်သည်။ တချို့ ကျန်းမာရေးကောင်းပြီဟုယူဆ၍ ဆေးရုံမှ ဆင်းသွားပြီးသည့်တိုင် အဆိပ်ပြန့်မှုကြောင့် သေနိုင်သည်။ မြွေကိုက်သည်ဟု ချက်ချင်း သိရှိရလျှင် မြွေဆိပ်တက်လက္ခဏာရှိမရှိ ကြည့်ရမည်။ မြွေကိုက်ခံရသောနေရာကို ရေနှင့် ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောရမည်။ ရေရှားသောနေရာတွင်ရသော ရေဖြင့် ဆေးရမည်။ ဆေးပြီးလျှင် အဆိပ်မပြန့်နိုင်ရန် မြွေကိုက်ခံရသောနေရာကို ကြပ်စည်း ပေးပါ။ ဒဏ်ရာ၏အရင်းဘက်ကို ကြိုးစည်းပါ။

ခြေသလုံးနှင့် ခြေဖဝါးတွင်ဖြစ်ပါက ဒူးအထက်၊ ပေါင်၏ အောက်ပိုင်းတွင် စည်းရမည်။ လက်ဖျံနှင့် လက်ဖဝါးတွင်ဖြစ်ပါက တံတောင်ဆစ် အထက်နားတွင် စည်းပါ။ ကြိုးစည်းရာတွင် လက်ညှိုးတစ်ချောင်းဝင်နိုင်ရန် စည်းရမည်။ သွေးလွှတ်ကြောများ ပိတ်မပိတ်ကိုသိရှိရန် သွေးလွှတ်ကြောများ ခုန်မခုန် စမ်းကြည့်ရမည်။ သွေးလွှတ်ကြောများပိတ်သည်အထိ စည်းမိပါက ခြေ၊ လက်များ ပုပ်တတ်သည်။ ဒဏ်ရာကို ရေခဲချော၍ အုံပေးပါ။ အကျိုးကျေးဇူးမှာ အရောင်လျော့စေပြီး အဆိပ်ဝင်နည်းစေသည်။ အသားများ ပျက်စီးမှုနည်းစေသည်။

မြွေကိုက်ခံရပြီး တစ်နာရီအတွင်း မြွေဆိပ်ဖြေ ဆေးထိုးပေးနိုင်ရန် ဆေးရုံသို့ အမြန် အရောက်ပို့ရမည်။ သို့မှသာ အသက်ရှင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ယခုအခါတွင် တောင်သူများသည် လယ်ထဲဆင်းသည့်အချိန်တွင် လည်ရှည်ဖိနပ်များအသုံးပြုရန် ကောက်စိုက်၊ ပျိုးနုတ်အလုပ်များ လုပ်ကိုင်ကြသဖြင့် မြွေအန္တရာယ်မှ များစွာကင်းဝေးသွားကြသည်။ ဒို့ကျေးရွာတောင်သူများ လုပ်ငန်းခွင်တွင် မြွေအန္တရာယ်နှင့် ကြုံတွေ့ရပါက အထက်ပါ နည်းများဖြင့်ပြုစုပြီး ဆေးရုံသို့ အမြန်ပို့၍ ဆေးကုသမှုခံယူရန် အရေးကြီးပါသည်။

မေလင်း (ပြန်/ဆက်)

&ifaoG;i,fsm;uef;rma&; owdkm;ay;

ukdrfajrU

ရင်သွေးငယ်များသည် အနာဂတ်ကို ပိုင်စိုးသူများဖြစ်သည်။ နိုင်ငံ၏ အနာဂတ် အတွက် ရင်သွေးငယ်များအား ကျန်းမာ၍ စွမ်းအားထက်မြက်သူများဖြစ်လာကြစေရန် မွေးမြူပြုစု ပျိုးထောင်ပေးကြရန် လိုပေသည်။ ထို့ကြောင့် မိခင်လောင်းများ သတိပြု သင့်သည့်အချက်များကို ဖော်ပြလိုပေသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်းများသည် မိမိနှင့် မိမိ၏ သန္ဓေသားအတွက် အာဟာရဓာတ် အပြည့်အဝရရှိရေး ကြိုးစားရန်လိုသည်။ သာမန်အမျိုးသမီးများထက် ပိုမိုစားသုံးကြမည်။ စားသုံးကြသည့်အခါ အင်အားဖြစ်စေသော အစားအစာများ၊ ခန္ဓာ

ကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစေမည့် အစားအစာများနှင့် ရောဂါများကိုကာကွယ်စေမည့် အစားအစာများ ဖြစ်ရန်လိုသည်။

မိခင်လောင်းများသည် အင်အားဓာတ်(ကယ်လိုရီ) ပိုမိုရရှိစေရန်အတွက် ထမင်းကို ပို၍စားသုံးသင့်သည်။ ဖြစ်နိုင်ပါက အများသူငါထက် ထမင်းတစ်နပ်ပို၍ စားသင့်ပေသည်။ ပဲအမျိုးမျိုး၊ အသား၊ ငါး၊ ဥအမျိုးမျိုးနှင့် နို့အမျိုးမျိုးကို စားသုံးပေးသင့်သည်။ လတ်ဆတ်သော ဟင်းရွက်စိမ်းများ၊ အသီးအနှံများနှင့် အိုင်အိုဒင်းဆားများကို စားသုံးပေးရမည် ဖြစ်သည်။

မိခင်လောင်းများသည် ဆေးလိပ်သောက်သုံးမှု၊ ဆေးလိပ်မီးခိုးများ ရှူသွင်းမိမှု၊ ကိုယ်ဝန်ရင့်ချိန်တွင် ပင်ပန်းကြီးစွာအလုပ်လုပ်မှု၊ ဆရာဝန်၏ ညွှန်ကြားချက်မရှိသည့် ဆေးဝါးများ မှီဝဲသုံးစွဲမှုများကို ရှောင်ကြဉ်ရန်လိုအပ်ပေသည်။ လက်ဖက်ရည်ချို၊ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းနှင့် လက်ဖက်စားသုံးမှုများအား အစာနှင့် အနည်းဆုံး နှစ်နာရီခြား ပြီးမှ စားသုံးသင့်ပေသည်။ မိခင်လောင်းများအနေဖြင့် အာဟာရလုံလောက်စွာ မှီဝဲမှုမပြု လျှင် အာဟာရချို့တဲ့မှု၊ ရောဂါဘယထူပြောမှု၊ အားနည်းမှု၊ အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်မှု၊ ကိုယ်အလေးချိန်မပြည့်သည့် သန္ဓေသားမွေးဖွားမှုနှင့် သန္ဓေသား၏ အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်မှုစသည်များ တွေ့ကြုံနိုင်ပေသည်။ မိခင်လောင်းများအနေဖြင့် အချိန်မှန် လမ်းလျှောက်သင့်သည်။ အသင့်အတင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုသင့်သည်။ လုံလောက်စွာ အနားယူသင့်သည်။ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားထားသည့် ဆေးဝါးများကို အချိန်မှန် စားသုံးမှီဝဲသင့်သည်။ ကိုယ်ဝန်ကို စမ်းသပ်ရန်သွားတိုင်း ကိုယ်အလေးချိန် ပုံမှန်တိုးတက်မှု ရှိမရှိ စစ်ဆေးသင့်သည်။

သန္ဓေသားမွေးဖွားပြီးပါက နို့တိုက်မိခင်များဖြစ်လာပြီဖြစ်သဖြင့် အာဟာရဓာတ်လုံလောက်အောင် ဆက်လက်စားသုံးကြရမည်ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်းထက်ပင် အစာအုပ်စု သုံးမျိုးအား စုံလင်စွာဖြင့် ပိုမိုစားသုံးကြရန် လိုအပ်လှပေသည်။ သို့မှသာ မိခင်လောင်းများအားလုံး အနာဂတ်အတွက် သားကောင်းရတနာများ ပြုစုပျိုးထောင် မွေးမြူပေးနိုင်ကြသည့် သားကောင်းမိခင်များ ဖြစ်လာနိုင်ပေမည်။

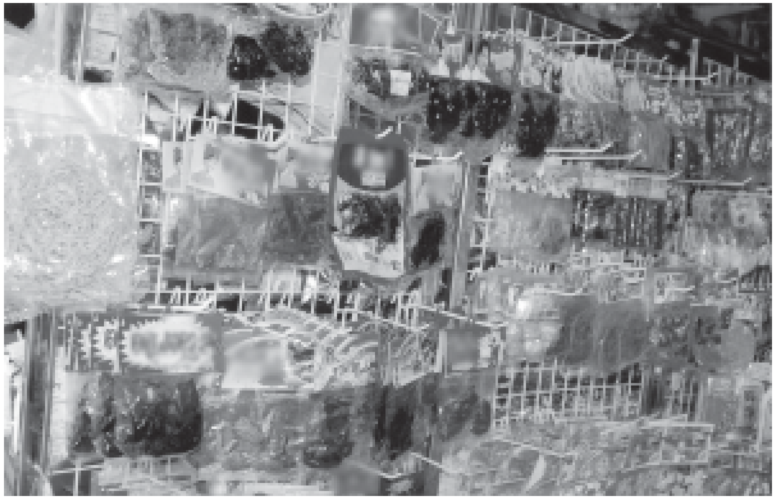
ကိုချမ်းမြေ့

trsm;jynfblowdxm;&rnfh aq;qdkyef;½kHuft pm; t pmrsm;

armif&crf(aususmufwef)

“ရေချမ်းရေ မင်းနဲ့တွေ့တာ အတော်ပဲကွ။ ပြောချင်တာ၊ ဆွေးနွေးချင်တာလေး တွေရှိလို့ မင်းဆီလာခဲ့တာ။”

ကျောင်းနေဘက်သူဖြစ်သူ စိန်လွင်က မနက်စောစော ကျွန်တော့်အိမ်သို့ ရောက်ရှိလာပြီး ရောက်မဆိုက်ဆိုသလို ပြောလိုက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သူနှင့်ကျွန်တော်မှာ တစ်မြို့တည်း အတူနေကြသူများဖြစ်သော်လည်း အနေနီးလျက်နှင့် ခရီးဝေးနေကြ သူများဖြစ်ပါသည်။ သူကလည်း သူ့အလုပ်သူ့တာဝန်နှင့် ကျွန်တော်ကလည်း ကိုယ့်လုပ်ငန်းကိုယ့်တာဝန်နှင့် ခရီးထွက်နေရသည်ကများသည်။ သည်တော့ တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် အတွေ့နည်းကြပါသည်။



"မနက်စောစောစီးစီး မလာစဖူး အလာထူးတယ်ဆိုတော့ ဘာကိစ္စများလဲ သူငယ်ချင်း"

"ကိစ္စကတော့ အရေးကြီးတယ်ကွ။ ကလေးကအစ လူကြီးအဆုံး အားလုံးနဲ့ ဆိုင်တဲ့ကိစ္စကွ"

"ဒါဆိုလည်း ပြောပေါ့သူငယ်ချင်းရာ၊ ပြောလည်းပြော ရေနွေးကြမ်းနဲ့ အမြည်းလေးလည်းစားပါဦး"

"ဒီလိုကွ ရေချမ်းရ။ မင်းလည်း သတင်းစာတွေဖတ်ဖြစ်တယ်မဟုတ်လား"

"အေးဖတ်ဖြစ်ပါတယ်"

"ဒီတော့ သတင်းစာတွေထဲမှာ အစားအသောက်တွေနဲ့ပတ်သက်လို့ အန္တရာယ်ရှိကြောင်း နိုင်ငံတော်ကနေ အသိပေးကြေညာထားတာတွေ မင်းတွေ့မှာပေါ့။ ခုလောလောဆယ်မှာတော့ လက်ဖက်ထဲမှာ အန္တရာယ်ရှိတဲ့ဆိုးဆေးတွေ ပါတယ်ဆိုတာလေ။ တကယ်တော့ လက်ဖက်ဆိုတာ တို့မြန်မာတစ်မျိုးသားလုံးရဲ့ ရိုးရာအစားအစာတစ်မျိုးပဲကွ၊ အစာလည်းဆေး ဆေးလည်းအစာဆိုသလိုပေါ့ကွာ။ ငါတို့အဘိုးအဘွားများဆိုရင် လက်ဖက်အသားလေးကို ယွန်းအစ်ထဲမှာ ဆီနဲ့စိမ်ထားပြီး ဆေးဝါးအဖြစ်နဲ့ စားကြတာ တွေ့ဖူးတယ်ကွ။ ခုတော့ မြန်မာ့ရိုးရာအစားအသောက် တော်တော်များများဟာ ဒီဆိုးဆေးတွေကြောင့် 'ဆေး' မဖြစ်ဘဲ 'ဘေး' ဖြစ်ကုန်ပြီထင်ပါရဲ့ကွာ"

"ဒါထက်သူငယ်ချင်း ဆိုးဆေးတွေကို ဘာကြောင့်ဆိုးကြတယ်ထင်လဲ"

"အရောင်အသွေးလှပြီး စားသုံးသူတွေကို ဆွဲဆောင်နိုင်အောင်လို့ပေါ့ကွာ။ ဆိုးဆေးမှာလည်း နှစ်မျိုးရှိတယ်ကွ။ အစားအသောက်တွေကိုဆိုးရမယ့် Eatable dye နဲ့ အဝတ်အထည်တွေနဲ့ အခြားပစ္စည်းတွေကိုဆိုးတဲ့ Chemical dye ပေါ့။ အမှန်တကယ် အစားအသောက်တွေမှာဆိုးရမယ့် ဆေးကိုမဆိုးဘဲ အဝတ်အထည်နဲ့ အခြားပစ္စည်းတွေကိုဆိုးရမယ့် Chemical dye တွေကို အရောင်ဆိုးထားလို့ အန္တရာယ်ရှိတာကွ"

"ဒါဆိုရင် အစားအသောက်တွေကို ဆိုးတဲ့ဆေးရှိလျက်သားနဲ့ ဘာကြောင့် Chemical dye ကိုသုံးကြတာလဲ"

"ဒါကတော့ သူငယ်ချင်းရာ Eatable dye က Chemical dye ထက် အဆပေါင်းများစွာ ဈေးပိုကြီးတယ်လေ။ ဒီတော့ စီးပွားရေးတွက်ကိန်းအရ 'အမြတ်အစွန်းတစ်ခုထဲ' ကိုသာကြည့်တတ်တဲ့ ဝိသမလောဘသမား လုပ်ငန်းရှင်တွေက ဈေးကြီးတဲ့ဆေးကို မသုံးတော့ဘဲ လွယ်လွယ်နဲ့ ပေါပေါရတဲ့ Chemical dye ကိုပဲ သုံးကြတော့တာပေါ့။ တကယ်တော့ ဒီ Chemical dye ဆိုတာအဆိပ်ပဲ။ ဒီဆိုးဆေးပါတဲ့အစားအစာတွေကို ရေရှည်စားသုံးလာမိတဲ့အခါ လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းက အလွန်နုနယ်တဲ့ အသည်းတို့ ကျောက်ကပ်တို့လို အစိတ်အပိုင်းတွေကို တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ဖျက်ဆီးပစ်သလို 'ကင်ဆာ' လိုကုမရတဲ့ ရောဂါကြီးတွေထိဖြစ်နိုင်ပါတယ်"

တကယ်တော့ လက်ဖက်တစ်မျိုးထဲသာ ဆိုးဆေးမလွတ်တာမဟုတ်ပါဘူး။ စားသောက်ကုန်ပစ္စည်း တော်တော်များများမှာ ဆိုးဆေးတွေဆိုးထားတာ တွေ့ရပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အရောင်လှလှလေးတွေမြင်ရင် လိုချင်ကြတဲ့ မင်းတို့ ငါတို့ ရင်သွေးငယ်လေးတွေ နေ့စဉ်ဝယ်စားနေကြတဲ့ သရေစာမုန့်မျိုးစုံတွေကို အရောင်မျိုးစုံတွေဆိုးထားတာတွေ့ရပါတယ်"

"ဟုတ်တယ်ရေချမ်းရ၊ ဒါကို ငါလည်းသတိထားမိတာကြာပြီ။ တကယ်တော့ ဒီရင်သွေးအရွယ် လူမမည်လေးတွေဆိုတာ တိုင်းပြည်ရဲ့ အညွန့်အဖူးလေးတွေပဲ၊ ဒီလိုတိုင်းပြည်ရဲ့ အညွန့်အဖူးလေးတွေ မတော်လောဘ စီးပွားရေးသမားတွေရဲ့ အစားအသောက်တွေကြောင့် အချိန်မတိုင်မီ ညှိုးရော်သွားမှာ စိုးရိမ်စရာကောင်းလှတယ်ကွာ၊ အဲဒီတော့ ဒီဆိုးဆေးဆိုတဲ့ကိစ္စကြီးဟာ တို့တိုင်းပြည်မှာ ကလေးသူငယ်ကအစ လူကြီးအဆုံး အားလုံးကိုဒုက္ခပေးနေတာကွ၊ ပေါ့နေလို့မဖြစ်တော့ဘူး၊ ဒီအန္တရာယ်ကို အချိန်မီကာကွယ်ဖို့ လိုနေပြီ"

"ဟုတ်ပါတယ်သူငယ်ချင်း၊ ဒီအန္တရာယ်ကို ကာကွယ်တဲ့နေရာမှာ အပိုင်းနှစ်ပိုင်းရှိတယ်လို့ ငါမြင်တယ်ကွ။ ပထမတစ်ပိုင်းမှာ စားသုံးသူတွေကို ပညာပေးဖို့၊ နောက်တစ်ပိုင်းကတော့ ထုတ်လုပ်ဖြန့်ဖြူးရောင်းချသူတွေကို ဥပဒေနဲ့အညီ တားဆီးအရေးယူဖို့ပေါ့။ ဒါနဲ့ပတ်သက်လို့က အစားအသောက်ထဲမှာပါတဲ့ ဆိုးဆေးတွေရဲ့ အန္တရာယ်ကို အများပြည်သူတွေသိအောင် ထိရောက်တဲ့နည်းတွေနဲ့ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ပညာပေးဖို့လိုလိမ့်မယ်။ ဒီလို အသိပညာပေးရာမှာတော့ မြို့နယ်၊ ကျေးရွာအရောက် လယ်ကွင်း၊ ကန်သင်း၊ တင်းကုပ်တွင်းအရောက် အထူးသဖြင့် စာသင်ကျောင်းတွေပါမကျန် လှည်းနေလှေအောင်း မြင်းဇောင်းမကျန်ဆိုတာလို အားလုံးအတွက် အားလုံးက ဝိုင်းဝန်းဆောင်ရွက်သင့်ကြပါတယ်။ တကယ်တော့ ဒီလိုအန္တရာယ်မကင်းတဲ့ စားသောက်ကုန်ပစ္စည်းတွေကိုထုတ်လုပ်၊ ဖြန့်ဖြူးရောင်းချနေကြတဲ့သူတွေဟာ မျက်ကန်းတစ္ဆေမကြောက်ဆိုတာလို ဥပဒေကို ကျော်ခိုင်းပြီး ထင်ရာစိုင်းနေကြတာပါ။ ဒါတွေနဲ့ပတ်သက်လို့ ထိရောက်တဲ့ဥပဒေပြဋ္ဌာန်းချက်တွေ ရှိပြီးသားကွ"

"ကဲ– ဒါဆို မင်းသိထားတာလေးတွေ လင်းစမ်းပါဦး"

"အများပြည်သူ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေတဲ့ အစားအစာများမှ ကာကွယ်ခြင်းဆိုင်ရာဥပဒေကို ၁၉၉၇ ခုနှစ် မတ်လ ၃ ရက်နေ့ကတည်းက ၅/၉၇ နဲ့ ပြဋ္ဌာန်းပြီး

သားကွ။ အဲဒီလို အစားအသောက်တွေ ရောင်းချရင် ဒဏ်ငွေ ကျပ် ၁၀၀၀၀ (သို့မဟုတ်) ထောင်ဒဏ် တစ်နှစ် (သို့မဟုတ်) ငွေဒဏ်၊ ထောင်ဒဏ်တစ်ပေါင်းတည်း ကျခံစေနိုင်တယ်”

“နောက်ပြီးတော့ ပုဒ်မ၂၂(က) (ခ)နဲ့ ပုဒ်မ ၂၈ တွေမှာလည်း အဲဒီလို အန္တရာယ်မကင်းတဲ့ စားသောက်ကုန်ပစ္စည်းတွေ ထုတ်လုပ်၊ သိုလှောင်၊ ဖြန့်ဖြူး၊ ရောင်းချကြောင်း ပြစ်မှုထင်ရှားရင် ငွေဒဏ် ကျပ် ၃၀၀၀၀ (သို့မဟုတ်) ထောင်ဒဏ် သုံးနှစ်ထိ ကျခံရနိုင်တယ်ဆိုတာ အတိအလင်း ဖွင့်ဆိုထားပါတယ်”

“ဟုတ်တယ်နော် သူငယ်ချင်း၊ ဒါဆို အများပြည်သူတွေရဲ့ အစားအစာကို အန္တရာယ်ရှိတဲ့ ဆေးတွေဆိုးလို့ ကိုယ်ကျိုးရှာနေကြတဲ့ ဝိသမလောဘသမားတွေကိုတော့ နိုင်ငံတော်ကဥပဒေပြဋ္ဌာန်းချက်တွေနဲ့အညီ နှိပ်ကွပ်တားဆီးတော့မှာ မြေကြီးလက်ခတ်မလွဲပဲပေါ့။ ပညာပေးရေးကိစ္စကိုတော့ နိုင်ငံတော်တစ်ခုထဲ အားကိုးမနေဘဲ သတင်းစာ၊ ရေဒီယို၊ ရုပ်မြင်သံကြား၊ မဂ္ဂဇင်း၊ ဂျာနယ်တွေကနေတစ်ဆင့် ပြည်သူတွေကို အသိပညာပေးဆွေးနွေးလို့၊ သိသူတွေကလည်း မသိကြသေးသူတွေကို တစ်ဆင့်စကားတစ်ဆင့်နားနဲ့ လက်ဆင့်ကမ်းလို့ ဝိုင်းဝန်းဆောင်ရွက်သင့်ကြတယ်ကွ”

“ကဲ– ရေချမ်းရေ မင်းက စာလေးပေလေးရေးတယ်ဆိုတော့ အခု မင်းနဲ့ငါ ဆွေးနွေးခဲ့ကြတာလေးတွေကို ပညာပေးဆောင်းပါးလေးတစ်စောင်ဖြစ်အောင် ရေးစမ်းပါကွာ”

“ရေးတာတော့ ဟုတ်ပါပြီ၊ ခေါင်းစဉ်ကို ဘယ်လိုတပ်ရင်ကောင်းမလဲ”

“အများပြည်သူ သတိထားရမည့် ဆေးဆိုးပန်းရိုက် အစားအစာများလို့ တပ်လိုက်ပေါ့ကွာ”

“ကောင်းပါပြီ သူငယ်ချင်းရယ်”

မောင်ရေချမ်း(ကျောက်တန်း)

tdfo;|dq;0g; owdxm;o|dy

a&ebmarmifat mifif;

ခေါင်းကိုက်တိုင်း ‘ပါရာစီတမော’ သောက်လေ့ရှိသည့် အစ်ကိုဝမ်းကွဲ တစ်ဦး ရှိ၏။ နောင်သော် ဆေးနှင့်ယဉ်ပါးကာ တစ်ပြားဖြင့်မပျောက်တော့ရာ တစ်နေ့တည်း ငါးပြား၊ ခြောက်ပြား သောက်တော့သည်။ ယခုအခါ ကြာရှည်စွဲသောက်ပါက အသည်းကို ထိခိုက်နိုင်ကြောင်း ဆရာဝန်မှ မှတ်ချက်ပြုဆင်ခြင်ခိုင်းရလေ၏။

သို့ဖြစ်ရာ လမ်းဘေး၊ လမ်းထိပ်ရှိ ကွမ်းယာဆိုင်လေးများတွင် ရောင်းချသည့်ဆေးများကိုဝယ်ယူပြီး ကိုယ့်သဘောနဲ့ကိုယ် သုံးစွဲခြင်းမပြုသင့်ပေ။ ဆရာဝန်၏ မှတ်ချက်နှင့်ညွှန်ကြားမှုကို ခံယူကျင့်သုံးနိုင်လေ ပိုကောင်းလေ ဖြစ်ပါ၏။

အရက်မသောက်တတ်၊ ကားမောင်းရာတွင်လည်း ကျွမ်းကျင်၍ သတိရှိသော ဒရိုင်ဘာတစ်ယောက်သည် မတိုက်စဖူး ယာဉ်တိုက်မှုဖြစ်လာ၏။ ကျွန်တော်မှ အကျိုးအကြောင်းမေးမြန်းသော် အအေးမိ၊ နှာစေးသဖြင့် ယာဉ်မမောင်းမီအချိန်ကလေးမှာပင် ‘ဘာမီတွန်’သောက်မိကြောင်း သိရ၏။ သို့ဖြစ်၍ ကားမောင်းနေခိုက် အိပ်ချင်စိတ်လွန်ကဲပြီး ယခုကဲ့သို့ သတိလက်လွတ် ယာဉ်တိုက်မိခဲ့ခြင်းပါ။ ‘ဘာမီတွန်’ကို အနားယူသည့် ညပိုင်းတွင် သောက်သုံးရမည်ကို အဆိုပါဒရိုင်ဘာမှာ မသိရှာသဖြင့် ယခုနယ်

အမှုကြုံတွေ့ရခြင်းတည်း။

ယခုအခါ ဆရာဝန်၏ညွှန်ကြားမှုကို မခံယူဘဲ မိမိသဘောနှင့်မိမိ အိမ်သုံးဆေးဝယ်ယူသောက်သူများ တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ ပိုမိုများပြားလာ၏။ အမှန်အားဖြင့် စားသုံးရမည့် အရေအတွက်၊ အကြိမ်ရေနှင့် အချိန်တို့ကို တိတိကျကျလိုက်နာဖို့ လိုအပ်လှပါ၏။ မျက်ကန်းရမ်းတုတ် မလုပ်သင့်ကြပေ။

ထမင်းမစားမီ သို့မဟုတ် ထမင်းစားပြီးမှသောက်ရမည့်ဆေးဝါး၊ ဗိုက်ထဲတွင် အစာမရှိဘဲ မစားသင့်သောဆေးဝါး အစရှိသဖြင့် ဂဃနဏသိထားသင့်လှ၏။ သို့မှသာ ကောင်းကျိုးဖြစ်၍ အန္တရာယ်ကင်းမည်မဟုတ်လော။ ကွမ်းယာဆိုင်လေးများမှ ဆေးများသည် စိတ်ချရပါသလား။ ရက်လွန် နှစ်လွန်ဖြစ်နေသော်မခက်လော။ စဉ်းစားဝေဖန်၍ စားသုံးနိုင်လေ ကောင်းလေဖြစ်ပါ၏။ မိမိနေအိမ်ရှိ အိမ်သုံးဆေးများကို ပုလင်းတစ်လုံးတည်းတွင် ရောနှောထားခြင်း မပြုအပ်ပေ၊ ဆေးတစ်ပုလင်းချင်းအလိုက် ဆေးအမည်တစ်ခုချင်း ထင်ရှားစွာရေးပြီး စာရွက်ဖြင့် ကပ်ထားသင့်၏။

ကလေးသူငယ်များအား ဆေးပုလင်းမယူခိုင်းသင့်ပေ။ အချို့သော ဆေးများသည် အရောင်အဆင်းရော ပုံသဏ္ဌာန်ပါ တစ်ပြားနှင့်တစ်ပြား ဆင်တူရိုးမှားတူညီလေ့ရှိရာ ဆေးမှားသောက်သော်အခက်၊ စဉ်းစားဆင်ခြင်ကြဖို့လို၏။ သို့ဖြစ်ရာ အိမ်သုံးဆေးများသုံးစွဲရာတွင် အန္တရာယ်ကင်းရှင်း၍ ကောင်းကျိုးဖြစ်ထွန်းစေခြင်းငှာ သိသင့်၊ သတိထားသင့်သည်များကို စေတနာရှေ့ထား ရေးသားအပ်ပေသတည်း။

ရေနံ့သာမောင်အောင်မင်း

tcsdKrIefY;olwkdif;zifhrod ausmfckdaeonfh a&m*g

xdkudk;ckdtcsdKrIefYpm; olum;ud ukd toHjyK&efvdk

armifa&csrf;(aq;ukxdk)

လွန်ခဲ့သည့်နှစ်ပတ်ခန့်က မိတ်ဆွေ ဆရာဝန်တစ်ဦးနှင့်တွေ့သည်။ ယခုအခါ သူ့ထံလာရောက် ပြသကုသမှုခံယူကြသည့် လူနာများအနက် သက်ငယ် သက်လတ်ပိုင်းမှာပင် ကင်ဆာ၊ ဆီးချို၊ သွေးတိုး၊ နှလုံး စသောကုသရခက်သည့်ရောဂါများ တိုးပွားလာနေကြောင်း ပြောကြားသွားပါသည်။ တကယ်တော့လည်း မောင်ရေချမ်းတို့ ပတ်ဝန်းကျင်တွင်ပင် ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နှင့် ကင်ဆာဖြစ်နေသူတွေ ဆီးချို၊ သွေးတိုးစွဲကပ်နေသူတွေကို တွေ့မြင်နေရပါသည်။ ဤသို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ အစားအသောက်များနှင့်လည်း သက်ဆိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် အချိုမှုန့်နှင့်ဆက်နွယ်ပတ်သက်နေကြောင်း ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဆေးသုတေသနပညာရှင်များက ထုတ်ဖော်ခဲ့ကြသည်။ ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနမှလည်း အချိုမှုန့်စားသုံးခြင်းဖြင့် အန္တရာယ်ရှိကြောင်း အတိအလင်းထုတ်ဖော်၍ အသုံးမပြုရန် တားမြစ်သည်။ သို့သော် အချိုမှုန့်ကား အိမ်ရှင်မအများစုကြားဝယ် ကုသရန်ခက်ခဲသော နာတာရှည်ရောဂါသဖွယ် အမြစ်တွယ်နေလေပြီ။

မောင်ရေချမ်းတို့ ငယ်ငယ်က အချိုမှုန့်ကို အသုံးမပြုကြသေး။ သည်တော့ ဟင်းချက်ရာတွင် ငရုတ်သီး၊ နနွင်း၊ ဆား၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီတို့သာ သုံးကြသည်။ စားသုံးနေ ကြဖြစ်တော့လည်း ကောင်းနေသည်ပင်။ ပြီးတော့ မြန်မာ့ရိုးရာဟင်းချက်ရာတွင် ပါဝင်သည့်အရံပစ္စည်းတစ်ခုစီ၏ အာနိသင်ကို ပြန်ကြည့်သောအခါတွင်လည်း ငရုတ်သီးက သင့်တော်ရုံစားလျှင် ခံတွင်းလိုက်သည်။ မျက်စေ့နှင့် အရေပြားကို ကောင်းမွန်ချောမွေ့စေသည်။ နနွင်းက သွေးသားသန့်စင်စေသည်။ ဆားကဝမ်းသန့်ရန် အထောက်အကူပြုသည်။ ကြက်သွန်ဖြူနီတို့က သွေးသားသန့်စင်ခြင်း၊ သွေးတွင်း အဆီကျစေခြင်း၊ ခွန်အားတိုးပွားစေခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ မြန်မာ့ရိုးရာဟင်းလျာအမယ်များကား "ဆေး လည်းအစာ၊ အစာလည်း ဆေး"ဟူသော အဆိုအမိန့်နှင့် ကိုက်ညီလှသည်။ ယခုတော့ အချိုမှုန့်ကဝင်၍ နေရာယူလာလေပြီ။ မူလကပင်အရသာ ရှိပြီးဟင်းလျာများဖြစ်သော ကြက်သား၊ ဝက်သားတို့ကိုပင် အချိုမှုန့်နှင့်နယ်ချက်မှ အရသာရှိသည်ဟု ထင်နေကြသည်။ ငါးပိရည်ဖျော်ရာမှာပင် အချိုမှုန့်ကမလွတ်၊ ထိုအချိုမှုန့်ကို မည်သည့်နည်းစနစ်ဖြင့် မည်သည့်ဓာတုဗေဒပစ္စည်းများနှင့် ပေါင်းစပ်ဖွဲ့စည်းထားသည်ကိုလည်း လေ့လာမှုမရှိကြ။ သိလည်းမသိကြ။ သည်တော့"မျက်ကန်း တစ္ဆေမကြောက်" ဟူသော စကားပမာ စွဲလမ်းစွာ စားသောက်သုံးစွဲနေကြသည်။ သေချာစွာ စစ်တမ်းကောက်ယူ သုတေသနပြုကြည့်ပါက မောင်ရေချမ်းတို့၏ မြန်မာနိုင်ငံသည် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ အချိုမှုန့်အစားသုံးဆုံးနိုင်ငံထဲတွင် ထိပ်ဆုံးမှပါနေလေမလား မပြောတတ်။

အချိုမှုန့်၏မူလပိုင်ရှင်နိုင်ငံမှာ ဂျပန်နိုင်ငံ ဖြစ်ပါသည်။ ဂျပန်တို့၏ အာဂျီနိုမိုတို အချိုမှုန့်မှာ နာမည်ကြီးလှသည်။ တစ်နေ့တော့ အာဂျီနိုမိုတို ထုတ်သောနိုင်ငံမှ ဧည့်သည် အမျိုးသမီးကြီးနှစ်ဦး မောင်ရေချမ်း၏ သူငယ်ချင်းအိမ်သို့ ခရီးသွားဟန်လွှဲ အလည်အပတ်ရောက်ရှိလာပါသည်။ အိမ်ရှင်များက မြန်မာ့ရိုးရာအစားအစာ လက်ဖက်နှင့်ဧည့်ခံသည်။ သည်တော့ ဧည့်သည်များက လက်ဖက်ထဲတွင် အချိုမှုန့်ပါသလားဟုမေးသည်။ အိမ်ရှင်များက စားလို့ကောင်းအောင် လက်ဖက်အသားကို အချိုမှုန့်ဖြင့် နယ်ပြီးမှသုတ်ထားခြင်းဖြစ်ကြောင်း ပြန်ဖြေသည်။ ထိုအခါဧည့်သည်ကြီးများသည် လက်ဖက်ကို လက်ဖျားနှင့်ပင် တို့မသွားကြတော့ပေ။ ထို့ပြင် သူတို့နိုင်ငံမှ အချိုမှုန့်ထုတ်သော်လည်း အချိုမှုန့်ကို အသုံးပြုချက်ပြုတ်မှုမရှိသလောက် နည်းပါး

ကြောင်းနှင့် အချိုမှုန့်အစား သကြားကိုသာ သင့်တော်ရုံထည့်သွင်းအသုံးပြုကြောင်း ပြောကြားသွားသည်ဟု ကြားသိလိုက်ရ ပါသည်။

ထို့ပြင် မြန်မာနိုင်ငံနယ်စပ်နှင့် နီးသော မြို့များတွင် စက်ရုံကြီးများ တည်လျက် တံဆိပ်မျိုးစုံတပ်ကာ မြန်မာနိုင်ငံသို့ နည်းလမ်းပေါင်းစုံဖြင့် အချိုမှုန့်များ တင်သွင်းရောင်းချနေသော ထိုင်းနိုင်ငံတွင်လည်း ၎င်းတို့၏ ပြည်တွင်းရိုးရာအစား အစာများကို အချိုမှုန့်အစားသကြားကိုသာ အသုံးပြုကြကြောင်း ထိုင်းနိုင်ငံသို့ ရောက်ဖူးသူတိုင်း သိကြပါသည်။ အချိုမှုန့်စားလျှင် မည်မျှအန္တရာယ်ရှိကြောင်းကိုလည်း ၎င်းတို့၏ ပြည်တွင်းသတင်းစာ၊ ရေဒီယို၊ ရုပ်မြင်သံကြားတို့မှ ပြည်သူအတွင်း ကျယ်ပြန့် ထိရောက်စွာ ပညာပေးလျက်ရှိကြောင်း သိရှိရပေသည်။

အချို့သော ဝိသမလောဘစီးပွားရေးသမားတို့ကား စီးပွားရေးအမြင်သက်သက် ဖြင့် ရောင်း၍ရသည့်ပစ္စည်းမှန်သမျှ ရောင်းအားကောင်းသည့် ပစ္စည်းမှန်သမျှ ထုတ်လုပ်ရောင်းချနေကြပေသည်။ မောင်ရေချမ်းတို့ စားသုံးသူများဘက်ကသာ အသိတရားနှင့် ဆင်ခြင်ရပေလိမ့်မည်။ အထူးသဖြင့် စားဖိုဆောင်သခင် အိမ်ရှင်မများအနေဖြင့် မိသားစု ကျန်းမာရေးအလေးထားလျက် "မိသားစုအားလုံး ကျန်းမာဖို့ အချိုမှုန့်ရှောင်ကြစို့"ဟု စေတနာကောင်းနှင့် ကြေညာမောင်းခတ်ခါ သတိပေးလိုက်ရပါသည်။

မောင်ရေချမ်း(ကျောက်တန်း)

uefpef;Opm;v|if yefemESifh qpftjrpf ukdukcifa&m*grsm;ukdumuG,fEdkif

at;at;oef;(&efukif;-jyef/qkuf)

ကန်စွန်းဥကို ဈေးများတွင် တစ်နှစ်ပတ်လုံး တွေ့ရှိရသော်လည်း နှစ်စဉ်နိုဝင်ဘာနှင့် ဒီဇင်ဘာလများ၌သာ လှိုင်လှိုင်ထွက်ရှိသည်။ ကန်စွန်းဥ၏ အရသာမှာ ချိုသည်။ ဆိမ့်သောအရသာလည်းရှိပြီး အနည်းငယ်ဖန်သည်။

