



ခေတ်မီ စီးပွား

www.facebook.com/ancirmm  
For Knowledge & Educational Purposes

# ငုံ့ ဝက် ဖြက် ခဲ ချဲ့ ရွား

## မွေးမြူရေးနှင့်

## ရောဂါကာကွယ်တုသနည်းများ



### သုတေသီဆရာငြိမ်း

### မြို့စုသည်

**ပုံနှိပ်မှုတ်တမ်း**

ဝထစအကြိမ် - ၂၀၁၃ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ

အုပ်စု - ၅၀၀

တန်ဖိုး **၁၀၀၀** ကျပ်

အစိုးရနှင့်အတွင်းဝန်များ - သန့်စေသစ်

အတွင်းဖလှယ် - A-7 Group ၅၅၊ ၃၈၀၀၀ (ဖအောက်)

စာအုပ်အုပ်စု - ပန်းဝေဝေ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစင်မောင်ဦး (မြ-၀၄၀၇၃)

မြတ်ပန်းရုံစာပေ၊

၄၇၃ (က)၊ နီလာ(၆)လမ်း (၈) ရပ်ကွက်၊

မြောက်ဥက္ကလာပမြို့နယ်၊ ရန်ကင်းမြို့

မျက်နှာစာနှင့်အတွင်းပုံနှိပ် - ဦးအောင်မြင့်သိန်း (မြ-၀၆၃၆၄)

အင်ကြင်မြိုင်ပုံနှိပ်တိုက်

အမှတ် - ၁၄၇၊ ဝိသိကာန်သာလမ်း

ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကင်းမြို့

၀၀၈၈၄

ပြင်း/ဆရာ (သုတေသီ)

ခေတ်စီ စီးပွားဖြစ် ငုံ့၊ ဝက်၊ ကြက်၊ တဲ၊ ကျွဲနွားမွေးမြူရေးနှင့် ရောဂါကာကွယ်  
ကုသနည်းများ / သုတေသီဆရာပြင်း၊ ရန်ကင်း

မြတ်ပန်းရုံစာပေ၊ ၂၀၁၃

၂၆ - စာ၊ ၁၀၅ \* ၁၆၅ စင်တီ

(၁) ခေတ်စီ စီးပွားဖြစ် ငုံ့၊ ဝက်၊ ကြက်၊ တဲ၊ ကျွဲနွားမွေးမြူရေးနှင့် ရောဂါကာကွယ်  
ကုသနည်းများ

ခေတ်မီ၊ စီးပွားဖြစ်  
ငုံး၊ ဝက်၊ ကြက်၊ ဘဲ၊ ကျွဲနွား  
မွေးမြူရေးနှင့် ရောဂါကာကွယ်ကုသနည်းများ

**သုတေသီဆရာငြိမ်း**  
မြစုသည်

## မာတိကာ

	ရှေ့ပြေးစကား	၁
၁။	ခေတ်မီ ငုံးမွေးမြူရေး	
-	ငုံးကို ဘယ်လိုမျိုး မွေးသင့်သလဲ	၃
-	သတိပြုစရာ ငုံးမွေးသည့်အခါ	၅
-	ငုံးအိမ်ကို ဘယ်လို ဆောက်ရမလဲ	၉
-	ငုံးနှင့် အစာအာဟာရ	၁၁
-	ငုံးဖောက်ခြင်း	၁၄
-	ဗီတာမင်ဓာတ်ကြွယ်ဝသော ငုံးဥ	၂၀
၂။	ခေတ်မီ ဝက်မွေးမြူရေး	
-	ဝက်ကို ဘယ်လို မွေးမြူသင့်သလဲ	၂၃
-	နေရာကောင်းကို ရွေးချယ်ပါ	၂၇
-	လိုအပ်သော နေရောင်ခြည်နှင့် လေကောင်းလေသန့်	၃၀
-	ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် သန့်ရှင်းရေး	၃၂

-	ဝက်တွေကို ဘယ်လို ခွဲထားသင့်သလဲ	၃၅
-	ဘယ်လို ဝက်စာကျွေးမှာလဲ	၃၈
-	ဘယ်လိုအစာကို ကျွေးရမှာလဲ	၄၇
-	ဝက်ကျန်းမာရေး အလေးပေး	၅၀
-	ဝက်မှာ ဘာရောဂါတွေ ဖြစ်တတ်သလဲ	၅၃
-	သားပေါက်သည့်အခါ	၆၀
-	သင်းကွပ်တော့မည်ဆိုပါလျှင်	၆၁
-	ဝက်ရောဂါကုဆေးဝါးများ	၆၄
-	သတိပြုစရာကလေးများ	၈၅

**၃။ ခေတ်မီ ကြက်မွေးမြူရေး**

-	စီးပွားဖြစ် ကြက်မွေးမြူလိုသလား	၈၉
-	အရေးကြီးသည့် ကြက်စာ	၉၅
-	ကြက်စာကို ဘယ်လိုစပ်ကြမလဲ	၁၀၁
-	ကြက်စာကို ဘယ်လိုကျွေးကြမလဲ	၁၀၅
-	ကြက်ဥထွက်နှုန်းကောင်းစေရေး	၁၀၉
-	အသားထွက်နှုန်းကောင်းစေရေး	၁၁၇
-	မွေးမြူရေးကြက်နှင့် ရောဂါ	၁၁၉
-	ကြက်ရောဂါကုဆေးဝါးများ	၁၂၅

**၄။ ခေတ်မီ ဘဲမွေးမြူရေး**

-	စီးပွားလမ်းဖြောင့်စေသည့် ဘဲမွေးမြူရေး	၁၅၅
-	အာဟာရဓာတ်ကြွယ်ဝသော ဘဲဥ	၁၅၈
-	ဘဲဥမှသည် ဘဲကလေးများအဖြစ်သို့	၁၅၉

-	အရေးကြီးသော ဘဲစာ	၁၆၂
-	ဘဲစာကို ဘယ်လိုစပ်မလဲ	၁၆၆
-	အသားစားဘဲကို ဘယ်လိုကျွေးမလဲ	၁၇၁
-	ဘဲတို့အတွက် ဗာဟီရ	၁၇၂
-	ဘဲ၌ဖြစ်ပွားသော ရောဂါများ	၁၇၄
-	ရောဂါမကင်းသော ဘဲငယ်များ	၁၈၀
၅။	ဇေတ်မီ ကျွဲ၊ နွား မွေးမြူရေး	
-	အသုံးဝင်သော ကျွဲနွားများ	၁၈၃
-	စံထားရမည့် မြန်မာ့နွား	၁၈၄
-	ကျွဲ၊ နွားမွေးရာ သီကောင်းစရာ	၁၉၁
-	လုပ်ဆောင်ရမည့်ကိစ္စများ	၁၉၃
-	အရေးကြီးသည့်အစာ	၁၉၅
-	ဘယ်ရွှေ့ဘယ်မျှ ကျွေးရမလဲ	၁၉၇
-	အစာကို ပြုပြင်ခြင်း၊	၁၉၉
-	ကျွဲ၊ နွားဆိုင်ရာ ရောဂါများ	၂၀၁
	နိဂုံး	၂၂၄
	မှီငြမ်းကိုးကားစာအုပ်များ	၂၂၆

ပြီး၏။

### ရှေးပြေးစကား

စာရေးသူသည် မွေးမြူရေးသမားတစ်ယောက် မဟုတ်ပါ။

သို့ရာတွင် မွေးမြူရေးဆိုင်ရာ ဘာသာရပ်သာမဟုတ်၊ အခြား အခြားသော ဘာသာရပ်များအပေါ်၌ စိတ်ဝင်စားလျက် စူးစမ်းလေ့လာတတ်သော ဉာဉ်ရှိလေရကား မိတ်ဆွေ မွေးမြူရေးသမားတို့၏ တိုက်တွန်းနှိုးဆော်ချက်ဖြင့် မိမိ လေ့လာထားသမျှ ထပ်မံ၍ ရှာဖွေလေ့လာတွေ့ရှိသမျှတို့အား မွေးမြူရေးလုပ်ငန်း လုပ်ဆောင်မည့်သူများအတွက် အကျိုးတစ်စုံတစ်ရာ ရှိစိမ့်သောငှာ စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ထုတ်နုတ်ရေးသားမိလိုက်ပါပြီ။

ဤစာအုပ်တွင် လက်လှမ်းမှီရာဖြစ်သော ငုံး၊ ဝက်၊ ကြက်၊ ဘဲ၊ ကျွဲ၊ နွား စသော မွေးမြူရေးဟိရစ္ဆာန်များနှင့်ပတ်သက်၍ သဘောသဘာဝတို့ကိုလည်းကောင်း၊ မွေးမြူပုံ မွေးမြူနည်းစနစ်များကိုလည်းကောင်း၊ ရောဂါဘယ ကာကွယ်ပုံ ကာကွယ်နည်းများကိုလည်းကောင်း တန်ဖိုးရှိရှိ သိသွားစေရန်အတွက် အတတ်နိုင်ဆုံး လေ့လာအားထုတ်ထားပါသည်။ ဤစာအုပ်ဖတ်ပြီးသကာလ ဆက်လက်၍လည်း ဗဟုသုတဖြစ်ဖွယ် စာအုပ်စာတမ်း

များကို ဆက်လက်လေ့လာစေချင်ပါသည်။ နည်းပညာတို့မည်  
သည်မှာ ရပ်တန့်နေသည်မရှိပါ။ ခေ့! ည နာရီနှင့်အမျှ ပြောင်း  
လဲလျက် ရှိပါသည်။

စာရေးသူအနေဖြင့် ကိုယ်စွမ်း၊ ဉာဏ်စွမ်းရှိသမျှ လေ့လာ  
မှတ်သားထားသမျှတို့အား ဤစာအုပ်တွင် ရိုးရိုးရှင်းရှင်း တင်  
ပြထားပါသည်။ အကယ်၍ ဤစာအုပ်ကိုဖတ်ရှုပြီး အကျိုး  
တစ်စုံတစ်ရာရှိပါသည်ဟု ဆိုလာငြားအံ့၊ စာအုပ်ပြုစုရကျိုးနပ်  
ပြီဟု ဆိုလိုက်ချင်ပါသည်။

သုတေသီဆရာငြိမ်း

(၁၉၄၂၀၁၃)

သောကြာနေ့။



## ခေတ်မီ ငုံးမွေးမြူရေး

ငုံးကို ဘယ်လိုမျိုး မွေးမြူသင့်သလဲ

ငုံးဆိုသော အတောင်ပါသည့် သတ္တဝါမှာ ကြက်၊ ဘဲ စသည်တို့နှင့် နှိုင်းစာလျှင် အရွယ်အားဖြင့် သေးငယ်၏။ သို့ရာတွင် ၎င်း၏အသားမှာမူ လွန်စွာ စားကောင်းသည့်အတွက် 'ငုံးကြော်'ဟူသည် ဈေးကွက်ဝင် အစားအစာတစ်မျိုး ဖြစ်နေပေသည်။ ထို့အတူ ငုံးဥပြုတ်ဆိုသည်မှာလည်း ဘဲဥပြုတ်၊ ကြက်ဥပြုတ်တို့နည်းတူ သွားရည်စာအဖြစ်သော်လည်းကောင်း၊ အမြည်းအဖြစ်သော်လည်းကောင်း၊ ဟင်းလျာအဖြစ်သော်လည်းကောင်း တမက်တမော စားသောက်ဖွယ်ရာ ဖြစ်လာပေသည်။

ငုံးသားကိုလည်းကောင်း၊ ငုံးဥကိုလည်းကောင်း၊ ခံတွင်းတွေ့လာသည်နှင့်အမျှ ဈေးကွက်ဝင် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းအဖြစ် မွေးမြူရေးသမားတို့ စိတ်ဝင်စားလာကြသည်။

ငုံး၏ သဘောသဘာဝနှင့် အနေအထားကိုကြည့်လျှင် ငုံးဖိုနှင့် ငုံးမတို့မှာ အရောင်အဆင်းချင်း မတူကြပေ။ ငုံးဖိုတွင် ကျောဘက်၌ အမည်းပြောက်နှင့် သံချေးရောင် ခပ်မှိုင်းမှိုင်း အပြောက်များ ရှိသေးသည်။ ခြေထောက်များမှာမူ အဝါရောင် သမ်း၏။

ငုံးမသည်ကား ငုံးဖိုထက် အရောင်အဆင်းအားဖြင့် ပျော့ တော့ မှေးမှိန်၏။ ခန္ဓာကိုယ်ကိုကြည့်လျှင် ပမ်းဗိုက်နှင့် ရင်ဘတ် ပိုင်းတို့၌ ညိုဝါရင့်ရောင်ရှိသည့်အပြင် ရင်ပိုင်း၌ နံသားဖက်တွင် အမည်းရောင် ကန့်လန့်အစင်းများ ပါရှိသည်။ ဤ၌ ငုံးဖိုထက် လူးခြားသောအချက်မှာ ငုံးမသည် အလွန်သာယာသောအသံကို ပြုထုတ်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။

သဘာဝငုံးများသည် ကောက်ရိုးပြတ်များနှင့် မြက်တော့ လှိုပေါများရာ လွင်ပြင်ကျယ်များ၌ ကျင်လည်ကျက်စားလေ့ ရှိကြ၏။ ပျံသန်းရန် အတောင်အလက်မဲ့ ပါရှိသော်လည်း ခရီး ရှည်များကိုမူ ပျံသန်းခြင်း မပြုနိုင်ကြပေ။ ခရီးတိုများကိုသာ ပျံသန်းတတ်ကြပြီး ချုံပုတ်၊ မြက်တော့အတွင်းသို့ ဝင်ရောက် ခိုအောင်းကာ အစာရှာဖွေ စားသောက်တတ်ကြပေ၏။

မိမိတို့မြန်မာနိုင်ငံတွင် ငုံးမတို့သည် အများအားဖြင့် မိုး ရာသီရောက်မှသာ ဥ ဥလေ့ရှိကြ၏။ (အချို့လည်း ဆောင်း ကာလ၌ ဥလေ့ရှိကြပါသည်။) တစ်မြူ တစ်မြူလျှင် ဥအရေ အတွက် သုံး၊ လေးလုံးမှသည် ခုနစ်လုံးတိုင်အောင် ရှိတတ်ကြ ၏။ ဥတို့၏အရောင်မှာလည်း အဝါရောင်၊ အညိုရင့်ရောင် . .

စသည်အားဖြင့် ကွဲပြားတတ်ကြသကဲ့သို့ အချို့ဥစ္စာများကိုကြည့်လျှင် အဖြူမြောက်များ ပါရှိနေတတ်ပေသည်။

ငုံးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းကို စတင်လုပ်ဆောင်သည်မှာ ဂျပန်နိုင်ငံမှ ဖြစ်၏။ ထိုမှတစ်ဆင့် စင်ကာပူ၊ ဟောင်ကောင်၊ ထိုင်းနိုင်ငံများသို့ ယှဉ်နဲ့ရောက်ရှိသွားခဲ့ပြီး ယခု မြန်မာနိုင်ငံတွင်လည်း ခေတ်မီ ငုံးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းမှာ တွင်ကျယ်လျက်ရှိပေသည်။ စင်စစ် ငုံးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းသည် မွေးမြူသူအတွက် လွန်စွာမှ အကျိုးဖြစ်ထွန်းနိုင်စေသည့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းကြီးတစ်ရပ် ဖြစ်ပေသည်။ မွေးမြူရာ၌လည်း ကုန်ကျမှုစရိတ်စကမှာ လွန်စွာမှ သက်သာလှပေသည်။ ထို့ပြင် ကရိုကထလည်း မများ။ ဘဲများ၊ ဆိတ်များ၊ ကျွဲ၊ နွားများကဲ့သို့ လိုက်လံ ထိန်းကျောင်းနေရသည်လည်း မဟုတ်။ စရိတ်စက ကျဉ်းသကဲ့သို့ အတန်ငယ်ကျယ်သော နေရာ၌ပင် ငုံးကောင်ရေမြောက်မြားစွာကို မိမိ၏ မျက်စိအောက်၌ မွေးမြူနိုင်ပေသည်။



သတိပြုစရာ ငုံးမွေးသည်အခါ

ငုံးကို အပျော်တမ်းမွေးမြူသည်ဖြစ်စေ၊ သို့တည်းမဟုတ် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတစ်ရပ်အဖြစ် မွေးမြူသည်ဖြစ်စေ အခက်အခဲ ကြီးကြီးမားမား မရှိတတ်ဘဲ စရိတ်စက သက်သာသော မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းတစ်ရပ်ပင် ဖြစ်သည်။

ငုံးကို မွေးမြူရာ၌-

မိမိ၏ အိမ်ထောင်စုအတွက် ဟင်းစားအဖြစ် မွေးမြူခြင်း၊  
 ငုံးဥကို စီးပွားဖြစ် ရောင်းချရန်အတွက် မွေးမြူခြင်း၊ ငုံးဥကို  
 အကောင်ဖောက်ကာ ငုံးသားပေါက်များအား စီးပွားဖြစ် ရောင်း  
 ချခြင်းတို့ ရှိကြပေရာ မည်သည့်အချက်ကို ဦးစားပေးဆောင်  
 ရွက်မည်ကို မိမိ၌ရှိသော ငွေကြေးပမာဏအပေါ် ချင့်ချိန်တွက်  
 ဆလျက် အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ပေသည်။

ငုံးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းကို စတင်ဆောင်ရွက်တော့မည်ဟု  
 ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီးသည်နှင့် ပထမဦးစွာ လိုအပ်သည်မှာ မျိုး  
 ကောင်းမျိုးသန့် ရောဂါတယကင်းစင်သော ငုံးကောင်ကလေး  
 များ ရရှိဖို့ပင် ဖြစ်ပေသည်။ မည်သည့်အရွယ်ကို ရွေးချယ်  
 မည်၊ မည်ကဲ့သို့မွေးမြူမည်၊ စောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်းမည်...  
 စသည်တို့အား မလွဲမသွေ လုပ်ဆောင်ရပေလိမ့်မည်။ ငုံးကောင်  
 ကလေးများကို စတင်မွေးမြူဖို့ရာအတွက်-

- ၂မှ ပေါက်ခါစ (၂) ရက်သား ငုံးပေါက်လေးများကို  
 ဝယ်ယူမွေးမြူမည်လော...
- (၇) ရက်သားကလေးများကို ဝယ်ယူမွေးမြူမည်လော
- (၁၄) ရက်သားကလေးများကို ဝယ်ယူမွေးမြူမည်လော
- (၂၁) ရက်သားကလေးများကို ဝယ်ယူမွေးမြူမည်လော
- (၂၈) ရက်သားကလေးများကို ဝယ်ယူမွေးမြူမည်လော
- (၃၅) ရက်သားကလေးများကို ဝယ်ယူမွေးမြူမည်လော
- (၄၅) ရက်သားကလေးများကို ဝယ်ယူမွေးမြူမည်လော  
 စသည့် အရွယ်အစားတို့ကို ချင့်ချိန်တွက်ဆပြီး မွေးမြူ

ဆင့်ပေးသည်။ ဤ၌ ငုံးမွေးမြူသူအများစုကို မေးမြန်းဆွေးနွေးကြည့်သည့်အခါ...

“အကောင်းဆုံး အကြံပေးချင်တာက (၂၈) ရက်သား မီးလွတ်နေပြီဖြစ်တဲ့ ငုံးကလေးတွေကို ကိုယ် မွေးနိုင်တဲ့ နေရာအကျယ်အဝန်းပေါ် ချင့်ချိန်ပြီး ဝယ်ယူမွေးမြူသင့်ပါတယ်”

ဟု အကြံပြုကြသည်။

ဤ၌ အခြေအနေတစ်ရပ်က ပေါ်လာသည်။ ယင်းမှာ (၂၈) ရက်သား မီးလွတ်ငုံးကလေးများကို ဝယ်ယူရာတွင် (၂) ရက်သား၊ (၁၄) ရက်သား၊ (၂၁) ရက်သား ငုံးကလေးများကို ဝယ်ယူခြင်းထက် ဈေးနှုန်းပို၍ ပေးရခြင်းပဲ ဖြစ်၏။

“ဒါကလည်း ပေးသင့်ပါတယ်လေ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ (၂၈) ရက်သားငုံးကလေးတွေကို ဝယ်ယူမွေးမြူတဲ့အတွက် ဘယ်လိုအကျိုးထူးတွေ ရရှိနိုင်သလဲဆိုတော့...”

ငုံးကလေးတွေရဲ့ အရွယ်ကြီးထွားမှုဟာ ကွာခြားမှုမရှိဘဲ အတူတူလိုဖြစ်နေမယ်။ အစာကျွေးမွေးတဲ့နေရာမှာလည်း ကုန်ကျစရိတ်ဟာ တစ်ပြေးညီဖြစ်နေမှာပါပဲ။ ဒါတင်ပဲလားဆိုတော့ မဟုတ်သေးဘူး။ ငုံးကလေးတွေထားဖို့ ခြံကလေးတွေ ဆောက်တဲ့အခါမှာ တစ်ညီတစ်ညွတ်တည်း ဆောက်လုပ်ရမှာဖြစ်တဲ့အတွက် လုပ်ငန်းတွင်ကျယ်ပြီး ကုန်ကျစရိတ်သက်သာမယ်။ ငုံးတွေ ၉

ရတော့မယ်အရွယ်ကို ရောက်လာတဲ့အခါ ဥတော့ ဥပြီ  
ဆိုရင် တစ်ပြိုင်တည်းလိုလို ဥတော့တာပါပဲ။ ဒါကြောင့်  
မို့ ရလာတဲ့ဥတွေကို တစ်ပြိုင်တည်း ဈေးကွက်တင်ပြီး  
ရောင်းချနိုင်တယ်”

ငုံးသည် ဥမှပေါက်သော သတ္တဝါဖြစ်၏။ ၎င်း၏သဘာဝ  
ဖြစ်စဉ်ကို လေ့လာကြည့်ရှုမည်ဆိုပါက...

ဥကို ဝယ်သည့်နေ့မှစ၍ သို့တည်းမဟုတ် အပူငွေ့ပေး  
ကာ အကောင်ဖောက်လျှင် (၁၇) ရက်အကြာ၌ ပေါက်လေ၏။  
နောက်တစ်ရက်အကူးတွင် ဥအဖြစ်မှ ငုံးကောင်ကလေးများ  
အဖြစ်သို့ အင်္ဂါစုံလင်စွာ ပေါက်လာလေတော့၏။ ထိုပေါက်  
သည်နေ့မှ (၃၈) ရက်ကြာလျှင် (၃၉ ရက်သား) ဥများစတင်၍  
ဥတော့၏။ (၄၅) ရက်သား ရောက်သည်နှင့် ငုံးများသည် ဥ  
များကို အချိန်အခါနှင့်အညီ ဥကြပေတော့၏။

ဤ၌ ဦးစွာစတင်ဥသော ဥများမှာ အရွယ်အစား သေး  
ငယ်တတ်ပေသည်။ နှစ်ပတ်ကျော်ကြာမှသာလျှင် ဥများအောင်  
ပြီး အရွယ်အသင့်အတင့် ကြီးလာပေသည်။ ငုံးများကို အစာ  
ကျွေးမွေးရာတွင် ဥများဥသော ငုံးတစ်ကောင်၏ တစ်နေ့စာ  
စားသုံးသည် အစားအစာသည် တစ်ကျပ်သားခန့်မျှသာ စား  
သုံးသည်ကို တွေ့ရှိကြရ၏။ တစ်နှစ်လုံးအတွက် စားသုံးကြ  
သော အစားအစာသည် ပီသာချိန်အားဖြင့် လေးပီသာခန့်ရှိပေ  
သည်။

ဤရွေ့ဤမျှလောက်သာ အစာစားသော ငုံးများသည်  
မွေးမြူသူအတွက် တစ်နှစ်လျှင် တစ်ကောင်ကို ပျမ်းမျှ အလုံးရှေ

၂၆၈ မှ ၂၇၅ လုံးအထိ ဥပေးနိုင်စွမ်းရှိပေသည်။ သည်အတွက် ငုံးပွားမြူခြင်းအပေါ် တွက်ခြေကိုက် မကိုက် မှန်းဆနိုင်ပေသည်။



### ငုံးအိမ်ကို ဘယ်လိုဆောက်ရမလဲ

မွေးမြူရေးငုံးသည် တောသဘာဝအတိုင်း ပြင်ပ၌လွတ်၍ မွေးရသည်မဟုတ်။ အိမ်ကလေးများဆောက်လုပ်ကာ စနစ်တကျ မွေးမြူရပေသည်။

ငုံးအိမ်ကို ဆောက်လုပ်ရာ၌ အခန်းတစ်ခန်းလျှင် အလျား ၁ ပေ၊ အနံ ၁ ပေ၊ အမြင့် ၁ ပေ ထားရသည်။ သို့ဖြစ်ရာ အခန်းတိုင်းတွင် တစ်ပေပတ်လည်စီ ရှိကြပေသည်။ အခန်းတွဲများအနေဖြင့် ၄ ခန်းတွဲမှ ၆ ခန်းတွဲထိ ဆောက်လုပ်နိုင်ကြသည်။ ထိုအခန်းတွဲများအောက်တွင် ၂ လက်မခြားသည့် နေရာကလေးများကို ချန်လှပ်ထားရမည်။ ထိုချန်လှပ်ထားသော နေရာကလေးများသည် ငုံးချေးများထားရန် ဖြစ်ပေသည်။ အခန်းတိုင်း အခန်းတိုင်း ငုံးချေးများထားရန် အံခွံများ ရှိရပေသည်။

ငုံးအိမ်၏အခင်းမှာ ငါးမူးကက် ၆ ထောင့်သံဆန်ခါများခင်း၍ ဘေးနှစ်ဖက်ထိပ်ပိတ်မှာလည်း အဆိုပါ ငါးမူးကက် ၆ ထောင့် သံဆန်ခါများကိုပင် ကာရံပေးရမည်။ ငုံးအိမ် ဆောက်လုပ်ရာတွင် ပြီးကပျစ်မဟုတ်ဘဲ ရေခပ်သေချာစွာ ဆောက်လုပ်သင့်ပေသည်။ ထိုသို့ မဆောက်လိုပါက ၁ လက်မရှိသော ပျဉ်ကလေးများအား ၁ လက်မခြား၍ ကာရံထားရမည်။ အလယ်

အတွင်းရှိ အခန်းအကာအရံ ပျဉ်ပြားများဖြင့် အလုပ်ပိတ်ထားရမည်။ ရှေ့တည့်တည့်တွင်ရှိသည့် အပေါက်အား တံခါးဆုံလည် အပေါက်မျိုးတပ်ဆင်၍ တစ်ဖူးလုံးခန့်ရှိ သံချောင်းကလေးများကို စိုက်ထူထားရမည်။ ထိုသို့ မပြုလုပ်ပါက ပတ္တာရိုးရိုးကို တပ်ဆင်ပေးနိုင်ပါ၏။ ငုံးချေးခံသည့် ခွက်ထဲတွင်လည်း လွှစာမှုန့်များကိုခင်းပေးကာ တစ်ပတ်တစ်ခါ အသစ်လဲလှယ်ပေးသွားဖို့ လိုပါသည်။

ငုံးအိမ်ကို စနစ်တကျ အဆင့်ဆင့်သော အခန်းငယ်ကလေးများ၊ သီးခြားအခန်းကလေးများပြုလုပ်ပြီး အစာခွက်၊ သောက်ရေခွက်နှင့် ချေးခံခွက်များ ထားပေးရပါမည်။

ငုံးများကို ထားရှိရန် ၄ ခန်းတွဲ ၄ ဆင့် ပြုလုပ်ထားသော အိမ်တစ်လုံးတွင် ငုံးကောင်ရေ ၆၄ ကောင်မှ ငုံးကောင်ရေ ၈၀ အထိထားကာ မွေးမြူနိုင်ပေသည်။ ၆ ခန်းတွဲ ၆ ဆင့်ပြုလုပ်ထားသော ငုံးအိမ်တစ်လုံးတွင် ငုံးကောင်ရေ ၁၄၄ ကောင်မှ ငုံးကောင်ရေ ၁၈၀ အထိထားကာ မွေးမြူနိုင်ပေသည်။

ဤ၌ ဥစားအတွက် (ငုံးထီးမပါဘဲ) ငုံးမသက်သက်ကိုသာ မွေးမြူမည်ဆိုပါက ၁ ပေပတ်လည်ရှိသော ခြံတစ်ခြံတွင် ငုံးမကောင်ရေ ၅ ကောင်အထိ မွေးမြူထားရှိနိုင်ပေသည်။ မျိုးဥများအတွက် ငုံးများ မွေးမြူမည်ဆိုပါက ၁ ပေပတ်လည်ရှိသော ခြံတစ်ခြံတွင် ငုံးမ ၃ ကောင်နှင့် ငုံးထီးတစ်ကောင်ကို ထည့်သွင်းမွေးမြူထားနိုင်ပေသည်။ ၂ ပေပတ်လည်ရှိ ခြံတစ်ခြံထဲတွင်မူ ငုံးမတစ်ကောင်နှင့် ငုံးထီးတစ်ကောင်တို့ကို ထည့်သွင်း