ကန်စွန်းဥသည် အဖြူ၊ အဝါ၊ လိမ္မော်နှင့် အနီ၊ နီညိုရောင် စသည်တို့ အရောင်အမျိုးမျိုးရှိသည်။ ကန်စွန်းဥတွင် မင်းဂနိစ်၊ ဗီတာမင်အီး၊ မဂ္ဂနီဆီယမ်၊ ကော့ပါး၊ ဗီတာမင်ဘီတူး၊ ဖော့စရပ်စ်နှင့် ကယ်လိုရီဓာတ်များ ပါဝင်သည်။ မင်းဂနိစ်နှင့် ဗီတာမင်အီးဓာတ်နှစ်မျိုး အများဆုံးပါဝင်ပြီး ဓဒသမ၅ရာခိုင်နှုန်းပါရှိသည်။ ကန်စွန်းဥကို သီတင်းတစ်ပတ်လျှင် တစ်ကြိမ်ခန့် ပုံမှန်စားသုံးသွားပါက ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှု ဖြစ်စေသည့်အပြင် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဆဲလ်များ ပျက်စီးမှုအား ကာကွယ်ပေးနိုင်ကြောင်း အမေရိကန်နိုင်ငံ ကင်ဆက်တက္ကသိုလ်မှ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဗဟုသုတပညာရှင်များက ပြောကြားသည်။

ထို့ပြင် ကန်စွန်းဥကို တစ်ပတ်လျှင် နှစ်ကြိမ်ခန့် သင့်တင့်မျှတစွာ စားသုံးပါက ပန်းနာနှင့် အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခဲခြင်းရောဂါများကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပြီး ဆေးလိပ်သောက်သူများအနေဖြင့် ကန်စွန်းဥစားသုံးပေးပါက အဆုတ်ရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို လျော့ကျစေနိုင်ကြောင်း ကျန်းမာရေးသုတေသနပညာရှင်များက ရေးသားထားသည်။

အေးအေးသန်း(ရန်ကင်း ပြန်/ဆက်)

uefrmapaom wrmESifh a&Tmapaom cwuf

wrmoif;ckdif(pufrlv,f,m)

ဂိမှာန်ရာသီ ယခုအချိန်အခါ၌ ကောင်းစွာပွင့်ဖူးကြသည့် တမာပင်တို့သည် အညာဒေသတွင် ထာဝစဉ် ရှင်သန်နေကြသည့်အပင်များဖြစ်သည်။ တမာပင်များသည် နွေအပူကိုမမှုဘဲ ရာသီဥတုနှင့်အတူ ဖူးပွင့်ကြရာ တမာနံ့သင်းသင်းကို နှစ်ခြိုက်စွာ ရှူရှိုက်မိလျှင် ရင်ကိုအေး၍ မွေးပျံ့စေပါသည်။

တမာနံ့ကို ရှူရှိုက်ခြင်းသည် အဆုတ်ရောဂါပိုးတစ်မျိုးကို သေစေနိုင်သဖြင့် တီဘီရောဂါဝေဒနာရှင်တို့အတွက် တကူးတက ရှူရှိုက်သင့်သည့် ရနံ့ဖြစ်သည်။ တမာရွက်နုများကိုမူ တမာချဉ်ပြုလုပ်၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။ ရှေးစာဆိုတစ်ဦးက "အိမ်ရှေ့တမာ အိမ်နောက်ခံတက် စီးပွားတက်"ဟု ဆိုထားပါသည်။ တမာနံ့ကို ကြာကြာရှူရှိုက်ပါက အမှန်ပင် တီဘီပိုးသေစေပြီး ကျန်းမာရွှင်လန်းလျက်ရှိကြောင်း မိတ်ဆွေတစ်ဦးက ကိုယ်တွေ့ခံစားချက်ကိုပြောပြဖူးသည်။

အိမ်နောက်ဖေးတွင် စိုက်ပျိုးကြသော ခံတက်ပင်များသည်လည်း ပင်သက်ရှည်နေသရွေ့ကာလပတ်လုံး ချဉ်ဖတ်၊ တို့စရာ၊ ဟင်းတစ်မယ်အဖြစ် အသုံးဝင်ပါသည်။ ခံတက်ရွက်သည် ရာသီစာဈေးကွက်၌ မနေးအမြန် အရောင်းသွက်သော မီးဖိုချောင်သုံး ပစ္စည်းတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် အိမ်နောက်ဖေးတွင် ခံတက်စိုက်သူများသည် တစ်နှစ်အတွင်း ခံတက်ချဉ်ဖတ်ရောင်းချငွေမှာ ငွေကျပ် ရှစ်သောင်းမှ ရှစ်သောင်းခွဲခန့်အထိ ဝင်ငွေရနေကြောင်း သိရှိရပါသည်။

တမာသင်းခိုင်(စက်မှုလယ်ယာ)

u,efrma&; twuf&moDwfpm r&rfoD

araumf

မရမ်းသီးတွင် အချဉ်မျိုး၊ အချိုမျိုးဟူ၍ရှိသော်လည်း ချဉ်သောအရသာမှာ ပို၍ထင်ပေါ်သည်။ မရမ်းသီးစားသုံးခြင်းဖြင့် အသားအရေ စိုပြည်ခြင်း၊ ချွေးထွက်ခြင်းနှင့် အရေပြားရောဂါများကို သက်သာပျောက်ကင်းစေခြင်း၊ သွားများကို သန်မာစေခြင်း၊ သွားနှင့် သွားဖုံးများကို ကြံ့ခိုင်စေခြင်းနှင့် အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းတို့ကို ကာကွယ်နိုင်သည်။

ခြေသလုံးတောင့်တင်းခြင်း၊ ပေါင်တောင့်တင်းခြင်း၊ နောက်ကြောတက်၊ ဇက်ကြောတက်ခြင်းဖြစ်က မရမ်းသီးစိမ်းကို ငရုတ်သီးသင့်ရုံထည့်၍ သုပ်စားရ သည်။ မျက်စိမှုန်ဝေ၊ မျက်ရည်ယို၊ ခေါင်းအုံခြင်းတို့ဖြစ်က ယိုထိုးစားရသည်။ ဝမ်းချုပ်နေလျှင် ကန်စွန်းရွက်နှင့် မရမ်းသီးစိမ်းချဉ်ရည်ဟင်း သောက်ပေးရသည်။ အစာမစားချင်၊ အစာမကြေရင်ပြည့်ရင်ကယ်၊ ပျို့အန်ချင်က ကြော်ချက်အဖြစ် ချက်စားရပြီး အဖျားတငွေ့ငွေ့ရှိခြင်း၊ ကိုယ်လက်လေးလံခြင်းဖြစ်က ငရုတ်သီးစပ်စပ် နှင့်သုပ်စားရသည်။ မရမ်းသီးခြောက်ကို သကြားနှင့် ယိုထိုးခြင်း၊ မရမ်းသီးစိမ်းကို ကြက်သွန်နီ နိုင်နိုင်ထည့်၍ ကြော်ချက်စားခြင်းက မျက်စိမှုန်ခြင်း၊ မျက်စိအားနည်း ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်သည်။ ခြေဖနောင့်ကွဲခြင်း၊ ခြေဆီလက်ဆီထွက်လွန်းခြင်း၊ အသားပပ်ခြင်းဖြစ်လျှင် မရမ်းသီးငါးပိချက်ကို ချဉ်ချဉ်ကလေး ချက်စားနိုင်သည်။ သွားနှင့်သွားဖုံးရောဂါများ ရေစီးကမ်းပြိုရောဂါနှင့် ခံတွင်းရောဂါများအတွက် မရမ်းသီးအစိမ်း တို့စားခြင်း၊ သုပ်စားခြင်း၊ ကြော်ချက်ချက်စားခြင်းနှင့် ယိုထိုး၍စားခြင်းတို့ဖြင့် ကာကွယ်သက်သာစေနိုင်သည်။

မေကျော်

u,efrma&; twufolum;pm;ol&efbifh

arvif;(jyefqkuf)

လူတိုင်း ချိုသောအစားအစာကို ကြိုက်နှစ်သက်ကြသည်။ သို့သော် စားစရာ တော်တော်များများသည် အပိုအချိုမကဲဘဲနှင့် မချိုနိုင်ပေ။ ထိုအပိုကဲပစ္စည်းမှာ သကြားပင်ဖြစ်သည်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားကစားသည်ဖြစ်စေ၊ အပင်ပန်းခံလုပ်ကိုင်၍ဖြစ်စေ၊ အင်အားကုန်ခမ်း မောပန်းလာသောအခါ သကြားကိုစားကြရသည်။ ဂလူးကို့စ်ဆေးသကြားကို အင်အားကုန်ခမ်း မောပန်းသည့်လူနာများအား တိုက်ကျွေးခြင်းနှင့် ထိုးဆေးအဖြစ် ထိုးပေးခြင်းတို့ကို အသုံးပြုသည်။ ထို့ပြင် သကြားသည် အရသာအရှိဆုံးအစာတစ်ခုလည်းဖြစ်သည်။ သကြားသည် တေဇောဓာတ်နှင့်အင်အားကို တိုးပွားစေသော အာဟာရတစ်မျိုးဖြစ်သည်။

လူတို့၏ အသက်ရှည်ကျန်းမာရေးအတွက် လိုအပ်သောဓာတ်တစ်ပါးဖြစ်သည့် ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ်ဓာတ်သည် သကြား၌ရာခိုင်နှုန်းပြည့်ပါသည်။ သကြားသည် ခွန်အားစွမ်းရည်ဖြစ်စေသော အာဟာရဖြစ်ပါသည်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်၏ လိုအပ်သောခွန်အားကို

ထုတ်ပေးပါသည်။ ဂလူးကို့စ်ဆိုသည်မှာ သကြားပင်ဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်သွေးကြော အတွင်းသို့ အလွယ်တကူရောက်ရှိအောင်ပြုလုပ်နိုင်ပြီး လှုပ်ရှားမှုလုပ်တိုင်း လိုက်ပါ နေရသော ကိုယ်တွင်းကြွက်သားများအတွက် လောင်စာအဖြစ် ဖြည့်တင်းပေးသည်။

ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟကျမ်းအရ သကြားအကြမ်းသည် အနည်းငယ်အေး၏။ အော့အန်သောအနာကို လွှန်စွာနိုင်၏။ မူးဝေခြင်း၊ အော့အန်ခြင်းဝေဒနာကို သက်သာ စေသည်။ အဖျားကိုနိုင်သည်။ သုက်ကိုပွားစေတတ်သည်။ ထိခိုက်ရှနာသော အနာကို နိုင်၏။ အပွင့်ငယ်သောသကြားဖြူသည် အေး၏။ သည်းခြေကိုနိုင်၏။ အသံကို ကောင်းစေတတ်သည်ဟု ဆိုထားပါသည်။

ငှင်းပြင် ကလေးများ ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းလျှောဖြစ်လျှင် ဆားချိုရည်ဖျော်တိုက်ခြင်းဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ဆားဖျော်နည်းမှာ သောက်ရေတစ်ဖန်ခွက် အတွင်းသို့ သကြား ဟင်းစားဇွန်းသုံးဇွန်းနှင့် ဆား ဟင်းစားဇွန်းတစ်ဇွန်းဖျော်၍ တိုက်ရပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျန်းမာရေးအတွက် ဆေးတစ်လက်ဖြစ်သည့် သကြားကို စားသုံးသင့်ကြောင်း တင်ပြလိုက်ရပါသည်။

မေလင်း(ပြန်/ဆက်)

usef;rma&;twuf tusdK;y aq;zuf0ifaxmywfoD; zeef

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ထောပတ်သီးထွက်ရှိရာဒေသမှာ ရှမ်းပြည်နယ်နှင့် ပြင်ဦးလွင်မြို့တို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ထောပတ်သီး၏အာနိသင်မှာ အေးချို ဆိမ့်ဖန်သောအရသာရှိ၏။ မှည့်လျှင် ချိုဆိမ့်အရသာပိုပြီး အပူလွန်ကဲခြင်း၊ သွေးသားခြောက်ခန်းခြင်းစသည့် သွေးပူ၊ သွေးဆူဝေဒနာရှင်များနှင့် သင့်တော်ပါသည်။ ထောပတ်သီးသည် စားသုံးသူများအတွက် အာဟာရပြည့်ဝ၍ ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုစေပါသည်။ သစ်သီးများထဲတွင် ထူးခြားသည့် စွမ်းအားများရှိပြီး ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးပြုစေပါသည်။ သုတေသနပညာရှင်များ၏ အဆိုအရ အင်ဖိုင်းဓာတ်ကူပစ္စည်းများ ပါဝင်ကြသည်ဟု သိရပါသည်။ သာမန်ထောပတ်ထက်ပို၍ အစာချေဖျက်နိုင်စွမ်းရှိပါသည်။ ထောပတ်သီးတွင် မပြည့်ဝအဆီများပါဝင်သောကြောင့် သွေးတွင်းရှိ ကိုလက်စထရောဓာတ်များကို လျှော့ချပေးနိုင်ပါသည်။

နှလုံးနှင့် ပတ်သက်သောရောဂါများကိုလည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးများအတွက် နှလုံးရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို လျော့နည်းကျဆင်းစေပြီး လေဖြတ်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ကြောင်း သိရပါသည်။ ထောပတ်သီးမှာ အရေပြားအတွက် အထူးကောင်းမွန်စေပြီး ရောဂါပိုးများကို အထူးကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ နွားနို့ကဲ့သို့ အာနိသင်များ ရှိပါသည်။ အင်အားချိနဲ့သူများအတွက် အားအင်ပြည့်ဝစေပါသည်။ အစာမကြေခြင်းအတွက် ကောင်းမွန်ပြီး အစာအိမ်အတွင်း ပျက်စီးသွားသော ဆဲလ်များကို အသစ်ပြန်လည်ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ အစာအိမ်ရောင်ခြင်းအတွက်လည်း ကောင်းမွန်စေသဖြင့် ထောပတ်သီးသည် အကျိုးပြုသောအသီးဖြစ်သည်။ ***ဇွန်ဇွန်***

luufbejzLulq;vbk

e'DOa&Tuly

အာနိသင်

ကြက်သွန်ဖြူတွင် အချဉ်မှုတစ်ပါး အရသာငါးမျိုးရှိသည်။ လေသလိပ်ကိုကြေသည်။ သွေး၊ သည်းခြေကို တိုးပွားစေသည်။ အသက်ရှည်စေသည်။ မျက်စိကို အကျိုးပြု၍ ချွေးထွက်သည်။ ဖျားနာ၊ အရေပြားရောဂါတို့ ပျောက်ကင်းနိုင်သည်။

အသုံးပြုနည်းများ

ကြက်သွန်ဖြူကို အမှုန့်ပြုလုပ်၍ ပျားရည်နှင့် စိမ်ထားပြီး အိပ်ရာဝင်ချိန်တွင် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက်ကို ရေတစ်ဖန်ခွက်နှင့်သောက်ပါက အိပ်ပျော်စားဝင်၍ လူ၏အင်အားကို ပြည့်ဖြိုးစေပါသည်။ အကြောအချဉ် ကိုက်ခဲသည့်အခါ ကြက်သွန်ဖြူ အရည်နှင့်ပွတ်လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် ပျောက်သည်။ ကြက်သွန်ဖြူကိုကြိတ်၍ နားထင်တွင် လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် ခေါင်းကိုက်ပျောက်သည်။

ကလေးများ လေဆန်နာဖြစ်ပါက ကြက်သွန်ဖြူဥတစ်လုံးကို မီးဖုတ်ကျွေးပါက ပျောက်သည်။ ကြက်သွန်ဖြူဥတစ်လုံးကို ကြေးချိတ်နှင့်ဖောက်၍ ပျားရည်တွင် စိမ်ထားပြီး စားသုံးပါကလည်းအိပ်ပျော်စားဝင် အင်အားပြည့်ဝစေသည်။ သွေးတွင်ရှိသောကိုလက်စထရောကျစေသဖြင့် သွေးကြောကျဉ်း၊ နှလုံးရောဂါများအတွက် သင့်တော်ပါသည်။

ကြက်သွန်ဖြူကို ရာသီထိမ်ခြင်း၊ အနာဝင်ခြင်းနှင့် ဒူလာရောဂါများ ကုသသောဆေးများတွင်လည်း ထည့်သွင်းအသုံးပြုသည်။ ကြက်သွန်ဖြူသည် ရောဂါပိုးကို သတ်နိုင်သော စွမ်းရည်သတ္တိရှိသည်။ အဆုတ်ရောင်ရောဂါ၊ အရိုးထိအောင် စားတတ်သောအနာရောဂါများ ကုသရာတွင်လည်း အသုံးပြုသည်။

ကြက်ညှာချောင်းဆိုးရောဂါ အတွက် ကြက်သွန်ဖြူအရည်ကို ရေအနည်းငယ်နှင့် သကြားရောပြီး လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်းခန့်တိုက်ပေးက ကြက်ညှာချောင်းဆိုးနာ ပျောက်သည်။ ကြက်သွန်ဖြူအား နမ်းဆီတွင်စိမ်၍ ဆားအနည်းငယ်ထည့်ပြီး ထမင်းမစားမီစားပါက လေရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ကြက်သွန်ဖြူကို နေ့စဉ်သင့်ရုံစားခြင်းဖြင့် သွေးတိုးရောဂါ ပျောက်ကင်းနိုင်သည်။ ကြက်သွန်ဖြူဥတစ်လုံး ဥကြီးခုနစ်လုံးကို နွားနို့စစ်စစ် ၄၀ ကျပ်သားနှင့်ရော၍ ဆူအောင်ကြိုပါ။ ဆယ်မိနစ်ခန့် အအေးခံပါ။ နောက်တစ်ကြိမ် ဆူအောင် ထပ်တည်၍ သောက်ပါက သွေးတိုးရောဂါပျောက်ကင်းစေသည်။

ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ဝမ်းဖော၊ ဝမ်းရောင်နှင့် ဝမ်းဗိုက်တွင်ဖြစ်ပေါ်သော အနာရောဂါတို့အတွက် ကြက်သွန်ဖြူကို အရည်ပြုလုပ်၍ သောက်ပါက ပျောက်ကင်းပါသည်။ ပွေး၊ ဝဲ၊ ယားနာ၊ တင်းတိပ်၊ ဝက်ခြံ စသည်တို့ကို ကြက်သွန်ဖြူဥတစ်လုံးအောက်ပိုင်းကို လှီး၍ ထွက်လာသော အစေးရည်ဖြင့် ပွတ်ပေးပါက ပျောက်ကင်းစေသည်။

နားပြည်ယို၊ နားကိုက်၊ နားထိုင်းနာတို့အတွက် ကြက်သွန်ဖြူအနည်းငယ်ကို နမ်းဆီငါးကျပ်သားတွင် လေးညှင်းနှစ်ပွင့်ခန့်ထည့်ပြုတ်၍ နားထဲသို့ ပူပူနွေးနွေး ထည့်ပေးခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းစေသည်။ လည်ပင်းကြီးရောဂါအတွက် ကြက်သွန်ဖြူဆီကို တစ်ကြိမ်လျှင်နှစ်စက် တစ်နေ့သုံးကြိမ်သောက်ပါ။ လည်ပင်းတွင်လည်း လိမ်းပေးပါက ပျောက်ကင်းနိုင်သည်။ ကြက်သွန်ဖြူကို ကြာရှည်စားသုံးခဲ့လျှင် ဆံပင်ကို နက်စေသည်။

ကြက်သွန်ဖြူ၊ လင်းနေ၊ ကြောင်ပန်းရွက်၊ စမုန်နက်၊ ရှိန်းခိုတို့ကို ဆတူယူ၍ အမှုန့်ပြုကြိတ်ကာ ပဲဝက်ခန့်ငယ်သော အလုံးကလေးများပြုလုပ်၍ တစ်နေ့သုံးလုံးထိ သောက်သုံးခြင်းဖြင့် ဝမ်းဗိုက်နာ၊ လေနာ၊ အစာအိမ်နာ အမျိုးမျိုးတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ သို့ဖြစ်ရာ မီးဖိုချောင်မှ ဆေးစွမ်းကောင်းတစ်လက်ဖြစ်သည့် ကြက်သွန်ဖြူကို အကျိုးရှိစွာ စားသုံးတတ်ပါက ရောဂါဘယကင်းဝေးနိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။

နဒီဦး(ရွှေကြို့)

aluMifyef;wpfyif\ vk;aq;zufrIift oHk;

oif;&eM

ကြောင်ပန်းပင်သည် ဆေးဖက်ဝင်အပင်ဖြစ်သည်။ မေလနှင့် ဇွန်လတို့တွင် အပင်မှအပွင့်ပွင့်ပြီး ဩဂုတ်လနှင့် စက်တင်ဘာလတို့တွင် အသီးသီးသည်။ ကြောင်ပန်းရွက်တွင် ဗီတာမင်အေဓာတ်နှင့် ထုံးဓာတ်များ ပါဝင်ပါသည်။

ဆေးအသုံးဝင်ပုံ

အရွက်သည် အဆိပ်ကိုနိုင်သည်။ အသားမာနာ၊ နူနာနှင့် အင်အားကုန်ခမ်းသော ရောဂါတို့ကိုနိုင်သည်ဟု ဥတုဘောဇနကျမ်းတွင်ဖော်ပြထားသည်။ ဆေးအဘိဓာန်တွင်မူ အရွက်သည် ပူခါးသော အရသာရှိသည်။ သလိပ်ကို နိုင်သည်။ အဆိပ်အတောက်ကို ပြယ်စေတတ်သည်။ အင်အားကုန်ခန်းသော ဝေဒနာ၊ အမာနာ၊ နူနာနှင့် လေနာတို့ကို နိုင်သည်။ ကြောင်ပန်းအမြစ်သည် မြွေဆိပ်၊ ကင်းဆိပ်တို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။ အပွင့်သည်လေသလိပ်နာ၊ အပူလွန်လေအားကြီးခြင်းနှင့် ကိုယ်တွင်း ပူခြင်းစသောရောဂါတို့ကို ပျောက်စေသည်။ အဆိပ်သင့်နာ၊ အရေပြားရောဂါနှင့် လေနာ၊ သလိပ်နာများကို ပျောက်စေပါသည်။

အသုံးပြုနည်း

အနာဖြစ်ပါက ကြောင်ပန်းရွက်ကို ကြိတ်၍ အနာပေါ်သို့ အုံစည်းပေးခြင်းဖြင့် အသားနုတက်ပြီး အမြန်ပျောက်သည်။ ငှက်ဖျားရောဂါနှင့် မီးတွင်းဖျားနာများဖြစ်ပါက

ကြောင်ပန်းရွက်အမှုန့်ကိုဖြစ်စေ၊ ပဥ္စငါးပါးသတ္တုရည်ကိုဖြစ်စေ၊ အရွက်ပြုတ်ရည်ကိုဖြစ်စေ နံနက်၊ ညဥ့်သောက်ပေးပါက ပျောက်ကင်းသည်။ ၎င်းအရွက်ပြုတ်ရည်သည် မီးယပ်သွေးကို မှန်စေသည်။ သွေးပုပ်၊ သွေးကျန်များ ကျဆင်းစေနိုင်သည်။ သားအိမ်ကို ပုံမှန်အနေအထားဖြစ်စေပါသည်။ ကိုယ်တွင်းပူခြင်း၊ ကိုယ်နုံ့မကောင်းခြင်း ဖြစ်ပါက အရွက်ပြုတ်ရည်ကို ရေနှင့်ရောစပ်၍ ချိုးပေးနိုင်ပါသည်။ အရွက်ကို ကြက်သွန်ဖြူများနှင့် ကြော်စားပါက လေနာရောဂါ၊ ဝမ်းဖောဝမ်းရောင်နှင့် ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါများ ပျောက်ကင်းသည်။ ကလေးငယ်များ နှာစေး၊ ချောင်းဆိုးနှင့် အဖျားရောဂါရပါက အရွက်ပြုတ်ရည်တွင် ဆားအနည်းငယ်ထည့်၍ တိုက်ကျွေးနိုင်သည်။ ကြောင်ပန်းပင်သည် ကျန်းမာရေးအတွက် ဆေးအာနိသင်ထက်မြက်သဖြင့် နေအိမ်ခြံဝင်းအတွင်း စိုက်ပျိုးသင့်သောအပင်ဖြစ်သည်။

သင်းရန့်

Budwfe Sjif tprfowal

e'DDa&Tu)

အာနိသင်

ကြိတ်မှန်ရွက်သည် ပူသည်။ သွေးကိုတက်ကြွစေသည်။ အရသာမှာ ခါးသက်သက်ရှိ၏။ လေသလိပ်သည်းခြေနှင့် ယှဉ်၍ဖြစ်သော အနာမျိုးကို နိုင်သည်။ အားကိုဖြစ်စေသည်။ အသက်ရှည်သည်။ မျက်စိရောင်ခြင်းနှင့် အခြားရောင်တင်းခြင်း၊ မျက်စိရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ ချောင်းဆိုးပန်းနာ၊ သမင်ဖြူ၊ အရေပြားယားယံခြင်း၊ မျက်စိမမြင်ခြင်း၊ ကာလသားရောဂါ၊ အဆိပ်နာတို့၌ အသုံးပြုသည်။

စအိုကျွနာ၊ ရေယုန်ကြီးနာ၊ မီးလောင်နာ၊ သွားနာ၊ ခရသင်းနာတို့လည်း ပျောက်ကင်းစေသည်။ ကိုယ်ဝန်ပျက်ခြင်းနှင့် သားဖွားပြီးနောက် သားအိမ်ကိုက်ခဲခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ ဆံပင်ဖြူခြင်း၊ ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း၊ သွေးအားနည်း၍ မီးယပ်သွေးမဆင်းသည့်အတွက်လည်းကောင်းသည်။ ပဥ္စငါးပါးအရည်ကို အားဆေးအဖြစ် အသုံးပြုကြသည်။ အသည်းရောင်၊ အရေပြားရောဂါ၊ သွေးဝမ်းရောဂါ၏ ဆေးအဖြစ်လည်း အသုံးပြုကြသည်။ ခါးကိုက်နာနှင့် မီးယပ်ထုံကျင်နာတို့ကိုလည်း နိုင်သည်။

အသုံးပြုနည်းများ

ပဥ္စငါးပါးအရည် နှစ်စက်ခန့်အား ပျားရည်နှင့်ရော၍ မွေးစကလေးကို တိုက်ပေးပါက နှာစေးချောင်းဆိုးခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ အရွက်အမှုန့်ထောင်း၍နွားနို့ဖြင့် နေ့စဉ်သောက်သုံးခဲ့သော် မျက်စေ့အမြင်သန်သည်။ ဆွံ့အသောသူများ စကားပြောနိုင်သည်။ နားပင်းသူများ အသံကြားနိုင်သည်။ လှုပ်နဲ့နေသောသွားများ ခိုင်စေသည်။ ကြိတ်မှန်ရွက်နှင့်ပင်စိမ်းရွက်ရည်ရော၍ တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်ခန့် မီးလောင်နာပေါ်တွင် လိမ်းပေးပါက ပူလောင်ခြင်းပျောက်၍ အမာရွတ်များပျောက်ကင်းသည်။ ကြိတ်မှန်

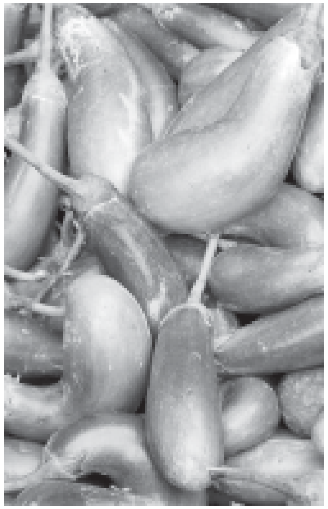
ရွက်နှင့် နှမ်းနက်ကို ဆတူယူ၍ အမှုန့်ပြုပြီး နွားနို့နှင့် အမြဲမှီဝဲသောအနာရောဂါကင်းစင်ပြီး အသက်ရှည်သည်။ ဆံပင်လည်း နက်သည်။ မိန်းကလေးများအတွက် မီးယပ်သွေးငုပ်လျှင် အရွက်ကို ထန်းလျက်နှင့် သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ကျိုသောက်ပါက သွေးပေါ်စေသည်။ ကြိတ်မှန်ရွက်၊ ခွေးသေးပန်းရွက်တို့အား ရှိန်းခိုအနည်းငယ်ထည့်ကြိတ်ပြီး ကလေးနှာပိတ်လျှင် ငယ်ထိပ်မှနှာခေါင်းအထိဆွဲပေးပါက ပျောက်သည်။ ကျောပူ၊ ခေါင်းပူ၊ ချွဲထဖြစ်ပါက ငယ်ထိပ်တွင် ပါးပါးလိမ်းပေးရသည်။ ကလေးအညှော်မိခြင်း၊ သန်ထခြင်း၊ သန်ဝမ်းသွားခြင်း၊ ကျောက်၊ ဝက်သက်၊ ရေကျောက်ပေါက်ခြင်းများဖြစ်ပါက မိခင်နို့နည်းနည်းနှင့်ဖျော်ပြီး တိုက်ပေးနိုင်သည်။

ကြိတ်မှန်ရွက်တစ်ပင်လုံးကိုယူ၍ အရိပ်တွင် ခြောက်သွေ့စေပြီးအမှုန့်ပြု၍ နောက်တြိဖလအမှုန့်နှင့် ဆတူစပ်ပါ။ သကြားမှုန့်ရောစပ်၍ စားပါက သွေးအားနည်းခြင်းရောဂါပျောက်စေသည်။ ကြိတ်မှန်ရွက်သတ္တုရည်တွင် ဆိတ်နို့ကိုရောပြီး နေလှန်းပါ။

ပူနွေးနွေးရှိလာသောအခါ ရှူပေးပါက ခေါင်းကိုက်ရောဂါ ပျောက်ကင်းနိုင်သည်။ ကြိတ်မှန်ရွက်သတ္တုရည်ကို ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ရော၍ နံနက်စောစောတွင် ဒိန်ချဉ်နှင့်သောက်ပါ။ ခုနစ်ရက်ဆက်သောက်ပါက ခေါင်းကိုက်နာကို ပျောက်သည်။ ညအိပ်ရာဝင်ချိန်တွင် ကြိတ်မှန်ရွက်သတ္တုရည်ဖြင့် နေ့စဉ်ပွတ်သပ်လိမ်းပြီးအိပ်ပါက ခြောက်လအကြာ၌ ခန္ဓာကိုယ်တွင် များပြားစွာတိုးနေသော အဆီများ လျော့ပါးစေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်လုံးတွင် ထွက်နေသောအဆီကျိတ်များလည်း ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

နဒီဦး(ရွှေကြို့)

c&rf;olDm;cif;zifhulvufpxa&mausqif;Edkif



ခရမ်းသီးကို တစ်နှစ်ပတ်လုံး ရရှိစားသုံးနိုင်ပြီး ၎င်းတွင် ပါဝင်သော အာဟာရဓာတ်များမှာ ပိုတက်ဆီယမ်၊ ကော့ပါး၊ မဂ္ဂနစ်၊ ဗီတာမင်ဘီ-၁၊ ဗီတာမင်ဘီ-၆၊ ဗီတာမင်-၃နှင့် အမျှင်ဓာတ်တို့ဖြစ်သည်။ ခရမ်းသီးသည် အစာကြေမှုကို လျင်မြန်စေပြီး အစာချေဖျက်မှုကို အားပေးသည်။

ခရမ်းသီးကို ပုံမှန်စားသုံးပါက ကိုလက်စထရောများပြားမှုကို လျော့ကျစေနိုင်သည်။ နှလုံးကျန်းမာမှုကို အထောက်အကူပေးနိုင်သည်။ ဒူးဆစ်၊ လက်ဆစ်ရောင်ရောဂါနှင့် ကျီးပေါင်းတက်ခြင်း ရောဂါများကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပြီး အစာအိမ်ရောဂါများ မဖြစ်ပွားစေနိုင်ရန်လည်း အထောက်အကူပြုနိုင်ကြောင်း ဗြိတိန်သုတေသနပညာရှင်များ၏ သုတေသနပြုချက် များ၌ ဖော်ပြထားသည်။

ခရမ်းသီးတွင် စိမ်းဖန့်ရောင် နှင့် ခရမ်းရောင်ရှိသော ဆင်စွယ် ခရမ်း၊ အဖြူရောင်၊ ခရမ်းရောင်နှင့် အစိမ်းရောင်ရှိသည့် လုံးဝိုင်းသော ခရမ်း၊ ထောပတ်ခရမ်း ခေါ် လုံးရှည် ခရမ်းဟူ၍ အမျိုးမျိုးကွဲပြားခြားနားသော်လည်း ပါဝင်သော အာဟာရဓာတ်ပစ္စည်းမှာ အတူတူပင်ဖြစ်သည်။

အင်တာနက်

c;ifawmifwefu ewfaq;*rkef

refpdefyefqkuf

ချင်းပြည်နယ်ဒေသတွင် ဆေးဖက်ဝင်အပင်များစွာရှိသည့်အနက် နတ်ဆေးဂမုန်းလည်း ပါဝင်သည်။ နတ်ဆေးဂမုန်းသည် လူနှင့်တိရစ္ဆာန်တို့ပင်ရောက်ရှိ ကျက်စားရန် မလွယ်သော မြင့်မားမတ်စောက်သည့် တောင်တန်းကျောက်ချပ်လွှာတို့၌ ပေါက်ရောက်သည်။ ကျောက်ချပ်လွှာတို့၌ ပေါက်ရောက်၍ ဖြစ်ပွားမှုနှုန်း နှေးကွေး ကြာမြင့်၏။ လေပြင်းထန်ရာတို့၌ ဖြစ်ပွားလေရာ ဆေးသဘောအရ ပထဝီ၊ ဝါယော၊ အာကာသ မျှတမှုအခြေအနေ ရှိပေသည်။

ဥကိုကြည့်လျှင် အပြင်မှေးညို၍ အတွင်းသားဖြူ၏။ ဖြူသောအတွင်းသားမှာ အပြင်လေအပူနှင့်တွေ့လျှင် တဖြည်းဖြည်း နီရောင်သန်းလာသည်။ ဤအချင်းအရာကပင် လူတို့၏ နှလုံး၊ သည်းခြေ၊ သွေးကို ထိန်းဖွဲ့ငြိမ်ဝပ် အားကောင်းစေဟန်ရှိသည်။ ဥကို ပါးပါးလွှာကြည့်သောအခါ အတွင်းလွှာ နူးညံ့ကျစ်မာ၍ အလယ်လွှာမှာ အကြားပွ၍ (ဝါယော အာကာသလက္ခဏာ) လေရှူလွှာများ ပါရှိ၏။

အရသာမှာ ဖန်၊ ခါး၊ ဆိမ့်၏။ အရွက်သည် ထူကျစ်ချောမွေ့ စိုရွှမ်း၍ အစိမ်းရင့်နှင့်နီညိုခရမ်းရောလျက် အဖျားပတ်လည်တွင် အနီရောင်အမွေးနုများ ထောင်လျက်ရှိပါသည်။ အရွက်၏အရသာသည်ဖန်၍ သက်၏။ အပွင့်သည် သဇင်ပွင့်ကဲ့သို့ အရိုးတံထွက်ကာ နီညိုမရမ်းရောင်ရောသော ပွင့်ဖတ်များမှာ အော်လံကဲ့သို့ရှိ၏။ အရိုးတံ၌ အပွင့်အဖတ် သပ်သပ်စီရီလျက်ပေါက်၏။ အရိုးတံကျစ်မာ၍ တစ်ပင်တွင် နှစ်တံသုံးတံ

ခန့်ရှိတတ်သည်။ အပွင့်များမှာ လေလာရာဘက်၌ မျက်နှာမူသည်ကများ၏။ ဆောင်းဥတုနှောင်းပိုင်းတွင် အပွင့်တွေ့ရတတ်သည်။

ပျောက်ကင်းသောရောဂါများ

နတ်ဆေးဂမုန်းဥနှင့် အရွက်များသည် အစာအိမ်အနာ၊ အစာအိမ်သွေးယိုစီးနာ၊ အဆုတ်သွေးယိုစီးနာ၊ မီးယပ်ဓမ္မတာသွေးလွန်၊ သားအိမ်သွေးယိုစီး၊ သွေးဝမ်းကိုက် ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေသဖြင့် ထူးခြားသောသဘာဝဟု ဆိုရပါမည်။ အထက်ပိုင်း၊ အောက်ပိုင်းအထက်၊ အသက်သွေး ယိုစီးချက်နှစ်မျိုးလုံးကိုပင် ပျောက်ကင်းသည်မှာ ရှားပါးသော အာနိသင်ပင် ဖြစ်၏။ အေးဖန်သောအရသာမှာ များသောအားဖြင့် လေချုပ်၍ ရင်ကျပ်ဘေး ဖြစ်စေတတ်၏။ နတ်ဆေးဂမုန်းသည် ရင်ကျပ်ပန်းနာကိုပင် ပျောက်ကင်းပါသည်။ ပျားရည်၊ ထောပတ်နှင့် စားသုံးကြသူများမှာ ကျန်းမာဝဖြိုးကြသည်။ ပိန်ခြောက်သူများ မီးယပ်ပိန်၊ ဒူလာပိန်၊ လေနာပိန်များ ဝဖြိုးကြသည်မှာ အမှန်ဖြစ်၍ အာကာသလွန် ရုပ်ပျက်နူနာရောဂါများ ပျောက်ကင်းနိုင်သည်။

နှလုံးသွေးတိုး၊ နှလုံးခုန်ရင်တုန်၊ မောပန်း၊ မူးဝေခြင်းများ ပျောက်ကင်းမှု ရှိ၍ နှလုံးအားကောင်းသဖြင့် ရုပ်ပျိုကာ အသက်ရှည်နိုင်ပေသည်။ နတ်ဆေးဂမုန်းသည် ရုပ်ကို ပွားစည်းစေခြင်း၊ ပုံ့နှံ့လွယ်ခြင်း၊ သွေးကို ထိန်းဖွဲ့တိုးပွားစေခြင်း ကိစ္စရပ်သာ ရှိသည်။ ရုပ်ခန္ဓာကို ဝဖြိုးစေသော်လည်း ပေါ့ပါးကြည်လင်စေပါသည်။ ဝမ်း၊ လေ ဖြောင့်မှန်စေပေရာ သဘာဝမှာ အသက်ရှည်နိုင်ကြောင်း ယုံကြည်ရပေသည်။