မွေးမြူခြင်း မပြုမိစေရန် အထူးသတိပြုရပေမည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုပါက ငုံးထီး၏ တရစပ် မိတ်လိုက်နေမှုကြောင့် ငုံးမသေတတ်၍ဖြစ်၏။ သတိပြုပါလေ။



### ငုံးနှင့် အစာအာဟာရ

ငုံးများကို အစာအာဟာရကျွေးမွေးရာ၌ စနစ်တကျရှိဖို့ လိုအပ်ပေသည်။ အစာကျွေးရာ၌ စနစ်တကျ သူ့အချိုးအစားနှင့် သူ ရောစပ်ထားသော အစားအစာတို့ကို ကျွေးမွေးပါက အာဟာရဖြစ်ထွန်းပြီး ဥနှုန်းလည်း မြင့်မားကာ အသက်လည်း ရှည်ပေလိမ့်မည်။

ငုံးတို့အတွက် အာဟာရဓာတ်ကြွယ်ဝသော အစားအစာ

များမှာ-

- (၁) ပြောင်းဖူးမှုန့်
- (၂) ငါးကြီးဆီ
- (၃) ဆန်ကွဲ
- (၄) ခရုမှုန့်
- (၅) ပဲဇက်မှုန့်
- (၆) အုန်းခြောက်မှုန့်
- (၇) တစ်-နံပါတ် ဖွဲနု
- (၈) ပုစွန်မှုန့်
- (၉) နမ်းဖတ်မှုန့်

(၁၀) ငါးဖုန်

စသည်တို့ ဖြစ်ကြလေသည်။

ငုံးတို့စားသောက်မည့်အစာထဲ၌ အစာအာဟာရဖြစ်စေမည့် ဓာတ်သတ္တုများနှင့် ဗီတာမင်များသည် မပါမဖြစ် အရေးကြီးလှပေသည်။ ငုံးများ ဗီတာမင်ဓာတ်ချို့တဲ့လာပါက ငုံး၏ ဥ ဥနှုန်းကို ဟန့်တားသလို ဖြစ်လာသည့်အပြင် ငုံး၏သက်တမ်းမှာလည်း တိုတောင်းလာပြီး အသေအပျောက်လည်း များပေသည်။ အနာရောဂါတို့လည်း ဝင်လာတတ်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ငုံးတို့၏အစားအစာများထဲတွင် ဗီတာမင်ဓာတ်များကြွယ်ဝအောင် အချိုးကျထည့်သွင်း ကျွေးသင့်သကဲ့သို့ ကန်စွန်းရွက်၊ ဆလတ်ရွက် အစရှိသော အရွက်တို့ကိုလည်း ထည့်သွင်းကျွေးသင့်ပေသည်။

ဤ၌ (၁) ရက်သားမှ (၁၄) ရက်သားရှိသော ငုံးများအား အစာကျွေးမည်ဆိုပါက

- (၁) ပဲဖတ်မှုန့် . . . . . ၄ ပေါင်
- (၂) တစ်နံပါတ် ဇွဲနု . . . . . ၁၅ ပေါင်
- (၃) ခရုမှုန့် . . . . . ၂ ပေါင်
- (၄) ဆန်ကွဲ . . . . . ၅ ပေါင်
- (၅) ငါးဖုန် . . . . . ၃ ပေါင်
- (၆) ပြောင်းဖူးစေ့မှုန့် . . . . . ၂ ပေါင်

စသည်တို့ကို ရောစပ်၍ ကျွေးသင့်ပါသည်။

(၁၄) ရက်သားမှ (၂၈) ရက်သားရှိသော ငုံးများအား အစာ  
ကျွေးမည်ဆိုပါက

(၁) ပဲဖတ်မှုန့်	.....	၁၀ ပေါင်
(၂) ပြောင်းဖူးစေ့မှုန့်	.....	၅ ပေါင်
(၃) ဆန်ကွဲ	.....	၁၈ ပေါင်
(၄) တစ်နံပါတ် ဖွဲန	.....	၁၅ ပေါင်
(၅) ခရုမှုန့်	.....	၃ ပေါင်
(၆) ပုစွန်မှုန့်	.....	၆ ပေါင်
(၇) ငါးမှုန့်	.....	၆ ပေါင်

စသည်တို့ကို ရောစပ်၍ ကျွေးသင့်ပါသည်။

(၂၈) ရက်သားမှ (၄၅) ရက်သားရှိသော ငုံးများအား အစာ  
ကျွေးမည်ဆိုပါက

(၁) ထုံးခြောက်မှုန့်	.....	၄ ပေါင်
(၂) ဆန်ကွဲ	.....	၁၅ ပေါင်
(၃) ခရုမှုန့်	.....	၄ ပေါင်
(၄) တစ်နံပါတ် ဖွဲန	.....	၂၀ ပေါင်
(၅) ပုစွန်မှုန့်	.....	၄ ပေါင်
(၆) နှမ်းဖတ်မှုန့်	.....	၁၀ ပေါင်
(၇) ငါးမှုန့်	.....	၅ ပေါင်
(၈) ပဲဖတ်မှုန့်	.....	၁၀ ပေါင်
(၉) ပြောင်းဖူးစေ့မှုန့်	.....	၄ ပေါင်

စသည်တို့ကို ရောစပ်၍ ကျွေးသင့်ပါသည်။ သို့သော်  
ရောစပ်အစာများထဲသို့ ငါးကြီးဆီကိုပါ ထည့်သွင်းကျွေးလျှင်  
လွန်စွာ ကောင်းမွန်ပါလိမ့်မည်။

ငုံးများ၏ အစားအစာများ၌ မပါလျှင်မပြီးဟု ဆိုနိုင်သော  
အရာမှာ သတ္တုဓာတ်များ ဖြစ်ပေသည်။ သာဓကအားဖြင့်  
အချို့သောငုံးများ ဥ ဥရာ၌ ၎င်းတို့၏ဥခွံများ ပါးပြီးပျော့နေ  
သည်ကို တွေ့ရပေလိမ့်မည်။ ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းမှာ အစာထဲ၌  
ထုံးဓာတ်နည်းပါးသောကြောင့် ဖြစ်ပေ၏။ သို့ဖြစ်၍ သတ္တုဓာတ်  
များ ကြွယ်ဝစေရန်အလို့ငှာ ချိန်ဆထည့်သွင်း၍ ကျွေးမွေးသင့်  
ပေသည်။ ထို့အတူ ငုံးတို့အတွက် သောက်ရေ၏ အခန်းကဏ္ဍ  
သည်လည်း အရေးကြီးပေသည်။ ငုံးအိမ်အတွင်း ထားရှိသော  
ရေခွက်များအတွင်း၌ သန့်ရှင်းသောသောက်ရေကို ပြတ်လပ်  
မသွားစေရန် ဂရုစိုက်ရပေမည်။ သောက်ရေ၏အာနိသင်ကား  
အစာတို့ကို ကြေညက်စေရုံသာမက ခန္ဓာကိုယ်၏အပူချိန်ကို  
လည်း ထိန်းမတ်ပေးပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ သောက်ရေကို နေ့စဉ်  
လဲလှယ်ပေးရမည်။ သောက်ရေခွက်နှင့် သောက်ရေသည် သန့်  
ရှင်းဖို့ အရေးကြီးလှပေ၏။



ငုံးဖောက်ခြင်း

ငုံးသည် ဥမှပေါက်သော သတ္တဝါဖြစ်၏။ သို့ဖြစ်၍ မွေး  
မြူရေးငုံးများကို အရေအတွက်တိုးပွားဖို့ရာ ဥမှပင် အကောင်

ဖောက်ရ၏။ အကောင်ဖောက်ရန်အတွက် ငုံးဥများကို ရွေးချယ်သောအခါ ဂရုတစိုက်၊ စနစ်တကျရှိဖို့ လိုအပ်ပေသည်။ အကောင်ဖောက်မည့် ငုံးဥသည် သိပ်ပြီး မကြီးလွန်းသကဲ့သို့ သိပ်ပြီးလည်း မသေးငယ်သင့်ပေ။ မကြီးလွန်း၊ မသေးငယ်လွန်း အနေတော်၊ အရွယ်တော်ရှိသော မျိုးကောင်းမျိုးသန်ဥများကိုသာ ရွေးချယ်၍ အကောင်ဖောက်သင့်ပေသည်။ သို့မှသာ အကောင်ဖောက်ရာတွင် ပေါက်သည့်အကောင်ရေမှ ယုတ်လျော့ခြင်းမရှိဘဲ အညီအမျှဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။

အခွံပါးသော၊ သေးငယ်သောဥများကို အကောင်ဖောက်မိပါက ပေါက်လာသော အကောင်များသည် ချဉ်ချဉ်နဲ့နဲ့ သေးသေးလို့လို့ အကောင်ကလေးများသာ ဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။ တစ်ဖန် အကောင်ဖောက်ရန်အတွက် ရွေးချယ်ထားသော ဥများကိုလည်း ရက်ကြာမြင့်စွာ ထားဖို့ရာမသင့်ပေ။ အကောင်ဖောက်မည်ဟု ဆုံးဖြတ်ရွေးချယ်ထားသည့်ဥကို ၄ ရက် မကျော်လွန်မီ အကောင်ဖောက်သင့်ပေသည်။ သို့မဟုတ်ဘဲ ရက်အတန်ငယ်ကြာမှ အကောင်ဖောက်ပါက ပေါက်လာသော ငုံးကလေးများ၌ ရှိသင့် ရှိအပ်သော ငုံးအရည်အချင်းများ ယုတ်လျော့နေပေလိမ့်မည်။ တစ်ဖန် အကောင်ဖောက်ရန် ရွေးချယ်ထားသော ဥများကို အပူချိန်ညီမျှသောနေရာ၌ သိမ်းဆည်းထားရန် အရေးကြီးပေသည်။

ငုံးများကို အကောင်ဖောက်တော့မည်ဆိုပါက ဖောက်စက်၏ အပူချိန်သည် သင့်တင့်စွာရှိဖို့လိုပြီး မြင့်လွန်းခြင်း၊ နိမ့်ကျ

လွန်းခြင်းတို့ မဖြစ်စေဘဲ တစ်သမတ်တည်းသော အပူချိန်ဖြစ်ဖို့ လိုပေသည်။ ဤ၌ ငုံးဖောက်စက်ကိုင်ဆရာအား မေးမြန်းကြည့် ပူး၏။

“ငုံးဥကို အကောင်ဖောက်တဲ့အခါ အပူချိန် ၁၀၄ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်ပေးပြီး ဖောက်တဲ့အခါ အပူချိန်နည်းတာ ဖို့ အကောင်ပေါက်ရာမှာ ကြန့်ကြာစေပါတယ်။ အဓိက ကတော့ ပေါက်လာတဲ့ ငုံးကလေးတွေ ကျန်းမာသန်စွမ်း ဖို့ပါပဲ။ ဒါ့ကြောင့် ဖောက်စက်ရဲ့အပူချိန်ကို အမှန်အတိုင်း ထားပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဖောက်စက်ကိုလည်း သင့် တော်တဲ့နေရာမှာထားဖို့ လိုပါတယ်။

ဆိုလိုတာက အပူချိန်ပြောင်းလဲမှုမရှိဘဲ တစ်သ မတ်တည်း ညီတူညီမျှရှိမယ့် နေရာကိုသာ ရွေးချယ်ထား ရမယ်ဆိုတဲ့ သဘောပါ။ အပူချိန်မညီမျှတဲ့နေရာမှာ ဖောက်မိခဲ့ရင် ဥတွေဟာ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် အကောင် ပေါက်လာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဒါ့ကြောင့် ဖောက်စက်ထားသင့်တဲ့နေရာဟာ သစ် သားနံရံကပ်ထားတဲ့ နေရာအနီးမှာဖြစ်စေ ဒါမှမဟုတ် အုတ်နံရံကာထားတဲ့ နေရာအနီးမှာဖြစ်စေ ထားပေးရပါ မယ်။ ဖောက်ခန်းထဲကိုလည်း လေကောင်းလေသန့်တွေ ဝင်ထွက်နိုင်စေရမယ်။ လေကောင်းလေသန့် ရရှိမှသာ ငုံးကောင်ကလေးတွေ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ပေါက်လာ နိုင်မှာဖြစ်ပြီး ဒီလိုမှမဟုတ်ရင်တော့ ပျက်စီးကုန်မှာ အမှန် ပါပဲ”

မွေးမြူးရေးသမား အတော်များများအဖို့ ငွေအရင်းအနှီး  
 ပိုက်ထုတ်ထားရသည်မို့ ငုံးဥကို အကောင်ဖောက်ရာတွင် များစွာ  
 စေ့စောတတ်ပေသည်။ အကောင်ကလေးများ မြန်စွာပေါက်နိုင်  
 ရေးအတွက် အပူချိန်ကို လွန်ကဲစွာ ပေးထားတတ်ကြသည်။  
 သည့်အတွက် အကောင်ပေါက်မြန်သည်မှာ မှန်သော်လည်း  
 မပျက်စီးသင့်သည်တို့ ပျက်စီးကြရပေသည်။ မဆုံးရှုံးသင့်သည်  
 တို့ ဆုံးရှုံးကြရပေသည်။

“ဖောက်စက်ရဲ့အပူချိန်ကို ၁၀၄ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်  
 မှာထားပြီး အကောင်ဖောက်မယ်ဆိုရင် ဥတွေဟာ တစ်  
 ရက်ထဲနဲ့ အကောင်ကလေးတွေ ဖြစ်လာကြတာ မှန်ပေ  
 မယ့်လည်း ပေါက်လာတဲ့ ငုံးကလေးတွေကိုကြည့်ရင်  
 ကျန်းမာသန်စွမ်းမှုနည်းပါးပြီး ချည်ချည်နဲ့နဲ့ မစွမ်းမသန်  
 တွေ ဖြစ်နေကြတာများတယ်”

ဝါရင့်မွေးမြူးရေးသမားတို့၏ အတွေ့အကြုံများကား တန်  
 ဖိုး ရှိလှပေသည်။

ရေနံဆီ အလျှပ်ဖျက်စဉ်ကာလကဆိုလျှင် ရေနံဆီမီးဖိုဖြင့်  
 အပူငွေ့ပေးကာ ဖောက်ကြသည်။ ရေနံဆီ ရှားပါးကွယ်ပျောက်  
 သည့်အခါတွင် လျှပ်စစ်မီးဖြင့် အပူငွေ့ညှိပြီး လုံခြုံမှုရှိသည့်  
 နေရာ၌ အကောင်ဖောက်ကြလေသည်။

ငုံးဥများကို ဖောက်စက်အတွင်းသို့ စနစ်တကျထည့်သွင်း  
 ပြီးစီးပြီဆိုလျှင် ဖောက်စက်၏အပူချိန်သည် အေးသောရာသီ  
 ဆိုပါက ၁၀၁ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက် အပူချိန်ပေးသွင်းထားရမည်။

ပူသောကာလရာသီရောက်လျှင် ၉၅ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်အပူချိန်သို့ ပေးထားရမည်။ ထိုသော ညီမျှသော အပူချိန်များ ပေးသွင်းထား ချိန်တွင် ဥလှည့်ပေးသော ကိရိယာကို တစ်နေ့လျှင် သုံးကြိမ်မျှ လှည့်သွားပေးရမည်။ ထိုသို့ ညီမျှသောအပူချိန်များ ပေးသွင်း ထားသည့်အချိန်တွင် ငုံးဥများသည် ၁၇ ရက်ရောက်လာသည့် အခါ အကောင်ကလေးများ စ၍ပေါက်လာကြတော့သည်။ ၁၈ ရက်သို့ ရောက်သောအခါ အင်္ဂါရပ်များ ခုံလာသည်။ ပေါက်လာ သော ငုံးကလေးများကို ဖောက်စက်ထဲ၌ ပေါက်လာလျှင် ပေါက် လာချင်း အလျင်စလို အပြင်သို့မထုတ်သေးဘဲ အထူးတလည် ပြုလုပ်ထားသော သံဆန်ခါခွက်ထဲသို့ ငုံးပေါက်ကလေးများအား ထည့်သွင်း၍ ၎င်းဖောက်စက်ထဲမှာပင် နာရီပေါင်း ၁၀ နာရီ ခန့်ထားပြီးမှ အသင့်ပြုလုပ်ထားသော အငွေ့ပေးအိမ်ထဲသို့ ရွှေ့ ထားရပေမည်။

ထို့နောက် ဥမှပေါက်လာပြီးဖြစ်သော ငုံးကလေးများအား ဖောက်စက်ထဲမှ ထုတ်ယူပြီးသည်နှင့် အော်တိုမိုင်ဆင် ဆေးမှုန့် တစ်မတ်သားနှင့် ရေကျက်အေးတစ်ဂါလံတွင် ရောမွှေ၍ ငုံး ကလေးများသောက်ရန် ရေခွက်အတွင်းသို့ ထည့်သွင်းပေးရမည်။ အစာကို ရေသောက်ခွက်ထဲ ထည့်ပြီးနောက် တစ်နာရီခန့်ရှိမှ အစားအစာများကို ကျွေးမွေးရပါမည်။ ငုံးကလေးများ၏ သက် တမ်းမှာ ၇ ရက်သားမှလည်းကောင်း သို့မဟုတ် ၁၄ ရက်သား မှသော်လည်းကောင်း ကျော်လွန်ပါက အယ်ဗာဆင် ဆေးမှုန့် တစ်မတ်သားအား ရေကျက်အေးတစ်ဂါလံတွင် ရောမွှေ၍



သောကရောအဖြစ် အိမ်ထဲသို့ ထည့်ပေးထားရမည်။ ထိုသို့ ဆေးများ ရောနှောတိုက်ကျွေးရမည်မှာ ၂၈ ရက်သားအထိ ဖြစ်၏။ ထိုရက်မှ ကျော်လွန်ပါက မတိုက်ကျွေးလည်းရပါပြီ။ (ရာသီဥတုပြောင်းလဲလျှင်မူ ထိုဆေးများကို တိုက်ကျွေးသင့်ပါသည်။)

ရာသီဥတုပြောင်းလဲတိုင်း၊ ပြောင်းလဲတိုင်း ငုံးများကို (အော်တိုမိုင်ဆင်) ဆေးတစ်မတ်သားနှင့် ရေကျက်အေးတစ်ဂါလံ ရော၍ သောကရောအဖြစ် တိုက်ပေးရမည်။ ငုံးများ ၄၅ ရက်သားမှ ကျော်လွန်လျှင် ရာသီဥတုပြောင်းလဲတိုင်း ရေစိမ်းနှင့်လည်း မျှော်၍ တိုက်နိုင်ပေသည်။ အော်တိုမိုင်ဆင်ဆေးသည် ငုံးများ၌ ကျရောက်တတ်သော ကုပ်ချည်နာများနှင့် အအေးမိရောဂါများအတွက် အထူးကာကွယ်ပေးသော ဆေးပင်ဖြစ်၏။

ဤ၌ လိုအပ်သော အပူချိန်ထက် ပို၍ အပူချိန်ပေးမိသဖြင့် ပေါက်လာသော ငုံးကလေးများသည် ခွန်အားနည်းပါးခြင်း၊ ကုပ်ချည်နာကလေးများဖြစ်ခြင်း၊ ကြီးကောင်ဝင်လာပြီး ဥသောအရွယ်သို့ ရောက်လာကာ ဥ ဥသည်တိုင် ဥနှုန်းနည်းပါးခြင်း၊ ဥများ ဥရာတွင်လည်း နှေးကွေးမှုများနှင့် ကြုံတွေ့ရခြင်း၊ အချို့ဆိုလျှင် လုံးဝပင် မဥတော့ခြင်း... စသည် အခြေအနေများနှင့် ကြုံရပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဖောက်ပုံဖောက်နည်း မှန်ကန်ဖို့ လိုအပ်သကဲ့သို့ ရက်သားမှန်ကန်မှု ရှိ မရှိ ခွဲခြားစိတ်ဖြာပိုင်းခြားပြီးမှ ဝယ်ယူမွေးမြူသင့်ပေသည်။



ဗိတာမင်ဓာတ်ကြွယ်ဝသော ငုံးဥ

ငုံးသည် အစာရေစာ ကောင်းမွန်စွာကျွေး၍ စနစ်တကျ မွေးမြူပါက ဥကိုလည်း ပေးစွမ်းနိုင်သည့်အပြင် အလွန်ဆူဖြိုးသော အံသားပိုင်ရှင် ငှက်မျိုးဖြစ်လေသည်။ ငုံးတစ်ကောင်၏ အလေးမျိန်သည် တစ်ဆယ်သားမှ တစ်ဆယ့်သုံးကျပ်သားအထိ အလေးချိန်ရှိပေသည်။ ငုံး၏အသားသည် အရသာ လွန်စွာရှိပေ၏။

ထိုအတူ ငုံးဥသည်လည်း ဗိတာမင်ဓာတ် လွန်စွာမှ ကြွယ်ဝလေသည်။

အထီးနှင့်အမ မိတ်လိုက်၍ ဥသောဥ (လေဥမဟုတ်) တစ်လုံးသည် ကြက်ဥနှစ်လုံးနှင့်ညီမျှသော ဗိတာမင်ဓာတ် ရှိပေသည်။ လေဥမှာမူ ထိုကဲ့သို့ ဗိတာမင်ဓာတ် ပြည့်ပြည့်ဝဝ မရှိပေ။ ငုံးဥ၊ ကြက်ဥများတွင် ဗိတာမင်အေဓာတ်နှင့် ဗိတာမင်အီးဓာတ်တို့ ပါရှိလေသည်။ ဗိတာမင်အေဓာတ်သည် လူ့ဓမ္မာကိုယ်၏ အရေပြားပေါ်တွင် ပေါက်တတ်သော အနာရောဂါတို့ကို ကာကွယ်ပေး၏။ မျက်စိအားနည်းခြင်းကို ကာကွယ်ပေး၏။ နှုတ်ခံတွင်းကိုမြိန်စေပြီး ပြင်ပရောဂါဝေဒနာတို့ ဝင်ရောက်မလာစေရန် ကာကွယ်ပေး၏။ ဗိတာမင်အီးဓာတ်သည်လည်း ဓမ္မာကိုယ်တွင် အရေးပါ အရာရောက်သော ဓာတ်ဖြစ်သည့်အပြင် အဖိုနှင့်အမ နှစ်ဦးစလုံး၌ အကျိတ်ရည် တည်ရှိရလေအောင် များစွာ အထောက်အကူပြုသည့် ဓာတ်ဖြစ်ပေသည်။ ငုံးဥကို စားပေးခြင်းဖြင့် ဖိုမနှစ်ဦးစလုံးအတွက် အားအင်များ ဖြည့်စွမ်း

ကျက် လူ၏ခန္ဓာကိုယ်ကြံ့ခိုင်မှုအတွက် အထောက်အကူပြုပေ  
သည်။

ငုံးများသည် ဥမှပေါက်ပြီး (၂၀) ရက်သားရောက်လျှင်  
အထီး၊ အမကို ခွဲခြားနိုင်ပြီဖြစ်၏။ ငုံးထီးသည် ကျယ်လောင်  
စွာ အသံမြည်တတ်၏။ အထက်နှုတ်သီးမှာ အနည်းငယ် ရှည်  
ထွက်၏။ ဖင်အနီးမှ အဆီဖုကလေးနှစ်လုံးသည် နောက်သို့  
ထွက်နေ၏။ ငုံးမမှာမူ လည်ပင်းတွင် ဘယက်လည်ဆွဲကဲ့သို့  
အပြောက်ကလေးများ ဖြစ်ပေါ်နေ၏။ အသံကို ကျယ်လောင်စွာ  
မမြည်ကြွေးတတ်။ အထက်နှုတ်သီးမှာ ရှည်ထွက်၍မနေ။ အဆို  
ပါ စရိုက်လက္ခဏာတို့ကို ကြည့်ရှုအကဲခတ်၍ ငုံးထီး၊ ငုံးမတို့  
ကို ခွဲနိုင်ပေသည်။

ငုံးထီးသည် ငုံးမများနှင့် ဘာသာဘာဝ မိတ်လိုက်သော  
အခါ ၎င်း၏နှုတ်သီးမှာ ချွန်ထက်စွာ ရှိနေသည့်အတွက် ငုံးမ  
များ၏ ဦးခေါင်းများ၌ အမွှေးများကျွတ်ထွက်ကာ လုံးဝမရှိဘဲ  
လွန်စွာ နာကျင်ခံစားကြရလေသည်။ ထိုသို့ မိတ်လိုက်ရာတွင်  
ငုံးထီး၏နှုတ်သီးဖြင့် ထိုးဆိတ်ခြင်း ခံရသည့်အတွက်ကြောင့်  
ငုံးမများအဖို့ ဥ ဥနှုန်း ကျဆင်းသွားတတ်ပေသည်။

"အဲဒါကြောင့် ရက် (၂၀) သားရှိရင် ငုံးထီး၊  
ငုံးမကို ခွဲခြားတတ်နိုင်ပါပြီ။ ငုံးထီးတွေ (၃၅) ရက်သား  
ရောက်ပြီဆိုရင် သီးခြားခွဲထားရတယ်။ (၄၅) ရက်သားနဲ့  
ရက်သား (၆၀) ရောက်တဲ့အခါ ငုံးထီးရဲ့ချွန်ထက်တဲ့  
နှုတ်သီးကလေးတွေကို မုတ်ဆိတ်ရိုက်စားနဲ့ဖြစ်ဖြစ်၊ ကတ်

ကြေးထက်ထက်နဲ့ဖြစ်ဖြစ် ဖြတ်တောက်ပေးရတယ်။  
 သည်လိုမျိုး ဖြတ်တောက်ပေးမှသာ ငုံးထီးနဲ့အတူ တွဲ  
 ပေးခံထားရတဲ့ ငုံးမဟာ မိတ်လိုက်တဲ့အခါ ငုံးထီးရဲ့  
 နှုတ်သီးဒဏ်ကို သိပ် မခံစားရတော့ဘဲ ဥနှုန်း မြင့်မား  
 လာမယ့်အပြင် အသက်လည်း ပိုရှည်လာတတ်တယ်”  
 ကျွမ်းကျင်သော မွေးမြူရေးသမား၏ အတွေ့အကြုံတွေ  
 က များစွာမှ တန်ဖိုးရှိလှ၏။

“ငုံးတွေရဲ့သက်တမ်းလား ဟုတ်ကဲ့၊ ကောင်းမွန်  
 လတ်ဆတ်တဲ့ အစားအစာတွေကို စားသောက်ရမယ်ဆို  
 ရင် သုံးနှစ်ကနေ သုံးနှစ်ခွဲလောက်အထိ သက်တမ်းရှည်  
 ပါတယ်။ သက်တမ်းတစ်လျှောက်လုံးလည်း တန်းမီ၊  
 စံချိန်မီ ဥတွေ ဥသွားနိုင်ပါလိမ့်မယ်”

သည့်အတွက် အထူးတလည် အပန်းမကြီးလှသော ခြေ  
 နိုင်လက်နိုင် ငွေကြေးဖြင့် စီးပွားဖြစ် မွေးမြူနိုင်သော ငုံးမွေးမြူ  
 ရေးကို စိတ်ဝင်တစား လုပ်ဆောင်သင့်ကြောင်း တင်ပြလိုက်ရ  
 ပါသည်။



## ခေတ်မီ ဝက်မွေးမြူရေး

ဝက်ကို ဘယ်လိုမွေးမြူသင့်သလဲ

အစားအသောက်နှင့် ပတ်သက်လျှင် မြန်မာလိုရိုးစကား တစ်ရပ်ကို ကြားဖူးပါသည်။

'အသီးမှာ သရက်၊ အရွက်မှာ လက်ဖက်၊ အသားမှာ ဝက်' ဟူ၍ ဖြစ်၏။

ဘာသာကြီးတစ်ခုကို ကိုးကွယ်သူများနှင့် အချို့၊ အချို့ သော လူများမှအပ ဝက်ကို နှစ်သက်တပ်မက်စွာ စားသောက် လေ့ရှိကြ၏။ ဝက်သားကို စတိတ် (Steak)၊ စတူး (Stew)၊ အသားကင်၊ အခေါက်ကင်၊ ဝက်သားလုံး၊ ဝက်ဆီဖတ်၊ ဝက် ခေါင်းသုပ်၊ စွတ်ပြုတ် စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံ ဖန်တီးချက် ပြုတ် စားသောက်ကြသကဲ့သို့ ဝက်ပေါင်ခြောက်၊ ဝက်အူချောင်း၊ ဝက်သားချဉ် အစရှိသဖြင့် ဖန်တီးကာ စားသောက်တတ်ကြပြန် သည်။ ဝက်သားကို အချို့က ဝက်သားဟု မခေါ်။ 'တရုတ်အမဲ' ဟု ခေါ်ကြ၏။