သုံးစွဲနည်း

သုံးစွဲနည်းနှင့်ပတ်သက်၍ ပိန်ခြောက်သူများသည် နတ်ဆေးဂမုန်း အခြောက်အမှုန့် နှစ်ကျပ်သား၊ ပျားရည်အစစ် ငါးဆယ်ကျပ်သား၊ ထောပတ် ၂၅ ကျပ်သား ရောမွှေသမကာ ပုလင်းအဖုံးကို လုံအောင်ပိတ်၊ နေခုနစ်ရက်လှန်း(လှုပ်လှုပ်ပေး၍နေလှန်း)ပြီး နံနက် ည တစ်ဇွန်းစီသောက်ပါ။ မောပန်းအားကုန်၊ ရင်တုန်၊ နှလုံးခုန်၊ သားအိမ်နာ၊ လေနာ၊ မီးယပ်ပိန်၊ ဒူလာပိန်၊ လေနာပိန်၊ အပူလွန်၊ သွေးယိုစီးနာများ ပျောက်ကင်းနိုင်သည်။

ဝဖြိုးလိုသူများသည် နတ်ဆေးဂမုန်း နှစ်ကျပ်သား၊ ပျားရည် ငါးဆယ်ကျပ်သား၊ ထောပတ် တစ်ဆယ်ကျပ်သား ရောမွှေသမကာ နေ ခုနစ်ရက်လှန်းပြီး နံနက်ည တစ်ဇွန်းစီသောက်သင့်သည်။ ပျားရည်နှစ်လွန်အဟောင်း သို့မဟုတ် ပျားရည် အချဉ်နှင့်စားလျှင် ပိုကောင်းသည်။ အဆီပွားလျှင် ထောပတ်မထည့်ဘဲ သောက်သင့်သည်။ ပန်းနာရင်ကျပ်ရှိသူများသည် နတ်ဆေးဂမုန်း နှစ်ကျပ်သား၊ ပျားရည်

ငါးဆယ်ကျပ်သား ရောမွှေသမကာ အထက်နည်းအတိုင်း နေလှန်း၍သောက်ပါ။ လေပူတတ်၊ ခြေဇအိပ်မပျော်၊ အပူစာစား ပိုကျပ်သူများသင့်၏။ မီးယပ်သွေးတိမ်ငုပ် ဝဖြိုး၍ အအေးစား၊ ချိုဆိမ့်ခါး ပိုကျပ်သောရင်ကျပ်များ မသောက်သင့်။ အမျိုးသမီးများ သားအိမ်နာဖြစ်ပါက အထက်ပါနည်းအတိုင်း ဆေးကိုလည်း သောက်ပါ၊ သားအိမ် အတွင်းကိုလည်း နတ်ဆေးဂမုန်းပြုတ်ရည်ဖြင့် ဆေးပေးသင့်သည်။ အမျိုးသားများ သည်လည်း အထက်ပါနည်းအတိုင်း ဆေးကိုသောက်ပါ။ နတ်ဆေးဂမုန်းခြောက်နှင့် တောင်ဆိတ်သား ရောကျိုပြီး စွပ်ပြုတ်လုပ်သောက်သင့်၏။ ဆီးနှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။

မန်းစိန်(ပြန်/ဆက်)

c;Ofapmfum;oDESfhuse;frma&;

lunf&Tat;(ausmi;fuld)

ချဉ်စော်ကားသီးသည် အချဉ်စူးသည့်အရသာရှိပြီး မြန်မာနိုင်ငံတွင် ရှမ်းပြည်နယ် (မြောက်ပိုင်း)၌ အများအပြားစီးပွားဖြစ်စိုက်ပျိုးလျက်ရှိပါသည်။ ချဉ်စော်ကားသီးသည် ဆေးဖက်ဝင်အသီးတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ရှေးလူကြီးများ၊ တောင်ပေါ်ဒေသလူမျိုးများ၏ ရေလဲသုံးသော အဖိုးတန် ဆေးဖက်ဝင်အသီးဖြစ်သည်။ အသီးရင့်မှည့်လာပါက ရေဖြင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောပြီး ပါးလွှာသော အခွံမာလေးအား ဖြည်းညှင်းစွာ ဓားဖြင့် နွှာရပါသည်။ ပြီးလျှင် ဓားဖြင့် ပါးပါးလှီးဖြတ်ပါ။ ထို့နောက် ဆားအနည်းနှင့် ပျားရည် သို့မဟုတ် သကြားသင့်ရုံထည့်ပြီး တစ်ရက်ခန့် နှပ်ထားပါ။ ပြီးလျှင် တစ်ပြားမှ နှစ်ပြား တစ်နေ့သုံးကြိမ် မျှစားပေး ခြင်းဖြင့် လေထိုးလေအောင့်ခြင်းကို သက်သာစေပြီး၊ အစာကြေ ရင်ချောင်စေနိုင် ပါသည်။ ချင်းပါးပါး သေးငယ်စွာ လှီးထည့်ပါက ပိုမို၍ အရသာကောင်းမွန် စေနိုင်ပါသည်။ အသံကို ကြည်လင်စေပါသည်။

သွေးတိုးရောဂါရှိသူများ၊ နှလုံးအဆီပိတ်သူများ၊ အသည်းရောဂါဝေဒနာရှင်များနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အဆီများသူများကို အထက်ပါနည်းအတိုင်း ပါးပါးလှီး၍ သကြား သို့မဟုတ် ပျားရည်ဖြင့် စိမ်၍စားပေးခြင်းဖြင့် ရောဂါများ သက်သာစေပြီး သက်ရှည် ကျန်းမာစေပါသည်။ တိုင်းရင်းဆေးပညာအလိုအရ တေဇောဓာတ်၊ ပထဝီဓာတ်နှင့် အာပေါဓာတ်ကြွယ်ဝ၍ ဝါယောဓာတ်တို့ ပို့ဆောင်ပေးနိုင်သည့် သက်ရှည်ကျန်းမာစေသောအသီး ဖြစ်ပါသည်။

ကြည်ရွှင်အေး (ကျောင်းကုန်း)

q;Dsk;a0'em&SSfrsm; tm[m&jzifhxdef;odrf;uk;oenf;

ukd;ae(wmcsD)v/f

တစ်နေ့ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်နဲ့ လမ်းမှာဆုံတော့ စကားစမြည်အနည်းငယ်ပြောဖြစ်ပါတယ်။ သူက မျက်နှာရှုံ့မဲ့လို့ ပိုက်ဆံမရှိတဲ့အထဲ ဆီးချိုရောဂါစွဲကပ်နေတယ်လို့ပြောပါတယ်။ ဒါနဲ့ပဲ သူငယ်ချင်းနည်းတူ ဆီးချိုဝေဒနာရှင်များအတွက် သိသင့်တာလေးတွေကို တင်ပြလိုက်ပါတယ်။ ဆီးချိုဝေဒနာရှင်များ မည်သည့်နည်းနှင့်ကုသည်ဖြစ်စေ၊ မဖြစ်မနေလိုက်နာကျင့်သုံးသင့်တာကတော့ “အာဟာရဖြင့် ထိန်းသိမ်းကုသခြင်း” ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သည်တော့ အာဟာရနဲ့ စပ်လျဉ်းတာကိုပဲ အဓိကထားပြီး အကြံပေးပါ့မယ်။

စားနိုင်သည့် အစားအစာ

ထမင်း၊ ဆန်ပြုတ်၊ မုန့်ဟင်းခါး၊ မုန့်တီ၊ ညှပ်ခေါက်ဆွဲ၊ ရှမ်းခေါက်ဆွဲ၊ နန်းကြီးသုပ်၊ ကောက်ညှင်း၊ ဆီထမင်း၊ မြုံစွမ်တို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကတော့ ကြိုက်တာစားပါ။ (ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ သစ်သီးမတူဘူးနော်) စားသုံးနိုင်တဲ့ ဟင်းရွက်အချို့ကို ဖော်ပြရရင် ကန်စွန်းရွက်၊ ချဉ်ပေါင်ရွက်၊ မန်ကျည်းရွက်၊ ဆလတ်ရွက်၊ ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်၊ ဟင်းနုနယ်ရွက်၊ ဘူးသီး၊ ဗုံလုံသီး၊ ခဝဲသီး၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ပန်းဂေါ်ဖီ၊ ပိန်းဥတို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ပဲအမျိုးမျိုးကိုလည်း စားသုံးနိုင်ပါတယ်။ အသားလေးစားချင်ပါတယ်ဆိုရင်တော့ တိတိကျကျပြောမှ ရပါတော့မယ်။ ပုစွန်စားချင်ရင် ခေါင်းမပါပါစေနဲ့၊ အဆီမပါသော အမဲသား၊ ဆိတ်သား၊ အရေခွံမပါသော ကြက်သား၊ ဘဲသား၊

ဝက်သားဆိုရင်တော့ အသားချည်းသာ သုံးဆောင်ကြပါ။ ငါးအမျိုးမျိုးကတော့ စားလို့ရကြောင်းပါ။ ဆီလေးပါမှဆိုရင်တော့ ပဲဆီ၊ နှမ်းဆီ၊ နေကြာဆီ၊ သံလွင်ဆီ၊ ငါးမှရတဲ့အဆီ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီတို့ စားသုံးနိုင်ပါတယ်လို့ ဆိုပါရစေ။ သရေစာဆိုရင်တော့ ပေါင်မုန့်၊ ချပါတီ၊ နံပြား၊ ပလာတာ၊ ဂျုံခေါက်ဆွဲ၊ ဂျုံကြာဆံတို့ ဖြစ်တယ်။

စားသုံးသင့်သည့် အချိန်အဆ

ယေဘုယျအားဖြင့် ဝလွန်းသူများသည် ထမင်းကို တစ်နေ့ ပုံမှန် လက်ဖက်ရည်ပန်းကန် သုံးလုံးခန့်၊ ပိန်သူများက တစ်နေ့ပုံမှန် လက်ဖက် ရည်ပန်းကန် သုံးလုံးထက် ပိုစားသင့်ပါတယ်။ အမျှင်ဓာတ်ပါသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ သစ်သီးများလည်း စားသုံးပါ။

ရှောင်ကြဉ်ရန်

ချိုလွန်း၊ ငန်လွန်း၊ အဆီများ လွန်းတဲ့ အစာများကို ရှောင်ပါ။ တိရစ္ဆာန်မှရသော အဆီများကိုလျှော့စားပါ။ ကိုယ်အလေးချိန်ရှိသင့်တာထက် တိုးမလာအောင် ဂရုစိုက်ပါ။ ရေဆာလို့ဆိုပြီး အချိုရည်မသောက်ပါနဲ့။ ရေပဲသောက်ပါ။ အရက်နဲ့ ဆေးလိပ်ကိုတော့ရာသက်ပန်ရှောင်ပါ။

ပျော်ရွှင်အောင် နေပါ

ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ သွက်လက် တက်ကြွစွာနေပါ။ ဘယ်လိုပဲ ကြုံရ ကြုံရ အပြုံးမပျက်ဘဲနဲ့ စိတ်ညစ်စရာတွေကို မေ့ထားလိုက်ပါလို့ အကြံပြုလိုက်ပါတယ်။

ကိုထိန်(တာချီလိတ်)

q,Dsk&m* ;twufo bm0aq;zuf0iftyifsm;

အသက် ၄၀ ကျော်လာသော လူသားအချို့သည် နေထိုင်စားသောက်ပုံ အနေအထား တစတစ မှားယွင်းလာခြင်း၊ အချိုအဆိမ့်အဆီ လွန်ကဲသော အစားအစာများကို စားသုံးမှု မြင့်မားလာခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းပါးလွန်းခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အဝလွန်ခြင်း၊ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ စုပုံလာခြင်းကြောင့် ဆီးချိုလက္ခဏာပြရောဂါအဆင့်သို့ ရောက်တတ်ပေသည်။

ဆီးချိုရောဂါသည် နာတာရှည်ရောဂါအုပ်စုတွင် ပါဝင်ပါသည်။ ဆီးချိုရောဂါဝေဒနာရှင်များအတွက် အစွမ်းထက်သော သဘာဝဆေးဖက်ဝင် အပင်များမှာ ကင်းပုံပင်နှင့် ကြက်လည်ဆံပင်တို့ ဖြစ်ပါသည်။ ကင်းပုံပင်၏ အရွက်နှင့် အသီးသည် ဆီးချိုရောဂါကို ထိန်းပေးနိုင်ပါသည်။ ကင်းပုံရွက်ကို ဆီးချိုရောဂါရှင်များ ကြော်ချက်စားပေးနိုင်ပါသည်။ အရွက်ကို ထုထောင်း၍ရသောသတ္တုရည်ကို လူကြီးဆေးတစ်ခွက်စာအဖြစ် ဟင်းသီးစတီးလ်ဇွန်းတစ်ဇွန်းဖြင့် နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ်၊ တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် သောက်နိုင်သည်။

ကြက်လည်ဆံရွက်ကို အခြောက်ခံ၍ ပုလင်းတစ်လုံးတွင်ထည့်ထားပြီး လက်ဖက်ရည်ကြမ်းကဲ့သို့ နေ့စဉ် သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။ နံနက်၊ နေ့လည်၊ ညနေနှင့် ညအိပ်ရာဝင်ချိန်များတွင် အချိုပန်းကန်တစ်လုံးခန့် သောက်သင့်ပါသည်။ ကြက်လည်ဆံ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းကို တစ်နေကုန် အချိန်မရွေးသောက်သုံးပါက ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ဖြစ်နိုင်သည်ကို သတိပြုရမည်ဖြစ်ပါသည်။

နွယ်စိမ်း

qDdao;c;wd&m*ESn t pm v nf aq; aq;v nf t pm

ukdrf ajrU

ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါသည် လူ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် သကြားဓာတ်(Glucose) ပိုနေပြီး သွေးထဲနှင့် ဆီးစွန့်ရာတွင် သကြားဓာတ်(Glucose)ပါလာခြင်းဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ သကြားဓာတ်ကို ထိန်းနိုင်သည့် အင်ဆူလင် (Insulin)ဆိုသည့် ဟော်မုန်းလျော့နည်းခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ အဆိုပါ ရောဂါဖြစ်ပါက စနစ်တကျ ဆေးဝါး ကုသမှုခံယူရန်လိုသည်။ ဆေးကုသမှုခံယူရန် ပျက်ကွက်ပါက နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါ များဖြစ်သည့် မျက်စိကွယ်ခြင်း၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါရရှိခြင်း၊ နှလုံးရောဂါရရှိခြင်း၊ သွေးကြောကျဉ်းရောဂါရရှိခြင်း၊ အာရုံကြောချို့ယွင်းသည့်ရောဂါရရှိခြင်း၊ ခြေလက်များ ပုပ်၍ ဖြတ်ပစ်ရခြင်း၊ သွေးတိုးခြင်းနှင့် လေဖြတ်ခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်သည်။

ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါအား အသက်အရွယ် အပိုင်းအခြားအလိုက် နှစ်မျိုးခွဲနိုင် သည်။ လူငယ်ပိုင်း၌ဖြစ်ပေါ်သည့် ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါအား အင်ဆူလင်(Insulin) မှီခိုကုသမှုပြုရသည်။ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သည့်အပိုင်း၌ဖြစ်က အစားအသောက် ဆင်ခြင်မှုဖြင့် ရောဂါကို ထိန်းရမည်ဖြစ်သည်။ ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါဖြစ်ပါက မောပန်းခြင်းနှင့် အားကုန်ခြင်း၊ အာခေါင်ခြောက်ခြင်း၊ ရေအလွန်ငတ်ခြင်း၊ မျက်စိအမြင် မကြည်လင်ခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ကျခြင်း၊ မကြာခဏ ဆီးအလွန်အမင်းသွားခြင်း၊ ဆီးထဲတွင် သကြားဓာတ်ပါလာခြင်း၊ မကြာခဏဖျားခြင်းနှင့် အနာ မကျက်ခြင်း၊ ကိုယ်အရေပြားများ ခြောက်သွေ့ခြင်း၊ ယားယံခြင်းစသည့် လက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်လာ ပေမည်။ အဆိုပါရောဂါအား အစာကို အချိန်မှန်စားသောက်ခြင်း၊ ဆရာဝန်ညွှန်ကြား သည့် အစာပမာဏနှင့် စွမ်းအင်ပမာဏသာ စားသုံးခြင်း၊ စွမ်းအင်ရရှိရန် ကစီဓာတ် ရာခိုင်နှုန်း ၅၀၊ အဆီဓာတ် ၃၅ ရာခိုင်နှုန်း၊ အသားပရိုတင်းဓာတ် ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းသာ စားသုံးခြင်း၊ အမျှင်ပါသော အသီးအနှံများ စားသုံးခြင်းဖြင့် ထိန်းနိုင်ပေသည်။

ဆီးချို၊ သွေးချို ရောဂါသည်များသည် သကြား၊ ဂလူးကို့စ်၊ ကြံသကာ၊ ထန်းလျက်၊ ပျားရည်၊ ကြံရည်၊ ယိုမျိုးစုံ၊ စွန်ပလွန်သီး၊ သကြားလုံး၊ ချောကလက်၊ အိုက်စကရင်(ရေခဲမုန့်)၊ ဂျယ်လီ၊ နံကတိုင်၊ ပူတင်း၊ ဝိုင်အရက်၊ အရက်ချို၊ ဘီလပ်ရည်၊ သကြားနှင့် ပြုလုပ်ထားသည့် အဖျော်ယမကာအမျိုးမျိုး၊ သကြားနှင့်ပြုလုပ်ထားသော စည်သွတ်အသီး စည်သွတ်ဖျော်ရည်အမျိုးမျိုး၊ ဝက်၊ ဘဲ စသည့်တိရစ္ဆာန်များမှရရှိသော အဆီနှင့် အုန်းဆီ စသည့် ပြည့်ဝသောအဆီများကို ရှောင်ကြဉ်ရပေမည်။

ဆီးချို၊ သွေးချို ရောဂါသမားများအနေဖြင့် ဘူးသီး၊ ခဝဲသီး၊ ကြက်ဟင်းခါးသီး၊ ဆလတ်ရွက်၊ မုန်လာဥဖြူ၊ ရှောက်သီး၊ ခရမ်းသီး၊ သံပရာသီး၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ သခွားသီး၊ ဒန့်သလွန်သီး၊ ဂေါ်ရခါးသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ မရမ်းသီး၊ မန်ကျည်းရွက်၊ ချဉ်ပေါင်ရွက်၊ ဒန့်ကျွဲရွက်၊ ကင်းပုံရွက်၊ သပြေချဉ်ရွက်၊ ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်၊ ကြောင်ပန်း ရွက်၊ ဆူးပုပ်ရွက်၊ သင်္ဘောရွက်၊ ရဲယိုရွက်၊ ကန်စွန်း ရွက်၊ ယင်းတိုက်ရွက်၊ မြင်းခွာရွက်၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ဟင်းနုနယ်ရွက်၊ နံနံပင်၊ ရှမ်းနံနံ၊ ဂေါ်ဖီပွင့်၊ မလွှပွင့်၊ ပဲပင်ပေါက်၊ မျှစ်၊ မှို၊ မာလာဖူး၊ ငှက်ပျောအူ၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ချင်းစိမ်း၊ မဆလာ၊ ငရုတ်သီး၊ လေးညှင်းပွင့်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ရှာလကာရည်၊ ကော်ဖီမှုန့်၊ လက်ဖက်ရည်အချိုခြောက်၊ အဖန်ခြောက်၊ လက်ဖက်စို၊ ကရင်မ်နှင့် သကြားတု အမျိုးမျိုးစသည့် သကြားနှင့် ကစီဓာတ် အလွန်နည်းသည့် အစားအစာများကို စိတ်ကြိုက်စားသုံးနိုင်သည်။

ခေါက်ဆွဲ၊ မုန့်တီ၊ ဆန်(ထမင်း)၊ ပေါင်မုန့်၊ ဂျုံနှင့်ပြုလုပ်ထားသည့် မုန့်အမျိုးမျိုး၊

ပဲ၊ ပဲမုန့်၊ စမူဆာ၊ ပြောင်းဖူး၊ ကြက်ဥ၊ အာလူးကြော်၊ ဒိန်ချဉ်၊ မလိုင်ပါသောနို့၊ ငှက်ပျောသီး၊ သရက်သီး၊ သစ်တော်သီး၊ ဩဇာသီး၊ ကမ္ဘလာသီး၊ ဖရဲသီး၊ သခွားသီးမှည့်၊ သကြားသီး၊ သဘော်သီး၊ မက်မွန်သီး၊ ပေါင်မုန့်သုတ်သည့်ထောပတ်၊ ရွှေပဲသီးအစိမ်း၊ မုန်လာဥအနီ၊ အာလူး၊ ကြက်သား၊ အဆီမပါသည့် အသား၊ သပြေသီးအမှည့်၊ မာလကာသီး၊ ပန်းသီး၊ ငါးအမျိုးမျိုးတို့ကို သင့်တင့်မျှတရုံ စားနိုင်သည်။

ဆီးချို၊ သွေးချို ရောဂါသမားများသည် နေ့စဉ် နံနက်ခုနစ်နာရီတွင် မုန့်ဟင်းခါး (လက်ဖက်ရည်အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံး)၊ ပေါင်မုန့် (လက်တစ်လုံး)၊ ဘီစကစ် (လေးခု)၊ ဆန်ပြုတ်(လက်ဖက်ရည်အကြမ်းပန်းကန် နှစ်လုံး)၊ နံပြား(တစ်ချပ်)၊ ပဲပြုတ် (ငါးကျပ်သား)၊ လက်ဖက်ရည် သို့မဟုတ် ကော်ဖီကြမ်းတစ်ခွက် ကြိုက်နှစ်သက်ရာ တစ်မျိုးမျိုးကို စားသင့်သည်။ နံနက် ၁၁ နာရီတွင် ထမင်း(လက်ဖက်ရည်အကြမ်းပန်းကန် သုံးလုံး)၊ ဆိတ်၊ အမဲ၊ ကြက်၊ငါး(အသားဟင်းတစ်မျိုးမျိုးငါးကျပ်သား ခန့်)၊ ဟင်းရွက်ပြုတ်တို့စရာ (ကြိုက်နှစ်သက်သလောက်)စားသင့်သည်။ နေ့လည်နှစ်နာရီတွင် ကော်ဖီကြမ်း(တစ်ခွက်)၊ ပေါင်မုန့်(လက်တစ် လုံးထုတစ်ချပ်)၊ ဘီစကစ်(တစ်ချပ်)၊ ငှက်ပျောသီး(တစ်လုံး) စားပေးသင့်သည်။ ညနေ ငါးနာရီတွင် ထမင်း (လက်ဖက်ရည်အကြမ်းပန်းကန် သုံးလုံး)၊ ဆိတ်၊ အမဲ၊ ကြက်၊ ငါး(အသားဟင်း ငါးကျပ်သားခန့်)၊ ဟင်းရွက်ပြုတ်တို့စရာ (ကြိုက်နှစ်သလောက်)စားသုံးသင့်သည်။ ညကိုးနာရီတွင် ဘီစကစ်(နှစ်ခု)၊ ကော်ဖီကြမ်း(တစ်ခွက်)၊ နွားနို့ အိုဗာတင်း ဟောလစ်(တစ်ခွက်) ကြိုက်နှစ်သက်ရာတစ်မျိုးမျိုး စားသုံးသင့်သည်။ အစားလည်း ဆေး၊ ဆေးလည်း အစာ မှီဝဲစားသုံးကြစေရန် ရေးသားတင်ပြလိုက်ရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ကိုချမ်းမြေ့

q,Dom,Dubl\m; tu\s\d\sm;

c;pfbu;f0(rk;d)

ဆီးသီး၏ အရသာမှာ ချိုသည်။ အချို့မှာချဉ်သည့် အရသာလည်းရှိပြီး အချို့မှာ အနည်းငယ်ဖန်သည်။ ဆီးသီးအမျိုးအစားများစွာရှိသည်။ သို့သော် ဆီးသီးတွင် ပါဝင်သောဓာတ်များမှာ အတူတူပင်ဖြစ် သည်။ မေ၊ ဇွန်၊ ဇူလိုင်၊ ဩဂုတ်လများသည် ဆီးသီးလှိုင်လှိုင်ပေါများ ထွက်ရှိသောကာလဖြစ်သည်။

ဆီးသီးတွင် ဗီတာမင်အေ၊ ဗီတာမင်ဘီ–၂၊ ဗီတာမင်စီ၊ အမျှင်ဓာတ်၊ ပိုတက်ဆီယမ်နှင့် ကယ်လိုရီဓာတ်များပါဝင်ပြီး ဗီတာမင်စီ အများဆုံးပါဝင်သည်။ ဆီးသီးကို သီတင်းတစ်ပတ်လျှင် ၁၀လုံးခန့် စားသုံးပါက အသက်အရွယ် ကြီးလာသည့်အခါ ဦးနှောက်ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှုကို အားပေးစေပြီး ဦးနှောက်အတွင်းရှိ ဆဲလ်များ ပျက်စီးမှုကို အကာအကွယ်ပေးသည်။

ဆီးသီးကို ပုံမှန်စားသုံးပါက သွေးအတွင်း ကိုလက်စထရောကျဆင်းမှုကို အထောက်အကူပြုသည်။ ထို့ပြင် ဆီးသီးသည် အစာချေဖျက်မှုစနစ် ကောင်းမွန်ရေးအတွက် အထောက်အကူပြုသဖြင့် ဆီးသီးစားသုံးခြင်းဖြင့် အစာအိမ်ကင်ဆာ မဖြစ်ပွားနိုင်ကြောင်း သုတေသနပညာရှင်များက ပြောကြားသည်။ ဆီးသီးသည် လူသားများအတွက် ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူဖြစ်စေသည့်အပြင် ဆိတ်များအတွက် အစာလည်းဖြစ်စေသည့်အတွက် ဆိတ်မွေးမြူသူများ ဆီးသီးပင်စိုက်ပျိုး၍ ဝင်ငွေများတိုးပွားလာမည် ဖြစ်ပါသည်။

ချစ်သက်ဝေ(မုဒုံ)

aq;zuf\ifurf&ufyif

oufvG(jyefqkuf)

တံတားဦးက ကွမ်းနုဝါ
မြောက ဆေး၊
ကွမ်းသီးတောင်ငူနှင့်
ကိုင်းထုံးဖြူ၊ ပြည်ရှား
သာ ဝါးလို့ထွေး

မြန်မာမှုနယ်ပယ်တွင် အလှူအတန်းပြုလုပ်လျှင်ဖြစ်စေ၊ အိမ်သို့ဧည့်သည်လာလျှင်ဖြစ်စေ တည်ခင်းဧည့်ခံရာတွင် ကွမ်းသည် အပါအဝင်ဖြစ်သည်။ ကွမ်းကို မြန်မာများသာမက အရှေ့အာရှနိုင်ငံသားအားလုံးနီးပါး ကြိုက်နှစ်သက်စွာစားသုံးကြသည်။ ကွမ်းစားရာတွင် ကွမ်းကို ထုံးသုတ်ပြီး ကွမ်းသီး၊ ဆေး၊ ရှားစေးတို့ဖြင့် စားလေ့ရှိသည်။ ကွမ်းပင်သည် ဒေသမရွေးစိုက်ပျိုးနိုင်သည်။ ကွမ်းတွင် အနုစား၊ အလတ်စား၊ အကြမ်း စားနှင့် ကွမ်းရိုင်းဟူ၍ လေးမျိုးခွဲခြားနိုင်သည်။ ကွမ်းကို အညွန့်မှ ပြန်လည်စိုက်ပျိုးနိုင်သည်။ ကွမ်းရွက်သည် နှလုံးပုံသဏ္ဍာန်ရှိသည်။

ကွမ်းရွက်သည် သစ်ရွက်မှန်သမျှတို့တွင် အမြတ်ဆုံးဟု ဓာတ်ဗိန္ဒောဆရာကြီးများကဆို၏။ အချို့သော ကျမ်းများ၌ ကွမ်းရွက်ကို နတ်သစ်ရွက်ဟုပင် တင်စားခေါ်ဆိုကြသည်။ သမားတော်လက်သုံးကျမ်းတွင် ကွမ်းသည် ပူစပ်သောအရသာရှိသည်။ သလိပ်ကို ကြေစေတတ်၏။ လေကိုနိုင်၏။ သွေးဖောက်ပြန်၍ အနာအပုပ်အားကြီးသော အနာတို့ကိုနိုင်၏ဟု ပါရှိသည်။ ဓာတုဩသဓရောသီကျမ်း၌ ကွမ်းသည် လေသလိပ်၊

အပူနာ၊ မျက်စိမှုန်သည်တို့ကို ငြိမ်းစေတတ်၏ဟု ဖော်ပြပါရှိလေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပ၌ပေါက်သော အနာများကို ကွမ်းရွက်မီးကင်ကပ်လျှင် မန်းကြွခြင်း၊ ပြည်တည်ခြင်းမရှိပျောက်ကင်းစေ၏။

တက်စာအစားများ၍ ခန္ဓာကိုယ်လေးလံပြီး မျက်စိမဖွင့်ချင်လောက်အောင် ဖျားနာပါက ကွမ်းရွက်ရည် မျက်စဉ်းခပ်ပေးခြင်း၊ ကွမ်းရွက်ပြုတ်ရည် ပူပူသောက်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းစေ၏။ အဆစ်ရောင်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းအတွက် ကွမ်းရွက်မီးကင်၍ ပျားရည်သုတ်ကပ်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေ၏။ အော့အန်ခြင်း၊ ခံတွင်းပျက်ခြင်း၊ ခံတွင်းအနံ့ဆိုးခြင်းအတွက် ကွမ်းစားဂမုန်းဥနှင့် ညက်စွာကြိတ်ပြီး စားသုံးနိုင်သည်။ အပူဝမ်းသွားခြင်းအတွက် ထန်းလျက်ငါးလုံး၊ ကွမ်းရွက်သုံးရွက်ကို ရေသုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ပြုတ်သောက်နိုင်သည်။ နားအူ၊ နားလေထွက်၊ နားနာခြင်းအတွက် ကွမ်းရွက်ကို လုံးချေ၍ နားနှစ်ဖက်စလုံးထည့်ပေးနိုင်သည်။

နှလုံးစူးအောင့်ခြင်း၊ ကျပ်ခြင်းဖြစ်လျှင် ကွမ်းရွက်ကို ရေဆွတ်၍ အောင့်သောနေရာကို ကပ်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေသည်။ ကွမ်းရွက်ကို ထုချေ၍ မျက်ခမ်းစပ်တစ်လျှောက်အပေါ်အောက် သုတ်လိမ်းခြင်း၊ တစ်နေ့ သုံးကြိမ်ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် မျက်စိနာသက်သာစေသည်။ ကွမ်းရွက်စိမ်းရည် ဆားမီးဖုတ်နှင့်ဖျော်၍ လျက်လျှင် ချောင်းဆိုးသက်သာစေ၏။ ဆီပူ၊ ရေနွေးပူထိလျှင်ကွမ်းရွက်ရည်ကို အုန်းဆီနှင့်လူးပေးက အဖုအပိန့်မပေါ် သက်သာစေ၏။ တုပ်ကွေးဖျားလျှင် ကွမ်းသုံးရွက်၊ ချင်းခုနစ်လွှာ၊ ထန်းလျက်တစ်လုံးနှင့်ပြုတ်ပြီး အချိုပန်းကန်တစ်လုံးခန့် တိုက်ပေးက သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။ ချွေးငုပ်၍ အခိုးမပွင့် နေမကောင်းဖြစ်နေလျှင် ကွမ်းရွက်နှင့် ထန်းလျက်ပြုတ်၍ သောက်နိုင်သည်။ နုနယ်သော ကလေးသူငယ်များအတွက် သူငယ်နာလျှာပွတ်ဆေးတွင် ကွမ်းသည် မပါမပြီးပေ။ အဖုအကြိတ်အမျိုးမျိုးဖြစ်ခဲ့သော် ကွမ်းရွက်သတ္တုရည်နှင့်ကွမ်းစားဂမုန်းဥ သွေးလိမ်းပေးက သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။ အာဂန္တုအဖျားများကို ကွမ်းရွက်၊ ချင်း၊ ထန်းလျက်၊ ကွမ်းစားဂမုန်းတို့ကိုပြုတ်၍ ပူပူနွေးနွေး သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းချမ်းသာစေနိုင်သည်။

သက်လွင်(ပြန်/ဆက်)

aq;zuf tifuuufbe@D

e'D(a&Tul)

အာနိသင်

ကြက်သွန်နီသည် ချို၊ စပ်၊ အနည်းငယ်ပူသည်။ လေသလိပ်၊ ချောင်းဆိုးနာ၊ အဖျားကို နိုင်၏။ ဆီးရွှင်သည်။ ခံတွင်းပျက်၊ အော့အန်ရောဂါကို ပျောက်သည်။ လူ၏ ခွန်အားကို ဖြစ်စေသည်။ ကြက်သွန်နီတွင် ရေဓာတ်ရာခိုင်နှုန်း ၉၀ ပါဝင်သည်။ ပရိုတိန်းဓာတ် ၁ ဒသမ ၅ ရာခိုင်နှုန်း၊ ထုံးဓာတ် ၁ ဒသမ ၁၈ ရာခိုင်နှုန်း၊ အချဉ်ဓာတ် တစ်ရာခိုင်နှုန်း၊ ခြင်ဆီဓာတ် ၀ ဒသမ ၂ ရာခိုင်နှုန်း၊ ဖော(စ)ဖရပ် ၀ ဒသမ ၁ ရာခိုင်နှုန်းနှင့် သံဓာတ်အနည်းငယ်ပါသည်။ ကြက်သွန်နီတွင် ဘီတာမင်အေ၊ ဘီ၊ စီ စသည့် ဓာတ်များ ပါဝင်သည်။

အသုံးပြုနည်းများ

နားကိုက်ပါက ကြက်သွန်နီဥကို မီးဖုတ်၍ အရည်ပူပူနွေးနွေးကို နားထဲထည့်လျှင် ပျောက်သည်။ နားပြည်ယိုပါလျှင် ကြက်သွန်နီဥကို အရည်ညှစ်၍ တစ်နေ့သုံးကြိမ် နားထဲသို့ ထည့်ပါက ပျောက်သည်။ ကင်းမြီးကောက်ကဲ့သို့ အဆိပ်ရှိသတ္တဝါများ ကိုက်ပါက ကိုက်သည့်နေရာကို ကြက်သွန်နီဥအား ဓားဖြင့်လှီး၍ အစေးထွက်လျှင် ထိပ်ဝကို ကွမ်းစားထုံးသုတ်ပြီးလိမ်းပေးခြင်း၊ အရည်ညှစ်ပြီး သုတ်လိမ်းပေးပါက အဆိပ်မတက်နိုင်ပါ။

ဆီးပူရောဂါ၊ ဝမ်းရောဂါများ ဖြစ်လျှင် ကြက်သွန်နီကို အရည်ညှစ်၍ သကြားဖြင့် ဖျော်ရည်လုပ်သောက်လျှင် ပျောက်သည်။ ကလေးများ ဝမ်းဗိုက်နာပါက ကြက်သွန်နီ အရည်ညှစ်၍တိုက်ပါ။ ချက်ချင်းပျောက်ပါသည်။ ကလေးများ ဆီးချုပ်လျှင် မီးဖုတ်ပြီး ကြက်သွန်နီကို ဓားဖြင့် ခွဲ၍ ဆီးအိမ်ပေါ်သို့ ပူပူနွေးနွေးကပ်ပေးပါက အချိန်အနည်းငယ် သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။

ကြက်သွန်နီဥကို အစိမ်းစားခြင်းဖြင့် ဆီးချုပ်ခြင်းကို ပျောက်၍ ဆီးရွှင်သည်။ သွေးပါသော လိပ်ခေါင်းရောဂါကို ကြက်သွန်နီ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ညှစ်၍ ကြွေဇွန်းထက်ဝက်ခန့်တွင် သကြားအနည်းငယ်ထည့်ပြီး တစ်နေ့တစ် ကြိမ်သောက်ပါက ပျောက်သည်။ ဆီးတစ်စက် တစ်စက်ကျနေလျှင် ကြက်သွန်နီကိုပြုတ်၍ သောက်ပါ။

ကြက်မျက်သင့်သောရောဂါ (ညအခါ၊ မျက်စိမမြင်ခြင်း)အတွက် ကြက်သွန်နီ အရည်တွင် ဆားသန့်သန့်အနည်းငယ်ထည့်ပြီး မျက်စဉ်းခပ်ပေးပါက ပျောက်သည်။ ဝမ်းချုပ်လျှင် ကြက်သွန်နီဥသုံးလုံးနှင့် မန်ကျည်းရွက်နု လက်တစ်ဆုပ်ကို အတူရောထောင်း၍ ချက်တနီးကဲ့သို့ ပြုလုပ်ပြီး စားခြင်းဖြင့် ဝမ်းသက်စေပါသည်။

သွေးထွက်သံယိုဖြစ်သော ခွေးကိုက်၊ ဓားရှခြင်းနှင့် အနာပဆုပ် တို့အတွက်လည်း ကြက်သွန်နီဖြင့် ဖယောင်းချက်လုပ်၍ အနာတွင် အုံပေးထားပါကအမြစ်ပြတ်ပျောက်ကင်းပါသည်။ ကြက်သွန်ဖြူ နှစ်ကျပ်သား၊ အင်တွဲ ငါးကျပ်သား၊ ကျပ်ခိုး ငါးကျပ်သား၊ ပိတ်ချင်း ကိုးတောင့်၊ ဒုတ္တာတစ်မတ်သားအား အမှုန့်ကြိတ်၍ နှမ်းဆီနှင့်ဖျော်ပြီး မှိုင်းခံစက္ကူတွင် သုတ်၍ ဖယောင်းချက်ကဲ့သို့လုပ်၍ သုံးနိုင်ပါသည်။

သတိမေ့ခြင်း၊ ဝက်ရူးပြန်ခြင်းတို့ဖြင့် သတိမေ့နေလျှင် ကြက်သွန်နီကို ထုထောင်း၍ ထွက်လာသောအနံ့ကို နှာဝသို့ထား၍ ရှူစေခြင်း၊ နှာခေါင်းဝသို့ ကပ်ထားပေးခြင်း၊ နှာခေါင်းတွင်းသို့ အရည်နှစ်စက် သုံးစက် ထည့်ပေးခြင်းဖြင့် သတိရလာနိုင်ပါသည်။

အနာစိမ်းများ၊ သက်တန့် ရောဂါများ၊ ကြက်သွန်နီကိုထက်ခြမ်းပြု၍ ပတ်တီးစည်းပေးလျှင် နုလျှင် ပိန်၊ ရင့်လျှင် ပြည်ပေါက်သည်။ ယားယံသော အရေပြားနာများကို ကြက်သွန်နီ ထုထောင်း၍ အရည် လိမ်းကျံပေးပါက ပျောက်သည်။ ဆီးချိုကြောင့် ဖြစ်သော အနာများကို အပြင်လိမ်းဆေး အဖြစ် ကြက်သွန်နီ အရည်ကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ ကြက်သွန်နီကို

စားပေးခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းစေသည်။ ကြက်သွန်နီစေ့ကို ထောင်း၍ စားပါက လူ၏အင်အားကို တိုးစေသည်။

နဒီဦး(ရွှေကြို့)

aq;zuf0ifcsOfay;yifrsm;

iolf,facsmifom;

ကျေးလက်ဒေသများတွင် ချဉ်ပေါင်ပင်၊ ချဉ်ပေါင်ခင်းများ (များစွာ)ရှိသည်။ ချဉ်ပေါင်ကို မိသားစုချက်ပြုတ်စားသုံးရန်သာမက ရောင်းချရန်အတွက်ပါ ရည်ရွယ်၍ စိုက်ပျိုးလေ့ရှိကြသည်။ ချဉ်ပေါင်ဟင်းကို မြန်မာတိုင်းနှစ်သက်ကြသည်။ ချဉ်ပေါင်ကို ချဉ်ဟင်းအဖြစ် သီးသန့်ချက်ပြုတ် စားသုံးကြသည်သာမက အခြားသော အတွဲအဖက်များနှင့် တွဲဖက်၍ ချဉ်ပေါင်ကြော်နှင့် ချဉ်ပေါင်ဟင်းအမျိုးမျိုး နည်းမျိုးစုံ ချက်ပြုတ် စားသုံးလေ့ရှိကြသည်။ ချဉ်ပေါင်ပါဝင်သော ဟင်းလျာများကို မြန်မာများ ခေတ်အဆက်ဆက် နှစ်သက်စွာစားသုံးကြပုံများကို စာပေများတွင် တွေ့ရှိရသည်။ ကုန်းဘောင်ခေတ် စာဆိုများရေးဖွဲ့ခဲ့သော ကဗျာလင်္ကာစာပေများတွင်–

“စည်းစိမ်ငယ်ခံ၊ ဟင်းချဉ်ပေါင်ဖက်ပြုတ်ဖူးငယ်ညွန့်စီနှင့် ပိချက်ရေရဲပြီးလျှင်” ဟူ၍တစ်မျိုး။

“ကိုက်ဖူးငယ်ညွန့်စီ၊ ချဉ်ပေါင်နီကို ရာသီခလေ့၊ ပုဇွန်လုံးခွံဖုံးထေ့လို့” ဟူ၍ တစ်သွယ်။

“ဖျဉ်းနားတို့တွင်၊ ချဉ်ပေါင်ညိုပေါ်စဖူးရယ်နှင့် ငါးလူးရယ်မျှင်မျှင်၊ ကြေးမသင် ရေလုံပြုတ်ပါလို့” ဟူ၍တစ်နည်း အသီးသီးတွေ့ရှိရပါသည်။ ဝန်ကြီးပဒေသရာဇာတျာချင်းများတွင်လည်း မြန်မာများချဉ်ပေါင်ကို နှစ်သက်စွာစားသုံးကြသည့် အရေးအဖွဲ့များကို တွေ့ရှိရပါသည်။

ရှေးမြန်မာကြီးများက ချဉ်ပေါင်ဟင်းကို ဟင်းလျာအဖြစ် ချက်ပြုတ်စားသုံးကြသည်သာမက အစွမ်းထက်သည့် ကျေးလက်ဒေသသုံး မြန်မာဆေးစွမ်းကောင်းတစ်လက်အဖြစ်ပါ ချက်ပြုတ်စားသုံးလေ့ရှိကြသည်။ မြန်မာ့ဆေးကျမ်းများတွင် ချဉ်ပေါင်နီအရွက်သည် ဆီးရွှင်၏။ ရေငတ်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ ငြိမ်သက်ခြင်းကို ပြုတတ်၏။ နှုတ်ကိုမြိန်စေတတ်၏။ သည်းခြေနာ၊ မူးဝေသော အနာတို့ကို နိုင်၏။ ပူ၏။ သလိပ်နာ၊ အပူနာများကို နိုင်၏။ လေကိုပျက်စေ၏။ ခံတွင်းနာ၊ နှုတ်မမြိန်နာနှင့် သင့်၏ဟူ၍ ဖော်ပြထားပါသည်။

ကလေးမီးဖွားပြီးစ မိခင်များနို့မထွက်ပါက ဆေးအဖြစ် ရည်ညွှန်းထားသည်။ “ချဉ်ပေါင်နီရွက်၊ နွားသားဖက်၊ ကျိုချက်သောက်စားကြ။ စမ်းရေပမာ၊ နို့ထွက်လာ၊ လင်ပါကူ သောက်ရ”ဟူသော လင်္ကာကလေးကိုလည်း မြန်မာ့ဆေးကျမ်းများတွင် မှတ်သားဖွယ်တွေ့ရှိရသည်။ ချဉ်ပေါင်တွင် ရိုးရိုးချဉ်ပေါင်၊ ချဉ်ပေါင်ခါး၊ ချဉ်ပေါင်နီကြီး(ချဉ်ပေါင်နီလက်ကြား)စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုးရှိသည်။ ချဉ်ပေါင်ခါးတွင် အနီနှင့်အဖြူဟူ၍ ရှိသည်။ ချဉ်ပေါင်အမည်များ ကွဲပြားစေကာမူ ဆေးဘက်ဝင်အကျိုးသွားတူညီသည်ကများပါသည်။

ချဉ်ပေါင်ခါးသည် ပဥ္စငါးပါးလုံး ချဉ်၏။ အေး၏။ အစေ့သည် ဖန်၏။ ချဉ်၏။ ဝမ်းမီးကိုတောက်စေ၏။ ဆာလောင်မွတ်သိပ်၏။ ဝဖြိုးစေ၏။ ကာမအားကို တိုးစေ၏။ သလိပ်နှင့် လေကိုနိုင်၏။ နားနာ၊ နားကိုက်ကိုလည်းနိုင်၏။ အရွက်သည် ဝမ်းသက်စေ၏။ သွေးဝမ်း မြင်းသရိုက်ရောဂါ၊ သွေးဆိုးခြင်း၊ ဖောက်ပြန်ခြင်း၊ နားနာ၊ လည်ချောင်းနာတို့၌ အသုံးဝင်၏ဟူ၍ မြန်မာ့ဆေးကျမ်းများတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

ချဉ်ပေါင်ခါးအဖြူ သို့မဟုတ် အနီကို ငါးစင်ရိုင်းနှင့် ချက်စားပါက ပန်းနာရောဂါ၊ မြင်းသရိုက်ရောဂါ၊ ကြက်ညှာရောဂါများ ပျောက်ကင်းစေသည်။ ချဉ်ပေါင်နီကြီးရွက်ကို ငါးမြင်းရင်းနှင့် ချက်စားပါက ချောင်းဆိုး၊ လည်ချောင်းနာ၊ ခံတွင်းပျက်နာ၊ ဝမ်းပျက်နာ၊ အအိပ်ပျက်ရောဂါများနှင့် ပန်းနာရောဂါ၊ ချွဲကပ်ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ အရွက်ကို နွားသားနှင့်ချက်စားပါက သားသည်အမေများ နို့ထွက်စေသည်။ ချဉ်ပေါင်ရွက်ရိုးရိုးကို ချက်ပြုတ်ကြော်လှော် စားသုံးခြင်းဖြင့် ရေငတ်ခြင်း၊ ဆီးနည်းခြင်း၊ ချွဲသလိပ်ထခြင်းနှင့် အနာများငန်းမန်းလိုက်ခြင်းကို သက်သာစေသည်။

ချဉ်ပေါင်ရွက်ကို ငါးရံ့နှင့် ချက်စားပါက သလိပ်ကပ်၊ ချောင်းဆိုး အစားပျက်၊ ခံတွင်းပျက်၊ အစာမကြေ၊ လေထိုးလေအောင့်၊ ဆီးကျင်၊ ဆီးကိုက်၊ အစားမှား၊ ဆေးမှား၊ အဖြူ အနီဆင်းရောဂါ၊ ညောင်းကျရောဂါ၊ ကိုယ်ခန္ဓာယားယံခြင်း၊ ကာလသားရောဂါစသည်များ ပျောက်ကင်းစေသည်။ ဝမ်းပျက်ရောဂါ၊ အစာအိမ်အချဉ်ပေါက်

ရောဂါများအတွက် ချဉ်ပေါင်ရွက်နှင့် ငါးသလောက်ကို ဖြစ်စေ၊ ချဉ်ပေါင်ရွက်ကို ငါးခူကျပ်တိုက်ကင်နှင့်ဖြစ်စေ ချက်စားပေးပါ။ သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။

ချဉ်ပေါင်သည် ဟင်းလျာအမျိုး မျိုးချက်ပြုတ်စားသုံးနိုင်ခြင်း၊ ဆေးဖက်ဝင်ခြင်းများအပြင် ချဉ်ပေါင်စေ့ကို ဆီကြိတ်၍ စားသုံးဆီအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ခြင်း၊ ချဉ်ပေါင်စေ့ဆီကို ဆပ်ပြာချက်လုပ်ရာတွင် အသုံးပြုနိုင်ခြင်း၊ အခြားသောစက်မှုလက်မှု လုပ်ငန်းသုံးဆီများအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ခြင်းများဖြင့် ကျေးလက်ဒေသများတွင် အသုံးဝင်လျက်ရှိသည်။

ချဉ်ပေါင်ပင်မှ ခွာယူရရှိသော ချဉ်ပေါင်လျှော်ကို ကျေးလက်ဒေသနေ တောင်သူဦးကြီးများက ကြိုးအမျိုးမျိုးကျစ်၍ လယ်ယာလုပ်ငန်းတွင် အသုံးပြုလျက်ရှိသည်။ ယခုအခါ မြန်မာ့ဂုန်လျှော်လုပ်ငန်းမှ ဂုန်လျှော်သီးနှံ စိုက်ပျိုးရေးကို ဂုန်လျှော်ပစ္စည်းများပြုလုပ်ရာတွင် အစားထိုးအသုံးပြုရန်နှင့် ပျော့ဖတ်နှင့်စက္ကူများ ထုတ်လုပ်ရန်အတွက် ရည်ရွယ်၍ မိုးကြိုဂုန်လျှော်သီးနှံ စိုက်ပျိုးရေးနှင့်အတူ ချဉ်ပေါင်လျှော်သီးနှံ စိုက်ပျိုးရေးကိုပါ တွန်းအားပေးဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။

"ရွှေချဉ်ပေါင်တုံးကာမှ မောင်ဖုန်းပြန်ခဲ့မယ်"

"ချဉ်ပေါင်ကာပြန်လို့"

"ချဉ်ပေါင်နီလက်ကြား၊ ကြက်သားနဲ့မလဲပေါင်" ဟူသော ကျေးရွာသုံးစကားများသည် မြန်မာမှုနယ်ပယ်တွင် ထင်ရှားသော ကျေးလက်သုံးစကားများ ဖြစ်ပါသည်။

မြန်မာနှင့် ချဉ်ပေါင်၊ ချဉ်ပေါင်နှင့် မြန်မာသည် ခွဲခြားမရ၊ အထူးသဖြင့် ကျေးလက်ဒေသနှင့် ချဉ်ပေါင်သည် ခွဲခြားမရပါ။ ချဉ်ပေါင်သည် စိုက်ပျိုးဖြစ်ထွန်းလွယ်သော သီးနှံတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ချဉ်ပေါင်ပင်ကို အိမ်ခြံဝင်းများအတွင်း ရနိုင်သမျှ စိုက်ပျိုးထားခြင်းဖြင့် မြန်မာ့ခံတွင်းနှင့် လိုက်ဖက်သည့် မြန်မာ့အစားအစာဟင်းလျာ တစ်ခွက်ကို အလွယ်တကူ ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည့်အပြင် ဆေးဘက်ဝင်သီးနှံပင်တစ်မျိုးကိုလည်း အသင့်စိုက်ပျိုးထားရှိရာရောက်၍ အပိုဝင်ငွေလည်း ရရှိစေမည် ဖြစ်ပါသည်။

သိုင်းချောင်းသား

aq;zufbifp,fawmfyif

lunf&Tat;(ausmif;ufbd)

စွယ်တော်သည် ချုံယောင်ပင်ယောင်မျိုးဖြစ်၍ အရွက်မှာ သုံးလက်မမှ ခြောက်လက်မထိရှိသည်။ နှစ်ရွက်ပူးနေသကဲ့သို့ရှိပြီး အရင်းပိုင်း၏ အဖျားတွင် အချိုင့်ရှိသည်။ ရွက်ကြောတို့သည် ရွက်ရင်းမှ ရွက်ဖျားထိ တစ်ဖက်သုံးချောင်း ခွလျက်ရှိသည်။ အပွင့်သည် ပွင့်ဖတ် လွှာ ငါးခုအတွင်းမှ ဝတ်ဆံများဖြင့် လှပစွာပွင့်သည်။ အပွင့်အရောင်ကိုလိုက်၍ စွယ်တော်အဖြူ၊ အနီ၊ အဝါ၊ ပန်းခရမ်း၊ ခရမ်းဟု ခေါ်ကြသည်။ အပင်ပုံစံမှာ အတူတူပင်ဖြစ်သည်။

ပေါက်ရောက်ရာဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် ပေါက်ရောက်သည်။ စိုက်ပျိုးပင်အဖြစ် စိုက်ပျိုး၍ ပဉ္စငါးပါး အသုံးဝင်သည်။

အာနိသင်

စွယ်တော်ရွက်သည် ဟင်းရွက်မျိုးတွင် အမြတ်ဆုံးဖြစ်သည်။ သွေးသားခန်းခြောက်သော ရောဂါ၊ သလိပ်နာ၊ ကိုယ်ပူနာ၊ လေနာတို့ကိုနိုင်သည်။ စွယ်တော်ပွင့်ဖြူသည် ချို၊ ငန်သော အရသာရှိ၏။ ဝမ်းမီးကို ချုပ်စေ၏။ နှုတ်ကိုမြိန်စေ၏။ သွေးဖောက်ပြန်သောအနာ၊ ထိခိုက်ဒဏ်နာ၊ ချောင်းဆိုးနာ၊ သည်းခြေနာ၊ ပန်းနာတို့ကို နိုင်၏။

အဖြူပွင့်နှင့် အနီပွင့်သည် ပုံသဏ္ဍာန် အနည်းငယ် ကွဲလွဲခြင်းမှတစ်ပါး အာနိသင် အတူတူပင်ဖြစ်သည်။

အသုံးပြုပုံ

စွယ်တော်ရွက်နုများကို ဟင်းချိုချက် သောက်၍လည်းကောင်း၊ ကြော်ချက်ပြုလုပ်၍လည်းကောင်း စားသုံးနိုင်သည်။ အပူငြိမ်းစေခြင်း၊ နှလုံးကိုအားရှိစေခြင်း၊ အိပ်ပျော်စေခြင်း အကျိုးများရရှိနိုင်သည်။ စွယ်တော်နီသည် အေးဖန်၍ ဝမ်းမီးကို တောက်စေသည်။ ဝမ်းကို ချုပ်စေတတ်သည်။ သလိပ်နာ၊ လေနာကိုနိုင်၏။ အဝါပွင့်သည် ဖန်၏။ စွယ်တော်အငယ်မျိုးသည် တြိဒေါသနာ၊ ဦးခေါင်း၌ပေါက်သော အနာတို့ကိုနိုင်၏။ နို့ရည်ကို ပွားစေတတ်သည်။ စွယ်တော်ပန်းဖြူကို ပြုတ်သောက်ပါက ဆီးနည်းခြင်း၊ အသည်းရောင် အသားဝါဖြစ်ခြင်း စသည့်ရောဂါများပျောက်သည်။ ခရမ်းရောင်သည် သွေးအညစ်အကြေးကို ပယ်စွန့်၍ မီးယပ်သွေးဆုံးပျောက်သည်။ အညွန့်များကို ပြုတ်သောက်ခြင်းဖြင့် သွေးပုပ်ကင်းစင်ပြီး အသက်ရှည် ကျန်းမာစေသည်။ အဆစ်ရောင်ရမ်းခြင်း၊ အဆစ်ကိုက်ခြင်း၊ ဆီးအနည်ကျခြင်းတို့ကို ပျောက်စေသည်။ ပေါက်ပွင့်နှင့် ရောစပ်၍လည်း သောက်သုံးနိုင်ပါသည်။ စွယ်တော်မြစ်ကို ဆေးပုလဲ၊ ပြည်လုံးချမ်းသာ ဆေးဖုံများတွင် ထည့်သွင်းအသုံးပြုလျှင် အာနိသင်ထက်မြက်စေပါသည်။

အမြစ်ပြုတ်ရည်ကိုသောက်ခြင်းဖြင့် ဆီးလမ်းကြောင်း နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းကို ပျောက်စေသည်။ ရေငတ်ခြင်းကိုပယ်၍ ထုံကျင်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်သည်။ စွယ်တော်ပင်သည် တေဇောပျက်၍ အောက်ပိုင်း ညောင်းညာကိုက်ခဲခြင်းကို သက်သာပျောက်ကင်းစေသော တန်ဖိုးကြီးမားသည့် ဆေးပင်တစ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ကြည်ရွှင်အေး(ကျောင်းကုန်း)

aq;zufwif'l&ifoD

aq(ykodrwuú odvf)

မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာတွင် ဒူးရင်းသီးသည် ချိုဆိမ့်သောအရသာရှိသောကြောင့် အာပေါဓာတ်(သွေးဓာတ်)ကို အားပေးပြီး ပူ၍အနည်းငယ်ခါးသော ဓာတ်ရှိသဖြင့် ဝါယောဓာတ်(လေဓာတ်)ကို အားပေးကြောင်းဖော်ပြထားပါသည်။ သွေးအားနည်းသူများနှင့် လေအားနည်းသူများ ဒူးရင်းသီးစားသုံးပါက ကျန်းမာ ဝဖြိုးအင်အားတိုးပွားလာနိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် သုက်အားနည်းသူများ၊ ပန်းသေပန်းညှိုးဖြစ်နေသူများ၊ ကိုယ်ခံအားကျဆင်း နေသူများနှင့် ရာသီမမှန်သော အမျိုးသမီးများ မကြာခဏ ဒူးရင်းသီးစားပါက သက်သာပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။

ကလေးသူငယ်များ၌ သန်ချိတ်၊ သန်ပြား၊ သန်လုံးများ ကျဆင်းစေလိုပါက ဒူးရင်းသီးအစေ့ကို မီးဖုတ်၍လည်းကောင်း၊ ပြုတ်၍လည်းကောင်း အပေါ်ယံအခွံကိုခွာပြီး ထန်းလျက်၊ ပျားရည်နှင့်ကျွေးပါက ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ဒူးကိုက်သူ၊ ပေါင်ကိုက်သူနှင့် လက်ကိုက်သူများကို ဒူးရင်းရွက် မနုမရင့်အား မီးကင်လျက်ရေစင်အောင်ဆေးပြီး အုန်းဆီ၊ နှမ်းဆီတို့နှင့်သုတ်လိမ်း၍ ပတ်တီးစည်းထားပေးပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ဒူးရင်းမြစ်ကို ရေစင်အောင် ဆေးပြီးရေနွေးဖြင့်ပျစ်ပျစ်သွေးကာ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ကိုက်ခဲထုံကျင်သော အစိတ်အပိုင်းများ၌ နံနက်တစ်ကြိမ် ညတစ်ကြိမ် လိမ်းပေးပါက အကိုက်အခဲ အထုံအကျင်ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ဒူးရင်းသီး စားပြီးပါက အပူများ လွန်ကဲတတ်သဖြင့် ဒူးရင်းသီးအခွံအား ရေစင်အောင်ဆေးကြောပြီး အခွံပေါ်မှ ရေလောင်းချ၍ ကျလာသော ရေကိုသောက်ပါက အပူဓာတ်ကို ပြေပျောက်စေနိုင်ကြောင်း ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

ဆွေ(ပုသိမ်တက္ကသိုလ်)

aq;zufbif;ay;ukf;yif

v0ef;[ef

ပေါက်ပင်သည် ရွက်ကြွေပင်ကြီးမျိုးဖြစ်သည်။ ပင်စည်သည် ဖြောင့်မတ်ပြီး အဆစ်များရှိ၏။ အကိုင်းအခက်များသည် ကွေးကောက်စွာထွက်၏။ အစိမ်းရောင်သမ်းသော ပေါက်ရွက်သည် သုံးမြွာရွက်ပေါင်းဖြစ်သည်။ ပေါက်ပွင့်များသည် လိမ္မော်ရင့်ရောင်ရှိ၏။ ပေါက်သီးများသည် တန်ခူးလမှစ၍ သီးသည်။ ပေါက်ပင်သည် တောင်ပေါ်မြေပြန့် နေရာဒေသမရွေး ပေါက်ရောက်သည်။ မြစ်ချောင်းကမ်းပါးများတွင် သဘာဝအလျောက် ပေါက်ရောက်လေ့ရှိသည်။

အမျိုးအစားနှင့် ဂုဏ်သတ္တိ

သစ်ပင်ပေါက်နှင့် ပေါက်နွယ်ပင်ဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိသည်။ နှစ်မျိုးစလုံး ဆေးဖက်ဝင်သည်။ ပေါက်ပင်သည် ပူ၏။ ဖန်ခါး စပ်သောအရသာရှိ၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၏။ အရိုးကျိုးခြင်းကို ဆက်စေ၏။ ပေါက်ပွင့်သည်အေး၏။ လေကို ပွားစေ၏။ ဆီးကိုရွှင်စေသည့်အပြင် ဆီးနှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါအမျိုးမျိုးနှင့် သင့်လျော်၏။ သုက်ကိုပွား၏။ သည်းခြေနှင့် သလိပ်ကိုနိုင်၏"ဟု မြန်မာ့ဆေးကျမ်းတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

ဆေးအသုံးဝင်ပုံ

အကျိတ်အဖုအနာများပေါ်တွင် ပေါက်ရွက်ကို မီးကင်၍ အုပ်ပေးပါ။ သို့မဟုတ် ပေါက်ပင်၏ အစေးကိုလည်း သုတ်လိမ်းပေးနိုင်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ကလီစာများ ရောင်ရမ်းခြင်း၊ အစာအိမ်ရောင်၊ သရက်ရွက်ရောင်၊ အသည်းရောင်၊ အသည်းကြီး ရောဂါများအတွက် လတ်ဆတ်သော ပေါက်ရွက်သတ္တုရည်ဟင်းစားဇွန်းနှစ်ဇွန်းတွင် သကြားတစ်ဇွန်း ထည့်၍သောက်ပါ။ သလိပ်ကြေစေလိုလျှင် ပေါက်ပွင့်ကို သုပ်စား ပေးပါ။ အပွင့်ကို အရည်ညှစ်၍ သောက်ပေးပါ။ ဆီးအိမ်နာခြင်း၊ ကိုက်ခဲခြင်းအတွက်

ပေါက်ပွင့်ကို အမှုန့်ပြုလုပ်၍ နနွင်းများများထည့်ကာ ဆီးအိမ်ပေါ်တွင် အုံပေးပါ။ ဆီးပူ၊ ဆီးချုပ်၊ ဆီးနည်းခြင်းအတွက် ပေါက်ပွင့်ကို အခြောက်လှန်း၍ ပြုတ်သောက်ပါ။ ပေါက်ပွင့်ခြောက်နှင့် လက်ဖက်ခြောက်ကို ရောစပ်၍ သောက်သုံးလျှင် ဆီး၊ ဝမ်း၊ သွေး၊ လေကိုမျှတစေ၏။ မျက်ရိုးကိုက်၊ မျက်စိမှုန်၊ မျက်စိညှောင်းစေသော မျက်စိရောဂါများအတွက် ပေါက်ပင်၏အမြစ်ကို ပျစ်ပျစ်သွေး၍ မျက်စိတွင် ကွင်းလိမ်းပေးပါ။ သွေးဝမ်းသွားခြင်း၊ ဆီးသွားလျှင် သွေးပါခြင်း၊ နှာခေါင်းသွေးလျှံခြင်း မီးယပ်သွေးလွန်ရောဂါများအတွက် ပေါက်ပွင့်ဆယ်ပွင့်ကို ရေစင်အောင် ဆေး၍ ထုထောင်းပါ။ ရေသန့်သန့် ဖြင့် တစ်ညစိမ်ထားပါ။ ထို့နောက် သကြားငါးကျပ်သား ရောမွှေပါ။ စိမ်ထားသောဆေးရည်များကို ငါးကြိမ်ခန့် ခွဲသောက်ပေးပါ။ ပေါက်စေ့ကို ပြာချ၍ သံပရာရည်ဖြင့် ရောစပ်ကာ အရေပြားပေါ်တွင်ဖြစ်သော ယားနာများပေါ်တွင် လိမ်းပေးလျှင် ပျောက်ကင်းစေသည်။ ပေါက်ရွက်မှုန့်နှင့် ဝံအူပင်စည်အမှုန့် ဆတူရော၍ ရေဖြင့်နယ်ကာ အရိုးကျိုးသောနေရာတွင် သုတ်လိမ်းပေးနိုင်သည်။

ပေါက်ပွင့်ကိုပြုတ်၍ အတို့အဖြစ်လည်းကောင်း၊ ကြော်ချက်၍လည်းကောင်း၊ ဟင်းချိုရည်အဖြစ်လည်းကောင်း၊ ရေနွေးဖြော၍ လက်သုပ်အဖြစ်လည်းကောင်း သုပ်စားလေ့ရှိကြသည်။ မိသားစုထမင်းဝိုင်းတွင် ခံတွင်းလည်းမြိန်၊ ကျန်းမာရေးအရ ဆေးဖက်ဝင်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အကျိုးရှိစေသော ပေါက်ပင်အကြောင်းကို စုစည်းတင်ပြလိုက်ပါသည်။

လဝန်းဟန်

aq;zuf0ifonfh zef;yif

o&ekpdk;rdk;(wdkif;&if;aq;)

"ဆီးဖြူဖန်ခါး ရဟန်းစား"လို့ အဆိုရှိခဲ့တဲ့ ဖန်ခါးပင်အကြောင်းကို တင်ပြပါ ရစေ။ ဖန်ခါးပင်ဟာ ပေ ၆၀ မှ ပေ ၇၀လောက်အထိ မြင့်တဲ့သစ်ပင်ကြီးမျိုး ဖြစ်ပြီး မြန်မာနိုင်ငံဒေသမရွေး ပေါက်ရောက်ရှင်သန်ပါတယ်။ သဘာဝပေါက်ပင်ဖြစ်ပါတယ်။ ဖန်ခါးပင်ရဲ့ မျိုးရင်းက Combretaceae ဖြစ်ပြီး ရုက္ခဗေဒအမည်အားဖြင့် Terminalla လို့ခေါ်ပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ ထင်ရှားတာကတော့ မကွေးဒေသကထွက်တဲ့ မကွေးဖန်ခါးပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့် မကွေးဖန်ခါးက ထင်ရှားရသလဲဆိုတော့ အခြားဒေသထွက်ဖန်ခါးသီးတွေလောက် အဖန်ဓာတ်မများလို့ပါပဲ။ ဒီနေ့ကာလမှာတော့ မြေကျယ်တဲ့ဒေသတွေမှာ ဖန်ခါးပင်ကို တမင်သက်သက် စိုက်ပျိုးနေကြပါပြီ။ ဖန်ခါးသီးကို ဆားရည်စိမ်အဖြစ် စားသုံးမယ်ဆိုရင်တော့ အသီးမနုမရင့်အရွယ်မှာ ဆွတ်ခူးပြီး ဆားရည်စိမ်ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဆေးဖက်ဝင် အသုံးအတွက်ကတော့ ရင့်မှည့်ပြီး အလိုလိုကြွေကျတဲ့ ဖန်ခါးသီးမှည့်များကို အခြောက်လှန်းပြီး အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

ဖန်ခါးသီးခြောက်ကို ပျားရည်၊ ထောပတ်တို့နဲ့စိမ်ပြီး သင့်တင့်ရုံမျှ နေ့စဉ်စားသုံးမယ်ဆိုရင် အရွယ်တင်နုပျိုပြီး ခွန်အားတိုးစေပါတယ်။ အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်း၊ ပါးရေနားရေ တွန့်ခြင်းများကိုလည်း တားဆီးနိုင်တယ်လို့ တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများကဆိုပါတယ်။ အညောင်းအညာ၊ ဒူလာ၊ ပါဒရက် အကိုက်အခဲများ သက်သာကင်းစင်စေတာကြောင့် တရားကျင့်ကြံအားထုတ်ကြတဲ့ ရဟန်းတော်များ ဆားရည်စိမ်ဖန်ခါးသီးကို မှီဝဲလေ့ရှိကြပါတယ်။ ဖန်ခါးသီးဆားရည်စိမ်ကို စားသုံးပေးမယ်ဆိုရင် သွေးသားကို စင်ကြယ်စေပြီး ဝမ်းမီးကို ထက်မြက်စေပါတယ်။ အထူးအားဖြင့် အူကျရောဂါ၊ ကိုယ်သားကိုယ် ရေဝါရောဂါ၊ ကြို့ထိုးရောဂါ၊ ဒူလာ၊ မြင်းသရိုက်ရောဂါများကို သက်သာပျောက် ကင်းစေပါတယ်။ ဖန်ခါးသီးခြောက်ကို ထောင်းထုအမှုန့်ပြုပြီး အသင့်အတင့်မျှ နွားနို့ နဲ့မှီဝဲပါက အရေပြားကြက်ဆူးထခြင်း၊ ကိုယ်ရေဝါရောဂါ၊ နှလုံးခုန်မြန်တဲ့ရောဂါ၊ သွေးတိုးမူးဝေရောဂါများ ပျောက်ကင်းစေတာကြောင့် ဒို့ကျေးရွာက တောင်သူများ အားထားမှီဝဲသင့်ကြပါတယ်။

သူရိန်စိုးမိုး(တိုင်းရင်းဆေး)

aq;zuf0ifoabmrZvDESifh rZvDav;yif

EkkD

တန်ဆောင်မုန်းလ၏ ရာသီစာမှာ မြေပဲနိုင်နိုင်နှင့် သုပ်ထားသော နှမ်းလှော်ဖြူးထားသည့် မဲဇလီဖူးသုပ် (သို့) ခရမ်းချဉ်သီးမှည့်၊ ငါးပြုတ်တို့နှင့် ချက်ထားသော မဲဇလီရွက်ဟင်းချိုပူပူတို့ပင်ဖြစ်သည်။ ယင်းတို့ကို ရာသီစာအဖြစ်သာမက သရေစာအဖြစ်လည်း စားသုံးလေ့ရှိကြသည်။

အမျိုးအစား

မဲဇလီပင် နှစ်မျိုးရှိသည်။ သဘော်မဲဇလီနှင့် မဲဇလီလေးဟူ၍ဖြစ်ပါသည်။ သဘော်မဲဇလီကို အချို့က ပွေးကိုင်းရွက်ဟု ခေါ်ဆိုကြပါသည်။ မဲဇလီလေးပင်ကို ဆေးပေါင်းခသော မဲဇလီဟုလည်း ခေါ်ဆိုကြပါသည်။ မဲဇလီလေးပင်၏ အရွက်သဏ္ဍာန်မှာ သေးငယ်ပါသည်။

ဆေးဖက်ဝင်ပုံ

သဘော်မဲဇလီသည် ခန္ဓာကိုယ်၌ဖြစ်တတ်သည့် ပွေးရောဂါကို နိုင်နင်းပါသည်။ ခြေသလုံး၊ ပေါင်၊ ကုပ်ပိုးနေရာများတွင် ဖြစ်တတ်သည့် ဝိုင်းဝိုင်းသဏ္ဍာန်အကွက်၊ ပွေးကွက်များကို အမှန်တကယ်နိုင်နင်းပါသည်။ ပွေးကို သဘော်မဲဇလီရွက်နှင့် တစ်နေ့သုံးကြိမ်ပွတ်ပေးပါက သက်သာပျောက်ကင်းသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

သဘော်မဲဇလီရွက်သည် ပွေးတွင်သာမက အမျိုးသားများတွင် ဖြစ်တတ်သည့် ပေါင်ခြံမှဂျွတ်(ယားနာ)ကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ အသားအရေလည်း ချောမွတ်စေပါသည်။ မဲဇလီလေးအရွက်မှာ အေးခါးသော အရသာရှိပြီး ဝမ်းမီးကို တောက်စေသည်။ အစာကြေစေပြီး သလိပ်ကို နိုင်နင်းပါသည်။ အပူငြိမ်းစေပြီး အိပ်ပျော်စေနိုင်ပါသည်။ မဲဇလီလေးပင်၏ အပွင့်ကိုပြုတ်ပြီးသောက်ပါက လည်ချောင်းနာ၊ ချောင်းဆိုးရင်ကျပ်ရောဂါများ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ အမျိုးသမီးများ မီးယပ်

ကွက်များကွက်ပါက မဲဇလီပင်နှင့် မဲဇလီရွက်ကို ညက်အောင် အမှုန့်ပြုလုပ်ပြီး သနပ်ခါးနှင့် ရောလိမ်းပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

မဲဇလီဖူးကို သုပ်စားခြင်းဖြင့် သမ်းဝေပြီး အိပ်မပျော်သောရောဂါများ ပျောက်ကင်းပြီး အိပ်ပျော်စေပါသည်။ ပါးစပ်အတွင်း အပူနာထွက်ခြင်း၊ သွားဖုံးနှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါအမျိုးမျိုးအတွက် မဲဇလီအပွင့်၊ အရွက်တို့ကို ရေဖြင့် သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ပြုတ်ပြီး ငုံပေးပါက သက်သာပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။ မဲဇလီမြစ်ကိုသွေး၍ မျက်စိကွင်းခြင်း၊ မျက်စဉ်းခတ်ခြင်း ပြုလုပ်ပါက မျက်စိရောဂါများအတွက် သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

နုနုရီ

aq;zutif[if;vsmjzpfonfhk*kdif;

jrifhpE´m

မြန်မာနိုင်ငံဒေသအနှံ့အပြားတွင် ပေါက်သည့် ဂုံမင်းကို ပဥ္စငါးပါး အသုံးပြုနိုင်သည်။ အာနိသင်မှာ ချို၏။ အနည်းငယ်ပူ၏။ သွေးကို ကြွစေတတ်၏။ ဝမ်းမီးကို အနည်းငယ်တောက်စေတတ်၏။ ပြုတ်တို့လျှင် ချို၊ ဖန် အရသာရှိ၏။

အသုံးပြုပုံမှာ အမျိုးသမီးများအတွက် ဂုံမင်းသီးနှင့် သနပ်ခါးသွေး၍ လိမ်းခြင်းဖြင့် ဝက်ခြံပေါက်ခြင်းနှင့် ပြုတ်ထခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ဂုံမင်းသီးနှင့် နန်းလုံးကြိုင်သီးတို့ကို အလေးချိန် ဆတူရောစပ်၍ မီးကျွမ်းအောင်ဖုတ်ပြီး နှမ်းဆီစစ်စစ်၊ ကော်ဖီဇွန်းနှစ်ဇွန်းနှင့် ဖျော်လိမ်းလျှင် ခူနာ၊ ဝဲနာ၊ နှင်းခူနာ၊ ရေယုန်နာ၊ ပွေး၊ ညှင်း၊ တင်းတိပ်နာများကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ဂုံမင်းသီးနှင့် တောင်နံကြီးကိုသွေး၍ ရင်ဘတ်ကို လိမ်းပေးလျှင် အဆုတ်ရောင်ရောဂါကို သက်သာစေပါသည်။

ဂုံမင်းသည် ထမင်းမြိန်ခြင်းနှင့် အရသာကို ဆောင်တတ်သဖြင့် ထမင်းစားပျက်လျှင် ငါး၊ ပုစွန်တို့နှင့် ချက်စားပါက ခံတွင်းကို ကောင်းစေပါသည်။ ဂုံမင်းပင်၏ အပေါ် အခွံကြမ်းများကိုခွာပြီး ချဉ်ဖတ်ထည့်စားခြင်း၊ ဟင်းခါးချက်သောက်ခြင်း၊ အမြစ်ကို ပြုတ်၍ အသား၊ ငါး၊ ပုစွန်တို့နှင့် ကြော်စားခြင်းဖြင့် ဟင်းရန်တစ်ခွက်ရနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဆေးဖက်လည်းဝင် ဟင်းလျာလည်းဖြစ်သည့် ဂုံမင်းကို စားသုံးသင့်လှ ပေသည်။

မြင့်စန္ဒာ

aq;zuft oJ/Gifac;awmmuf E , fjif

pkvGifOD

ခွေးတောက်ပင်သည် မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် သဘာဝအလျောက် ပေါက်ရောက်သည့် အပင်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ လေအားဖြင့် ပြန့်ပွားသည်ဖြစ်၍ ပေါက်ရောက်ပြန့်ပွားမှုနှုန်း အလွန်များသည်။ သစ်တောထူထပ်သည့် နေရာတွင် လူကိုယ်လုံးခန့် အပင်ကြီးများကို တွေ့မြင်နိုင်ပေသည်။

ပုံသဏ္ဌာန်

နွယ်ပင်ကြီးမျိုးဖြစ်ပြီး ပင်စည်မှာ အခက်အလက်များ ဖြာထွက်သည်။ အရွက်မှာ နှလုံးပုံရှိပြီး ထိပ်ဖျားချွန်သည်။ အပွင့်မှာ စိမ်းဝါရောင်ရှိပြီး တစ်နှစ်ပတ်လုံးပွင့်သည်။ အသီးမှာ ကြီး၍ ရှည်ပြီး လုံ့စွပ်ပုံရှိသည်။

ဆေးဖက်ဝင် အစိတ်အပိုင်း

ခွေးတောက်ပင်၏ အပွင့်၊ အရွက်၊ အခေါက်၊ အမြစ်တို့သည် ဆေးဖက်ဝင်ပြီး အရသာမှာ ပူ၍ခါးသည်။ ဆေးအတွက် စုဆောင်းရန်အချိန်မှာ ဆောင်းနှင့်နွေဖြစ်သည်။