ဝက်ဆိုသော သတ္တဝါသည် ကျွဲနွားတို့ကဲ့သို့ ခိုင်း၍ရသော သတ္တဝါမဟုတ်။ ၎င်းတို့ထံမှ စားသောက်ရန်အလိုငှာ မွေးမြူကြသော သတ္တဝါသာ ဖြစ်ပါသည်။ ခေတ်မီတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်တော်များများရှိ စီးပွားဖြစ် မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းများကို အကြီးအကျယ် လုပ်ကိုင်ကြရာ ဝက်မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းကိုလည်း ခေတ်မီသိပ္ပံနည်းကျစွာဖြင့် စနစ်တကျ မွေးမြူနေကြသည်မှာ အားရအတုယူဖွယ် ကောင်းလှပေသည်။

ဝက်သားသည် အခြားသော သတ္တဝါများ၏ အသားများနှင့် မတူပေ။ အသား၊ အဆီ၊ အခေါက်... စသဖြင့် သုံးထပ်ရှိပေရာ အများစုသည် အဆီ၊ အခေါက်တို့ထက်အသားကို ပိုမိုနှစ်သက်ကြသည့်အတွက် မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းရှင်များအနေဖြင့် ဝက်များအား အဆီထက် အသားကို ပိုတိုးပွားရလေအောင် ခေတ်မီနည်းဗျူဟာများကို အသုံးပြုလျက် မွေးမြူနေကြပေသည်။ ထိုသို့ ဝက်အသားတိုးပွားရလေအောင် အသားတိုးစေမည့် 'ဝက်စာ'များကို ဖန်တီးထုတ်လုပ်လာကြလေ၏။ ထိုသို့ ဝက်များ အသားပိုတိုးစေရန် သိပ္ပံနည်းကျ စပ်ပြုထားသော ဝက်စာများကို ကျွေးမွေးရုံသာမဟုတ်၊ မျိုးကောင်းသော ဝက်များကို တစ်မျိုးနှင့်တစ်မျိုး သားစပ်ယူခြင်းဖြင့်လည်း ကြံဆောင်လာကြသည်။ စင်စစ် အသားတိုးလာခြင်းသည် အလေးချိန်စီးလာခြင်း၊ တိုးလာခြင်းပင် ဖြစ်ပေရာ စီးပွားရေးအတွက် ကောင်းမွန်တိုးတက်သော လက္ခဏာတစ်ရပ်ပင် ဖြစ်လေသည်။

ဝက်သားကို တရုတ်လူမျိုးတို့ အလွန်ပင် နှစ်သက်ခုံမင်ကြ၏။ အမျိုးမျိုး အဖုံဖုံ ချက်ပြုတ်ကင်ကြ၍ စီမံစားသောက်

ကတိကြ၏။ ဝက်သည် တရုတ်လူမျိုးတို့၏ လက်စွဲ အစား အသောက်ဖြစ်လေရကား ဝက်မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းကို မြန်မာနိုင်ငံ ၌ တရုတ်လူမျိုးတို့ကပင် (အများအားဖြင့်) လုပ်ဆောင်နေကြ သည်ကို လေ့လာတွေ့ရှိရပေသည်။ အနောက်နိုင်ငံများတွင် ဝက်မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းကို လွန်စွာမှီခိုမိပြီး သိပ္ပံနည်းကျသော စနစ်သစ်များဖြင့် အကြီးအကျယ်လုပ်ကိုင်နေကြပြီး ပြည်တွင်း စားသုံးရုံမျှသာမက ပြည်ပထုတ်ကုန်အဖြစ်လည်း တင်ပို့လျက် ရှိကြပေရာ နိုင်ငံခြားသုံးငွေများ အမြောက်အများ ရရှိနေကြပေ ပြီ။ ကြီးပွားတိုးတက် ချမ်းသာနေကြပေပြီ။

ဤ၌ နိုင်ငံခြားမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းကြီးများမှ ဝက်များ သည် အဆီနည်းပြီး အသားများခြင်း၊ ထုတ်လုပ်သော ဝက်သား တို့မှာလည်း ပရိုတိန်း (၁၆) အာဟာရဓာတ်တို့ ပိုမိုပြည့်စုံ ကြွယ်ဝခြင်းတို့အပြင် မွေးမြူထားရှိသော ဝက်တို့မှာလည်း ရောဂါအဖြစ်နည်းပြီး ကျန်းမာသန်စွမ်းကြကြောင်း လေ့လာတွေ့ ရှိရပေသည်။

ဝက်မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းကို လေ့လာကြည့်လျှင် ကြက် မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းကဲ့သို့ ဗဟိုရမများဟု ဆိုနိုင်ပေသည်။ ကြက် သား၊ ကြက်ဥတို့သည် ဈေးနှုန်းတည်ငြိမ်မှုမရှိဘဲ အပြောင်းအလဲ မကြာခဏဖြစ်တတ်သည်နှင့်အမျှ ရောင်းချရန် အသင့်ဖြစ်နေ သော ကြက်သား၊ ကြက်ဥတို့ကို ကြာမြင့်စွာ သိုလှောင်ထားရှိ ရန်မှာလည်း မလွယ်ကူလှပေ။ ဝက်မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းကို လေ့ လာကြည့်လျှင် ဝက်မကြီး၏ဝမ်းတွင်းမှ ထွက်လာချိန်မှ အစ

ပြု၍ ကြီးပြင်းရာတွင်လည်း အချိန်ကာလမှာလည်း တိုတောင်းလှသည်ဟု ဆိုနိုင်ပေ၏။ ကြီးထွားမှု မြန်ဆန်သကဲ့သို့ သားပေါက်ရာ၌လည်း ထိုနည်းအတူပေ။ အကောင်ရေများစွာလည်း ပေါက်ပွားနိုင်၏။

ဤ၌ မည်သည့်အရာမဆို အကောင်းချည်းဟူ၍ မရှိနိုင်။

ဝက်မွေးမြူရေးနှင့် ပတ်သက်၍လည်း ဂရုပြုဆောင်ရွက်စရာ ကိစ္စများ ရှိပေသည်။ ပမာအားဖြင့် ဝက်ကို အစာကျွေးတော့မည်ဆိုလျှင် စနစ်တကျ စီမံဖန်တီးပေးဖို့ လိုအပ်၏။ မိမိ မွေးမြူထားသော ဝက်ကို အသားတိုးသည်ထက် ထိုးအောင်ကျွေးသင့်သည် ပမာဏထက် ပို၍ကျွေးပါက အသားတိုးသင့်သလောက် တိုးမည်မှန်သော်လည်း သူ့ဆိုးနှင့်သူဆန် တန်ရုံမဟုတ်သည့်အတွက် အသားတိုးသည့် ပမာဏနှင့် ဝက်စာကုန်ကျစရိတ်ကို နှိုင်းစာလျှင် တွက်သားမကိုက်ဘဲ အရှုံးပေါ်တတ်သည်ကို သတိပြုသင့်ပေသည်။

တစ်ဖန် ဝက်သည် ရောဂါကျရောက်ဖြစ်ပွားပါက အသေအပျောက်မြန်တတ်သည်ကိုလည်း သတိပြုရန် လိုပေလိမ့်မည်။ သည်အတွက် ကာကွယ်မှုဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းများကိုလည်း ကြိုတင် စီစဉ်လုပ်ဆောင်ဖို့ လိုပေသည်။ ကျေးလက်တောရွာများ၌ ဝက်မွေးမြူသည်မှာ စီးပွားဖြစ်မဟုတ်။ စုဘူးအဖြစ် တစ်ပိုင်တစ်နိုင်သာ မွေးမြူတတ်ကြသည်။ အနီးပတ်ဝန်းကျင်အိမ်များမှ ထမင်းရည်၊ ထမင်းကျန်၊ ဟင်းကျန်တို့ကို ကျွေးမွေးပြီး သွားချင်ရာသွား လွှတ်ထားတတ်ကြသည်။ အကောင်ရေနည်း



သဖြင့် ကိစ္စမရှိသော်လည်း တကယ့်စီးပွားဖြစ် အကောင်ရေ များစွာ မွေးမြူတော့မည်ဆိုလျှင်မူ ဝက်စာကို တစ်သီးတစ်သန့် ဖန်ကီးကျွေးမွေးခြင်း၊ ဝက်ခြံကို သန့်ရှင်းပေးခြင်း၊ ဝက်များကို လည်း ကျန်းမာရေးနှင့် လျော်ညီအောင် စနစ်တကျ အစီအမံ များရှိဖို့ လိုပေသည်။ ကြီးပွားတိုးတက်လိုသူအတွက် ထိုက် တန်သော ပေးဆပ်မှုများရှိဖို့ လိုသည်မဟုတ်ပါလား။



### နေရာကောင်းကို ရွေးချယ်ပါ

အထက်တွင်လည်း တင်ပြခဲ့ပြီးပါပြီ။

ကျေးလက်တောရွာများ၌ ဝက်တွေ လွတ်ထား၊ ဝက်တွေ ကလည်း သွားချင်ရာသွား၊ စားချင်ရာစားပြီးနောက် သခင်က 'ရို...ရို...' ဟုခေါ်လျှင် သခင်ထံပြန်သွား၊ ဘာများ ခက်ခဲပါ သနည်း။ တစ်သီးတစ်သန့် ဘယ်မှာလာ၍ နေရာကောင်း လို ပါလိမ့်မည်နည်းဟု စောဒကတက်ဖွယ် ရှိပါသည်။

ထိုသူတို့ကား တစ်ကောင်စ၊ နှစ်ကောင်စ မွေးသူများ ဖြစ်ကြသည့်အတွက် ထိုသို့ စောဒကတက်ဖွယ်အကြောင်း ပေါ် လာခြင်း ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ သူတို့အဖို့ ဝက်ခြံကိုပင် တစ်သီး တစ်သန့်မထား။ အိမ်အောက်၌ လေးဖက်လေးတန် ခြံကလေး ခတ်ထားရုံဖြင့် အဆင်ပြေနေပေပြီ။ သူ့အရပ်နှင့် သူ့ဇာတ်တော့ ဟုတ်ကောင်း ဟုတ်နေပါလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် စီးပွားဖြစ် ဝက် မွေးမြူရေး လုပ်တော့မည်ဆိုလျှင် ထိုသို့ လက်လွတ်စပယ် လုပ်၍မရပါ။

နေရာကောင်းကို ရွေးချယ်ရပါမည်။ နေရာအထားအသို၊ စနစ်တကျရှိဖို့ လိုပါသည်။ ရာသီဥတုအခြေအနေ၊ ဝက်တို့ကို ထားရှိမည့် မြေကြီး၏ခြောက်သွေ့မှု၊ စွတ်စိုထိုင်းမှိုင်းမှုအနေ အထား ဒါတွေကိုလည်း သတိချုပ်ရပေလိမ့်မည်။

သို့ဆိုလျှင် ဝက်မွေးမြူဖို့ရာ နေရာကောင်းကို မည်သို့ ရွေးချယ်ရပါမည်နည်း။

မခက်ပါ။

မိုးရေများတင်ပြီး ရေဝပ်တတ်သောနေရာကို ရှောင်ပါ။ မိုးမည်မျှပင် ရွာပါစေ၊ ရေတင်ခြင်း၊ ရေဝပ်ခြင်းမရှိသည့် ကုန်း မြေသည် ဝက်မွေးမြူဖို့ရာ နေရာကောင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဝက် မွေးမြူရေးခြံ အတော်များများကို လေ့လာကြည့်လျှင် အမိုးမပါ လဟာပြင်၌ ခြံခတ်ထားသည်ကိုလည်းကောင်း၊ သဲမြေကွင်းပြင် ၌ ခြံခတ်ထားရှိသည်ကိုလည်းကောင်း တွေ့ရတတ်ပါသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ မွေးမြူထားသောဝက်များ စားကောင်းခြင်း စားရ အိပ်ကောင်းခြင်း အိပ်ရသော ခြောက်သွေ့သည့် မြေနေရာ ကောင်းကောင်းသည်သာ သင့်လျော်သော နေရာကောင်းဖြစ်ပေ သည်။

ဝက်တို့မည်သည် အခြားအခြားသော တိရစ္ဆာန်များကဲ့သို့ ပင် လွတ်လပ်စွာ သွားလာရသည်ကို နှစ်သက်တတ်ကြသည်။ သည်အတွက် ခြံကျယ်လျှင် ကောင်းပါသည်။ ၎င်းတို့ကို သီးခြား ခြံခတ်၍ သူ့အုပ်စုနှင့်သူ လွတ်လပ်စွာ လွတ်ပေးထားသင့် ပါသည်။

အမျိုးက ငွေကြေးတတ်နိုင်သည့်အတွက် ဝါးများ၊ သစ်များဖြင့် ဝက်အိမ်များကို ဆောက်လုပ်ကြသည်။ ကန့်ကွက်စရာ မရှိပါ။

ဤ၌ ဝက်ကလေးများကို ထားရှိရန် သင့်တော်သည့် ဝက်အိမ်အရွယ်အစားမှာ ၉ ပေ၊ ၇ ပေ၊ ၆ ပေဆိုလျှင် သင့်လျော်ပါသည်။ ဝက်အိမ်၏နောက်ပိုင်းတွင် ၄ ပေခန့် ဆင်ခြင်လျှော့နိမ့်ဆင်းအောင် ဖန်တီးပေးထားသင့်ပါ၏။ ဝက်အိမ်ကို သစ်သားဖြင့် ဆောက်လုပ်ခြင်းသည် စီးပွားရေးအတွက် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်းတစ်ရပ်ဟု ဆိုသင့်၏။ ရေရှည်စီမံကိန်းအဖြစ် နေရာထိုင်ခင်းကောင်းမွန်အောင် ဖန်တီးပြုပြင်ပေးခြင်းသည် မွေးမြူရေးကို လွန်စွာမှ အထောက်အကူပြုပါသည်။

သစ်သားအိမ်များ ဆောက်တော့မည်ဆိုလျှင် အလျားပေ ၂၀၊ အနံ ၈ ပေနှင့် အမြင့် ၄ ပေခွဲခန့်ထား၍ ဝက်များဝင်မည့် အရှေ့ဘက်မှ အကာအရံ သို့တည်းမဟုတ် တံခါးမတပ်ဘဲ ဟာလာဟင်းလင်း ထားသင့်၏။ ဝက်အိမ်ဆောက်မည့် နေရာကို ရွေးချယ်သည့်အခါ သန့်ရှင်းခြောက်သွေ့သော နေရာမျိုးကို ရွေးချယ်သင့်ပြီး မြေပြင်၌ ကောက်ရိုး၊ မြက်ခြောက်တို့ကို ဖြန့်ခင်းထားသင့်ပေသည်။ လေကောင်းလေသန့်ရနိုင်ပြီး စွတ်စိုထိုင်းမှိုင်းမှု မရှိစေရပေ။

ကိုယ်ဝန်ရှိသော (မီးရှိသော) ဝက်မငယ်များနှင့် ဝက်မကြီးတို့ကို အထူးဂရုပြုရန် လိုပေသည်။ ၎င်းတို့အား လွတ်လပ်စွာ လှုပ်ရှားသွားလာနိုင်ခွင့် ပေးရမည်ဖြစ်သော်လည်း နေရောင်

ခြည် အပူလွန်ကဲခြင်း မဖြစ်ရအောင်လည်း သတိပြုသင့်ပေသည်။  
 အထူးသဖြင့် ဝက်မငယ်များနှင့် ဝက်မကြီးများ ကောင်းမွန်စွာ  
 အိပ်စက်နိုင်ရန် ခြောက်သွေ့သောနေရာ၌ အမိုးမိုးထားသင့်ပေ  
 သည်။ ဝက်တို့ အသားတိုးဖို့ဆိုသည်မှာ အစာချည်းပါ အားကိုး  
 ၍မရ၊ ၎င်းတို့အတွက် လုံလောက်သော အိပ်ချိန်ရှိဖို့လည်း  
 လိုပေသည်။



လိုအပ်သော နေရောင်ခြည်နှင့် လေကောင်းလေသန့်

နေရောင်ခြည်သည် ရောဂါဗိုးမွှားတို့ကို သေစေနိုင်ကြောင်း  
 အားလုံးသိကြပါလိမ့်မည်။ နေရောင်ခြည်တွင် ဗီတာမင် 'ဒီ'  
 ဓာတ် ပါဝင်၏။ ထိုဗီတာမင်ဓာတ်သည် သတ္တဝါအားလုံး  
 အတွက် လွန်စွာမှ အကျိုးပြုသော ဓာတ်ဖြစ်၏။ သို့ဖြစ်လေ  
 ရာ ဝက်အိမ်များအဖို့ရာ၌လည်း နေရောင်ခြည်အလင်းဓာတ်  
 လိုအပ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် မွေးမြူထားသော ဝက်များအတွက်  
 နေရောင်ခြည်၏အပူရှိန်မှာ လွန်ကဲ မသွားစေဖို့ရာ သတိပြုရ  
 ပေလိမ့်မည်။ အကောင်းဆုံး နေရောင်ခြည်ကား နံနက်ခင်း၌  
 ဖြာကျသော (အပူရှိန်သိပ်မပြင်းလွန်းသည့်) နေရောင်ပင် ဖြစ်၏။  
 တစ်နေ့ကုန် နေရောင်ခံမပေးသင့်ပါ။

သို့ဖြစ်၍ ဝက်အိမ်များ ဆောက်လုပ်သည့်အခါ နေရောင်  
 ခြည် အလင်းရောင်အနေအထား အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် အရှေ့  
 တောင်ဘက်သို့ မျက်နှာမူ၍ ဆောက်လုပ်သင့်ပေသည်။ ဝါရင့်

မျှဖြူရေးသမားတို့သည် ဝက်တို့အတွက် ဖျာတသည့် နေရောင်  
ဖြည့်အလင်းဓာတ်ကို ရရှိစေသကဲ့သို့ သတ္တဝါတိုင်းအတွက်  
သရေပါသော လေကောင်းလေသန့်ရရှိရေးကိုပါ အရေးပေး  
လုပ်ဆောင်လေ့ရှိကြပါသည်။

“ကြက်ပဲမွေးမွေး၊ ဝက်ပဲမွေးမွေး လေကောင်း  
လေသန့်ရရှိရေးကို အထူးဂရုပြုသင့်ပါတယ်။ လေကောင်း  
လေသန့်မရရှိရင် ဘာဖြစ်မလဲဆိုတော့ မကောင်းတဲ့ အနံ့  
အသက်တွေပဲ ရတော့မပေါ့။ အဲသည်အခါကျရင် ရောဂါ  
ဘယတွေ ဖြစ်ပွားလာနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ရောဂါဘယ  
တွေ ကျရောက်မလာအောင် လေကောင်းလေသန့်ရရှိဖို့  
ဖန်တီးပေးထားရမယ်။ သည်လိုမျိုး ဖန်တီးပေးထားခြင်း  
အားဖြင့် ရောဂါဘယတွေ မကျရောက်ရလေအောင် ကြံ  
တင် ကာကွယ်ထားသလိုမျိုး ဖြစ်တာပေါ့။”

ဒါကြောင့် ဝက်တွေအတွက် ဝက်အိမ်ဆောက်တဲ့  
အခါ လေဝင်ပေါက်၊ လေထွက်ပေါက်တွေကို ဖန်တီးပေး  
ထားဖို့ မမေ့သင့်ဘူး။ နောက်တစ်ချက် သတိထားရမှာ  
ကတော့ လေဝင်ပေါက်ကို ဝက်အိမ်ရဲ့ကြမ်းပြင် ဒါမှ  
မဟုတ် မြေကြီးနဲ့ခပ်နီးနီး ဆိုလိုတာက ခပ်နိမ်နိမ်ပေါ့  
လေ။ အဲသလို စိမ်ထားရှိဖို့ပါပဲ။ အဲသည်နည်းနဲ့ ဝက်  
အိမ် ဆောက်ပိုင်းမှာရှိတတ်တဲ့ မကောင်းတဲ့အနံ့အသက်  
ဆိုးတွေကို ပြင်ပက လေကောင်းလေသန့်က ဝင်တိုးဖယ်  
ရှားပစ်သွားမှာပေါ့။”

မွေးမြူရေးပညာရှင်တို့၏ လမ်းညွှန်မှုကား အလေးထား  
လိုက်နာဖွယ်ကောင်းလှပါဘိ။



### ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် သန့်ရှင်းရေး

ဝက်မွေးမြူရေးခြံနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သည် သန့်ရှင်းရေး  
ကောင်းလျှင် ကောင်းသလောက် အောင်မြင်ထွန်းကားပေလိမ့်  
မည်။ နေ့စဉ် ဝက်အိမ် (သို့မဟုတ်) ဝက်ခြံအတွင်းမှ မစင်များ၊  
အညစ်အကြေးများ သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရမည်။ ထို့ပြင် မကောင်း  
သော အနံ့အသက်နှင့် ရောဂါပိုးမွှား ကင်းစင်ပျောက်ရန်အတွက်  
ဖိနိုးဆေးရည် (သို့မဟုတ်) အလားတူ အင်တီစပက်တစ်ဆေးရည်  
တို့ကို သူ့အချိုးအဆနှင့်သူ သုံးရက်လျှင် တစ်ကြိမ်ခန့် ပတ်  
ဖျန်းပေးသင့်ပါသည်။

မွေးမြူရေးလုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်နေကြသူတို့အဖို့ တိရစ္ဆာန်  
များကို မွေးမြူရာတွင် အစာကျွေးရုံနှင့် လုံလောက်ပြီဟု မမှတ်  
ယူသင့်ပါ။ စီးပွားရေးတစ်ရပ်အဖြစ် လုပ်ကိုင်တော့မည်ဆိုလျှင်  
အစစအရာရာ စနစ်ကျဖို့ ထောင့်စေ့ဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ ပတ်  
ဝန်းကျင်အနေအထားနှင့် သင့်လျော်အောင် စီမံခန့်ခွဲတတ်ရပါ  
မည်။ ဝက်မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းကို လုပ်ဆောင်ရာ၌ ဝက်အိမ်များ  
ပတ်ဝန်းကျင်၌ စိမ်းလန်းစိုပြည်သော သစ်ပင်များကို စိုက်ပျိုး  
ပေးနိုင်မည်ဆိုလျှင် လွန်စွာမှ ကောင်းမွန်သင့်လျော်လှပါသည်။  
သစ်ပင်များ၏ အကျိုးကျေးဇူးကား ကြီးမားလှပါသည်။ အရိပ်

မေတ္တီသကို ပေးနိုင်ခြင်း၊ အပူရှိန်ပြင်းထန်မှုကို ကာကွယ်ထား  
 နိုင်ခြင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုလုံး စိမ်းစိမ်းစိုစိုရှိနေခြင်း စသော  
 သဘောများကို ရရှိပါလိမ့်မည်။ သို့ဖြစ်၍ အချို့သော မွေးမြူ  
 ရာသီများတို့သည် ဝက်အိမ်များ၏ပတ်ဝန်းကျင်၌ ဗာဒံပင်၊  
 ကုက္ကိုစသော အရိပ်ရအပင်များ သီးပင်ဖြစ်သော သဘောပင်  
 တို့ကို စိုက်ပျိုးထားတတ်ကြပါသည်။

ကျေးလက်တောရွာများ၌ တစ်ပိုင်တစ်နိုင် ဝက်မွေးမြူရေး  
 လုပ်လေ့ရှိရာ ဝက်ပိုင်ရှင်တို့သည် ဝက်ကို လွှတ်ထားလေ့ရှိ၏။  
 ဤတွင် ဝက်တော်တော်များများသည် မြေကြီးများကို ထိုးဆွ၍  
 လည်းကောင်း၊ ရွာသူရွာသားတို့ တောထိုင်ထားသော အညစ်  
 အကြေးတို့အား လှည့်လည်စားသောက်ရင်း ရေအိုင်များ၊ ရွံညွှန်  
 များအတွင်းသို့ဆင်းကာ ကျွဲများနှင့်မခြား လူးနေကြတော့သည်။  
 အထူးသဖြင့် ပူပြင်းလှသော နွေရာသီကာလများတွင် လူးတတ်  
 ကြ၏။ ထိုသို့ လူးရခြင်း၏ သဘောသဘာဝမှာ ဝက်တို့၏  
 ခန္ဓာကိုယ်အရေပြားအောက်တွင် အဆိပ်ပြင်များသာရှိနေပြီး ချွေး  
 ထွက်စေနိုင်သော အကြိတ်အခဲများ မရှိသဖြင့် အပူရှိန်ဒဏ်ကို  
 မခံနိုင်ကြဘဲ အိုင်ထဲဆင်းကာ လူးနေကြခြင်း ဖြစ်လေ၏။

ဝက်တို့၏ သဘာဝမှာ ညစ်ပတ်ပေရေမှုကို နှစ်သက်ကြ  
 ၏။ သို့ရာတွင် မွေးမြူရေးသမားတို့အနေဖြင့် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်  
 ပေးဖို့ လို၏။ ဝက်များ အိုင်လူးရခြင်း၏ သဘောသဘာဝကို  
 လည်း နားလည်ပေးဖို့လို၏။ တတ်နိုင်ပါက စနစ်တကျ စီစဉ်  
 ထားသော ဝက်လူးအိုင်များကို ဖန်တီးပေးထားသင့်၏။ ဝက်

လူးအိုင် ပြုလုပ်ပေးရာ၌ သစ်ပင်အရိပ်အာဝါသရှိသော နေရာ မျိုးသည် အထူးပင် သင့်လျော်၏။ ထိုသို့မဟုတ်ပါက ဝက်လူး အိုင်အပေါ်၌ မိုးကာစ၊ ဖျင်ထည်စတို့ကို အုပ်မိုးပေးထားသင့်၏။ ထိုသို့ ပြုလုပ်ပေးထားပါက အိုင်ထဲရှိရေများမှာ အပူများရှိမနေ တော့ပေ။

ဝက်လူးအိုင်ကို ပြုလုပ်ပေးရာ၌ အချို့က မိုးပြီဒယ် ပုံသဏ္ဍာန် အင်္ဂတေများဖြင့် အိုင်အမာပြုလုပ်ပေးထားတတ်ကြ ၏။ အချို့ကလည်း အုတ်ရေကန်ငယ်ကလေးများ ဖန်တီးပေး ထားတတ်ကြ၏။ ထိုသို့ပြုလုပ်ပေးခြင်းသည် ကောင်းမွန်၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဖန်တီးပြုလုပ်ထားသည့် အိုင်များအတွင်း သန့်ရှင်းသောရေကို ထည့်ထားပေးသည့်အတွက် ဝက်များ သောက်မိသည်တိုင်အောင် ရောဂါဘယတို့ မကျရောက်နိုင်ပေ။

ဝက်များကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပေးရာ၌ ရေချိုးပေးခြင်း သည်လည်း အဓိကကျသော အချက်တစ်ချက် ဖြစ်ပေသည်။ နေ့စဉ် ရေချိုးပေးကာ သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်နိုင်မည်ဆိုက အကောင်းဆုံးဖြစ်၏။ ဝက်၏ ကိုယ်တွင်းအပူချိန်ကိုလည်း မျှတ စေ၏။

“တကာယ်လို့ ရေချိုးပေးမယ်ဆိုရင် အသင့်တော် ဆုံး အချိန်ဟာ မနက် ၉:၀၀ နာရီကနေ ၁၀:၀၀ နာရီ အတွင်းပဲပေါ့။ အဲသလို နေ့စဉ် အချိန်မှန်ရေချိုးပေးတဲ့ အတွက် ဝက်တွေရဲ့ ကြီးထွားနှုန်းကို လျှင်မြန်စေတယ်။ သန်ထွားကြီးမိုင် ကျန်းမာစေတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့်



မြန်မြန်ကြီးထွားပြီး အသားချိန်တိုးတဲ့အတွက်ကြောင့်  
နို့ပွားရေးတွက်သားကိုက်တာပေါ့။

အဲ သတိပြုရမှာ ရှိသေးတယ်။ အဲဒါကတော့  
ရေချိုးပေးကာနီး ဝက်တွေရဲ့ကျန်းမာရေးအနေအထားကို  
စစ်ဆေးကြည့်ရှုဖို့ပါပဲ။ ရေချိုးခါနီး ချိုးပေးရမယ့် ဝက်  
ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အေးစက်နေမယ်ဆိုရင်၊ အခိုးမထွက်ဘူး  
ဆိုရင် နာမကျန်းဖြစ်ချင်တဲ့ သဘောလက္ခဏာမို့ ရေချိုး  
မပေးဘဲ နေဖို့ပါ။ ဝက်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ခွေးနေမယ်ဆို  
ရင် ကျန်းမာရေးကောင်းတယ်။ ရေကောင်းကောင်းချိုး  
ပေးလို့ရတယ်”