အသုံးပြုပုံ

ခွေးတောက်ရွက်သတ္တုရည်ဖြင့် ရေယုန်နာအား မကြာခဏဆွတ်ပေးလျှင် ရေယုန်နာ လျင်မြန်စွာပျောက်ကင်းစေသည်။

ခွေးတောက်ရွက်သတ္တုရည် နှစ်ဆ၊ ခရိုးရွက်သတ္တုရည်တစ်ဆကို ရော၍ သောက်ပေးပါက ရတ်တရက် လေထိုးလေအောင့်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ အဖုအကြိတ်များကို ခွေးတောက်ရွက်ကြိတ်၍ အုံပေးနိုင်ပြီး အရွက်ကိုမီးကင်၍ ကပ်ပေးပါက အနာစိမ်း၊ သွေးစုနာများ နုလျှင်ပိန်၊ ရင့်လျှင်ပေါက်၍ ပျောက်ကင်းစေသည်။

ခွေးတောက်ရွက် သို့မဟုတ် အခေါက်မှုန့်နှစ်ဆကို ချင်းမှုန့်တစ်ဆရော၍ ကွမ်းရွက်ပြုတ်ရည်နှင့် သောက်ပါက နာတာရှည်အဖျားရောဂါများ ပျောက်ကင်းစေသည်။ ခွေးတောက်ရွက်ကိုထောင်း၍ သကြားနှင့်နယ်ပြီး စည်းအုံခြင်း ပြုလုပ်ပေးပါက အကြောလွဲခြင်း၊ အရိုးအက်၊ အရိုးကျိုးခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ခွေးရူးဆိပ်နှင့် သာမန်ခွေးကိုက်နာများကို ခွေးတောက်မြစ်ကိုသွေး၍ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်နှင့်ရောပြီး တစ်နေ့သုံးကြိမ် ပုံမှန်တိုက်၍ အကိုက်ခံရသောနေရာသို့ ၎င်းဆေးကိုလိမ်းပေးပါက ပျောက်ကင်းစေသည်။ ခွေးတောက်ရွက်နှင့် ကြက်သားချက်စားပါက အသည်းမာခြင်း၊ အသည်းတွင် အနာဖြစ်ခြင်းများကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ ခွေးတောက်ရွက်အမှုန့်နှင့် ချင်းမှုန့်ရော၍ နံနက်၊ ည ပုံမှန်သောက်ပါက မီးယပ်သွေးမဆင်းခြင်း၊ မီးယပ်မမှန်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ခွေးတောက်ပင်၏ အစိတ်အပိုင်းများသည် ဆေးဖက်ဝင်ရောဂါ ပျောက်ကင်းစေသည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင် အလွယ်တစ်ကူရရှိနိုင်ပြီး ဆေးဖက်ဝင်သည့် ခွေးတောက်ပင်ကို အကျိုးရှိရှိ အသုံးချနိုင်ရန် ရည်ရွယ်၍ ရေးသားတင်ပြလိုက်ရပေသည်။

စုလွင်ဦး

aq;prfxufbnmh,bD

oDD&pif

ရဲယိုပင်သည် မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် တွေ့မြင်နိုင်ပေသည်။ နွယ်မြက်သစ်ပင် ဆေးဖက်ဝင်ဆိုသည့်စကားအတိုင်း သဘာဝမှ ဖန်တီးပေးထားသည့် နွယ်မြက်သစ်ပင်များသည် လူသားများအတွက် အကျိုးပြုသည့် ဆေးစွမ်းကောင်းများပင်ဖြစ်သည်။ မျက်စိရောဂါ၊ အရေပြားရောဂါနှင့် လည်ချောင်းရောဂါများအတွက်

ရဲယိုပင်မှသီးသော ရဲယိုသီးနှင့် ရဲယိုသီးဖျော်ရည်တို့ကို သီတင်းတစ်ပတ်လျှင် သုံးကြိမ်ခန့် စားသုံးသွားပါက အဆိုပါရောဂါများဖြစ်ပွားမှုကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။

ရဲယိုသီးသည် ထူးခြားသော အနံ့အရသာရှိသည့် သစ်သီးတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ အရသာမှာ ချိုပြီး အနည်းငယ်သက်သည်။ အခွံပါး၍ အရည်ရွှမ်းသောသစ်သီးဖြစ်ပြီး အာရှဒေသတွင် စားသုံးမှုများသည့် နိုင်ငံခြားဈေးကွက်ဝင်သည့် သစ်သီးဖြစ်သည်။ ရဲယိုသီးတွင် ဗီတာမင်စီ၊ ဗီတာမင်ဘီ–၃၊ သံဓာတ်၊ ပိုတက်စီယမ်၊ ဗီတာမင်အေ၊ ကယ်လ်ဆီယမ်နှင့် ဆိုဒီယမ်ဓာတ်တို့ပါဝင်သည်။ ထို့ပြင် ရဲယိုသီးသည် အစာချေဖျက်မှုကိုအားပေးသည့် ဓာတ်ပေါင်းလည်း ပါဝင်ကြောင်း တွေ့ရသည်။ ရဲယိုသီးကို သီတင်းတစ်ပတ်လျှင် နှစ်ကြိမ်ခန့် စားသုံးသောသူသည် ပန်းနာရောဂါနှင့် ချောင်းဆိုးရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်သည်။ ရဲယိုသီးကို ပုံမှန်စားပါက မျက်စိရောဂါများ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပြီး မျက်စိတိမ်စွဲခြင်း မဖြစ်ပွားနိုင်သည့်အတွက် ဆေးစွမ်းထက်သည့် ရဲယိုသီးကို ကျန်းမာရေးအတွက်လည်း စားသုံးနိုင်ပြီး ဈေးကွက်ဝင် နိုင်ငံခြားသို့ တင်ပို့နိုင်သည့်အတွက် တစ်ပိုင်တစ်နိုင်မှသည် စီးပွားဖြစ်အနေနှင့်လည်း စိုက်ပျိုးသင့်ပါသည်။

သိဂီရွှေစင်

aq;tolifif½kwfaumif

e'DD(a&Tu)U

အာနိသင်

ငရုတ်ကောင်းသည် ပူ၊ စိမ့်၊ စပ်သောအရသာရှိသည်။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေသည်။ သည်းခြေကို ပြစ်၍ နှုတ်ကိုမြိန်စေသည်။ လေသလိပ်ကို ကြေသည်။ သွေးကိုကြွ၍ နို့ရည်ကို ထွက်စေသည်။ အဖျားရောဂါနှင့် အစာအိမ်ဝေဒနာများကို အကျိုးပြုသည်။ ဆီးနှင့်ချွေးအနံ့ဆိုးများကိုပျောက်သည်။ ငှက်ဖျားရောဂါ၊ ဝမ်းပျက်ရောဂါ၊ ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ နှာစေးခြင်း၊ ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ခြင်းနှင့် ဆီးကျန်သည့်ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းနိုင်သည်။

အသုံးပြုနည်းများ

ငရုတ်ကောင်းစေ့ နှစ်စေ့၊ သုံးစေ့ခန့်စားခြင်းဖြင့် အစာကြေခြင်း၊ လေကြေခြင်း၊ ဆီးကောင်းခြင်း၊ ဝမ်းဖောဝမ်းရောင်ဖြစ်ခြင်းနှင့် လိပ်ခေါင်းရောဂါတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းသည်။ ကြို့ထိုးရောဂါဖြစ်ပါက ငရုတ်ကောင်းကို မီးကင်ပြီး ထွက်လာသောအခိုးအငွေ့ကို ရှူပေးခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းသည်။ ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်နေသောရောဂါအတွက် ငရုတ်ကောင်းစေ့သုံးစေ့ခန့်ကိုကြိတ်၍ ထောပတ်နှင့်ရောပြီး လက်ဖက်စားဇွန်းသေးတစ်ဇွန်းကို တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ်ခန့် နားကျပ်ပေးသော် ပျောက်ကင်းစေသည်။

နှာခေါင်းသွေးလျှံခြင်း၊ သွေးယိုစီးခြင်းနှင့် နှာစေးခြင်းတို့အတွက် ငရုတ်ကောင်းမှုန့် နှစ်ပဲသားကို ဒိန်ချဉ်ရည်၊ ကြံသကာတို့နှင့် ရော၍စားပါက ပျောက်သည်။ ကြက်မျက်သင့်နာဖြစ်ပါက ငရုတ်ကောင်းစေ့ကို ဒိန်ချဉ်နှင့်သွေး၍ အနည်းငယ်မျှ မျက်စဉ်းခတ်ပေးပါက ပျောက်သည်။

အအေးမိ၍ ဖျားနေသူများသည် ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ကို ဟင်းခါးပူပူတွင် ထည့်သောက်ပါက ချွေးများ ကောင်းစွာထွက်စေပြီး ဝေဒနာကို သက်သာပျောက်ကင်း

စေသည်။ လေးထိုးလေအောင့်ဝေဒနာရှင်များက ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ကို နွယ်ချိုမှုန့်နှင့် ရော၍ လျက်ပေးပါက ပျောက်ကင်းသက်သာစေသည်။

ဝမ်းမီးနဲ့သောကြောင့် ဖြစ်သောရောဂါများအတွက် ငရုတ်ကောင်း၊ ချင်းခြောက်၊ ဇီယာ၊ သိန္ဓောဆားတို့ကို ဆတူရော၊ အမှုန့်ပြုလုပ်၍ ထမင်းစားပြီးတိုင်း သုံးပဲသားခန့် စားသုံးပေးပါက ပျောက်ကင်းစေသည်။

ချောင်းဆိုးသူများ၊ ရင်ကြပ်ပန်းနာသည်များက ငရုတ်ကောင်းမှုန့် နှစ်ပဲသားကို ပျားရည်နှင့်တေကာ လျက်ဆေးသဖွယ် အသုံးပြုပါက အခိုး အာကာသကို ရစေသဖြင့် ရောဂါသက်သာစေသည်။ ကလေးမိခင်များ ဤဆေးကို အသုံးပြုခဲ့လျှင် နို့ကောင်းစွာ ထွက်ပါသည်။ အဆက်မပြတ်သွားနေသော ဝမ်းပျက်သူများအတွက် ငရုတ်ကောင်း စေ့ကို ရှိန်းခိုနှင့် ရော၍ အမှုန့်ပြုပြီးစားပါက ပျောက်စေသည်။

နဒီဦး(ရွှေကြို့)

aq;tok,ydifq,lyef;yif

pE,

ဆူးပန်းပင်သည် ပင်ငယ်ပင်ပျော့မျိုးဖြစ်ပြီး တစ်ပေမှ သုံးပေအထိ မြင့်တတ်သည်။ ပင်စည်တွင် ဆူးလေးများပါသည်။ ရွက်လွှဲထွက်ပြီး လုံသွားပုံဖြစ်သည်။ အရွက်၏ အရင်းသည် သေးသွယ်၍ အရွက်အနားလေးများတွင် ခွေးသွားစိပ်များကဲ့သို့ သေးငယ်သည့်ဆူးများပါရှိသည်။ ဆူးပန်းပွင့်များသည် အပင်ထိပ်ဖျား၌ စု၍ ပွင့်တတ်ပြီး လိမ္မော်ရောင်ရှိသည်။

အရွက်

ဆူးပန်းအရွက်နှင့် ပင်စည်အရိုးနုလေးများကို ဟင်းချက်၍စားသုံးကြသည်။ အနည်းငယ်ခါးသက်၍ ပူချိုအရသာရှိသောကြောင့် ဝမ်းမီးကောင်းပြီး အစာကြေခံတွင်းရှင်းစေသည်။ အစာကြေဆေးဖော်စပ်ရာတွင် ထည့်သွင်းအသုံးပြုကြသည်။ ဆူးပန်းရွက်ကို ဆိတ်သားနှင့်ချက်စားပါက သုက်ကိုပွားစေပြီး ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ ဆူးပန်းရွက်ကို ငါးရှဉ့်နှင့် ချက်စားပါက သွေးဝမ်း၊ ပိတ်ဝမ်း၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါများကို သက်သာပျောက်ကင်းပြီး ငါးဖယ်နှင့်ချက်စားပါက ဆီးအောင့်၊ ဆီးပူခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

အစေ့နှင့်အပွင့်

ဆူးပန်းအစေ့သည် ချိုအေးသည့်အတွက် လေနှင့်သလိပ်ကို ကင်းဝေးစေသည်။ အားရှိစေသည့်အတွက် အားဆေးဖော်စပ်ရာတွင် အသုံးပြုသည်။ ဆူးပန်းပွင့်သည် နှလုံးသည်းခြေငြိမ်စေသည့်အတွက် နှလုံးအားတိုးဆေးများတွင် အသုံးပြုနိုင်သည်။ ထို့အပြင် တိုင်းရင်းဆေးများ ဖော်စပ်ရာတွင် အသုံးပြုသည့် ကုံကမံသည် ဈေးကြီးသဖြင့် ဆူးပန်းပွင့်ကို အစားထိုးဆေးပစ္စည်းအဖြစ်လည်း အသုံးပြုကြကြောင်း သိရသည်။

စနိုး

aq;t ol;0if[if;Ek,fyif

aq;(yGbdwvuónf)

ဟင်းနုနယ်ပင်သည် ရိုးပျော့ပင်မျိုးဖြစ်သည်။ တစ်နှစ်ခံပင်ဖြစ်ပြီး အမြင့်တစ်ပေခန့်မှ သုံးပေခန့်အထိ မြင့်မားသန်စွမ်းပါသည်။

ဂုဏ်သတ္တိများ

ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟကျမ်း၌ ဆူးမပါသော ဟင်းနုနယ်သည် ချို၏။ အေး၏။ ကြေခဲ၏။ ချုပ်၏။ သည်းခြေကိုနိုင်၏။ လေ၊ သလိပ်ကို ပျက်စေတတ်၏။ ဝမ်းမီးကို ညီညွတ်စေတတ်သည်ဟူ၍ ဆိုထားသည်။ ဆူးပါသော ဟင်းနုနယ်သည် ကြေလွယ်၏။

အေး၏။ ငန်ချိုအရသာရှိ၏။ သလိပ်သည်းခြေ၊ သွေးတို့ကိုနိုင်၏။ ကျင်ကြီး ကျင်ငယ်ကို ရှင်စေတတ်၏။ နှုတ်ကိုမြိန်စေတတ်၏။ ဝမ်းမီးကိုတောက်စေနိုင်ကြောင်းနှင့် အဆိပ်ကို နိုင်ကြောင်း ဖော်ပြထားပါသည်။

ဆေးအသုံးဝင်ပုံ

ဟင်းနုနယ် ပဥ္စငါးပါးကို ကျိုသောက်ခြင်းဖြင့် ဆီးရှင်ပြီး ကျောက်ကျစေနိုင်သည်။ ကလေးငယ်များ ကြက်ညှာချောင်းဆိုးဖြစ်လျှင် ဟင်းနုနယ်ဆူးပေါက်ပဥ္စငါးပါးကို နေလှန်းအမှုန့်ကြိတ်ပြီး ဇီရာရွက်သတ္တုရည်နှင့် ရောစပ်တိုက်လျှင် ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ နှာခေါင်းသွေးယိုလျှင် ဟင်းနုနယ်ဆူးပေါက်ရွက်ကိုကြိတ်၍ နှာခေါင်းမှ မျက်နှာအထက်ပိုင်းသို့လိမ်းကျံပေးပါက နှာခေါင်းသွေးရပ်တန့်စေနိုင်သည်။

သွေးအန်ခြင်း၊ သွေးကျခြင်း၊ မီးယပ်သွေးလွန်စွာဆင်းခြင်း၊ မီးယပ်ဖြူဆင်းခြင်း၊ အနာအဖုအပိန့်ပေါက်ခြင်းများကို ဟင်းနုနယ်သတ္တုရည်နှင့် ပျားရည်ရောစပ်ပြီး လျက်စားလျှင် သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။ ဟင်းနုနယ်အရိုးအရွက်တို့ကို ငါးကျည်းခြောက် နှင့်ချက်စားလျှင် ဆီးရှင်၍ အဆိပ်ပြေစေပါသည်။ ဟင်းနုနယ်ရွက်ကို ကြောင်သားနှင့် ကြော်စားပါက လေငန်းရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်သည့်အပြင် စကားထစ်ခြင်း၊ ပါးစပ်ရွဲ့ခြင်း၊ ခြေလက်တုန်ခြင်း၊ အကြောစွဲခြင်းများကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ဆီးပူ၊ ခါးပူ၊ ကျောက်ကပ်တင်းရောင်ခြင်းတို့ကို ဟင်းနုနယ်မြစ် ပါးပါးလှီး၍ ဆန်ဆေးရည်နှင့် စိမ်သောက်ပါက ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ဆွေ(ပုသိမ်တက္ကသိုလ်)

qifcifbl,bdyfpm;ok,tyfbnfrd

armifarmifbe(Z,Duhef)

ပုပြင်းခြောက်သွေ့သော နွေရာသီမှ မိုးတစ်ပြိုက်နှစ်ပြိုက် ရွာလိုက်သည်နှင့် စွတ်စိုထိုင်းမှိုင်းသော မိုးဥတုသို့အကူးတွင် သစ်ပင်၊ ဝါးပင်များမှလည်းကောင်း၊ မြေကြီးမှလည်းကောင်း မှိုများပေါက်ကြသည်။ ထိုသို့ မှိုများပေါက်ကြရာ အောက်ပါမှိုများမှာ စား၍ရသော မှိုများဖြစ်ကြသည်–

ကောက်ရိုးမှို၊ မှိုကြက်တောင်၊ ငှက်ပျောမှို၊ တောင်ပို့မှို(ခြေတို–ခြေရှည်)၊ ဖက်ဆွတ်မှို(မှိုဖြူကလေး)၊ ကြက်တူရွေးမှို၊ မှိုသားပိုက်၊ မှိုဆန်ကွဲ၊ မှိုကျောက်ခဲ၊ မှိုခြေတံရှည်၊ မှိုနီ၊ မှိုပြင်းတွ၊ မှိုဖြူ၊ မှိုအုန်းနက်(မှိုထိပ်အလယ်တွင် နက်သောအကွက်ရှိသည်)၊ မြက်ကြားမှို၊ သပြေမှို၊ မြေပဲမှို၊ ဝါးမှို၊ ကိုင်းမှို၊ အင်မှို၊ ဆင်ခြေသည်းမှိုနှင့် သရက်မှိုစသောမှိုများဖြစ်သည်။

မစားသင့်သော မှိုများလည်း အများအပြားပင်ရှိရာ ထိုမှိုများမှာ ကျက်ခူမှို၊ မှိုကွန်ခြာ၊ ခွေးလေးမှိုနှင့် နွားချေးမှို စသည်တို့ ဖြစ်ကြသည်။ ကျေးလက်တောရွာများတွင် မှိုကိုတွေ့သောအခါ စားရသော မှိုပင်ဖြစ်သော်လည်း အဆိပ်သင့်စေတတ်သဖြင့် အောက်ပါအတိုင်း စမ်းသပ်ကြသည်–

(၁) မှိုအရိုးတံကို လက်နှင့်ဖျစ်ကြည့်သည်။ ကြေသွားလျှင် မစားသင့်ပါ။
(၂) မှိုပေါ်သို့ ဆားအနည်းငယ် ဖြူးကြည့်သည်။ မည်းသွားလျှင် မစားသင့်ပါ။
(၃) မှိုပွင့်ကို လက်နှင့်ဖျစ်ကြည့်သည်။ သွေးကဲ့သို့ အရောင်ပြောင်းသွားလျှင် မစားသင့်ပါ။
(၄) မှိုကို ဓားဖြင့်ဖြတ်ကြည့်သည်။ ဓားဖြတ်ခံရသောနေရာ ပြာသွားလျှင် မစားသင့်ပါ။
(၅) မှိုကိုဆားရည်တွင်စိမ်သည်။ နက်လာလျှင် မစားကောင်းပါ။
(၆) ခြေချင်းပါသော မှိုများလည်း မစားသင့်ပါ။

အချို့မှိုများမှာ စားလို့ရသော မှိုမျိုးပင်ဖြစ်သော်လည်း အဆိပ်ရှိသည့်မှိုများ ရောနှောပါလာတတ်သဖြင့် အထက်ပါ မှိုစမ်းသပ်နည်းတစ်နည်းဖြင့် စမ်းသပ်ပြီးမှ ဟင်းလျာအဖြစ် ချက်သင့်ပေသည်။ ကျေးလက်တောရွာများတွင် မှိုချက်သောအခါ ငရုတ်သီးစပ်စပ်ကလေးထည့်၍လည်းကောင်း သို့မဟုတ် ကန်စွန်းရွက်အုပ်၍လည်းကောင်း ချက်ကြသည်။ ငရုတ်သီးနှင့်ကန်စွန်း ရွက်ထည့်၍ ချက်ကြခြင်းမှာ မှိုတောက်ခြင်းမှ ကင်းဝေးစေရန်ဖြစ်သည်။

ဤကဲ့သို့ မှိုများကို ချက်ပြုတ်စားသောက်သော်လည်း မှိုဆိပ်တက်၍ တောက်ခဲ့သော် ထန်းလျက်ကိုစား၍လည်းကောင်း၊ သံပရာရည်ကို လျက်၍သော်လည်းကောင်း၊ မှိုနတို သတ္တုရည်ကိုသောက်၍သော်လည်းကောင်း ပြုလုပ်တိုက်ကျွေးပါက မှိုတောက်သည့်ဝေဒနာမှ ပျောက်ကင်း ပေမည်။

ထိုစမ်းသပ်နည်းအတိုင်း မစမ်းသပ်ဘဲ အဆိပ်ပြင်းလှသော မှိုများကို စားသုံးမိပါက ချက်ချင်းပင် "မရိုး" ခေါ် "ငဖြူကြီးခေါက်"တစ်မတ်သားခန့်ကိုသွေး၍ တိုက်ပါ။ သို့မဟုတ် ကျီးအာမြစ်နှင့် ဆားသွေး၍ လျှာကို ပွတ်ပေးပါက အစာများ ပြန်၍ အန်လာပါလိမ့်မည်။

ကျေးလက်တောရွာများ၌ မှိုကို ဆေးဝါးအဖြစ် အသုံးပြုပုံများမှာ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းလှပေသည်။ ဝါးနက်ရုံပင်ခြေမှပေါက်သော ပန်းရင့်ရောင်အဆင်းရှိသည့် ဝါးမှိုကို ဖွဲ့ယူကြသည်။ သို့သော် သံများနှင့် လုံးဝမထိရပေ။ အိမ်ရောက်သောအခါ ရေ

စင်ကြယ်စွာဆေး၍ ထန်းလျက်ဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ ပျားရည်ဖြင့်သော်လည်းကောင်း ကလေးငယ်များကို ကျွေးကြသည်။

နည်းလျှင်ဖြစ်စေ၊ အနည်းငယ် များသွားလျှင်ဖြစ်စေ မည်သို့မျှ ဘေးမဖြစ်ပေ။ ကလေးငယ်၏ ဝမ်းတွင်းရှိ သံကောင်နှင့်တုတ်ကောင်များမှာ မစင်စွန့်ရာတွင် အထွေးလိုက်ပါသွားတော့သည်။ ကလေးငယ်များကို မှိုဖြင့် သံချနည်းဖြစ်ပါသည်။ ဤနည်းကို ယနေ့တိုင် ကျေးလက်တောရွာများတွင် အသုံးပြုလျက်ရှိကြပေသည်။ ဝါးမှိုများကို မသင်္ကာလျှင် အဆိပ်ဖြစ်မဖြစ် အထက်ပါတင်ပြသောနည်းအတိုင်း စမ်းသပ်နိုင်ပါသည်။ ဝါးမှိုမှာ ပန်းရောင်အရင့်ကဲ့သို့ အရောင်အဆင်းရှိပြီး အထွတ်ထွတ် ထ၍နေပါသည်။ လက်တဝါးသာသာခန့် ဖောင်းများထ၍ပေါက်လေ့ရှိသည်။

မီးဖွားပြီးသောအခါ အမျိုးသမီးများအား ***"မှိုတစ်နှစ်၊ မျှစ်သုံးလ မစားရ"*** ဟု ရှေးလူကြီးမိဘတို့မှာ ကြားခဲ့သည်။ မှိုနှင့်ရောစပ်၍မစားကောင်းသော အစာများမှာ ကြက်ဟင်းခါးသီး၊ ကြက်ဥ၊ ခဲဥ၊ ငှက်ပျောသီး၊ နို့၊ ဖောင်စီးဂဏန်းနှင့် ယုန်သား စသည်တို့ဖြင့် တွဲဖက်၍ မစားကောင်းပါ။

မြန်မာတို့သည် မှိုနှင့်မည်မျှ ရင်းနှီးကြောင်းကို စကားပုံကလေး များဖြင့် ဖော်ပြထားသည်မှာ–

- ***မှိုတစ်ကျင်း မြင်းတပြေး***
- ***မှိုချိုး မျှစ်ချိုး***
- ***မှိုရသည့်မျက်နှာ*** ဟု

တင်စားပြောဆိုကြပြီး ကမ္ဘာပေါ်တွင် မှိုမျိုးပေါင်း လေးသောင်းခန့် မျိုးကွဲများရှိကြရာ စားသင့်သောမှိုနှင့် မစားသင့်သောမှိုများအား သိသာခွဲခြားဆင်ခြင်သုံးသပ် စားသုံးနိုင်ကြစေရန် တင်ပြလိုက်ရပါသည်။

မောင်မောင်သိန်း(ဇီးကုန်း)

wpfywfwpf;i ;pm;y

EkkD

တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံးတစ်ကြိမ် ငါးစားပေးခြင်းဖြင့် ဦးနှောက်ကျန်းမာရေးအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေပြီး အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှုကြောင့် မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုကို လျော့နည်းစေကာ သုံးနှစ်မှ ငါးနှစ်ခန့်အထိ အရွယ်တင်နုပျိုစေနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။

ငါးစားခြင်းသည် ဦးနှောက်၏ စွမ်းရည်ကို ထက်မြက်စေပါသည်။ လေ့လာတွေ့ရှိချက်များအရ ငါးစားခြင်းသည် အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါနှင့် ဦးနှောက်တစ်သျှူး ပျက်ယွင်းမှုတို့ကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ကြောင်း သိရပါသည်။ ငါး(ဥပမာ–ငါးသေတ္တာ)တွင် အိုမီဂါ ၃ဖက်တီး အက်ဆစ်ပါဝင်နေခြင်းကြောင့် နှလုံးရောဂါဖြစ်ပွားမှုကိုလည်း ကာကွယ်နိုင်ကြောင်း သုတေသနပညာရှင်များက လေ့လာတွေ့ရှိခဲ့၏။

သုတေသနပညာရှင်များသည် လူပေါင်း ၃၇၁၈ဦး ကို လေ့လာခဲ့ရာ တစ်ပတ်လျှင် တစ် ကြိမ် ငါးစားသုံးသူများတွင် ဦးနှောက်ယိုယွင်းမှုကို ၁၀ ရာခိုင်နှုန်း လျော့နည်းစေပြီး တစ်ပတ် နှစ်ကြိမ်စားသုံးပါက ၁၃ ရာခိုင်နှုန်းအထိ လျော့ကျစေကြောင်း တွေ့ရ၏။

ငါးစားသုံးမှုနှင့် ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်မှုမှာ ဆက်နွယ်မှုရှိပါသည်။ အသက်ကြီးသူများတွင် ငါးစားသုံးမှုကြောင့် မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။ အိုမီဂါ ၃ ဖက်တီးအက်ဆစ်သည် ဦးနှောက်ယိုယွင်းမှုကို ကာကွယ်နိုင်ကြောင်းတွေ့ရ၏။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ငါးစားသုံးခြင်းသည် ဦးနှောက်ချို့ယွင်းမှုနှင့် နှလုံးရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို လျော့နည်းစေနိုင်သဖြင့် ငါးစားသုံးရန် လိုအပ်ပါသည်။

နုနုရီ

wzufpm;oko;bifaom &moDpm[ifwpfcuf

EG;pdef

ရာသီအလိုက်ဖြစ်ထွန်းသော ရာသီစာများကို တွဲဖက်စားသုံးခြင်းဖြင့် အကျိုးအာနိသင်ချင်း နီးစပ်သည့်အတွက် ကျန်းမာရေးကို ပို၍ အကျိုးပြုနိုင်ခြင်း၊ အကျိုးအာနိသင်ချင်း မတူညီသော်လည်း တွဲဖက်လိုက်သည့်အခါ အာဟာရဓာတ်ချင်းပေါင်းစပ်လိုက်၍ အာဟာရတိုးပွားလာကာ ကျန်းမာရေးကို ပိုမိုအကျိုးပြုနိုင်ခြင်း၊ တစ်မျိုးတည်း အစွမ်းမပြနိုင်သော်လည်း တွဲဖက်စားသောက်လိုက်သောအခါ အာဟာရ ဓာတ်ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ထူးခြားသည့် အကျိုးအာနိသင် ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။

မိုးရာသီတွင် ပေါများသော ပုစွန်နှင့် တွဲဖက်စားသုံးရန် သင့်တော်သောအရွက်မှာ ပဲညွန့်ဖြစ်ပါသည်။ ပုစွန်သည် တရုတ်ဆေးပညာအလိုအရ ချိုသော၊ ပူသော ဂုဏ်သတ္တိ ရှိသည်။ အဆိပ်အနည်းငယ်ရှိသည်။ လေသလိပ်ကြေစေသည်။ နို့တိုက်မိခင် နို့ထွက်စေသည်။ ကြွက်သားများနှင့် အရိုးအဆစ်များကို သန်မာစေသည်ဟု ယူဆပါသည်။ ခေတ်သစ်ဆေးပညာ၏ သုတေသနအရ ပုစွန်တွင် ပရိုတင်းအများအပြားပါဝင်ပြီး ဗီတာမင်များလည်း စုံလင်စွာပါရှိသည်။ အခြားသောဒြပ်စင်များလည်း ပါဝင်ပါသေးသည်။ စားသုံးသည့်အခါ အလွယ်တကူကျေညက်နိုင်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်မှ အာဟာရဓာတ်စုပ်ယူရ လွယ်ကူစေပါသည်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အလွန်ကောင်းမွန်သော အကျိုးပြုမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

ပဲညွန့်တွင် ဗီတာမင်မျိုးစုံနှင့် ခန္ဓာကိုယ်မှ လိုအပ်သော အခြားဒြပ်စင်များလည်း ပါဝင်ပါသည်။ ပဲညွန့်နှင့် ပုစွန်ကိုတွဲဖက်၍ ရောချက်စားသုံးလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ သီးခြားစီချက်ပြီးမှ ထမင်းဝိုင်းတွင်ရော၍ စားလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွက် စုံလင်သော အာဟာရဓာတ်များ ရရှိစေပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အားနည်းသူများ၊ အအေးကြောင့် အစာအိမ်အားနည်းသူများ၊ ခံတွင်းပျက်ပြီး အစာစားချင်စိတ်နည်းနေသူများနှင့် အစာမကြေသူများအတွက် အလွန်သင့်တော်သော ဟင်းတစ်ခွက် ဖြစ်ပါသည်။ ကုန်ကျစရိတ်နည်းပြီး အာဟာရပြည့်ဝသောရာသီစာဖြစ်သည့် ပုစွန်နှင့် ပဲညွန့်ဟင်းတစ်ခွက်ကို ဒို့ကျေးရွာအိမ်ရှင်မများအတွက် တင်ပြလိုက်ရပါသည်။

နွယ်စိမ်း

emewfESifh0ftoHk;0if

tifuif;pH

နာနတ်အပင်၏ ပုံသဏ္ဌာန်သည် ထူးခြားထင်ရှားမှုကြောင့် လူသိများသည့်အပင်ငယ်မျိုး ဖြစ်သည်။ သဘာဝအလျောက်လည်း ပေါက်သည်။ စိုက်ပျိုး၍လည်းရသည်။ နာနတ်၏အရွက်နှင့်အသီးကိုသာ အသုံးပြုနိုင်သည်။ အေး၍ ချိုချဉ်သောအရသာရှိသည်။ နာနတ်၏အသီးနှင့်အရွက်ကို ဆေးအဖြစ်လည်း စားသုံးနိုင်သည်။

အသီး

နာနတ်သီးသည် နှုတ်ကို မြိန်စေသည်။ နှလုံးကိုအကျိုးပြု၏။ ကြေကျက်ခဲသည်။ မူးဝေခြင်းကို ပျောက်စေသည်။ အချိုကဲသော နာနတ်ကိုစားသုံးပါက သလိပ်ပွား

နိုင်သည်။ အချဉ်များပါက သည်းခြေပွားသည်။ နာနတ်သီးကို သံပရာရည်ဆမ်း၍ စားသုံးပါက ပိုချိုသည်။ အပူများ၍ ရုတ်တရက် မူးဝေသည့်ရောဂါဖြစ်ပါက နာနတ် သီးမှည့်စားသုံးခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ နာနတ်သီးမှည့် ချိုချဉ်ရည်ကို သကြားနှင့်ရောသောက်ပါက ဆီးရွှင်စေပြီး ဆီးရောဂါ၊ လေပူထသော ဝေဒနာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

နာနတ်သီးမှည့်ကို ဆားနှင့် စားပါက နူတ်မမြိန်သောရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ နာနတ်သတ္တုရည် (သို့) နာနတ်သီးကို ပျားရည်နှင့်ဆတူစားပါက သန်များကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ အသီးမှည့်အရည်ကို သကြား၊ ဂလူးကို့စ်တို့နှင့် ရောသောက်ပါက အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

အသီးခွံ

နာနတ်သီးမှည့် အခွံများနှင့် ထန်းလျက်အလေးချိန်ဆတူကို ရေအိုးသန့်သန့်တွင် ထည့်ပြီး ယင်းအလေးချိန်၏ ငါးဆခန့်ရေထည့်ပြီး နေလှန်းရပါမည်။ နှစ်ပတ်ခန့်လှန်းပြီးလျှင် စစ်ယူ၍ ပုလင်းတွင်ထည့်ထားပါ။ နေ့စဉ် ညနေသုံးနာရီခန့်တွင် ဇွန်းကြီးနှစ်ဇွန်းခန့် သောက်ပေးပါက အစာကြေရင်ချောင်ပြီး အစာမကြေရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ စမုန်မျိုးငါးပါးကို အမှုန့်ထောင်းထည့်၍ အသုံးပြုပါက ပို၍ ကောင်းပါသည်။

အရွက်

နာနတ်ရွက်သတ္တုရည်ကို သောက်ပါက မီးယပ်ချုပ်ခြင်းပျောက်၍ မီးယပ်သွေး မှန်လာပါလိမ့်မည်။ နာနတ်သီးမှည့်သည် ဝမ်းကို မှန်စေပြီး အစာကြေရင်ချောင်စေပါသည်။ ဆီး၊ လေတို့ကို သက်စေပါသည်။ ဆီးရောဂါ၊ နူတ်မမြိန်ရောဂါ၊ သန်ပိုးရောဂါ၊ လေပူထသောရောဂါ၊ ကြို့ထိုးရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ကြောင်း အသိပေးလိုက်ရပါသည်။

အင်ကြင်းစံ

eMmjzL&Ukq; tprf

v0ef[ef

နံ့သာဖြူ၏ ပြိုင်ဘက်ကင်း အောင်မွှေးကြိုင်သော ရနံ့ကြောင့် အထွတ်အမြတ်ထားပြီး ဘုရားပုံတော် ထုဆစ်ကိုးကွယ်ခြင်း၊ ဂုဏ်တော်ပုတီးများ ပြုလုပ်ပူဇော်ကြလေ့ရှိသည်။ ထို့ပြင် မင်္ဂလာယူသည့် အခမ်းအနားများတွင် နံ့သာရည်ပက်ဖျန်းပြီး ကောင်းနိမိတ်ယူလေ့ရှိသည်။ နံ့သာဖြူပင်သည် ၆၅ ပေအထိ အမြင့်ရှိပြီး အသုံးဝင်သည့် အပင်ဖြစ်ရန်မှာမူ နှစ်ပေါင်း ၃၀ မှ ၅၀ ထိ ကြာမြင့်ပါသည်။

နံ့သာဖြူကို အသားပေါ်တွင် လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် အသားညက်၊ အသားချောစေပြီး အသားအရေကို ရောဂါကင်းစင်စေသည်။ ကိုယ်ရနံ့ဆိုးကင်းစေသည့်အပြင် စိတ်ကို ကြည် လင်လန်းဆန်းစေသည်။ အပူငုပ်၍ ဖျားနာလျှင် နံ့သာဖြူနှင့် ပရုတ်ရောသွေးကာ ဦးခေါင်းတွင် လိမ်းပေးနိုင်သည်။ ကိုယ်အပူချိန်များလွန်းလျှင် နံ့သာဖြူကို ဆန်ဆေးရည်နှင့်သွေးကာ သကြားနှင့် ရောသောက်နိုင်သည်။ ခန္ဓာကိုယ် ကိုက်ခဲညောင်းညာနေလျှင် နံ့သာဖြူကို သွေးလိမ်းပေးက သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။ နှလုံးတုန်ရင်ခုန်မောပန်းနေလျှင် နံ့သာဖြူ ကြံရည်နှင့် သကြားရည် ရောသောက်ပေးရမည်။

မျက်ရိုးကိုက်၊ ခေါင်းကိုက်လျှင် နံ့သာဖြူကို ပျစ်ပျစ်သွေးကာ နားထင်ကြောနှင့် မျက်ရိုးတလျှောက် လိမ်းပေးပါ။ နံ့သာဖြူမှုန့်ကို မှိုင်းရှူပေးလျှင်လည်း သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။ နှာခေါင်းပိတ်ပြီး အသက်ရှူမရလျှင် မန်ကျည်းမှည့် သို့မဟုတ် မန်ကျည်းခေါက်ဖြင့် နံ့သာဖြူကို ခပ်ပျစ်ပျစ်သွေးကာ နှာတံတစ်ဖက်တစ်ချက်တွင် လိမ်းပေးပါ။