ထိုအချက်ကို ကြည့်မည်ဆိုလျှင် ကျန်းမာရေးအတွက်  
သန့်ရှင်းမှုသည်လည်းကောင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်အနေအထားတို့သည်  
လည်းကောင်း ဆက်စပ်မှုရှိနေသည်ကို တွေ့မြင်ရမည် ဖြစ်လေ  
သည်။



### ဝက်တွေကို ဘယ်လိုခွဲထားသင့်သလဲ

ဝက်မွေးမြူရာ၌ အရွယ်အစားတို့မှာ အမျိုးမျိုးအပုံပုံ ရှိ  
နေတတ်ကြသည်။ အားလုံးကို တစ်ပေါင်းတစ်စည်းတည်း ရော  
နောထား၍ မသင့်လျော်ပေ။ မည်သည့်အရွယ်အစား၊ မည်သည့်  
အချိန်အခါတွင် မည်ကဲ့သို့ ခွဲခြားထားသင့်သည်ကို သဘော  
ပေါက်ဖို့ လိုပါသည်။ ဝက်မွေးမြူကြမည့်သူများအနေဖြင့်လည်း  
အလေးဂရုမူတတ်ကြဖို့ အရေးကြီးပါသည်။

ဦးစွာ သိထားသင့်သည့်အချက်မှာ ဝက်ကလေးများ ပေါက်ဖွားလာပြီး ရက်သတ္တ ၇ ပတ်မှ ၈ ပတ်ရှိလျှင် ၂ လ ခန့်ရှိလျှင်) သားခွဲနိုင်ပြီ၊ နို့ခွဲနိုင်ပြီဆိုသည့် အချက်ပင် ဖြစ်ပါ၏။ ထိုကာလသို့ရောက်လျှင် ဝက်ပေါက်ကလေးများအား အစာနု များကို စတင်ကျွေးနိုင်ပြီ ဖြစ်သည်။ ကျွေးမည်ဆိုလျှင် ဝက်ပေါက်ကလေးတစ်ကောင်အတွက် ဝက်စာနု အချိန် ၃၀ မှ ၄၀ ကျပ်သားဝန်းကျင်ခန့်ကျွေးပြီး မိခင်နို့ကို တဖြည်းဖြည်းချင်း ဖြတ်သွားပေးရမည်။ ထိုသို့ နို့ခွဲပြီးချိန်မှသည် ရှစ်လ၊ ကိုးလခန့် အရွယ်သို့ရောက်လျှင် 'ဝက်လတ်'ဟူ၍ သတ်မှတ်ကြလေသည်။ အဆိုပါ ဝက်လတ်များကို အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝသော အစာများ စီစဉ်ကာ ကျွေးပေးသင့်၏။ သို့မှသာ အရွယ်ကြီးထွားနှုန်းမြန်ပြီး အသားတိုးမှုစံချိန်ကောင်းမည် ဖြစ်ပေသည်။

ဝက်ကလေးများကို နို့ခွဲပြီးချိန်မှစ၍ အထီး၊ အမ ခွဲခြားထားသင့်ပေသည်။ သဘာဝအားဖြင့် ဝက်အထီးများသည် ၄ လသားအရွယ်မှစတင်ပြီး သုက်ပိုးများ စတင်ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ သို့ရာတွင် ထိုသုက်ပိုးများမှာ အဆင့်မမီသေးသည့်အတွက် သားစပ်ရန် မသင့်တော်သေးပေ။ အထီး၊ အမ နှစ်မျိုးစလုံး ရှစ်လ၊ ကိုးလအထိ ရောက်သည်အထိလည်း သားစပ်ရန် မသင့်တော်သေးဟု ဆိုကြ၏။ နိုင်ငံခြားဝက်မျိုးထက် အကောင်အနေအထား သေးငယ်သည့် မြန်မာဝက်များအနေနှင့်ပင်လျှင် သားစပ်ချိန်၌ ဝက်ထီးသည် အောက်ထစ် ပိသာချိန် ၄၀ ရှိသင့်ပြီး ဝက်မသည် အနည်းဆုံး ၃၅ ပိသာရှိဖို့ လိုပါသည်။

ဤ၌ ဝက်မတို့၏ သဘာဝကိုလည်း တင်ပြလိုပါသည်။

ဝက်မတို့၏ သဘာဝမှာ သားတစ်ခါပေါက်ပြီးသွားသည့် နောက် သုံးရက်ခန့်ကြာလျှင် ထပ်မံ၍ မိတ်လိုက်လိုစိတ်များ ပြင်းပြလာတတ်ပေသည်။ ထိုသို့ မိတ်လိုက်လိုစိတ် ပြင်းထန်သည့် အထွက်ကြောင့် အဆက်မပြတ် အော်ဟစ်နေတတ်သည်။ ဤ တူင် ဝက်မ၏အလိုသို့လိုက်၍ မိတ်လိုက်ပေးခြင်းကို မပြုသင့် ပါ။ သားတစ်ခါပေါက်ပြီး အနည်းဆုံး တစ်လကျော်ပြီးမှသာ လျှင် မိတ်လိုက်စေသင့်ပါသည်။

ဤတွင် ဝက်ထီးတို့၏ သဘာဝကိုလည်း တင်ပြလိုပါ သည်။

ဝက်ထီးတို့သည် ကိုးလသားအရွယ်တွင် မိတ်လိုက်နိုင်ပြီ ဖြစ်ရာ စတင်မိတ်လိုက်စေသည့်အနေဖြင့် ဝက်မျိုးမတို့နှင့်သာ မိတ်လိုက်စေသင့်ပါသည်။ ဝက်ထီးအဖို့ တစ်နှစ်ခွဲအရွယ်သို့ ရောက်လျှင်မူ ဝက်မ ၃၀ ခန့်အထိ မိတ်လိုက်နိုင်သည်။ စွမ်း အား ပြည့်ဝလာပါသည်။ သို့ရာတွင် အနားပေးဖို့၊ အားမွေးဖို့ အတွက် မိတ်လိုက်သည့်ဝက်ထီးအား ဝက်မများနှင့် တစ်သီး တစ်သန့် ခွဲထားပေးလျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။ ဝက်အိမ် တစ်ခုအတွင်း၌ ဝက်တို့အား လိုအပ်သည်ထက် ပိုမိုမထားရှိရန် ကျပြုဖို့ လိုပါသည်။

ဝက်များကို ခွဲခြားထားရှိခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ မွေးမြူရေး ပညာရှင်တို့၏ လမ်းညွှန်မိန့်ကြားချက်တို့မှာလည်း မွေးမြူရေး သမားများအတွက် လွန်စွာမှ တန်ဖိုးရှိလှပါသည်။

“ဝက်အိမ် ဒါမှမဟုတ် ဝက်ခြံတစ်ခုစီအတွင်းမှာ ဝက်ကောင်ရေအများကြီး မထားဘဲ အကန့်အသတ်နဲ့ ထားရှိတာဟာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ ဥပမာ- ဝက်အိမ် ဒါမှမဟုတ် ဝက်ခြံတစ်ခြံမှာ အလတ်စားအရွယ်ရှိတဲ့ ဝက်ဆိုရင် အများဆုံး ၁၅ ကောင်လောက်၊ အရွယ်ကြီး ဝက်တွေဆိုရင် ၈ ကောင်လောက်ပဲ ထားသင့်တယ်။

အဲဒါ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဝက်တွေကို ပြုတ် သိပ်ကျပ်တည်းစွာထားခဲ့ရင် သူတို့ရဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် စိုးရိမ်ရလို့ပါပဲ။ ဒါ့ကြောင့် ဝက်တွေကို သူ့အရွယ်နဲ့ သူ၊ သူ့အကောင်အရေအတွက်နဲ့ သူ ခွဲထားနိုင်မယ်ဆိုရင် အကောင်းဆုံးပဲပေါ့”



ဘယ်လို ဝက်စာကျွေးမှာလဲ

သတ္တဝါတိုင်းအတွက် အခြေခံအကျဆုံးသော လိုအပ်ချက် မှာ အစာအာဟာရ ဖြစ်ပေသည်။ ကြက်မှာလည်း ကြက်အစာ ရှိသကဲ့သို့ ဝက်မှာလည်း ဝက်စာရှိပေသည်။ အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာဆိုသကဲ့သို့ သင့်လျော်အောင် ဖုကျွေးမွေးတတ် လျှင် အာဟာရပြည့်ဝပေလိမ့်မည်။

ကျွေးလက်တောရွာများ၌ တစ်ပိုင်တစ်နိုင် ဝက်မွေးသူများ သည် ဝက်စာကို အထူးတလည် စိမ့်ခြင်းမရှိဘဲ ပတ်ဝန်းကျင်မှ ရရှိသော ထမင်းကျွန်၊ ဟင်းကျွန်၊ ထမင်းရည်တို့ကို ကျွေးလျက်

လျှားမျှင်ရာသွား၊ စားချင်ရာစားဟူ၍ လွှတ်ထားလေ့ရှိကြ၏။  
 လူကျွတ်ကိန်းနှင့်သူတော့ ဟုတ်နေပေလိမ့်မည်။ တကယ်တမ်း  
 မိပျားဖြစ် ဝက်မွေးမြူသူတွေအနေနှင့်မှ ထိုသို့ မပြုလုပ်သင့်ပါ  
 မေ။ အသွားတိုး ဝက်မွေးမြူခြင်းဖြစ်၍ လျှာထားချက်နှင့်အညီ  
 အသားချိန်တိုးရန်အတွက် သိပ္ပံနည်းကျ စီစဉ်စပ်ဟပ်ထားသည့်  
 ဝက်စားများကိုသာ ကျွေးသင့်ပေသည်။

ဝက်တို့၏ သဘာဝကား အစာကို အလွယ်တကူ ချေ  
 ဖျက်နိုင်စွမ်း နည်းပါးကြသည်။ သည့်အတွက် ဝက်စားသည်  
 ကျေညက်လွယ်သော အစာများသာ ဖြစ်သင့်ပေသည်။ မိမိတို့  
 နိုင်ငံ၌ အလွယ်တကူ ရရှိနိုင်ရုံမက ဝက်များအတွက် ကျွေးမွေး  
 ရန် သင့်လျော်ကောင်းမွန်သောအစာများ ရှိကြပါသည်။ ၎င်းတို့  
 မှာ ဆန်ကွဲပါသော ဝက်စား၊ ငါးဖုန်ပါသော ဝက်စားနှင့် မြေပဲ  
 ဖတ်ပါသော ဝက်စားများ ဖြစ်ကြ၏။ အဆိုပါအစားအစာများ  
 ကို သင့်လျော်သော အချိုးအစာအတိုင်း ရောနှော၍ ကျွေးနိုင်ပါ  
 သည်။ ကျွေးရာ၌လည်း ဝက်၏အရွယ်ပမာဏ အနေအထားတို့  
 အပေါ် လေ့လာသုံးသပ်ပြီး ကျွေးမွေးသင့်ကြောင်း ဝါရင့်မွေးမြူ  
 ရေးသမားတို့က ပြောကြပါသည်။

“ဇီးရှိနေတဲ့ ဝက်မဟာ အလေးချိန် ပေါင်အဆ  
 ၅၀ ရှိနေမယ်ဆိုရင် ဝက်စားအနေနဲ့ ဝက်စားပေါင်ဝက်  
 လောက် ကျွေးသင့်ပါတယ်။ အဲသည်အချိုးအစားအတိုင်း  
 အခြေအနေကိုလိုက်ပြီး ဇီးရှိတဲ့ဝက်မတွေကို ချိန်ဆကျွေး  
 မွေးသင့်တာပေါ့။”

တစ်ချိန်တုန်းကဆိုရင် ဝက်ကြီးတွေကိုအသားမ  
 ပေါ်မိ အလေးချိန်တိုးစေဖို့အတွက် အစာကိုမိကျွေးပြီး  
 မဝ ဝအောင် လုပ်လေ့ရှိကြတယ်။ အဲသည်မှာ သိထား  
 ဖို့က ဝက်တွေကို အရွယ်ရောက်ပြီးမှ အစာမိကျွေးတာဟာ  
 အသားနဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေ တိုးသင့်သလောက်မတိုးဘဲ  
 အဆိပ် တိုးတတ်ကြတယ်။ ဒါကြောင့် ဝက်ကြီးတွေကို  
 အစာမိကျွေးမယ့်အစား ဝက်လတ်တွေကို ကျွေးတာကမှ  
 ဟန်ကျပါသေးတယ်။ ဝက်လတ်တွေဆိုတာက သဘာဝ  
 အလျောက် ကြီးထွားမှုမြန်တဲ့အတွက်ကြောင့် ဝက်လတ်  
 အသားတိုးစားမှာ ပရိုတိန်းဓာတ်၊ ဗီတာမင်ဓာတ်နဲ့ သတ္တု  
 ဓာတ်တွေ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ထည့်စပ်ပန်တီး ကျွေး  
 မွေးသင့်ပါတယ်”

အမျိုးသား သုတေသနကောင်စီမှ သတ်မှတ်ထားချက်  
 အရ အလေးချိန် ၁၅ ပီသာမှ ပီသာ ၅၀ အထိရှိသည့် ဝက်လတ်  
 တွေအတွက် အသားတိုး၊ အစာစပ်နည်းအချိုးတို့ကို လေ့လာ  
 မည်ဆိုပါက အောက်ပါအသားတိုး ဝက်လတ်စာရာခိုင်နှုန်းများ  
 ကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။

ဖြည့်စွက်စာ	.....	၀.၅	ရာခိုင်နှုန်း
ဖွဲနု	.....	၂၀	ရာခိုင်နှုန်း
ဆား	.....	$\frac{၂}{၂}$	ရာခိုင်နှုန်း
ဆန်ကွဲ	.....	၂၀	ရာခိုင်နှုန်း
ခရုမှုန့်	.....	၁	ရာခိုင်နှုန်း

ပဲခဲတ်	.....	၂ ရာခိုင်နှုန်း
ခင်္ဘောင်း	.....	၂၀ ရာခိုင်နှုန်း
မြဲကြမ်း	.....	၁၇ $\frac{၁}{၂}$ ရာခိုင်နှုန်း
နှမ်းပတ်	.....	၅ ရာခိုင်နှုန်း
ပုစွန်ဖွဲ	.....	၄ ရာခိုင်နှုန်း

ဤ၌ ဝက်လတ်များ၏ ကိုယ်အလေးချိန် ၁၅ ပီသာမှ ပီသာ ၅၀ အတွက် အစာတွင်လိုအပ်သော ပရိုတိန်းဓာတ်သည် ၁၄ မှ ၁၉ ရာခိုင်နှုန်းဖြစ်ပေသည်။ ပက်စာတွင် အဓိကလိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်များကို လေ့လာလျှင် ဖိမ်းစိုသော သစ်ရွက်များ ကစီဓာတ်၊ အဆီဓာတ်၊ ပရိုတိန်းဓာတ်၊ ဗီတာမင်ဓာတ်၊ သတ္တုဓာတ်များ လိုအပ်ပါသည်။ အကြောင်းမူ...