လသားကလေးငယ်များ နှာပိတ်ပြီး မအိပ်လျှင် နံ့သာဖြူရေ ကျဲကျဲကိုသာ နှာခေါင်းဘေးနှစ်ဖက်ကို လိမ်းပေးပါ။ ဆီးအောင့်ခြင်းနှင့် မရပ်မနား ကြိမ်ဖန်များစွာ ဝမ်းသွားခြင်းအတွက် ဆန်ဆေးရည်နှင့် နံ့သာဖြူကိုသွေးပြီးလျှင် ပျားရည် သကြားတို့ဖြင့် ရောဖျော်သောက်ပေးက သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ်တွင် မည်သည့်အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်စေ ယားယံနေလျှင် နံ့သာဖြူကိုသာ သွေးလိမ်းပေးပါ။ ကိုယ်သင်းရနံ့ မွှေးပျံ့ခြင်း၊ စိတ်ကြည်လင်လန်းဆန်းခြင်း၊ အသားအရေကို ချောမွေ့စေခြင်းအပြင် အဆိပ်အတောက်ဖြစ်ခြင်းမှ ကြိုတင်ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ နံ့သာဖြူ ဆေးမြီးတိုများသည် ရှေးဘိုးဘွားစဉ်ဆက်လက်တွေ့သုံး လက်ဆင့်ကမ်းလာကြပြီး အံ့သြစရာကောင်းလောက်အောင် ရောဂါဝေဒနာများကို သက်သာစေနိုင်ကြောင်း တင်ပြလိုက်ပါသည်။

လဝန်းဟန်

ESu,;usefrmaponfUtpm; tpmrsm;

***sLvDuf**

အသက် ၂၅နှစ်ကျော် အမျိုးသမီးများတွင် နှလုံးသွေးကြောရောဂါကြောင့် သေဆုံးနှုန်းသည် ကင်ဆာရောဂါအမျိုးမျိုးကြောင့် သေဆုံးနှုန်းထက် ပိုများသည်။ အထူးသဖြင့် အသက်ငယ်စဉ်တွင် နှလုံးတိုက်ခိုက်ခံရသူ အမျိုးသမီးများသည် နှလုံးရောဂါ (Heart Attack)ကြောင့် အမျိုးသားများ သေဆုံးနှုန်းထက် နှစ်ဆပိုများသည်။ မိမိ၏နှလုံးအား ပိုမိုကျန်းမာစေရန် စားသုံးသင့်သော အစားအစာခြောက်မျိုးကို ဖော်ပြလိုက်ပါသည်–

(၁) ပန်းသီးစားခြင်း

မကောင်းသည့် ကိုလက်စထရောများ၏ ဓာတ်တိုးလုပ်ငန်းကို နှေးကွေးစေပြီး သွေးအဆီဖတ်တည်ဆောက်မှုလျော့နည်းအောင် ကူညီနိုင်သည်။ ပန်းသီးအခွံတွင် ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်းနှင့် အမျှင်ဓာတ်များစွာပါဝင်၍ အခွံကိုပါ စားသုံးသင့်သည်။

(၂) အဆီများသောငါး

အဆီများသောငါးတွင် ပါဝင်သည့် Omega 3 အက်ဆစ်များသည် သွေးတွင်း Triglyceride အဆင့်ကို လျော့နည်းစေပါသည်။ တစ်ပတ်နှစ်ကြိမ်စားပေးရန် လိုအပ်သည်။ တူနာ၊ ဆော်လမွန်၊ ငါးသေတ္တာနှင့် ငါးကွန်းရှပ်များတွင် Omega 3 အက်ဆစ်အများဆုံး ပါဝင်သည်။

(၃) ဂရိတ်ဖရုသီး

ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်းနှင့် အမျှင်ဓာတ်များစွာ ပါဝင်သည့်အတွက် နှလုံးရောဂါ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။

(၄) ပဲအမျိုးမျိုး

မကောင်းသည့် ကိုလက်စထရောအဆင့်များ လျော့စေသည့်အတွက် နေ့စဉ်စားနေကျအစာထဲတွင် ပဲအမျိုးမျိုးကို နေ့စဉ် တစ်မျိုးစီ ထည့်စားသွားပါ။

(၅) အခွံမာသီးနှင့် အစေ့များ

ဗာဒံစေ့၊ ဖရုံစေ့၊ နှမ်းစေ့နှင့် နေကြာစေ့များတွင် အကျိုးပြုဓာတ်များ များစွာ ပါဝင်သည့်အတွက် မကောင်းသည့် ကိုလက်စထရော အဆင့်များ လျော့ကျစေသည်။ လက်တစ်ဆုပ်စာ အစေ့အဆန်များကို အဆာပြေစာအဖြစ် စားပေးပါ။

(၆) လက်ဖက်

ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်းများ များစွာပါဝင်သည့် လက်ဖက်အမျိုးမျိုးသည် မကောင်းသည့် ကိုလက်စထရောအဆင့်ကို လျော့ကျစေနိုင်သည်။ တရုတ်လက်ဖက်ရည်ကြမ်းသည် မကောင်းသည့်ကိုလက်စထရောအမှုန်များ၏အရွယ်ကို ကြီးမားစေသည့်အတွက် သွေးကြောတွင်းဝင်ရောက်နိုင်မှု နည်းပါးသွားစေသည်။ တစ်နေ့လျှင် လက်ဖက်ရည်ကြမ်းနှစ်ခွက် ပုံမှန်သောက်သင့်သည်။

ဂျူလီယက်

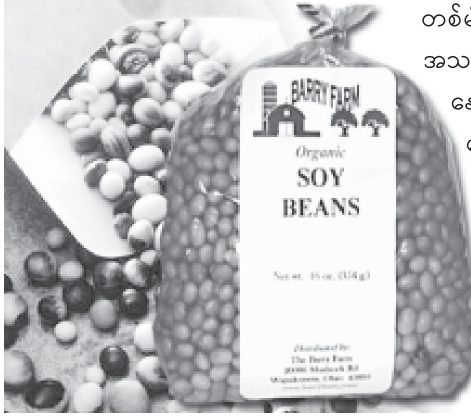
yykfESifhusef;rma&;

c;pfpDHif; vrift;df

ပဲပုပ်ကို အများဆုံး စားသုံးလေ့ရှိကြတဲ့ ဂျပန်လူမျိုးတွေဟာ ကမ္ဘာပေါ်မှာ အသက်အရှည်ဆုံးလူမျိုးတွေ ဖြစ်ကြတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဂျပန်လူမျိုးတစ်ဦးဟာ တစ်နေ့မှာ ပဲပုပ်တစ်အောင်စခန့် စားသုံးကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဂျပန်လူမျိုးတွေဟာ နှလုံးရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါနှင့် အရိုးပွရောဂါတွေ ဖြစ်ပွားမှု အင်မတန်နည်းပါတယ်။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု ပန်ဆာဗေးနီးယားဆေးကျောင်းမှ သုတေသီတွေက ပဲပုပ်မှာ ဘောင်းမန်းဘရစ်အင်ဟီဘစ်တာလို့ အမည်ပေးထားတဲ့ ဓာတ်ပေါင်းတစ်ခုကို ထုတ်ဖော်တွေ့ရှိခဲ့ကြပါတယ်။ ဒီဓာတ်ပေါင်းဟာ ကင်ဆာရောဂါအမျိုးမျိုးကို ကာကွယ်ရာမှာ သိပ်ကို အစွမ်းထက်တဲ့ ဓာတ်ပေါင်းတစ်မျိုးဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရပါတယ်။

ပဲပုပ်ကို တချို့အာဟာရသုတေသနပညာရှင်တွေက သဘာဝရုပ်ပျိုဆေးလို့တောင် တင်စားခေါ်ဝေါ်ကြပါတယ်။ အင်တီအောက်ဆီးဒင့်တွေ ကြွယ်ဝလှတဲ့ အစားအစာ



တစ်မျိုးပင်ဖြစ်ပါတယ်။ လူတွေဟာ အသက် အရွယ်ထောက်လာရင် ဇရာရဲ့ နောက်ဆက်တွဲ ကင်ဆာ၊ နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးနဲ့ သွေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ရောဂါတွေ ရလာတတ်ပါတယ်။ ပဲပုပ်က ဒါတွေကို ကာကွယ်ပေးတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အိုမင်းခြင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပုံစံအမျိုးမျိုးရှိပေမယ့် ဒေါက်တာဒန်ဟန်ကတော့

ဖရီးရယ်ဒီကယ်တွေကြောင့် သတ္တဝါတွေ အိုမင်းကြတယ်လို့ တင်သွင်းခဲ့ပါတယ်။ သူက "ဓာတ်ခွဲခန်းမှာသုံးတဲ့ တိရစ္ဆာန်လေးတွေအတွက် ပဲပုပ်နဲ့ ပဲနို့ကရတဲ့ ပရိုတင်းဟာ တိရစ္ဆာန်နို့ကနေရတဲ့ ပရိုတင်းထက် ပိုပြီးကောင်းမွန်တာ တွေ့ရပါတယ်။

ပဲပုပ် ဒါမှမဟုတ် ပဲနို့ကရတဲ့ ပရိုတင်းကိုစားသုံးတဲ့ တိရစ္ဆာန်လေးတွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကလာပ်စည်းတွေဟာ ဖရီးရယ်ဒီကယ်တွေရဲ့ဒဏ်ကို ပိုပြီး ခံနိုင်ရည်ရှိလာကြတာ၊ ပိုပြီးနုပျိုလာတာ၊ ပိုပြီးအသက်ရှည်လာကြတာ တွေ့ရပါတယ်" လို့ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခဲ့ပါတယ်။ ယနေ့ အခါမှာတော့ ကျန်းမာနုပျို အသက်ရှည်ဖို့ ပဲပုပ်နဲ့ ပဲနို့ရဲ့ အစွမ်းတွေကို ဓာတ်ခွဲခန်းသုံး တိရစ္ဆာန်လေးတွေ သာမကဘဲ လူ့နယ်ပယ်မှာလည်း အထင်အရှားတွေ့ရှိနေရပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

ပဲပုပ်မှာ အင်တီအောက်ဆီးဒင့် ဂုဏ်သတ္တိရှိနေခြင်း အကြောင်းရင်းကတော့ ဂျီနီစတိန်းခေါ်တဲ့ ဓာတ်ပေါင်းတစ်မျိုးကြောင့်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဂျီနီစတိန်းဟာ ရှားပါးပြီး အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းကို ကာကွယ်ရာမှာ အစွမ်းထက်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ အဲဒီဓာတ်ပေါင်းဟာဆိုရင် ရင်သားကင်ဆာ၊ အူမကြီးကင်ဆာ၊ အဆုတ်ကင်ဆာ၊ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ၊ အရေပြားကင်ဆာ၊ သွေးဖြူဥကင်ဆာ အစရှိတဲ့ရောဂါမျိုးစုမှာ ကင်ဆာဆဲ(လ်)တွေရဲ့ ပွားများမှုကို နှေးကွေးအောင် လုပ်နိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။ သွေးကြောထဲမှာ အဆီချပ်တွေ ဖြစ်ပေါ်မှုကို တားဆီးတာဟာ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ၊ လေဖြတ်ရောဂါတွေ မဖြစ်ပွားဖို့ ကာကွယ်နိုင်တဲ့ အစွမ်းလည်း ရှိပါတယ်။

ဂျပန်အမျိုးသမီးတွေဟာ အမေရိကန်အမျိုးသမီးတွေထက် ပဲပုပ်စားသုံးမှု အဆ ၃၀ ပိုတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ပဲပုပ်စားသုံးတဲ့ ဂျပန်အမျိုးသမီးတွေရဲ့ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ပွားတဲ့နှုန်းဟာ အမေရိကန်အမျိုးသမီးတွေ ရင်သားကင်ဆာဖြစ် ပွားမှုနှုန်းရဲ့ လေးပုံတစ်ပုံသာရှိကြောင်း တွေ့ရှိရပါတယ်။ ပဲပုပ်ဟာ ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်ပွားတာကို နည်းလမ်းနှစ်မျိုးနဲ့ ကာကွယ်မှုပေးပါတယ်။

တစ်ခုနည်းက ကင်ဆာဆဲလ် ပြန့်ပွားမှုကို နှေးကွေးစေတာဖြစ်ပြီး တခြားနည်းလမ်းကတော့ ရင်သားတစ်သျှူးတွေမှာ ကင်ဆာဆဲလ်တွေ ဖြစ်လာအောင် အားပေးကူညီတတ်တဲ့ အီစထရိုဂျင်ဟော်မုန်းကို အားမပေးအောင် နှိမ်နင်းပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလိုပါပဲ။ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုကို ကြည့်ရင်လည်း ပဲပုပ်အစွမ်းကို သိသိသာသာ တွေ့လာရပါမယ်။ ဂျပန်အမျိုးသားတွေနဲ့ အမေရိကန်အမျိုးသားတွေရဲ့ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ ဖြစ်ပွားမှုကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်လိုက်ရင် ရောဂါပြင်းထန်မှုနှုန်းက သိသိသာသာ ကွာခြားပါတယ်။ ပဲပုပ်စားတာနည်းတဲ့ အမေရိကန်တွေဟာ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာဖြစ်တဲ့အခါ ရောဂါကျွမ်းတဲ့အဆင့်ကို မြန်မြန်ဆန်ဆန် ရောက်တတ်ပေမယ့်

ပဲပုပ်ကို မှန်မှန်စားတဲ့ ဂျပန်တွေရဲ့ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါ အခြေအနေ တိုးပွားမှုဟာ သိပ်ကို နှေးကွေးတာတွေ့ရပါတယ်။ ပဲပုပ်ဟာ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာကို ကာကွယ်နိုင်ကြောင်း လက်တွေ့ ပြသမှုတွေလည်း ရှိပါတယ်။

ပဲပုပ်ရဲ့ နောက်ထပ် အံ့ဖွယ်အစွမ်းတွေကတော့ သွေးထဲမှာရှိတဲ့ အန္တရာယ်ပြုစေနိုင်တဲ့ အဆီဓာတ်တွေကို လျော့ကျစေတာ၊ အကျိုးပြု ကိုလက်စထရောတွေ များပြားလာစေတာနဲ့ သကြားဓာတ်ကို ပုံမှန်ဖြစ်အောင် ထိန်းသိမ်းထားနိုင်တာတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ပဲပုပ်ကို ပုံမှန်စားသုံးလေ့ရှိတဲ့လူတွေဟာ နှလုံးသွေးကြောရောဂါနဲ့ ဆီးချိုရောဂါ အန္တရာယ်တွေ ကြုံတွေ့ဖို့ရာ အခွင့်အလမ်း အင်မတန် နည်းပါးကြပါတယ်။ ပြီးတော့ အရိုးတွေရဲ့အတွင်းမှာရှိတဲ့ ထုံးဓာတ်တွေ ကြာရှည်တည်တံ့နေအောင် ထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်းလည်း ရှိပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အဲဒီအကျိုးကျေးဇူးတွေရရှိအောင် ပဲပုပ်ကို စားသုံးသင့်ပါတယ်။

စားသုံးတဲ့နေရာမှာတော့ ပရိုတင်းဓာတ်ပါအောင် စားသုံးရပါမယ်။ ပဲပုပ်မှ ထုတ်လုပ်တဲ့ ပဲပုပ်ဆီနဲ့ ပဲပုပ်ငံပြာရည်တို့မှာတော့ ပရိုတင်းဓာတ် မပါသလောက် ရှားပါးသွားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပဲပုပ်ဆီနဲ့ ပဲပုပ်ငံပြာရည်တွေကို စားသုံးရင်တော့ အကျိုးကျေးဇူးတွေ ရရှိမှုနည်းသွားမှာကို သတိထားရပါမယ်။

ချစ်စံဝင်း၊ လမင်းအိမ်

ytrdk,draf;t m;to,fbl,f

EG;fpdyf

မတ်ပဲ

မတ်ပဲသည် အာဟာရပြည့်ဝစေသော အစားအစာတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး များများ စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် ဖျားနာဝေဒနာရှင်များအတွက် အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေပါသည်။ ရေငတ်ခြင်းကိုလည်း ပြေစေပါသည်။ သို့ရာတွင် အလွန်အကျွံစားသုံးပါက ဝမ်းလျှောစေပါသည်။ အပြင်းဖျားရာမှ နာလန်ထကာစလူမမာများအတွက် မတ်ပဲကို စွပ်ပြုတ်လုပ်၍ ကျွေးပေးခြင်းသည်အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် မျက်စိနာခြင်း၊ စပ်ခြင်း၊ ပူခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ပဲတီဝါ

ပဲတီဝါသည် နှာ့ဗ်ကြောစွမ်းအား တိုးစေသည်။ သုက်အားနည်းရောဂါနှင့် မီးယပ်အဖြူဆင်းရောဂါတို့တွင် ကုသဆေးအဖြစ် အသုံးဝင်စေပါသည်။ ပဲတီဝါကိုပြုတ်၍ သောက်လည်းကောင်း ပေါင်း၍သောက်လည်းကောင်း ဆေးအဖြစ်သုံးစွဲနိုင်ပါသည်။ အစာမကြေရောဂါ၊ အစာအိမ်ရောဂါ၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ၊ ဆီးအိမ်ရောင်ရောဂါ၊ လိပ်ခေါင်းရောဂါ၊ အဆစ်အမြစ်ကိုက်ရောဂါ၊ အသည်းနှင့်

ပတ်သက်သော ရောဂါများ၊ အာရုံကြောနှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါများ စသည်တို့အတွက် အထူးအသုံးဝင်ပါသည်။ ပဲတီကို သာမန်ပဲဟင်းကဲ့သို့ ချက်စားပေးပါလျှင် မိခင်လောင်းများ၏ နို့ထွက်အားကို ကောင်းမွန်စေပါသည်။ နို့ထွက်မှု အားနည်းသော မိခင်များ အထူးစားသုံးသင့်သော ပဲမျိုးဖြစ်ပါသည်။

ပဲစင်းငုံ

ပဲစင်းငုံသည် အစာကြေလွယ်စေပါသည်။ ထို့ကြောင့် နာလန်ထလူနာများနှင့် သင့်လျော်သည့် ပဲမျိုးလည်းဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် များများမကျွေးသင့်ပါ။ များများစားပါက ဝမ်းချုပ်စေပါသည်။ မုက္ခရုရောဂါနှင့် သွားဖုံးရောဂါများတွင် အရွက်နုများကို ဝါး၍ငုံပေးရမည်။ ၎င်းအရွက် သတ္တုရည်ကို အိမ်သုံးဆားအနည်းငယ်ဖြင့် တိုက်ကျွေးခြင်းပြုပါက အသားဝါရောဂါအတွက် ဆေးဖက်ဝင်စေပါသည်။

ပဲနီလေး(ပဲရာဇာ)

ပဲနီလေးသည် ခြေလက်ပူခြင်း၊ အပူများရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ အရေပြားပူခြင်း၊ ခေါင်းပူခြင်း၊ မျက်စိဝေခြင်း စသည့်ရောဂါများအတွက် သုံးနိုင်ပါသည်။ ပဲနီလေးသည် ပဲပြားကဲ့သို့ လေပွခြင်းမဖြစ်ပေ။ ပဲနီလေးသည် အဖိုးထိုက်တန်သော သီးနှံမျိုးဖြစ်သည်။ သံဓာတ်နှင့် ထုံးဓာတ်ကြွယ်ဝစွာပါဝင်သောကြောင့် အင်အားကို ပြည့်ဖြိုးစေပါသည်။ ပဲနီလေးသည် ဝမ်းချုပ်ခြင်းကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ယင်းတွင် ယူရစ်အက်ဆစ်ဓာတ်လည်း ပါဝင်သည်။

နွယ်စိမ်း

y,bwfaq; tqdyfxdcdjyu

auswmf[efjrefmpm)

ကျေးလက်တောင်သူလယ်သမားဦးကြီးများသည် မိမိတို့စိုက်ပျိုးသီးနှံများအတွက် ဓာတုပိုးသတ်ဆေးရည်တို့ကို မလွှဲမရှောင်သာ ကိုင်တွယ်အသုံးပြုနေရသည်။ ပိုးသတ်ဆေးအားလုံးပင် သတ္တဝါတို့အတွက် အဆိပ်အတောက်ဖြစ်ရာ ကိုင်တွယ်အသုံးပြုခြင်း၊ စွန့်ပစ်ခြင်းတို့တွင် သတိကြီးစွာထားကြရမည်။

အသုံးပြုရာတွင် ပေါ့လျော့သဖြင့် အရေပြားပေါ်သို့ကျခြင်း၊ မျက်စိထဲဝင်ခြင်း၊ အလှည့်မသင့်ပါက ဗိုက်ထဲ၊ အစာအိမ်ထဲသို့ပင် ရောက်ရှိတတ်သည်။ ထိုသို့ဖြစ်ပါက လွယ်လင့်တကူကုသနိုင်ရန် ဆေးနည်းတိုကို ဖော်ပြလိုက်သည်။ ဆေးရည်အရေပြားပေါ်ကျပါက ရေနွေး၊ ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် အထပ်ထပ်အခါခါ ဆေးကြောပါ။ အဝတ်စဖြင့် သုတ်ပါ။ သို့သော် မလွန်ကဲပါစေနှင့်။ အတင်းပွတ်လိုက်ခြင်းဖြင့် အဆိပ်ကို ပျံ့နှံ့အောင်လှုံ့ဆော်ရာ ရောက်ပါသည်။

မျက်စိထဲရောက်ရှိပါက ရေခရီးဆောင် ရေသန့်ဘူးကြီးတစ်ဘူး (တစ်လီတာ)တွင် ဆိုဒါနှစ်ဇွန်းရောထားသော ဆိုဒါရည်ဖြင့် ဆေးကြောပါ။ အစာအိမ်ထဲရောက်ရှိသွားပါက နီးစပ်ရာဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့ပို့ပေးက အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ မသွားမီ လူနာကို အော့အန်အောင် ပြုလုပ်ပေးပါ။ အန်စေရန် ဆားရည်တိုက်ပါ။ ဆားရည်ပြုလုပ်ရန် မုန်ညင်းစေ့အခြောက် လိုပါသည်။ မုန်ညင်းစေ့အခြောက်ကို တောင်သူဦးကြီးတို့ အိမ်တိုင်း ဆောင်ထားသင့်ပါသည်။ ရေ ၂၀၀ ဂရမ်တွင် မုန်ညင်းစေ့အခြောက် နှစ်ဇွန်းထည့်ပါ။ အန်ဆေးဖြစ်ပါပြီ။ ထိုအရည်ကို သုံးလေးခွက်တိုက်ရမည်။ ရောက်ရှိသည့် ပိုးသတ်ဆေးပမာဏအပေါ်မူတည်၍ အကြိမ်ကြိမ်ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

သတိထားရမည်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ ရောက်ရှိသည့် ပိုးသတ်ဆေးရည်ပမာဏကြောင့်ဖြစ်စေ၊ စိုးရိမ်စိတ်ကြောင့်ဖြစ်စေ သတိလစ်နေပါက အန်အောင်ပြုလုပ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ယင်းအခြေအနေတွင် ပြုလုပ်ပါက အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပိတ်သွားနိုင်ပါသည်။

ကျော်ဟန်(မြန်မာစာ)

yef;i½kwfoD; tpr;fxufyk-m;

EG;fpd;f

ပန်းငရုတ်သီးတွင် အစိမ်းရောင်၊ အစိမ်းရင့်ရောင်၊ အနီရောင်၊ အဝါရောင်နှင့် ခရမ်းရောင် အမျိုးမျိုးရှိသည်။ မူလက စပိန်နှင့် တောင်အမေရိကဒေသများတွင်သာ စိုက်ပျိုးစားသုံးလေ့ရှိခဲ့သော်လည်း ယခုအခါတွင် အာရှတိုက်ဒေသများတွင်ပါ စိုက်ပျိုးစားသုံးလျက်ရှိသည်။ တရုတ်တွင်လည်း စိုက်ပျိုးစားသုံးလေ့ရှိသည်ဟု သိရသည်။

ပန်းငရုတ်သီးတွင် ဆေးစွမ်းထက်၍ ဆေးဖက်ဝင်သော ဗီတာမင်အေ၊ စီဓာတ်ပေါများစွာပါဝင်သည့်အပြင် ဘီတာကယ်ရိုတင်းဓာတ်နှင့် ဖောလစ်အက်ဆစ်၊ အရွက်ဝါ ရောင်ဓာတ်ပစ္စည်းဖြစ်သည့် ဇန်သိုဖီးနှင့် အမျှင်ဓာတ်များ ပေါကြွယ်ဝစွာ ပါဝင်နေ၏။ ပန်းငရုတ်သီးကို အခြားဟင်းသီးဟင်းရွက်များကဲ့သို့ပင် များများစားသုံးပေးနိုင်သည်။ ဘေးဥပါဒ်မဖြစ်ပါ။ စားသုံးနိုင်သလောက် အကျိုးရှိသည်။

အကျိုးအာနိသင်များမှာ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရှိ အဆိပ်များနှင့် ပိုးမွှားတို့ကို သတ်ဖြတ်ဖယ်ရှား ပေးနိုင်စွမ်းရှိခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာဆဲလ်များ ရှင်သန်ဖွံ့ဖြိုးစေခြင်း၊ နှလုံးရောဂါ၊ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ၊ အဆစ်အမြစ်ရောင်ရမ်းကိုက်ခဲရောဂါ၊ နှလုံးတုန်မောပန်းရောဂါတို့ကို လျော့နည်းပျောက်ကင်းစေခြင်း၊ အူမကြီး ကင်ဆာ စွဲကပ်ဖြစ်ပွားမှု လျော့နည်းကျဆင်းစေ ခြင်း၊ လေဖြတ်ရောဂါ၊ လေသင်တုန်းရောဂါ စွဲကပ်ဖြစ်ပွားမှု လျော့နည်းကျဆင်းစေခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ကင်ဆာရောဂါ စွဲကပ်ဖြစ်ပွားစေနိုင်သော ဆေးလိပ်၊ ဆေးတံ၊ စီးကရက်အဆိပ်အတောက်များ လျော့နည်းကျဆင်းစေခြင်း၊ မျက်စိအတွင်းတိမ်ရောဂါ ခုခံကာကွယ်နိုင်ပြီး အမြင်အာရုံ ကောင်းမွန်ကြည်လင်စေခြင်း အစရှိသည့် အကျိုးအာနိသင်များကိုလည်း တွေ့ရသည်။ ပန်းငရုတ်သီးတွင် အဝါရောင်ဓာတ်ပစ္စည်း ဇန်သိုဖီးနှင့် ပြောင်းဇန်သိုဖီးဓာတ်များ ပါဝင်နေသောကြောင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် ပန်းငရုတ်သီးများကို များများစားသုံးပေးခြင်းဖြင့် မျက်စိအမြင်အာရုံ ကြည်လင်စေသည်ဟု ဆိုပါသည်။

နှယ်စိမ်း

jynf;yef;n|difaq;zuf0if

e'DD(a&Tu|)U

ရှေးတိုင်းရင်းဆေး ဆရာများက လူနာများကို ဓာတ်စာကြွေးရာတွင် ပြည်ပန်းညိုကို အမြဲသုံးစွဲကြသည်။ လူ၏ကျန်းမာရေးကို အကျိုးပြုသော အပင်မျိုးဖြစ်သည်။ အရွက်၊ အပွင့်၊ အခေါက်တို့ကို အသုံးပြုကြသည်။ ပြည်ပန်းညို၊ ပြည်ပန်းရွှေဟု အရွက်နှင့်အပွင့်ကို အခြေခံ၍ အမည်တွဲကြသည်။ ပြည်ပန်းညိုအရွက်ကို ဟင်းချိုချက် သောက်ပါက အလွန်ချို သောကြောင့် ကဗျာစာဆိုများက "ပြည်ပန်းညိုချိုပါလျက် ဆားကဖျက်" ဟု ဖွဲ့ဆိုခဲ့ကြသည်။

အာနိသင်

အနည်းငယ် ဖန်၍ချိုသည်။ ခါးသက်သက် အရသာရှိသည်။ ဆီးအောင့်၊ ဆီးနည်းရောဂါ၊ လေရောဂါ၊ ညောင်းကျရောဂါ၊ ပန်းသေ ပန်းညိုးရောဂါ၊ အသံဝင်ရောဂါတို့ကို ပျောက် စေသည်။ လေကြောင့်ဖြစ်သော ယားယံခြင်း၊ အထက်သို့လေဆန်တက်ခြင်းနှင့် သလိပ်ကို ငြိမ်းစေ သည်။

အရွက်ကို ဟင်းချိုချက်သောက်ပါက ပိတ်ဝမ်းရောဂါ၊ သွေးဝမ်းရောဂါ၊ လေရောဂါ၊ အစာမကြေ သည်းခြေပျက်ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ အရွက်ကို အမှုန့်ပြု၍ စားပါက လေရောဂါ၊ အပူရောဂါ၊ ဆီးအောင့်ရောဂါများပျောက်သည်။

အရွက်ကို ပြုတ်၍ ပုစွန်ခြောက်ဖြင့် သုတ်စားပါက လေထိုးလေအောင့်ရောဂါ၊ လေလုံးရောဂါ၊ အဖျားရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ ညောင်းကျရောဂါတို့ကို ပျောက်စေသည်။ အရွက်ကြိတ်ညစ်ရည်ကို နို့၊ သကြားတို့ဖြင့်သောက်လျှင် ဆီးအောင့်ရောဂါနှင့် ညောင်းကျရောဂါ ပျောက်စေသည်။

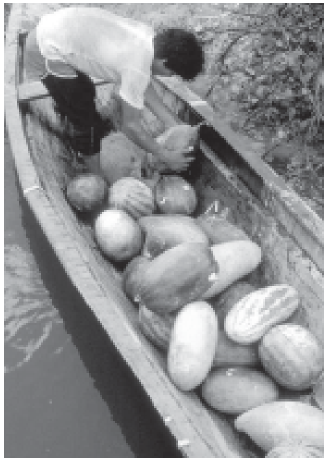
ပြည်ပန်းညို၊ ပြည်ပန်းရွှေရွက်ကို ကြက်အသည်း သို့မဟုတ် ဆိတ်သားနှင့် ကြော်ချက်စားပါက ပန်းသေ ပန်းညိုးရောဂါ၊ သုတ်ခန်းရောဂါ ပျောက်ကင်းစေသည်။ ပြည်ပန်းညို ပင်မှ အရွက်၊ အခေါက်ကို ဆန်ပုန်း ရည်နှင့် သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျို၍ နေ့စဉ် နံနက်၊ ညသောက်သွားပါက သာမန်ဆီးချိုရောဂါကို ပျောက်စေသည်။ ဆီးချိုရောဂါကြီးများအတွက်လည်း အထောက်အကူပေးသည်။

ပြည်ပန်းညိုအရွက်ကို ထန်းလျက် အနည်းငယ်ဖြင့် ပြုတ်သောက်ပါက အသံဝင်ရောဂါကို ပျောက်စေသည်။ ပြည်ပန်းညိုအရွက်ကို ပြုတ်၍သောက်ခြင်း အရွက်နုများကို စားခြင်းဖြင့် လည်ချောင်းနာနှင့် ချောင်းဆိုးရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

နဒီဦး(ရွှေကြို့)

z&oD; tokH;ifyk

Or@at;



ဖရဲသီးသည် ဆေးဖက်ဝင်ရုံသာမက အလှအပအတွက်လည်း အရေးပါသော အရည်ရွှမ်းအသီးဖြစ်သည်။ အချိုသီးနှင့် အခါးသီး နှစ်မျိုးရှိသည်။ ဖရဲခါးကို ဟင်းချိုနှင့်ကြော်ချက် ချက်ပြုတ်စားသုံးကြပြီး ဖရဲချိုကို အစိမ်းစားကြသည်။ ဖရဲသီးတွင် ပိုတက်စီယမ်နှင့် သတ္တုဓာတ်များပါဝင်သည့်အပြင် ရေဓာတ်များစွာပါဝင်သောကြောင့် ဖရဲသီးကို အမြဲစားသုံးသူသည် အသားအရည်မွဲခြောက် ခြင်းမှ ကင်းဝေးပြီး စိုပြည်သန့်ရှင်းစေသည်။ ဖရဲသီးကို မျက်နှာပေါ်တွင် မိနစ် ၂၀ခန့် တင် ထားပြီး ရေအေးနှင့် သန့်စင်အောင် ဆေးကြောလိုက်လျှင် မျက်နှာအသားအရည်များ အေးမြလန်းဆန်းပြီး ဝင်းပစိုပြည်သန့်ရှင်းနေမည်ဖြစ်ပါသည်။ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စွာ စစ်ယူထားသည့် ဖရဲသီးမှည့်ရည်နှင့် မျက်စဉ်းခပ်ပေးလျှင် မျက်စိအေးပြီး ကြည်လင်တောက်ပသော မျက်စိအလှကို ရရှိနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ ဖရဲသီးဖျော်ရည်ကို နေ့စဉ်မှန်မှန် သောက်သုံးပေးပါက ဆီးဝမ်းရှင်ပြီး အပူ၊ အပုပ်ကင်းစင်စေပါသည်။ နေရောင်ခြည်ကြောင့် ခြောက်သွေ့သွားသော အသားအရည်ကို ဖရဲသီးစိတ်ကပ်ပေးခြင်းဖြင့် အစိုဓာတ် ပြန်လည်ရရှိမည် ဖြစ်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အဆီချလိုသူများအတွက် အထူးသင့်လျော်ပါသည်။ ကိုယ်ရေစစ်လိုလျှင် ညနေပိုင်းတွင် ဖရဲသီးစိတ်စားပေးပါ။ ဖရဲသီးတွင် ဆီးအိမ်နှင့် ကျောက်ကပ်အတွင်း ကြွက်သားများကို ပျော့ပျောင်းစေသည့် ဆေးဖက်ဝင်ပစ္စည်း ပါဝင်သောကြောင့် ဖရဲသီးဖျော်ရည် သောက်သုံးပေးခြင်းဖြင့် ဆီးကျောက်တည် ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည့် နာကျင်ခြင်းကို သက်သာစေပါသည်။ သွေးတိုးနှင့်လေဖြတ်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ဖရဲသီးစားသုံးခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်စေသည်သာမက အသားအရည် နုပျိုလှပစေမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဥမ္မာအေး

Akö&Pyifaq;zutf if

o&ef;pHk(wH;&if;faq;)

ဗုဒ္ဓသရဏပင်ကို ဂုဏ်တော်ပင်လို့လဲ ခေါ်ဝေါ်ကြပါသေးတယ်။ အပင်ရဲ့ သဏ္ဍာန်ကတော့ နနွင်းပင်နှင့်အသွင်တူပြီး အမြင့်နှစ်ပေခွဲမှ ခြောက်ပေအထိ မြင့်ပါတယ်။ နနွင်း ကဲ့သို့မြေအောက်ပင်စည် ဖြစ်ပါတယ်။ အရွက်က ရွက်ဖားကြီးများ ဖြစ်ပြီး ဗျက်ရှစ်လက်မလောက်ရှိပြီး အရွက်အလျား နှစ်ပေမှ သုံးပေအထိ ရှည်ပါတယ်။ အရောင်ကတော့ အစိမ်းရောင်၊ နီညိုရောင်၊ ကြေးညိုရောင်နဲ့ ခရမ်းရောင်အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ သဘာဝပေါက်ပင်ဖြစ်ပြီး တချို့ကလဲ တမင်သက်သက် စိုက်ပျိုးကြပါတယ်။

ဆေးဖက်ဝင်အသုံးကတော့ အပွင့်နု၊ အသီးနု၊ အမြစ်၊ ဥအတက်တို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အပွင့်နု၊ အသီးနုကိုရေနွေးဖျောပြီး သုပ်စားမယ်ဆိုရင် ဆီးချုပ်၊ ဆီးနည်းခြင်းနဲ့ အဖျား ရောဂါပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ အသီးနုများကို ဝက်သား၊ အမဲသားတို့နဲ့ ရောနှောချက်စားရင် ခွန်အားတိုးပွားစေပါတယ်။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ရွှင်လန်းစေပါတယ်။ ဗုဒ္ဓသရဏအပွင့်ပြုတ်ရည်ကို ငါးဟင်းချက်ရာမှာခပ်ချက်ရင် မီးသြောင့်ရိုးကိုက်တဲ့ရောဂါ၊ ခါးကိုက် ရောဂါ၊ ဇက်ကြောတင်း၊ ဇက်ကြောထိုးရောဂါ၊ ဝမ်းပျက်၊ ခံတွင်းပျက်ရောဂါတွေ ပျောက်ပါတယ်။ အချိန်မှန်အဖျားတက်လေ့ရှိတဲ့ ငှက်ဖျားရောဂါပျောက်ကင်းစေဖို့အတွက် အမြစ်ဥကို ထောင်းထုပြုတ်ကျိုပြီး အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံးခန့်ကို ဆားပုပ်အနည်းငယ် ထည့်သောက်ပေးရပါတယ်။ အဲသလို သောက်ပေးရင် အဖျားပျောက်ရုံ မျှမကဘဲ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ ချွဲသလိပ်ကပ်ခြင်းနဲ့ ချောင်းဆိုးခြင်းများပါ ပျောက်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓသရဏပင်ရဲ့ အမြစ်ကို ထောင်းထုပြုတ်ကျိုပြီး ထန်လျက်ရေနဲ့ ရောနှောသောက်ပေးပါက အဖျဉ်းရောဂါ၊ ကိုယ်လက်နာကျင်ကိုက်ခဲရောဂါ၊ ဝမ်းဗိုက်ရစ်၍ နာခြင်းများ ပျောက်ကင်းပါတယ်။ ကျားမ အရွယ်သုံးပါးမရွေး သင့်မြတ်တဲ့ ဆေးကတော့ ဗုဒ္ဓသရဏပင်ရဲ့ ဥအတက်ကို ဓားနဲ့ပါးပါးလှီး၊ ထန်းလျက်နဲ့ ယိုထိုးကာ စမုန်မျိုးငါးပါး သင့်တင့်ရုံရောပြီး လေလုံဖန်ဘူးနဲ့ထည့်၊ နံနက်ခင်းမှာ ဟင်းစားဇွန်းတစ်ဇွန်း ပုံမှန်စားပေးရင် စားဝင်အိပ်ပျော်ပြီး အရွယ်တင်နုပျိုစေပါတယ်။

သူရိန်စိုးမိုး(တိုင်းရင်းဆေး)

bufpHkol,ifif Snay;myif

x m;cifif

ငှက်ပျောပင်ကို မြန်မာနိုင်ငံရှိ ကျေးရွာတိုင်း အိမ်တိုင်းတွင် စိုက်ပျိုးစားသုံးကြ ပါသည်။ အလှူ၊ မင်္ဂလာဆောင်၊ သာရေး၊ နာရေးကိစ္စများတွင်လည်း ငှက်ပျောပွဲ အုန်းပွဲက ပါမြဲဖြစ်ပါသည်။ ငှက်ပျောမျိုးပေါင်း ၁၀၀ ခန့်ရှိသည်။ ဖီးကြမ်း၊ ရခိုင်၊ ဝက်မလွတ်၊ သီးမွှေး(ခွံစိမ်း)၊ သီးမွှေး (ခွံဝါ)၊ ရွှေနီ၊ နံ့သာပု၊ ငှက်ပျောချဉ်၊ သူငယ်စာ၊ ထောပတ်၊ ဗျပ်ပြည့် စသည့် ငှက်ပျောသီးများမှာ ထင်ရှား၍ လူသိများပါသည်။ ငှက်ပျောပင်၏ အရွက်၊ အဖူး၊ အပွင့်၊ အသီး၊ အမြစ်ခေါင်းတို့သည် လူများစားသုံးရုံမက ကျန်းမာရေးအတွက် များစွာ အကျိုးပြုကြောင်းတွေ့ရှိရပါသည်။ ငှက်ပျောရွက်အရည်နှင့် ပျားငယ်ရည်၊ ငှက်ပျောရည်နှင့် သကြားတို့သည် မျက်စိကို ကြည်လင်စေပါသည်။ အပူလောင်နာတို့ကို ငှက်ပျောဖက်နှင့် ပတ်ပေးပါက ပျောက်ကင်းသက်သာစေပါသည်။ မုန့်ဖက်ထုပ်၊ ငှက်ပျောသီးမုန့်ထုပ်တို့ကို ငှက်ပျောရွက်နှင့်ထုတ်လျှင် ရနံ့မွှေး၍ အရသာပိုစေပါသည်။

အဖူးအပွင့်

ငှက်ပျောဖူးကို အချဉ်ထည့်၍ ထမင်းမြိန်စရာ အသုပ်တစ်ပွဲအဖြစ် စီမံနိုင်ပါသည်။ ငှက်ပျောဖူးနုနုကို အစိမ်းလိုက်ဖြစ်စေ၊ ပြုတ်၍ဖြစ်စေ စားသောက်ပေးပါက ဝမ်းသက်၊ ဝမ်း ပျက်မှုနှင့် အဆိပ်သင့်နာကို ပျောက်စေနိုင်ပါသည်။ ငှက်ပျောပွင့်ကို မကြာခဏ ချက်ပြုတ်စားသုံးလျှင် ဆီးချိုရောဂါပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။

အသီး

ငှက်ပျောသီးတွင် အာဟာရ ဓာတ်ပါဝင်မှုများပါသည်။ ခွန်အားကို ဖြစ်စေ၍

လူကိုကြံ့ခိုင်စေပါသည်။ ငှက်ပျောသီးစားပေးခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အား ရောဂါကျ ရောက်မှုမှ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ ငှက်ပျောသီးတွင် သွေးဖိအားကို ကျဆင်းစေ တတ်သော ပိုတက်ဆီယမ်ဓာတ်၊ နာဗ်ကြောများ တည်ငြိမ်စေတတ်သော မဂ္ဂနီဆီယမ် ဓာတ်များ ပိုမိုပါဝင်ပါသည်။

အမြစ်နှင့် ခေါင်း

ငှက်ပျောခေါင်းမှရသော အရည်ကို ဦးရေတွင် ဆွတ်ပေးပါက ဆံပင်များ ရှင်သန်စေပါသည်။ ငှက်ပျောခေါင်း၊ ရှားစောင်းလက်ပတ်အနှစ်၊ နာနတ်ခေါင်း၊ ရေညှိနှင့် ယမ်းစိမ်းလေးပဲသားကြိတ်၍ ဆီးခုံပေါ်တွင် အုံပေးပါက ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့်ရောဂါ ပျောက်စေပါသည်။ ငှက်ပျောမြစ်၊ ငှက်ပျောခေါင်းတို့ကို ညက်စွာကြိတ်၍ ရေအေးဖြင့် ဖျော်၍လိမ်းပါက အဆိပ် ရောဂါသက်သာစေနိုင်ပါသည်။

အသုံးဝင်ပုံ

စမုံနက်၊ စမြိတ်၊ ဥပသကာ၊ နွယ်ချို၊ နံ့သာနီ၊ စန္ဒကူးနီ၊ ရေသဖန်း ခေါက်၊ ရှားစေး၊ ဖန်ခါးသီးခြောက်၊ ငှက်ပျောသူငယ် စာခေါင်းခြောက် ရစ်ပဲသားစီကို အမှုန့်ပြု၍ လေလုံ အောင်ပုလင်းနှင့်ထားပါ။ ကလေးသူငယ်များအားနည်းလျှင် မိခင်နို့နှင့် ရော၍တိုက်ပါ။ ကျောပူခေါင်းပူဖြစ်ခဲ့သော် ရေကျဲကျဲနှင့် ဖျော်၍လိမ်းပါ။ ရေငတ် ဝမ်းကျသော် ဆန်လှော်ရေနှင့်တိုက်ပါ။ သူငယ်နာရောဂါအမျိုးမျိုးအတွက် လိမ်းပေးခြင်း၊ တိုက်ကျွေးခြင်းပြုနိုင်ပါသည်။

ဖီးကြမ်းငှက်ပျောသီးမှည့် ၁၀ လုံးကို ခွေးတောက်ရွက် ၁၅ ရွက် ခန့်ခင်းထားသော အိုးတွင် စီထည့်ပါ။ အပေါ်မှ ခွေးတောက်ရွက် ၁၅ ရွက် ထပ်အုပ်ပါ။ ရေမြုပ်ရုံထည့်၍ ရေခန်း သည်အထိ ပြုတ်ပါ။ ရေခန်းလျှင် ငှက်ပျောခွံကိုဖယ်၍ ပျားရည်ဆမ်းပါ။ ၎င်းပျားရည်ဆမ်း ငှက်ပျောသီး ပြုတ်သည် အာဟာရဖြစ်စေသည့် အားတိုးဆေး တစ်လက်ဖြစ်ပါသည်။ ငှက်ပျောပင်ပဋ္ဋငါးပါးကို အခြောက်လှမ်း၍ ပြာချပါ။ ထိုပြာကို နနွင်းစစ်စစ်နှင့် လိမ်းပါက ခရသင်းနာကို ပျောက်စေပါသည်။

ကျေးလက်နေပြည်သူများအနေဖြင့် မိမိတို့ အိမ်ခြံဝန်းအတွင်းတွင် ငှက်ပျောတစ်ပင် စိုက်ထားခြင်းအား ဖြင့် ခွန်အားအာဟာရအတွက်စားသုံး နိုင်ရုံမက၊ မိမိအနားတွင် ဆေးဆရာ တစ်ပါးရှိနေသလို ကျန်းမာရေးအတွက် ပါ အကျိုးပြုနိုင်ပါသည်။ ပိုမိုသော ငှက်ပျောခိုင်များကို ဈေးကွက်တွင် ရောင်းချပါက အပိုဝင်ငွေလည်း ရရှိနိုင်မည်ဖြစ် ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဘက်စုံ အသုံးဝင်သည့် ငှက်ပျောပင်ကို စိုက်ပျိုးသင့်ကြောင်း ရေးသားလိုက်ရပါသည်။

ထားခင်ခင်

ရည်ညွှန်း။ *ဘက်စုံအကျိုးပြုသီးစားပင် ငှက်ပျော(စိုးမြင့်ဒွတ်း)*

a&Sufo,D prfyum;

a&Jynf

ရောက်သီးသည် လူကြိုက်အလွန်များသော အသီးဖြစ်ပြီး သံပုရာသီး၊ လိမ္မော်သီး တို့နှင့် အမျိုးနွယ်တူသည်။ ဗီတာမင်စီနှင့် အာဟာရဓာတ်များစွာ ပါရှိသောကြောင့် ၎င်းကို နေ့စဉ် အစားအစာများထဲတွင် ထည့်သွင်းစားသုံးသင့်ပေသည်။ ရောက်သီးတွင် ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သော ဆိုဒီယမ်ဖော့စ်ဖရပ်စ်နှင့် ကလိုရင်းအမြောက်အများ ပါရှိသည်။ ရောက်သီးကို သောက်ဆေးအဖြစ်လည်းကောင်း၊ လိမ်းဆေးအဖြစ် လည်းကောင်း နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် အသုံးပြုနိုင်သည်။

ရောက်ရည်နှစ်ဇွန်းကို ရေကြက် သီးနွေးဖြင့် တစ်ဖန်ခွက်ခန့် တစ်နေ့တစ်ခါ သောက်သုံးပါက အဆီကျစေ သည်။ ထို့အပြင် ရောက်ရည်နှစ်ဇွန်းကို တွင်းထွက်ဆား (ဆားမည်း) အနည်းငယ်နှင့် ရေတစ်ဖန်ခွက်ခန့် ဖျော်၍ သောက်သုံးလျှင် တစ်နေ့ တာလုံး လန်းဆန်းစေသည့်အပြင် အစာ အိမ်ဒုက္ခပေးမှု ရောဂါများမှလည်း ပျောက်ကင်း ကာကွယ်နိုင်စေပါသည်။

ပျို့အန်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်းနှင့် ခန္ဓာ ကိုယ်တွင် ပူလောင်သော ခံစားမှုများ ဖြစ်ပေါ်ပါက ရောက်ရည်တစ်ဇွန်းကို သကြားနှစ်ဇွန်းနှင့် ရေတစ်ခွက်စာ ဖျော်၍ သောက်သုံးပါက ပျောက်ကင်း စေသည့်အပြင် ရေငတ်ခြင်းကိုလည်း ပြေပျောက်စေသည်။ရောက်သီး တစ်ခြမ်းကို ဆားနှင့် ငရုတ်ကောင်းအနက်မှုန့် အနည်းငယ် ဖြူး၍ မီးကင်ပြီးအရည်ကို ဖြည်းဖြည်း ချင်းစုပ်ပါက ဝမ်းဗိုက်ရောဂါများနှင့် အစာအိမ်ဒုက္ခပေးမှုများ အားလုံး ကို ပျောက်ကင်းသက်သာစေနိုင်ပါသည်။

ရောက်ရည်၊ နွားနို့နှင့် ပဲမှုန့် ရောစပ်ထားသော အရည်ပျစ်ပျစ် သည် အရေပြားပေါ်ရှိ ဝက်ခြံနှင့် အမည်းစက်များကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။ ကောင်းစွာ စစ်ထားသော ရောက်ရည်သည် မျက်စိနာနှင့် အခြားရောဂါများကို သက်သာစေနိုင်သည်။

ထိပ်ပြောင်ခြင်း၊ ဗောက်ထခြင်း တို့ကို ရောက်သီးစိပ်ဖြင့် ပွတ်တိုက် ပေးပါက ပျောက်ကင်းနိုင်ပြီး ရောက်ရည်နှင့် ကြက်သွန်ဖြူကို ရောနှော၍ ဆံပင်တွင် လိမ်းပေးပါက သန်းများကို သေစေနိုင်သည်။ ထို့အပြင် ရောက်ရည်ကို ရေနှင့်ရော၍ ပလုတ်ကျင်း ပေးပါက ခံတွင်းအနံ့ဆိုးများကို ပျောက်ကင်းပြီး ခံတွင်းရှိအနာများကို ပျောက်ကင်း စေနိုင်ကြောင်း ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

ရွှေပြည်

ocm;wpfjifvkaq;vbkd

cbfoZZif

သခွားပင်ကို မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် စိုက်ပျိုး၍ရသည်။ အထူးသဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံအောက်ပိုင်းဒေသများတွင် စိုက်ပျိုးကြသည်။ သဘာဝအလျောက်ပေါက်သကဲ့သို့ စိုက်ပျိုး၍လည်း ဖြစ်ထွန်းသည်။ သခွားကို စာသခွား၊ ကုလားသခွားနှင့် သခွားမွှေးဟူ၍ သုံးမျိုးခွဲထားသည်။ သုံးမျိုးလုံး ဆေးဖက်ဝင်သည်။ စာသခွားသည် မိုးရာသီ၌ ပေါက်သည်။ ကုလားသခွားမှာ ဆေးဖက်တွင် အသုံးပြုမှုများသည်။ သခွားမွှေးသည် အပေါ်ခွံချောမွတ်သည်။ သုံးမျိုးလုံး နွယ်ပင်မျိုးဖြစ်သည်။

အာနိသင်

သခွားသည် အေးသော အရသာရှိသည်။ နူတ်ကိုမြိန်စေသည်။ ဆီးရွှင်စေသည်။ ဝမ်းချုပ်၍ လေကို ပွားစေသည်။ သည်းခြေအပူကို ငြိမ်းစေသည်။ သည်းခြေ၌ ကျောက်တည်ခြင်း၊ ဆီးရောဂါများဖြစ်သော ဆီးအောင့်ခြင်း၊ ဆီးပူခြင်း၊ လေနာနှင့် ဖောရောင်ခြင်းတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။

အသီး

အသီးစိမ်းသည် လေကိုပျက်စေသည်။ သလိပ်ရောဂါနှင့် သည်းခြေရောဂါကို နိုင်သည်။ အသီးမှည့်သည် အပူကို ငြိမ်းစေသည်။ သည်းခြေကိုနိုင်သည်။ နေလောင်ခြင်း၊ မီးပူ၊ ဆီပူလောင်ခြင်းများကို သခွားသီးအကွင်းလိုက်လှီးပြီး မျက်နှာကိုကပ်ပေးပါက သက်သာပျောက်ကင်း စေပါသည်။ သခွားသီးအရည်ညှစ်ပြီး လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်း၊ ကြက်ဥအကာရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်း ဆတူစပ်ပါ။ မျက်နှာကို စင်အောင်သစ်၍ ခြောက်သွေ့အောင်သုတ်ပါ။ ရောစပ်ပြီး သခွားရည်ကို မျက်နှာပေါ်တွင် ပါးပါးလိမ်းပါ။ သို့မဟုတ် အဝတ်ပါးပါးတွင် ထိုအရည်ဆွတ်ပြီး မျက်နှာပေါ်ကပ်

ထားပါ။ နာရီဝက်ခန့်ကြာလျှင် မျက်နှာသစ်လိုက်ပါ။ နူးညံ့ ချောမွေ့ပြီး တင်းတိပ်၊ မှဲ့ခြောက်နှင့် နေလောင် ခြင်းတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။ သခွားသီးနှင့် ထန်းလျက်တည်၍ သုပ်စားပါက ခံတွင်းပျက်ခြင်းကို သက်သာစေသည်။ သခွားသီးကို အချဉ်ထည့်၍ သုပ်စားပါက ခံတွင်းပျက်ခြင်းကို သက်သာစေသည်။ သခွားသီးသည် ဆီးကိုကောင်းစေသည်။ အပူကြောင့် ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ပန်းနာရောဂါတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။

အပွင့်

သခွားပွင့်ကို ပွတ်ချေ၍ ရှူပေးခြင်းဖြင့် ထိပ်ကပ်နာရောဂါ သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။

အစေ့

သခွားစေ့ ရှစ်ပဲသားကို ရေနှင့်ကြိတ်၍ ဆားရွှေးစေ့ခန့်ထည့်သောက်ပါက ဆီးချုပ်ရောဂါသက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။ သခွားစေ့ ကို ရေနှင့်ကြိတ်၍ စိမ်ထားပါ။ ၎င်းစိမ်ရည်တွင် ဇဝက်သာ ရွှေးစေ့ခန့်ထည့်၍ သောက်ပါက ဆီးပူခြင်း သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။ သခွားစေ့ကို သကြားခဲနှင့် ကြိတ်သောက်ပါက ဆီးကျောက်တည်ရောဂါကို သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။ သခွားစေ့ကို အမှုန့်ပြု၍ အရက်ဦးရည်နှင့် လိမ်းပေးပါက လေငန်းရောဂါ ပျောက်ကင်းစေသည်။ သခွားစေ့အမှုန့်ကို ပျားရည်နှင့် ရောစပ်၍ လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်း တစ်နေ့သုံးကြိမ်သောက်ပေးပါက လေထိုး၊ လေအောင့်ရောဂါ သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။

အခွံ

သခွားသီးအခွံကို နွေရာသီ၌ ရေနှင့်ကြိတ်၍သောက်ခြင်း၊ ဆောင်းရာသီ၌ သခွားသီးအခွံကြိတ်ရည်ကို မီးဖြင့် နွေးနွေးပြုတ်သောက်ပါက ဆီးချုပ်ခြင်းကို သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။

အမြစ်

သခွားမြစ်ကို ပြုတ်သောက်ပါက လေ ရောဂါသက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။ သွားနာ၊ သွားကိုက်ကို သခွားမြစ် ဝါးပေးပါက သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။ သခွားသီးကို အာဟာရအဖြစ် စားသုံးကြ သည်။ အမျိုးသမီးများ အသားအရေလှစေရန်အတွက် အသုံးပြုကြသည်။ သို့သော် ဆေးဖက်ဝင်ကြောင်း သိရှိသူနည်းပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ သခွားပင်၏ ဆေးဖက်ဝင်သော အစိတ်အပိုင်းများကို အသုံးပြုနိုင်ရန်အတွက်ရေးသားတင်ပြလိုက်ရပါသည်။

ခိုင်သီရိဇင်

oyH&myifaq;zuf0if

aumif;aumsmf[ef;

လူကြီးသူမများသည် ခရီးသွားလျှင် သံပရာသီးကို အမြဲဆောင်လေ့ရှိသည်။ ခေါင်းမူး၊ ခေါင်းကိုက်၊ ဇက်ကြောတက်လျှင် သံပရာသီးကို ပွတ်ချေ၍ ရှူရှိုက်သည်။ မကောင်းသော အနံ့အသက်များနံလျှင်လည်း သံပရာသီးကိုပင် ရှူလေ့ရှိသည်။ သံပရာရည်အေးအေးတစ်ခွက်ကလည်း အလွန်အမောပြေစေပါသည်။ သံပရာသီး၊ သံပရာရွက်၊ သံပရာပွင့်၊ သံပရာစေ့၊ သံပရာခွံ၊ သံပရာခေါက်၊ သံပရာအမြစ်အားလုံး ဆေးဖက်ဝင်သည်။

သံပရာသီး

ခေါင်းကိုက်ရောဂါကို လက်ဖက်ရည်ကျကျကျိုပြီး သံပရာရည်ညှစ် သောက်ရသည်။ သံပရာသီးကို နှစ် ခြမ်းခွဲ၍ မီးကင်ပြီးလည်း ဦးခေါင်း တွင် ကပ်ပေးနိုင်သည်။ ဆီးအောင့် ခြင်းဖြစ်လျှင် ကြွေမီးဖုတ်နှင့် သံပရာ ရည် ဖျော်သောက်ရသည်။

သရက်ရွက်ကြီးသောရောဂါ ပျောက်စေရန် သံပရာသီးသနပ်ကို ထမင်းနှင့် အမြဲစားရသည်။ သံပရာသီးလတ်လတ်ဆတ်ဆတ်အရည်ကို နှာခေါင်းတွင်းသို့ ညှစ်ထည့်ပေးလျှင် နှာခေါင်းသွေးယိုခြင်း ပျောက်စေသည်။

လည်ပင်းတွင်ဖြစ်သော ရောဂါများအတွက် သံပရာရည်ကို အနည်းငယ်ပူအောင်လုပ်ပြီး ပျားရည်သင့်ရုံ ရောစပ်၍ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ် နေ့စဉ်လျက်ပေးရသည်။ သံပရာသီးကို ထက်ခြမ်းခွဲ၊ ယင်း အခြမ်းနှင့်ယားနာ၊ ပွေးနာ၊ အရေပြားတွင် ပေါက်သောအမည်းကွက်များ ကို နာနာပွတ်ပေးရသည်။ အမွေးများကျွတ်ခြင်းလည်း ပျောက်စေနိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် ပွေးရောဂါကို ခြစ်ကုတ်၍ သံပရာရည်နှင့် လိမ်းပေးရသည်။ လျှာကွဲခြင်း၊ လျှာအကွက်ထခြင်းများဖြစ်လျှင် သံပရာရည်ကို ရေနွေးနှင့်စပ်၍ ငုံပေးရသည်။

လေ့၊ သဘော်စီး၍ လှိုင်းမူးလျှင် သံပရာသီးကိုခွဲ၍ သကြားဖြူးပြီး စုပ်သောက်ပေးရသည်။ ပျို့အန်လျှင် သံပရာသီးကို နှစ် ခြမ်းခွဲ၍ ငရုတ်ကောင်းမှုန့် အနည်းငယ်ဖြူးပြီး စုပ်သောက်ပေးရသည်။ ပါးစပ်အနံ့အသက်မကောင်းလျှင် သံပရာရည်တစ်ဆ၊ နှင်းဆီရည် နှစ်ဆရော၍ နံနက်တိုင်း ငုံပေးရသည်။ နှာစေးလျှင် သံပရာသီးကို ခွဲ၍ ရှူပေးရသည်။

သံပရာရွက်

ပွေးရောဂါများနှင့် ဝဲစို၊ ဝဲခြောက်၊ ရေယုန်ရောဂါတို့ ပျောက်ကင်းလိုလျှင် သံပရာရွက်ကို ပြာချပြီး နှမ်းဆီ သို့မဟုတ် အုန်းဆီနှင့် ရောစပ်၍ လိမ်းပေးရသည်။ သွားဖုံးရောင်၊ သွားပိုးစားရောဂါ၊ သွားကိုက်ရောဂါ၊ သွားယိုင်နဲ့သောရောဂါတို့အတွက် သံပရာရည်ကို သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ပြုတ်ကျိုပြီး အရည်ကိုအအေးခံ၍ ပါးစပ်တွင် ငုံပေးရသည်။

သံပရာပွင့်

အမူးအမော်၊ ဇက်ကြောတက်၊ နောက်ကြောတက်၊ သွေးသည်းခြေ ရောဂါများ ပျောက်ကင်းလိုလျှင် သံပရာပွင့်အညှာကိုဆွတ်၍၊ လက်ဝါးနှင့် ပွတ်ချေပြီး ရှူရှိုက်ပေးရသည်။

သံပရာစေ့

သံပရာစေ့ကို ကြိတ်ပြီး နားသယ်တွင် လိမ်းပေးလျှင် ခေါင်းတစ်ခြမ်း ကိုက်ရောဂါ ပျောက်စေပါသည်။ ဆီးရွှင်စေရန်၊ သံပရာစေ့များကို ကြိတ်၍ ချက်တွင် အုံပေးရသည်။ ယင်းအပေါ်တွင် ဆန်ဆေးရည် သို့မဟုတ် ဆန်ပုံးရည်ဆွတ်ဖျန်းပေးရသည်။ ဆီးရွှင်စေပါသည်။ ဆံပင်ပြန်ပေါက်လိုလျှင် သံပရာစေ့ကို ရေနှင့်ကြိတ်၍ နေ့စဉ်ဆံပင်ကို လိမ်းပေးရသည်။ အဆိပ်ရှိသောသတ္တဝါများ ကိုက်မိလျှင် အဆိပ်ပြယ်စေရန် သံပရာစေ့ ခုနစ်စေ့ကို ကြိတ်၍စားရသည်။

သံပရာခွံနှင့် သံပရာခေါက်

သံပရာခွံကိုစားလျှင် လေနာ၊ ရင်နာပျောက်သည်။ မူးဝေရောဂါအတွက် အရိပ်တွင် အခြောက်လှမ်းထားသော သံပရာခွံကို ရေနှင့်ထည့်စိမ်ပြီး သကြားသင့်ရုံရောစပ်၍ သောက်ပေးရသည်။ သံပရာအခေါက်ကို ရေနှင့် ထက်ဝက်ခန်းအောင် ကျိုပြီး နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ်သောက်ပေးလျှင် အဖျားရောဂါပျောက်စေပါသည်။

သံပရာမြစ်

အနာဝင်လျှင် သံပရာမြစ်ကို ဆန်ဆေးရည်နှင့် သွေးသောက်ရသည်။ ကင်းမြီးကောက်အဆိပ် အတောက်မိလျှင် သံပရာမြစ်မှုန့်ကို ရှာလပတ်ရည်နှင့် သောက်ရသည်။ ယင်းသို့ဖြင့် သံပရာပင်သည် တစ်ပင်လုံး ဆေးအသုံးဝင်လှပါကြောင်း တင်ပြလိုက်ရပါသည်။

ကောင်းကျော်ဟိန်း

oabmyifpdkufysKd;Oifaiwfudkuef;rm&TTzdk,dtm;tifwdk

rrm(jyefqkuf)

သဘော်ာသီးကို လူကြီးလူငယ်မရွေး နှစ်ခြိုက်စွာ မှီဝဲစားသုံးကြသည်။ အထူးသဖြင့် သဘော်ာသီးမှည့်ကို လူနာများ၏အာဟာရအဖြစ်လည်းကောင်း၊ လူကြီးများ၏ ဓာတ်စာအဖြစ်လည်းကောင်း စားသုံးမှီဝဲကြသည်။ သဘော်ာ သီးမှည့်သည် လူတို့၏ အင်အားကို တိုးပွားစေသည်။ သဘော်ာသီးတွင်–

(၁) ဆံမဖြူခြင်း၊

(၂) သွား မကျိုးခြင်း၊

(၃) မျက်စိများ မသီဝေခြင်း၊

(၄) နားများ လေးလံထိုင်းမှိုင်းမှုမရှိခြင်း၊

(၅) ဉာဏ်ပညာ ထက်မြက်မှုရှိခြင်း၊

(၆) အကြောများ တောင့်တင်းမှုမရှိခြင်း၊

(၇) အနာရောဂါကင်းရှင်း၍ အသက်ရှည်ခြင်း စသော ဂုဏ်ကျေးဇူးများ ရှိ၏။

ထို့ကြောင့် သဘော်ာသီးသည် လူသားများ၏ ကျန်းမာရေးအတွက် အစွမ်းထက်လှသော ဆေးတစ်ခွက်ဟုဆိုက မှားနိုင်မည် မထင်ပေ။ သဘော်ာပင်စိုက်ပျိုးရန် အသင့်တော်ဆုံးမြေမှာ ရေမဝပ်နိုင်သော နုန်းနှ၊ သဲနုနှင့် ကျောက်စရစ် မြေများ ဖြစ်သည်။ သဘော်ာပင်စိုက်မည့် မြေနေရာသည် နေရောင်ခြည်နှင့်လေကောင်းစွာ ရရှိမည့်နေရာ ဖြစ်ရမည်။ သဘော်ာပင်စိုက်ပျိုးရန် ကျင်းကို သုံးပေအနက်၊ သုံးပေအကျယ် တူးရ၏။ အောက်ဆုံးတွင် အုတ်ခဲကျိုးများကို ထုထောင်း၍လည်းကောင်း၊ မီးသွေး၊ ချော်၊ သဲနှင့် ပြာများကို ဆတူရောနှောပြီး နှစ်ပေအောက်၌ ပြည့်အောင် ဖြည့်ပေးရမည်။ ထို့နောက် ထိုအပေါ်မှ မြေဆွေး တစ်ဆ၊ သဲ တစ်ဆ၊ မြေသင်း တစ်ဆကို ရောနှော၍ ကျင်းပြည့်အောင် ထည့်ပေးပါ။ ပြီးလျှင် ပျိုးပင်ကလေးများကို အမြစ်မနာအောင် တူး၍

စိုက်ပျိုးပေးရမည်။ သဘော်ာပင်တွင် အသီး၊ အရွက်၊ အစေးအားလုံး အပါအဝင် တစ်ပင်လုံးနီးပါး အစွမ်းသတ္တိများနှင့် အကျိုးသက်ရောက်မှုများ ထူးထူးခြားခြားရှိသည်။ သဘော်ာပင်သည် စိုက်ပျိုးပြီး ခြောက်လကြာလျှင် အသီးစတင်သီး၏။ သဘော်ာပင်ရှည်မျိုးမှာ တစ်နှစ်ကြာမှသီးသည်။ သဘော်ာသီးကို အနု၊ အရင့်၊ အမှည့်ဟူ၍ သုံးမျိုးသုံးစားခွဲခြားပြီး ဆေးဝါးအဖြစ် မှီဝဲစားသုံးကြသည်။

သဘော်ာသီးနုနုအား နေ့စဉ်ဆားနှင့်တို့၍ စားသုံးပါက ဆုံဆို့နာပျောက်ကင်းသည်။ ထို့အပြင် ပါးသီးရောင်နာ၊ ပါးကျိတ်ရောင်သောအနာ၊ လည်ချောင်းကွဲသောအနာတို့ကို သဘော်ာသီးစိမ်း နုနုအား ရေမဆေးပဲ စားသုံးပါက ရောဂါဝေဒနာ ပျောက်ကင်းသည်။ သဘော်ာစေးသည် အစွမ်းထက်၍ ဆေးဖက်ဝင်သည်။ သဘော်ာသီးအစိမ်းမှ အစေးအား ထန်းလျက်နှင့်နယ်၍ ကလေးသူငယ်များအား အိပ်ယာဝင်ကာနီးတွင် ကျွေးပေးပါက သန်ကောင်များ၊ တုတ်ကောင်များ ကျဆင်းသည်။ အစေးဟုဆိုရာ၌ သဘော်ာပင်ဖို၏ အစေးသည် ပို၍ အစွမ်းထက်လှသည်။

သဘော်ာသီးအစိမ်းအား ပြုတ်၍ တို့စရာ၊ မြုပ်စရာအဖြစ်လည်းကောင်း၊ သုပ်၍စားစရာအဖြစ် လည်းကောင်း စားသုံးနိုင်သည်။ သဘော်ာသီးအစိမ်း အား ပါးပါးလှီး၍ ရေမဆေးပဲခြစ်၍ ငရုတ်သီးများများဖြင့် စားကောင်းအောင်သုပ်၍ ပန်းနာ ရင်ကြပ်သမားများကို ဓာတ်စာအဖြစ် ပေးလေ့ရှိပြီး သဘော်ာသီးသုပ်စားပြီး ညပိုင်းတွင် ပွေးကိုင်းရွက်ပြုတ်ရည်ဖြင့် ဝမ်းနှုတ်ပေးလေ့ရှိသည်။ သဘော်ာသီးသုပ်ကို တစ်ခါ၊ နှစ်ခါ စားပေးပါက နသော ပန်းနာရင်ကြပ်သမားများ ပျောက်ကင်းသည်ဟု ဆိုသည်။

သဘော်ာရွက်သည်လည်း တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်အောင် တန်ဖိုးရှိလှသည်။ သဘော်ာရွက်ကို ပါးပါးလှီး၍ လက်ဖက်သုပ်စားလျှင် အရသာရှိလှပြီး ခါးသောကြောင့် ဆေးဖက်ဝင်ပြီး လေနာရောဂါ မဖြစ်နိုင်ပေ။ သဘော်ာရွက်သည် ဝမ်းမှန်၍ မကြာ ခဏဝမ်းချုပ်သူများသဘော်ာရွက်ကိုစားသုံးသင့်သည်။

သဘော်ာရွက်တွင် ထုံးဓာတ်၊ ဗီတာမင်စီဓာတ်၊ သတ္တုဓာတ်၊ ရေနွေးဓာတ်၊ ကော်ဓာတ်များ ပါဝင်သည်။ သဘော်ာရွက်ကိုနေရိပ်တွင်လှမ်းပြီး အမှုန့်ပြုကာ ရေနွေးတွင်ခပ်၍ မှန်မှန်သောက်သုံးပါက အထက်ပါအကျိုးကျေးဇူးတို့အား ခံစားရရှိပေသည်။ သဘော်ာတစ်ပင်လုံးအား နုတ်နုတ်စဉ်း၊ ပြာချ၍ ထိုပြာအား ဆားချက်ပါ။ ထိုဆားအား ပျားရည်ဖြင့် နေ့စဉ် မှီဝဲပေးပါက အသက်ရှည်ခြင်းနှင့် ရောဂါအပေါင်းမှ ကင်းဝေးသည်ဟု ရှေးသမား တော်များ မိန့်ဆိုခဲ့သည်။

မြန်မာ့ဆေးကျမ်းအလိုအရ သဘော်ာသီးမှည့် သည် အေး၏၊ ချို၏၊ အတန်ငယ်ငန်၏၊ ဓာတ်ဆုံး၌ အတန်ငယ် ခါး၏၊ အာပေါပဋ္ဌရဏ အစာမျိုးတည်း။ သလိပ်ခြောက်နာ၊ ချောင်းဆိုး သွေးပါအနာတို့နှင့် သင့်မြတ်၏။ ဆီးဝမ်းကို အမှန်သွားစေတတ်၏။ သဘော်ာသီးစိမ်းသည် ပူ၏၊ ဖန်၏၊ ဆီးဝမ်းကို ချုပ်စေတတ်၏၊ သလိပ်ကို ပျက်စေ၏၊ လေကို ကြပ်စေ၏။

သဘော်ာသီးမှည့်၏ သတ္တိမှာ ကျန်းမာနုပျို၍ အသက်ရှည်၏။ ခံတွင်းပျက်ခြင်းမရှိ၊ ခံတွင်း သန့်ရှင်းခြင်း၊ လေသည်းခြေကိုနိုင်၍ ဝမ်းကို ရွှင်စေခြင်း၊ ဝမ်းချုပ် လေချုပ် မရှိခြင်း။ ထို့အပြင် ကိုယ်ဖောကိုယ်ရောင်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက် ချွေးခမ်းခြင်း၊ မျက်စိ သီဝေခြင်း စသည့် ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ အထူးမှတ်သားရန်ကား သဘော်ာသီးမှည့်နှင့် ချင်းစိမ်းကို ရောစပ်၍ မစားကောင်းပေ။ ထို့ကြောင့် သဘော်ာပင်များကို စိုက်ပျိုးထားပါက ဝင်ငွေလည်းတိုး လူသားများအတွက် အစာလည်းဆေး ဆေးလည်းအစာဖြစ်သည့် အတွက် အဘက်ဘက်မှ အကျိုးပြုသော သဘော်ာပင်အား စိုက်ပျိုးသင့်ပါကြောင်း ရေးသားတင်ပြလိုက်ရပေသည်။

မမာ(ပြန်/ဆက်)

ao;wkd vie;umu ,f pm;aumif; tpdkay;smaprnf t&Suf vpf vkdq;

pef;pef;EdkiS

ဆေးဖော်စပ်နည်း

ဆေးဖော်စပ်ရန် ရှောက်သီး ရင့်ရင့်တစ်လုံး၊ ထိုရှောက်သီးနှင့် အလေးချိန်တူညီသော ထန်းလျက်အမည်းနှင့် စမုန်မျိုးငါးပါး တစ်ကျပ်သားတို့ လိုအပ်ပါသည်။ ပထမဦးစွာ ရှောက်သီးကို ရေစင်စင်ဆေး၍ အလုံးလိုက် အိုး တစ်လုံးတွင်ထည့်၍ နူးအောင်ပြုတ်ရပါမည်။ ထန်းလျက်ကို ရေစိမ်၍ ပျော်သွားသောအခါ အဝတ် သန့်သန့်ဖြင့်စစ်၍ နူးအောင်ပြုတ်ထားသော ရှောက်သီးနှင့် ရော၍ ကျိုရပါမည်။ စမုန်မျိုးငါးပါးကိုလည်း နေလှန်း၍ ရှောက်သီး၊ ထန်းလျက်တို့နှင့်ရော၍ မတူးမကပ်အောင် ရေခန်းသည်အထိကျို၍ မီးဖိုမှချပြီး အအေးခံထားပါ။ ထို့နောက် သန့်ရှင်းသော ပုလင်းတစ်လုံးတွင်ထည့်၍ ခြောက်လခန့်ထားရှိ စားသုံးနိုင်ပါသည်။

ဆေးအသုံးပြုပုံ

ဆေးကွမ်းသီးလုံးခန့်ကို နံနက်နှင့်ည အစာစားပြီးတိုင်း စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် သွေးတိုး၊ လေငန်း၊ အစာမကြေခြင်းနှင့် အိပ်မပျော်သောရောဂါများ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

စန်းစန်းနိုင်

tjrifvaSyr ,fhcsjdyonf

cdefoD2if

အခွံတွင်ဆူးများဖြင့် ပြည့်နေသောအသီးကို နွာကြည့်ပါကမွှေး ကြိုင်သောအနံ့ဖြင့် ဝါဝင်းသော အသားမြွှာများကို တွေ့ရပါမည်။ အမြင်မလှသော်လည်း ချိုမြသည့် အရသာရှိသော ပိန္နဲသီးကို လူတိုင်းစားဖူးကြပေမည်။ အတွင်းအူတိုင်ပတ်လည် တလျှောက်၌ အစေ့အိမ်ဖြစ်သော အမြွှာများနှင့် ကြွက်သားများ ဆင့်ကာဆင့်ကာတည်ရှိသည်။ အသီးမှည့်လျှင် အမွှေးနံ့ပြင်း ပြင်းရတတ်သည်။ အစေ့အိမ်သည် ဝါဝင်းသော အသားတို့ဖြင့် ပြည့်နေသည်။ ပိန္နဲသီးကို အိမ်မာနှင့် အိမ်ပျော့ဟူ၍ နှစ်မျိုးခွဲထားသည်။ အိမ်မာကို ကုလားဟုလည်းခေါ်ကြသည်။ အစေ့အိမ်ထဲတွင် အရည်ရှိတတ် သောပိန္နဲကို ပျားရည်ဆမ်းဟုခေါ်ကြ၍ အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ အမြွှာ၏အသားပျော့၍ အမျှင်ရှိလျှင် အိမ်ပျော့ဟုခေါ်ပြီး တလိုင်းဟုလည်း ဆိုကြသည်။

ပိန္နဲသီးအနုများကို ဟင်းချက်ခြင်း၊ ပြုတ်၍သနပ်ပြုလုပ်ခြင်း၊ တို့စရာအဖြစ် စားသုံးလေ့ရှိကြသည်။ အစေ့ကိုပြုတ်၍၊ မီးဖုတ်၍စားသုံး ကြသည်။ အထူးသဖြင့် အိန္ဒိယ၊ သီဟိုဠ်တို့တွင် ပိန္နဲစေ့ဟင်းသည် အရေးပါလှပေသည်။ ပိန္နဲရွက်နုကိုလည်း ဟင်းခါးချက်သောက်ကြသည်။ ပိန္နဲရွက်သည် ဆိတ်များအတွက် အရေးပါသောအစာဖြစ်သည်။

အလွန်မာသောပိန္နဲပင်စည်၏ အရောင်သည် အပင်ရင့်သည်နှင့်အမျှ အနီရင့်ရောင်သို့ ပြောင်းလဲသဖြင့် ပရိဘောဂလုပ်ရန် ကောင်း မွန်သည်။ ရွက်တိုင်၊ လှော်တက်၊ လှည်းဘီးများလည်း ပြုလုပ်ကြသည်။ ပိန္နဲခေါက်သည် ညိုမဲရောင်ရှိသည်။ အပင်အိုလာလျှင် နက်ရှိုင်းသော အက်ကြောင်းများ ပေါ်လာတတ်သည်။ ပိန္နဲခေါက်ပြုတ်ရည်ဖြင့် သင်္ကန်းများကို ဆေးဆိုးပေးလေ့ရှိသည်။

ပိန္နဲပင်ကို အစေ့ပျိုး သို့မဟုတ် ကိုင်းဆက်နည်းဖြင့်မျိုးပွားနိုင်သည်။ အပင်ကြီးမျိုးဖြစ်၍ တစ်ပင်နှင့်တစ် ပင် ပေ ၃၀ခန့်ခွာစိုက်ရသည်။ အစေ့ စိုက်သောအပင်သည်

ခုနစ်နှစ်မှ ရှစ်နှစ်ကြာလျှင် သီးသည်။ အကိုင်းပျိုးစိုက်သည့် အပင်သည် လေးနှစ်ကြာလျှင် အသီးသီးသည်။

ပိန္နဲသီးသည် အဆီဩဇာနှင့် ပြည့်စုံ၍ ခွန်အားနှင့် အသားကိုတိုးပွားစေသည်။

တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများ အလိုအရ အရွက်သည် အရေပြားပေါ်တွင်ဖြစ်သော ရောဂါနှင့် မြွေဆိပ်ဖြေဆေးအဖြစ်အသုံးဝင်သည်။ အသီးစိမ်းသည် ချို၊ ဖန်အရသာရှိ၍ လေကို ပယ်တတ်သည်။ ဝမ်းကို ချုပ်စေတတ်သည်။ အား၊ သလိပ်၊ အဆီခဲ တိုးပွားပြီး ပူလောင်စေသည်။ ပိန္နဲသီးနုသည် ဖန်၍ ဝမ်းချုပ်၊ လေချုပ် ဖြစ်တတ်သည်။

အသီးမှည့်သည် ချို၍အေး သည်။ လေဒေါသကိုပယ်နိုင်ပြီး အားကိုဖြစ်စေသည်။ သုတ်ဓာတ်ကို အားပေး၍ ခွန်အားတိုးပွားစေသည်။ အော့အန်နာ၊ လေနာ၊ သည်းခြေနာတို့ကိုနိုင်သည်။ နူနာ၊ အနာပေါက်၊ သွေးအန်သွေးကျ၊ မြစ်ခြောက်နာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ ထောပတ်နှင့်စားလျှင် အားကိုတိုးပွား၍ ကြံ့ခိုင်စေသည်။ ခွန်အားနည်း၊ သုတ်အားနည်းရောဂါများ ပျောက် ကင်းစေသည်။ နှလုံးပူခြင်း၊ သွေးပူခြင်း၊ လေပူထခြင်းတို့ ကင်းဝေးစေပါသည်။

ထမင်းစားချိန်နှင့် ဝေးဝေးစားပေးပါလျှင် ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုသည်။ အမြောက်အမြားစားပါက ဝမ်းလျှောစေတတ် သည်။ အဖျားရောဂါရှိသူ၊ ပန်းနာရောဂါ၊ အဆုတ်လေပွန်ရောင်ရောဂါ၊ ချွဲပူ၊ ချွဲကျပ်ရောဂါနှင့် သွက်ချာပါဒရောဂါဖြစ်သူများ ပိန္နဲသီးကိုရှောင်ကြရပေမည်။ ပိန္နဲသီးမှည့်ကိုစားသုံးခြင်းဖြင့် ခွန်အားကိုဖြစ်စေသည်။ အရိုး၊ အသားပွားစည်းမှုကိုဖြစ်စေ၍ အရိုး၊ အဆစ်ရောင်ရောဂါ၊ ဖောသွပ်ခြင်းတို့ကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ အရေပြားနာ၊ သွားနာ၊ သွားဖုံးနာ၊ နှုတ်ခမ်းနာများကို သက်သာစေပါသည်။ မျက်စိအမြင်ကြည်လင်၍ အသားအရေ စိုပြေစေပါသည်။ ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုသည့်အပြင် အာဟာရကိုပါဖြည့်တင်းပေးသည့်ပိန္နဲပင်ကို စီးပွားဖြစ် စိုက်သင့်ပါသည်။ သို့မှသာ လူအများ ချိုအေးသော အာဟာရဓာတ်ကို ပေါပေါများများ ရရှိပေမည်။ အရွက်မှစ၍ တစ်ပင်လုံးအသုံးဝင်သော ပိန္နဲပင်သည်အရိပ်ရပင်ဖြစ်၍ အခြားအပင်ငယ်များနှင့် ရောနှောစိုက်သင့်ကြောင်း ဥယျာဉ်ခြံသမားများကို တိုက်တွန်းလိုက်ရပါသည်။

ခိုင်သီရိဇင်

tolfifaq;wpfvufa&Sapmifvufyyf

armifjrifhief(MAPT)

ဆေးဖက်ဝင် ရှားစောင်းလက်ပပ်ပင်သည် မြန်မာနိုင်ငံအလယ်ပိုင်း အပူပိုင်းဒေသများတွင် အများအပြား ပေါက်ရောက်သည်။ သဘာဝ အလျောက် ပေါက်ရောက်သည့်အပြင် ဆေးဖက်ဝင် အပင်ဖြစ်သည့်အတွက် နေအိမ်ဝင်းများတွင်လည်း စိုက်ပျိုးကြသည်။ တိုင်းရင်းဆေးသိပ္ပံများနှင့် တိုင်းရင်း ဆေးတက္ကသိုလ်များ ဖွင့်လှစ်ပြီးနောက် ရှားစောင်းလက်ပပ် ပင်များအား တိုင်းရင်းဆေးဝါးဖော်ထုတ်ရန်နှင့် ဆေးကျောင်း များ သုတေသနပြုရန်အတွက် ပရဆေးဥယျာဉ်များတွင် စိုက်ပျိုးလျက်ရှိပါသည်။

အပင်၏ပုံသဏ္ဌာန်

ရှားစောင်းလက်ပပ်၏ ပုံသဏ္ဌာန်မှာ အရည်ရွှမ်းသော ပင်ပျော့ပင်ငယ်မျိုးဖြစ်ပြီး အပင်၏အရပ်မှာ အမြင့်တစ်ပေခွဲအထိရှိသည်။ ပင်စည်လုံး သီးခြားမရှိဘဲ အပင်ရင်းမှ အရွက်များ ငါးခု၊ ခြောက်ခုခန့် ဖြာထွက်လျက်ရှိသည်။ အရွက်မှာ အပေါ်ယံအခွံ အစိမ်းနုရောင်ရှိပြီးအတွင်း၌ ကျောက်ကျောက်ကဲ့သို့သော ပျစ်ချွဲသည့် အရည်အသားများ ပြည့်နှက်လျက်ရှိသည်။

အရွက်၏ အရွယ်အစားမှာ အလျား တစ်ပေခွဲ၊ အနံ လေး လက်မ၊ အထူ တစ်လက်မှ တစ်လက်မခွဲထိထူသည်။ ရွက်နားပတ်လည်တွင် ဆူးကလေးများခြား၍ ရှိသည်။ ရှားစောင်းလက်ပပ်ပင်သည် အသက်သုံးလေးနှစ်သားအရွယ်တွင် ရှည်လျားသော ပန်းခိုင်ထွက်လာပြီး နီဝါရောင်အပွင့်ကလေးများ ပန်းခိုင်ထိပ်တွင် စုပြုံ၍ပွင့်သည်။

အပင်၏ဆေးအာနိသင်

မြန်မာ့ဆေးကျမ်းများအဆိုအရ ရှားစောင်းလက်ပပ်သည် အေး၍ ခါးသက်သော အရသာရှိပြီး လေကိုနိုင်ကာ အားကိုဖြစ်စေ၍ သွေးသားမှန်ကန်ကြောင်း၊ သန်ကို လည်းနိုင်ကြောင်း ဖွင့်ဆိုထားပါသည်။ အလား တူပင် ဆေးအဘိဓာန်အဖွင့်ကျမ်းနှင့် ဒဗ္ဗဂုဏ ပကာသနီကျမ်းများ၏အလိုအရဆိုသော် "ရှားစောင်းလက်ပပ်ပင်သည် အားကို ဖြစ်စေ၏။ လေကို နိုင်၏။ အရိုးကျိုးရာ၌ သင့်မြတ်၏ " ဟု ဖွင့်ဆိုထားသည်ကို လေ့လာမှတ်သားရပါသည်။ ရှားစောင်းလက်ပပ်ပင်၏ အရွက်အစိတ်အပိုင်းကို ဆေးဝါး ကုသရာတွင် အသုံးပြုပါသည်။

အရွက်ဖြင့်ကုသပုံ

ရှားစောင်းလက်ပပ်သည် မီးယပ်ဆေးအဖြစ် အသုံးဝင်ပြီး ထင်ရှားသောဆေး တစ်လက်ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းကို ပါးပါးလှီး၍ ဟင်းခါးချက် စားပါက ဓမ္မတာကို မှန်စေပြီး သားအိမ်နာကျင်သောရောဂါ ပျောက်စေသည်။ ထို့ပြင် ဖျဉ်းစွဲရောဂါ၊ အရေ ပြားရောဂါ၊ ပန်းနာ၊ နူနာ၊ ကိုယ်ရေဝါရောဂါများကို အလွန်နိုင်နင်းသော ဆေးတစ်လက် ဖြစ်သည်။ ရှားစောင်းလက်ပပ် အတွင်းသားကို အရည်ညှစ်ပြီး မီးဖြင့် နွေးအောင်ပြု၍ နားတွင်းသို့ခတ်ပေးပါက နားကိုက်၊ နားနာကို မြန်စွာပျောက်၏။

ရှားစောင်းလက်ပပ်နှစ်ကို ခြစ်ယူ၍ ဆန်ဆေးရည်တွင်စိမ်ပြီး သကြားနှင့် ခေါက်၍ သောက်ပါက ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့်နှင့် ဆီးသွားရာတွင် သွေးပါခြင်းတို့ကို နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ်သောက်ရုံဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ရောဂါဝေဒနာများစွာ ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည့် တန်ဖိုးမများသော ရှားစောင်းလက်ပပ်ပင်အား မိမိတို့၏ အိမ်ခြံ မြေတွင် တစ်နိုင်တစ်ပိုင် စိုက်ပျိုးထားသင့်ပါသည်။

မောင်မြင့်ဟန် ***(MAPT)***

jynfolt m;v,kt wufwlf&if;aq;ynm

aumhS;rudf

မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာသည် မိမိတို့ ဘိုးဘေးဘီဘင်များ၏ ကျန်းမာရေးကို စွမ်းစွမ်းတမံ စောင့်ရှောက်ခဲ့ပါသည်။ မိမိတို့၏ကျန်းမာရေးကို ထိထိရောက်ရောက် စောင့်ရှောက်မှုပေးလျက်ရှိသည်။ တိုင်းရင်းဆေးပညာစွမ်းပကားဖြင့် အမျိုးသားကျန်းမာရေးနှင့် မိမိတို့၏ သားစဉ်မြေးဆက် ကျန်းမာရေးကိုလည်း ဆက်လက်စောင့်ရှောက်နေဦးမည်သာဖြစ်သည်။

ပြည်သူလူထုအား "အာရောဂျံ ပရမံ လာဘံ"ဟူသော ကျန်းမာရေးလာဘ်ကြီးရရှိစေရန် တိုင်းရင်းဆေးပညာနှင့် ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်များကို သိရှိထားခြင်းဖြင့် ဇီဝိတဒါနကုသိုလ် ဖြစ်စေသည်။ ကျန်းမာသက်ရှည်နေရအောင် တိုင်းရင်းနည်းကို ဆောင်ရပေမည်။ ၎င်းတွင် ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရညီညွတ်မျှတမှသာ လူတိုင်းလူတိုင်းကျန်းမာကြပေမည်။ ကံဆိုသည်မှာ မိမိခံနိုင်စွမ်းရည်ထက် ပိုမိုလုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်သည်။ မူးယစ်ထုံထိုင်းစေသည့် ဆေးဝါးများ သုံးစွဲခြင်း၊ ဆီး၊ ဝမ်း၊ သွေး၊ လေတို့ကို ချုပ်တည်းခြင်းသည် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေသည်။

အမျက်ဒေါသကြီးခြင်း၊ စိတ်သောကများခြင်းနှင့် စိတ်အားငယ်ခြင်းတို့ကို ရှောင်ရှားရန် မေတ္တာပွားကာ သင့်တင့်စွာ နှလုံးသွင်းခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးကို ကောင်းမွန်စေသည်။ ရာသီဥတုနှင့် ကိုက်ညီအောင် ဝတ်စားဆင်ယင်နေထိုင်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးကို စောင့်ရှောက်နိုင်သည်။ ချို၊ ချဉ်၊ ငန်၊ စပ်၊ ခါး၊ ဖန် အရသာခြောက်ပါးမှ တစ်ခုခုလွန်ကဲသော အစားအစာများစားသုံးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်၍ သင့်တော်မည့် အစာအာဟာရများကို ရွေးချယ်စားသောက်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးကို စောင့်ရှောက်နိုင်သည်။

ထို့ပြင် အာရုံ၊ နေရာ၊ ဆေး၊ အစာ ရောဂါကာကွယ်ကုသပါဟူသော ဆောင်ပုဒ်အတိုင်း ကျန်းမာသက်ရှည်ရေးအတွက် အာရုံခြောက်ပါးအနေနှင့် ရောဂါမဖြစ်ပွားအောင်ကာကွယ်နိုင်၍ ဖြစ်ပွားလာပါက ကုသမှုများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ဗြဟ္မာစိုရ်တရားများပွားများခြင်း၊ သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ နှလုံးသွင်းခြင်း၊ မေတ္တာစိတ်ထားရှိခြင်း၊ စိတ်သောကများခြင်းနှင့် စိတ်အားငယ်ခြင်းတို့ကို ရှောင်ရန် မေတ္တာပွားများခြင်း၊ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာန်မာနတို့ ကင်းရှင်းစေခြင်း၊ စိုးရိမ်သောကကြောင့်ကြမှုဗျာပါဒတို့ ကင်းဝေးခြင်း ရရှိနိုင်မည်။ နေရာဆိုသည်မှာ မိမိနှင့် ဆန့်ကျင်ဖီလာမဖြစ်သော သင့်တင့်လျောက်ပတ်သောဒေသကို ဆိုလိုပါသည်။ ဥပမာ– အပူအအေးသင့်တင့်မျှတသောနေရာ၌ နေထိုင်ခြင်း၊ လေဝင်လေထွက်ကောင်းသောနေရာ၌ နေထိုင်ခြင်း၊ အလင်းအမှောင်မျှတသောနေရာ၌ နေထိုင်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော ပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်အောင် ပြုပြင်ဖန်တီးခြင်းတို့ ဖြစ်ပေသည်။

အလားတူပင် ရောဂါများအတွက် လက်နက်သဖွယ်ဖြစ်သည့် သက်ရှည်ကျန်းမာရေး၊ ရောဂါတိုက်ဖျက်ရေး၊ ရောဂါကာကွယ်ရေးအတွက် ဆေးဝါးများ အသုံးပြုကြသည်။ ရောဂါမဖြစ်ပွားအောင် ဆေးဖြင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း၊ တစ်မျိုးချင်းဆေးဖက်ဝင်ပစ္စည်းများဖြင့် တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုခြင်း၊ အများပြည်သူတို့ ကျန်းမာရေးကို ပြည်တွင်းထွက်ဆေးပင်၊ ဆေးဝါး၊ ဆေးပစ္စည်းများဖြင့် စောင့်ရှောက်ခြင်း၊ မိမိတို့ဒေသတွင်းရှိ ဆေးဖက်ဝင်ပစ္စည်းများကို ထိထိရောက်ရောက် အသုံးပြုခြင်း၊ အနာနှင့်ဆေး သင့်တင့်အောင် ပေးကျွေးကုသရခြင်း၊ တန်ဆေးလွန်ဘေး ဟူသည့်အတိုင်း ဆေးဝါးတို့ကို ချင့်ချိန်သုံးစွဲခြင်းတို့ ဖြစ်ပေသည်။

အစာဆိုသည်မှာ နေ့စဉ် မှီဝဲစားသောက်အပ်သော အာဟာရဟူသမျှသည် အစာဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ချို၊ ချဉ်၊ ငန်၊ ဖန် အရသာ ခြောက်ပါးကို ညီညွတ်မျှတစွာစားသုံးခြင်း၊ အစာအာဟာရကို သင့်တင့်စွာစားသုံးခြင်း၊ ရှေ့အစာမကြေကျက်မီ နောက်အစာစားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ အစာစားစဉ်သတိဖြင့် မိမိဝမ်းနှင့် ချင့်ချိန်တိုင်းတာ၍ စားခြင်း၊ အဆီ၊ အဆိမ့်၊ အငန်များကို လျှော့စားခြင်း၊ အမှည့်လွန်သစ်သီးများကို စားသုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ အချိန်မှန်မှန် စားသောက်တတ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပေသည်။

ထို့အပြင် သတိပြုရန် မှန်လေးမှန်လည်းရှိပေသည်။ "ဆီး၊ ဝမ်း၊ သွေး၊ လေ ဤလေးထွေ ဓာတ်တွေမှန်က ကျန်းမာကြ"ဟူသည့်အတိုင်း ကျန်းမာစွာ နေထိုင်နိုင်ရန်အတွက် ခန္ဓာကိုယ်တွင် ဆီး၊ ဝမ်း၊ သွေး၊ လေတို့ ပုံမှန်ရှိရမည်။ ဆီးမှန်စေရန်အတွက် ရေများများသောက်ပါ။ ဖရဲသီးစသော အရည်ရွှမ်းသော အသီးအနှံများ ပုံမှန်စားပေးပါ။ မြင်းခွာရွက်၊ ဟင်းနုနယ်ရွက်၊ ကန်စွန်းရွက်၊ ကျောက်ဖရုံသီး၊ ဘူးသီးတို့ကို ဟင်းချက်စားပါ။ ဆီးနည်းပါက ထိကရုံး၊ ဆူးလေပင်၊ သက်ကယ်မြစ်တို့ကို ပြုတ်၍ သောက်ပါ။

ဝမ်းမှန်စေရန်အတွက် နံနက်အိပ်ရာမှနိုးလျှင် ရေကို အဝသောက်ပေးပါ။ ငှက်ပျောသီးမှည့်၊ သင်္ဘောသီးမှည့် စသည့် အသီးအနှံများ ပုံမှန်စားပေးပါ။ ဝမ်းချုပ်ပါက ပွေးကိုင်း ရွက်နု၊ ငုရွက်နု၊ သင်္ဘောမဲဇလီရွက်နုတို့ကို ပြုတ်၍သုပ်စားပါ။ ကင်ပွန်းရွက်ကို မန်ကျည်းသီးမှည့်နှင့်ရော စပ်၍ ချဉ်ရည်ချက်စားပါ။ မန်ကျည်းမှည့်ဖျော်ရည် သောက်ပေးပါ။

သွေးမှန်စေရန်အတွက် ချင်း၊ ထန်းလျက်ပြုတ်ရည်ကို ဓမ္မတာပေါ်ခါနီးတွင် သောက်ပေးပါ။ ဓမ္မတာပေါ်ချိန်တွင် နနွင်းမှုန့်၊ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်းခန့်ကို ဆားအနည်းငယ်ရော၍ ရေနွေးနှင့်သောက်ပါ။ ဒန့်သလွန်ရွက်ဟင်းခါးချက်သောက်ပါ။ ရဲယိုရွက်ကို ကြော်ချက်၍ စားပါ။ ခရမ်းကစော့သီးကို ဟင်းချက်၍ စားပါ။ ကြိတ်မှန်ရွက်ကို ပြုတ်၍ သုပ်စားပါ။ ရဲယိုသီးမှည့်ကို ထန်းလျက်ဖြင့်ရော၍ ခေါက်ပြီး စားပါ။ ချင်းကို ပါးပါးလှီး၍ ချင်းသုပ်ပြုလုပ်၍စားပါ။

လေမှန်စေရန်အတွက် သရေစာအဖြစ် ပဲကြီးလှော်ကို မကြာခဏ စားပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူမီးဖုတ်၍ စားပေးပါ။ ကြောင်ပန်းရွက်ကို ဟင်းခါးချက်သောက်ပါ။ ရှောက်သီးသုပ်စားပါ။ ရှောက်ရွက်ကို တို့စရာအဖြစ် စားပေးပါ။ ကန့်ကလာ ငါးကျပ်သားကို ထန်းလျက် နှစ်ကျပ်သားဖြင့်ရော၍ ဆားအနည်းငယ်ဖြင့် ပြုတ်သောက်ပါ။ ထို့သို့ ပြည်သူအားလုံးအတွက် ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်၊ မှန်လေးမှန်ကို သတိပြု ကျင့်သုံးလိုက်နာလျှင် တစ်မျိုးသားလုံး၏ ကျန်းမာသက်ရှည်နေထိုင်ရေးကို တိုင်းရင်းဆေးဖြင့် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးနိုင်တော့မည် ဖြစ်ပေတော့သည်။

ကော့မှူးမြကြိုင်

tpmtdrf tcsOfay;ujcif; avemxjcif;

အစာခြေခြင်းကို အထောက်အကူပြုစေရန် အစာအိမ်မှ အက်ဆစ်အချဉ်ဓာတ်ကို ပုံမှန် ထုတ်ပေးလေ့ရှိသည်။ အက်ဆစ်ဓာတ်ကို ပုံမှန်ပမာဏထက် များစွာထုတ်သောအခါ အက်ဆစ်ဓာတ်များပြားခြင်း (အစာအိမ်အချဉ်ပေါက်ခြင်း)ကို ဖြစ်စေသည်။ အပူအစပ်လွန်စွာစားသုံးသူများနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုများသောသူများတွင် အဖြစ်များသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

ရင်ပူခြင်း၊ အစာမကြေခြင်း၊ အစာအိမ်နာခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ဝမ်းသွား ခြင်း၊ အန်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

ကုသမှုများ

ဆီးဖြူသီးမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်း (ငါးဂရမ်)ကို နွားနို့ သို့မဟုတ် ရေဖြင့် တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ်တိုက်ပါ။ ဆင်တုံးမနွယ်သတ္တုရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်းကို ပျားရည်ဖြင့် တစ်နေ့သုံးကြိမ်တိုက်ပါ။ ကြိတ်မှန်ရွက်အမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်းကို ပျားရည်ဖြင့် တစ်နေ့ သုံးကြိမ်တိုက်ပါ။

နွားနို့မတ်ခွက်တစ်ဝက် (၁၂၅ မီလီမီတာ) ထဲကို ရှဉ့်မတက်အမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း သုံးဇွန်းနှင့် ရေခွက်တစ်ဝက်စာရောပြီး ပမာဏတစ်ဝက်ကျန်သည်အထိ ပွက်ပွက်ဆူအောင်ပြုတ်ပါ။ ၎င်းကို သကြားထည့်ပြီး တစ်နေ့သုံးကြိမ် တိုက်ပါ။

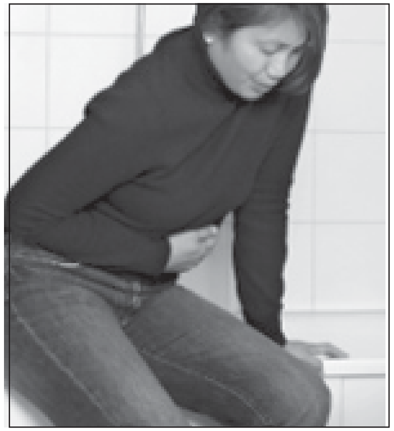
ကန့်ကလာပင် ပဉ္စငါးပါးအမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်း တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် ရေအေးဖြင့်တိုက်ပါ။ နွယ်ချိုမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်း တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် နွားနို့ဖြင့်တိုက်ပါ။ အလွန်အမင်း ဗိုက်နာလာလျှင် ဆေးရုံ သို့မဟုတ် ဆေးကုသဌာန များသို့ သွားရောက်ကုသမှု ခံယူသင့်ပါသည်။

ဆီကြော်များ၊ ငရုတ်သီး၊ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ၊ ဒိန်ချဉ်ခဲနှင့် လက်လုပ်ချဉ် များကို ရှောင်ရမည်။ အစားမစားခြင်းနှင့် အစာပုံမှန်မစားခြင်း မပြုလုပ်ရ။ နွားနို့ မကြာခဏ သောက်ပေးပါ။ လူနာအနေဖြင့် စိတ်ရောကိုယ်ပါ အနားယူသင့်သည်။ အိပ်ရာစောစောဝင်သင့်သည်။

ဒို့ကျေးရွာဂျာနယ် အတွဲ(၅)၊ အမှတ်(၂၃)

tr;doD;wuf aq;en;wk

0if0ifpef



မိန်းကလေးတို့၏ အလှအပသည် ပျမ်းမျှအသက် ၁၄ နှစ်မှ ၄၅ နှစ်အထိ သဘာဝက ဖန်တီးပေးထားသည့် အလှရှိပါသည်။ ယင်းအလှအပတို့ကို ဇရာမပေါ်မီ အဖျက်အဆီး အနှောင့်အယှက်တို့မှ ကင်းဝေးရန် ဂရုစိုက်ရပါမည်။ ထိုအနှောင့်အယှက်တို့မှာ သွေးချုပ်ခြင်း၊ ဆီးချုပ်ခြင်း၊ လေချုပ်ခြင်းနှင့် ဝမ်းချုပ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းဓာတ်ကြီးလေးပါးရန်မှကင်းဝေးအောင် နေ့စဉ်ရေချိုးပြီးပါက အိမ်ရှင်မတို့၏ မီးဖိုချောင်မှ ရိုးရိုးအိမ်သုံးဆား လက်ဖက်စားဇွန်း၏ ဆယ်ပုံပုံတစ်ပုံ၊ ဆနွင်းမှုန့်(နနွင်းမှုန့်) ဆယ်ပုံပုံသုံးပုံ၊ ရှင်မတောင်သနပ်ခါးမြစ် သို့မဟုတ် သနပ်ခါးသွေးပြီးသား ဆယ်ပုံပုံသုံးပုံတို့အား ဟင်းခပ်ဇွန်းစတီးဇွန်းဖြင့် စုထည့်ပြီး သောက်ရေအေးအေးလေးဖြင့် သောက်ပေးရပါမည်။ နေ့စဉ်ရေချိုးပြီးတိုင်း သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ဆီးမှန်၊ သွေးမှန်၊ လေမှန်၍ ကျန်းမာဝဖြိုး အလှတိုးလာပါလိမ့်မည်။

ဝင်းဝင်းစန်း

rsufunfma&m*jalumuf&m vlwfowdm;luyg

a0,H

မျက်စိ၌ ကြောက်စရာအကောင်းဆုံးမှာ မျက်ကြည်လွှာအနာ (မျက်ကြည်နာ) ရောဂါဖြစ်ပါသည်။ မျက်ကြည်လွှာအနာသည်–

(၁) မျက်စိထဲသို့ ပိုးကောင်၊ အမှိုက်၊ သံမှုန်သံစ၊ ရွံ့၊ သဲတစ်ခုခုဝင်ခြင်း၊

(၂) မသန့်ရှင်းသောရေဝင်ခြင်း၊

(၃) မျက်စိတွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း၊

(၄) မသန့်ရှင်းသောလက်၊ အဝတ်တို့ဖြင့် မျက်စိကို ပွတ်တိုက်မိခြင်း၊

(၅) မျက်စိတစ်ခြမ်းလေဖြတ်သဖြင့် မျက်စိကို လုံအောင်မပိတ်နိုင်ခြင်း၊

(၆) ကလေးများတွင် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း၊ အထူးသဖြင့် ဗီတာမင်အေဓာတ် ချို့တဲ့ခြင်း၊

(၇) မျက်ကပ်မှန်တပ်ဆင်သူများတွင် ချို့ယွင်းချက်တစ်ခုခုရှိခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါသည်။

မျက်ကြည်လွှာအနာရောဂါဖြစ်စဉ် မျက်စိခုခြင်း၊ စူးခြင်း၊ နေရောင်ကို မကြည့်နိုင်ခြင်း၊ မျက်ရည်ပူကျခြင်း၊ မျက်စိအနည်းငယ်မှုန်ဝါးခြင်းလောက်သာ ဖြစ်တတ်သည်။ ရက်ပိုင်းအတွင်း ပိုဆိုးလာသောအခါ မျက်စိနီရဲခြင်း၊ ကျိန်းခြင်း၊ ကိုက်ခြင်း၊ နေရောင်ကို မကြည့်နိုင်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ဇက်ထိုးခြင်းတို့ ပိုဖြစ်လာကာ မစားနိုင်၊ မသောက်နိုင်ဖြစ်ပြီး စိတ်ရောကိုယ်ပါ နွမ်းနယ်နုံးချည့်သွားသောရောဂါ ဖြစ်ပါသည်။

ကျေးလက်ဒေသမှ တောင်သူလယ်သမားများသည် လယ်ယာထွန်ယက်ခြင်း၊ မြေကြီးတူးဆွခြင်း၊ သစ်ပင်သစ်ကိုင်းများ ခုတ်ထွင်ရှင်းလင်းခြင်း စသည့်အလုပ်များကို နေ့စဉ်လုပ်ကိုင်နေကြရသဖြင့် မျက်စိထဲသို့ အမှိုက်ဝင်ခြင်း၊ မျက်စိတွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ထိုသို့ ဖြစ်လာလျှင် မျက်စိကို သန့်ရှင်းသောရေဖြင့် ချက်ချင်း

ဆေးကာ ပိုးသေဆေးသက်သက်သာပါသော မျက်စဉ်းဆေးတစ်မျိုးခတ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့နေလိုက်ပါက မျက်ကြည်နာဖြစ်ကာ ရောဂါပိုဆိုးလာတတ်ပါသည်။ ပိုးသေဆေးသက်သက်ပါသော မျက်စဉ်းဆေးများမှာ တက်ထရာဆိုင်ကလိန်း၊ ကလိုရိုဖင်နီကော၊ ဂျင်တာမိုင်ဆင်၊ ဆိုဖရာမိုင်ဆင်၊ တိုဘရာမိုင်ဆင်၊ စီပရိုဖလောစဆင်၊ အိုဖလောဆင်၊ လိုမိဖလောဆင်၊ ပိုဆိဖလော ဆင်စသော ဆေးများဖြစ်ပါသည်။

စတီးရွိုက်၊ ကော်တီဇုန်း၊ ဒက်ဆာ မက်သာဇုန်းပါသောဆေးများ လုံးဝမခတ်ရပါ။ ၎င်းဆေးများ ခတ်လိုက် ပါက မျက်ကြည်နာမှာ ပိုဆိုးသွားနိုင်ပါသည်။ မျက်ကြည်နာ စတင်ဖြစ်ပေါ်သည်ကို စောစောသိရှိပြီး သက်ဆိုင်ရာ မျက်စိဆရာဝန်များထံ ကုသမှုခံယူလိုက်ပါက ယင်းမျက်စိနာမှာ ဆိုးရွားသောအခြေအနေသို့ မရောက်မီ ပျောက်ကင်းသွားနိုင်ပါသည်။ မကုသမိပါက မျက်စိမှာ အခြေအနေဆိုးပြီး ကုသရန် ခက်ခဲသည့်အတွက် လူတိုင်း သတိထားသင့်ပါကြောင်း အသိပေးလိုက်ပါသည်။

ဝေယံ

umu ,jcif;ESifhar;cGef;&m*g

oajy

မေးခိုင်ရောဂါသည် အသက်အရွယ်မရွေး ဖြစ်ပွား နိုင်သော ရောဂါဖြစ်သည်။ မွေးကင်းစကလေးများနှင့် မီးတွင်းမိခင်များတွင် အများဆုံး ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်။ ထိခိုက်ရှနာ ဒဏ်ရာတစ်မျိုးမျိုးကို ခံစားရပြီး မေးခိုင်ရောဂါပိုး ဝင်ရောက်ရာမှ မေးခိုင်ရောဂါဖြစ်ပွားရခြင်းဖြစ်သည်။

ရောဂါဖြစ်ပွားရသည့်အကြောင်းရင်း

မေးခိုင်ရောဂါပိုးသည် ညစ်ပတ်နေသည့် ကွဲရှနေသောဒဏ်ရာများတွင် ပေါက်ပွားပါသည်။ ချက်ကြိုးကို မသန့်ရှင်းသော ဓားဖြင့် ဖြတ်လျှင် (သို့) ချက်ကြိုးအရင်းကို မသန့်ရှင်းသော အရာတစ်ခုခုဖြင့်ထိမိလျှင်လည်း မေးခိုင်ရောဂါပိုး ပေါက်ပွားနိုင်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

မွေးကင်းစကလေးငယ်များ၌ မွေးစတွင် ကျန်းမာစွာနှင့် နို့စို့နိုင်သော်လည်း ငါးရက်မှ ခုနစ်ရက်အကြာတွင် ပါးစပ်ဟမရဖြစ်ပြီး နို့စို့ရန် ခက်လာတတ်သည်။ ခုနစ်ရက်မှ ၁၀ ရက် အကြာတွင် ကလေးနို့မစို့နိုင်တော့ဘဲ ကိုယ်ကျစ်လာပြီး မကြာခဏ တက်တတ်သည်။ အခြေအနေပိုဆိုးလာပါက အသက်ပါဆုံးရှုံးနိုင်သည်။ တစ်နှစ်အထက်ကလေးများတွင် ထိခိုက်ရှနာဒဏ်ရာတစ်မျိုးမျိုးကို ခံစားရပြီးနောက်ပိုင်း ကိုယ်ကျစ်လာပြီး ပါးစပ်ဟမရဖြစ်ကာ မေးခိုင်နေတတ်သည်။ ကြွက်သားများ ကျစ်နေသည့်အတွက် ခြေနှင့်လက်တို့သည် ကွေးကျစ်ပြီး ဆန့်မရဖြစ်နေတတ်သည်။

ကလေးနောက်ကျောကော့ပြီး လေးကိုင်းသဏ္ဍာန်ဖြစ်နေတတ်သည်။ တစ်ကိုယ်လုံး တောင့်တင်းမာကျစ်လာသည့် အခြေအနေတွင် အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်သည်။

ကာကွယ်ဆေးထိုးရန်

မေးခိုင်ရောဂါဖြစ်ပွားမှုမှကာကွယ်ရန် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များတွင် မေးခိုင်ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးမပြီး သေချာအောင်စစ်ရပါမည်။ မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေးကို ကိုယ်ဝန်ရှိသည်ဟု သိလျှင်သိခြင်း၊ ပထမအကြိမ် ထိုးပေးရပါမည်။ ပထမအကြိမ် ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီး နှစ်လအကြာနှင့် မွေးဖွားမည့်နေ့မတိုင်မီ နှစ်ပတ်ထက် နောက် မကျဘဲ ဒုတိယအကြိမ် ထိုးပေးရပါမည်။ ဒုတိယအကြိမ် မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီး နောက် ခြောက်လမှ ၁၂ လ (သို့) ဒုတိယကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်တွင် တတိယအကြိမ် ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးရပါမည်။

တတိယအကြိမ် မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီး တစ်နှစ်အကြာ (သို့) နောက် တစ်ကြိမ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်တွင် စတုတ္ထအကြိမ် ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးရပါမည်။ စတုတ္ထအကြိမ် ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီး တစ်နှစ်အကြာ (သို့) နောက်တစ်ကြိမ် ကိုယ်ဝန် ဆောင်စဉ်တွင် ပဉ္စမအကြိမ် ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးရပါမည်။ အမျိုးသမီးတစ်ဦးအနေဖြင့် ကာကွယ်ဆေးကို အချိန်ပိုင်းအလိုက် ငါးကြိမ်ထိုးခဲ့လျှင် မေးခိုင်ရောဂါကို ရာသက်ပန် ကာကွယ်ပြီးဖြစ်ပါသည်။ ရင်သွေးငယ်ကိုလည်း ပထမရက်သတ္တပတ်များအတွင်း ကာကွယ်ပြီး ဖြစ်စေပါသည်။

မွေးကင်းစကလေးငယ် ခြောက်ပတ်သားအရွယ်တွင် မေးခိုင်ကာကွယ်မှု သက်တမ်းတိုးလာစေရန် ဒီပီတီကို ပထမအကြိမ်ထိုးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထို့ပြင် ကလေးငယ်များတွင် ထိမိခိုက်မိချိန်များတွင်လည်း လိုအပ်သလို ထိုးပေးရမည်ဖြစ် ပါသည်။ ထို့မျှသာမက ကာယ ညဏလုပ်သားများတွင်လည်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခဲ့ပါက မေးခိုင်ရောဂါကာကွယ်ဆေးထိုးရန် လိုပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကျန်းမာရေးဌာန၏ စီမံချက်အရ ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးနေသည့် ရောဂါခြောက်မျိုးတွင် မေးခိုင်ရောဂါသည်လည်း တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်ပါသည်။ ကာကွယ်ခြင်းသည် ကုသခြင်းထက် ပိုမိုထိရောက်ပါသည်။ ရောဂါဖြစ်မှ ကာကွယ်ဆေး ထိုးခြင်းသည် အကျိုးမရှိပါ။ မေးခိုင်ရောဂါသည် အသက်ကို အန္တရာယ်ပြုနိုင်သော် လည်း ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်သည့် ရောဂါဖြစ်သဖြင့် ကာကွယ်ဆေးကို မပျက်မကွက် ထိုးပေးခြင်းဖြင့် ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ပါကြောင်း တင်ပြလိုက်ရပါသည်။

သပြေ