ပရိုတိန်းဓာတ်သည် တိရစ္ဆာန်များ အသားပြည့်ဖြိုး ကြီးထွားမှုကို လျင်မြန်စေ၏။ ခိုးရှိနေသည့် သတ္တဝါများ နို့တိုက်ကျွေးသည့် သတ္တဝါများအတွက် အင်အားတို့ကို ဖြစ်ပွားစေ၏။ ကစီဓာတ်သည် တိရစ္ဆာန်များစားသည့်အစာကို ကြေညက်စေရန် အထောက်အကူဖြစ်စေ၏။ အဆီများအတွက်လည်း သင့်မြတ်၏။ အသက်ရှူရာတွင်လည်းကောင်း၊ သွားလာလှုပ်ရှားရာတွင်လည်းကောင်း အထောက်အကူပြုစေ၏။ အဆိုပါဓာတ်ကို ဝက်များအဖို့ စပါးကဲ့သို့ သီးနှံများမှလည်းကောင်း၊ အာလူးကဲ့သို့ ကော်ဇာတ်ပါသော အစားအစာများမှလည်းကောင်း ရရှိနိုင်၏။ အဆီဓာတ်သည် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုစားခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်၏။ ဝက်စာတွင် အဆီဓာတ်ပါသော အစားအစာများ ရောထည့်

ကျေးခြင်းအားဖြင့် ဝက်စာအတွက် ကုန်ကျစရိတ်များ သက်သာ  
စေနိုင်ပါသည်။

သတ္တုဓာတ်သည် တိရစ္ဆာန်ငယ်များ ကြီးထွားသန်မာစေ  
ရာတွင် လွန်စွာ အရေးပါသဖြင့် အထူးပင် လိုအပ်၏။ နို့ကဲ့သို့  
သော အစားအစာများတွင် သတ္တုဓာတ်များ ပါဝင်ပေသည်။  
ဗီတာမင်ဓာတ်များကား စိမ်းစိုသော သီးနှံများတွင်ပါရှိပြီး ကျန်း  
မာရေးအတွက်သော်လည်းကောင်း၊ ရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို ကာကွယ်  
နိုင်စွမ်းအတွက်လည်းကောင်း အထူးပင် လိုအပ်လှပေသည်။  
သို့ဖြစ်၍ စနစ်တကျ စီးပွားဖြစ် ဝက်မွေးမြူလိုသူများအနေဖြင့်  
မိမိတို့ ကျေးမွေးမည့် ဝက်စာကို အထူးပင်ဂရုပြုဖို့ လိုပေသည်။

ပရိုတိန်းဓာတ်ပါသော အစားအစာများမှာ

- ၁။ ပဲပိစပ်
- ၂။ ပုစွန်ခြောက်မှော်
- ၃။ မြေပဲဖတ်
- ၄။ ငါးမှုန့်
- ၅။ ကုလားပဲ
- ၆။ နှမ်းဖတ်တို့ ဖြစ်ကြ၏။

ဗီတာမင်ဓာတ်ပါသော အစားအစာများမှာ

- ၁။ ပေါင်းနွယ်ပင်
- ၂။ ဝက်ကြွပ်ပင် (အဖြူ)



- ၃။ ဝစာပင်
- ၄။ ပိန်းရိုင်း
- ၅။ ကန်စွန်းရွက်
- ၆။ ဆလတ်ရွက်
- ၇။ မုန်လာရွက်
- ၈။ ဟင်းခုနယ်တို့ ဖြစ်ကြ၏။

အဆီဓာတ်ပါသော အစားအစာများမှာ

- ၁။ နံစားပဲ
- ၂။ ပြောင်းပူးစေ့
- ၃။ နံစားပြောင်း
- ၄။ ဖွဲနု
- ၅။ ဆန်ကွဲတို့ ဖြစ်ကြ၏။

ဤ၌ ရောစပ်ပုံရောစပ်နည်းကို သိရှိထားဖို့ လိုပါသည်။ သာဓကအားဖြင့် အဆီဓာတ်ပါသော ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းတွင် ပရိုတိန်းဓာတ်ပါသည့် အစားအစာ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်း ရောစပ် ကျွေးမွေးသင့်ပါသည်။ ထိုသို့ ရောစပ်ကျွေးခြင်းအားဖြင့် မွေးမြူ ရေးဝက်များသည် ကျန်းမာသန်စွမ်းကာ အသားတိုး မြန်ဆန်ပါ လိမ့်မည်။ အသားတိုးမြန်လေ စီးပွားရေးတွက်ခြေကိုက်လေ မဟုတ်ပါလား။

ထိုမျှသာမက ဖော်ပြပါ ပရိုတိန်းဓာတ်နှင့် အဆီဓာတ် ပါသည့် အစားအစာများတွင် ဗီတာမင်ဓာတ်ပါသော ဟင်းသီး ဟင်းရွက်စိမ်းများ (ကန်စွန်းရွက်၊ မုန်လာ၊ ဆလတ် စသည်)

ကို အချိုးကျ ရောစပ်ကျွေးမွေးလျှင် ပို၍ သင့်လျော်ကောင်းမွန် ပါသည်။ အောက်ဖော်ပြပါ အစားအစာများကို မီးဖြင့် ကျိုချက် ပြီးမှသာ ရောစပ်ကျွေးမွေးသင့်ပါသည်။

- ၁။ ဝက်ကြွပ်ဖြူ
- ၂။ ကုလားပဲ
- ၃။ ပေါင်းနွယ်ပင်
- ၄။ ဆန်ကွဲ
- ၅။ ဝစာပင်
- ၆။ နံစားပြောင်း
- ၇။ ပိန်းရိုင်း
- ၈။ ဟင်းနုနယ်
- ၉။ ပြောင်းဖူးစေ့
- ၁၀။ ဝဲပိစပ်

အဆိုပါ အစားအစာတို့အနက် မြေပဲနှင့် နှမ်းဖတ်တို့အား ကြိုတင်ရောစပ်ထားပြီးမှ ဝက်စာအဖြစ် စပ်ရပါမည်။ ဖွဲနုကိုမူ ရေစိမ်ရန် မလိုအပ်သည့်အတွက် ရောစပ်ပြီးသား ဝက်စာတွင် ဖြူး၍ ကျွေးနိုင်ပါသည်။

ထိုသို့ ဝက်စာကျွေးရာဝယ် အချို့သော မွေးမြူရေးသမား တို့သည် တစ်နေ့လျှင် သုံးကြိမ်ကျ ကျွေးလေ့ရှိကြ၏။ သို့ရာ တွင် အမှန်တကယ်မှာမူ တစ်နေ့လျှင် နှစ်ကြိမ် ပုံမှန်ကျွေးလျှင် လုံလောက်ပါသည်။ အချိန်နာရီအားဖြင့် နံနက်စာကို နံနက် (၉:၀၀) နာရီမှ (၁၀:၀၀) နာရီအတွင်း၊ ညနေစာကို ညနေ

(၄:၀၀) နာရီမှ (၅:၀၀) နာရီအတွင်း တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် ပုံမှန် ကျွေးနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ ပုံမှန် တစ်နေ့လျှင်နှစ်ကြိမ်မျှကျွေးသော် မွေးထားသောဝက်လည်း အကျင့်ဖြစ်သွားပါလိမ့်မည်။ စားချိန်ရောက်မှသာ အစာတောင်းတတ်ပြီး ထိုအချိန်များ လွန် မြောက်ပါက မတောင်းဆိုတော့ပါ။ ဝက်သတ္တဝါဟူသည် စားသော အစားအစာကို အလွယ်တကူ ချေဖျက်နိုင်ခြင်းမရှိလေရကား တစ်နေ့လျှင် သုံးကြိမ်ကျွေးခြင်းထက် နှစ်ကြိမ်ကျွေးခြင်းက ပို၍ကောင်းပါ၏။ ဝက်များ အစာကြေစေရန် အချိန်ရသကဲ့သို့ မွေးမြူသူအနေဖြင့်လည်း အချိန်တစ်ချိန် အအားရသွားပါလိမ့်မည်။

ဤ၌ ဝက်ငယ်ကလေးများအား အစာကျွေးရာ၌ သတိပြုရမည့်အချက်များ ရှိပါသည်။ သည့်အတွက် ဝါရင့်မွေးမြူရေးသမားတို့က...

“ဝက်ငယ်ကလေးတွေဆိုတာက တခြားသတ္တဝါတွေနဲ့မတူအောင် ကြီးထွားမှုနှုန်း မြန်ဆန်ကြတယ်။ ဒါကြောင့် မအေဝက်မကြီး နို့စထုတ်ချိန် ရက်သတ္တသုံးပတ်ပြည့်လုနီးချိန်ကစလို့ အထူး ဝက်စာငယ်ပေးတွေအဖြစ် စီမံဖန်တီးပြီး ကျွေးသင့်ကြပါတယ်။

အဲသည်မှာလည်းပဲ ဝက်ငယ်ကလေးတွေ နို့ခွဲချိန်ကို သတိပြုဖို့လိုတယ်။ များသောအားဖြင့်ကတော့ ဝက်ငယ်ကလေးတွေဆိုတာ တစ်လခွဲကျော်ကနေ နှစ်လအတွင်း နို့ခွဲတတ်ကြတယ်မဟုတ်လား။ ဒါကြောင့် အဲ

သည်အချိန်မှာ ဝက်ငယ်ကလေးတွေနဲ့ အစာနုကို ကောင်းကောင်းစားတတ်ပြီလို့ မှတ်ရမယ်။ ကျွေးတဲ့ဝက်စာပမာဏဟာ ဝက်ငယ်တစ်ကောင်ကို အစာ ၃၀ ကျပ်သားကနေ ၄၀ ကျပ်သားအထိ ကျွေးပေးသင့်တယ်။ အဲသည်တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ နို့တိုက်တာကို ရုတ်တရက် မဖြတ်လိုက်နဲ့ဦး။ ငါးရက်ကနေ တစ်ပတ်အတွင်း တဖြည်းဖြည်းမျှင်းပြီး၊ လျှော့ပြီး ဖြတ်ပေးရမယ်”

ဝက်ငယ်ကလေးများအား အစာကျွေးရာ၌ သတိပြုစရာ အချက်များရှိသကဲ့သို့ သားတင်တော့မည့် ဝက်မတန်းများအား အစာကျွေးခြင်းကလည်း စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းလှသည်။

“ဝက်မတန်းတွေကို သားမတင်မီ ငါးရက်က ခုနစ်ရက်အတွင်း ကျွေးရိုးကျွေးစဉ်ထက် ပိုမကျွေးမိဖို့ လိုပါတယ်။ ပိုကျွေးမိရင် ဘာဖြစ်သလဲဆိုတော့ ဥသိမ်တွေ ပိုမို ကြွေစေလို့ပါပဲ။ ဥသိမ်တွေက တစ်ကြိမ်ကြွေရင် ၂၄ လုံးထိအောင်တောင်မှ ကြွေတတ်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ အားလုံးဟာတော့ မျိုးအောင်ကြတာ မဟုတ်ပါဘူး။ မျိုးအောင်တဲ့တိုင်အောင် ပျမ်းမျှအားဖြင့်ကတော့ ဆယ်ကောင်၊ ဆယ့်ငါးကောင်လောက် မွေးတဲ့အထိတော့ ကျန်တတ်ပါတယ်”



ဘယ်လိုအစာကို ကျွေးရမှာလဲ

“ဝက်စာကို ကျွေးတဲ့နေရာမှာ ‘အစိုကျွေးခြင်း’ နဲ့ ‘အခြောက်ကျွေးခြင်း’ ဆိုပြီး နှစ်မျိုးရှိတယ်။ အဲသည် ထဲက အစာအခြောက်ကျွေးခြင်းဟာ တာဝန်အတော် ကလေးကျဉ်းတာမို့ ခုဆိုရင် ကမ္ဘာနိုင်ငံတော်တော်များများ က ဝက်မွေးဖြူရေးသမားတွေဟာ အဲသည်နည်းလမ်းကို ပဲ အသုံးပြုကြတယ်။ အစာကိုလည်း အချိန်ကြာကြာ သိုလှောင်ထားနိုင်တယ်။ သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနဲ့ ထားသိုရ တာလည်း လွယ်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ တစ်ခုရှိတာက အစာခြောက်ဆိုတာ အမှုန့် တွေ ဖြစ်တဲ့အတွက် ဝက်တွေအနေနဲ့ အစာခြောက်ကို အစာစိုလောက် နှစ်သက်မှုမရှိကြတာ အမှန်ပဲ။ ဒါပေမဲ့ လည်း နောက်ဆုံးတော့ စားကြတာပါပဲ။ အဲသည်မှာ ကောင်းတဲ့အချက်ကတော့ အစာခွက်ထဲကို အမြဲထည့် ထားနိုင်တဲ့အတွက် ဝက်တွေအနေနဲ့ သူ့ဘာသာသူ စား ချင်တဲ့အချိန် စားနိုင်တာပါပဲ။”

အစာစိုကျွေးနည်းတွင်ကား ချက်ပြုတ်၍ကျွေးမွေးသော နည်းနှင့် ရိုးရိုး ရေတွင်စိမ်ကာ ပွလာသောအခါမှ ကျွေးသော နည်းတို့ ဖြစ်ကြသည်။ မည်သည့်နည်းဖြင့် အစာစိုကို ကျွေး သည်ဖြစ်စေ ဝက်စာအစိုသည် ပျော့ပြီး နူးညံ့နေ၏။ သည် အတွက် ဝက်တို့အစာကြေလွယ်၍ ဝက်တို့အနေနှင့်လည်း အစာ စိုကို ခံမင်နှစ်သက်ကြ၏။ ပို၍လည်း စားသောက်တတ်ကြ၏။

ချက်ပြုတ်၍ ကျွေးသောအစာ၌ ဝက်စာတွင်းရှိ ရောဂါပိုးမွှားများ ပါလာပါက သေစေနိုင်သည့်အတွက် အန္တရာယ်ကင်း၏။ (သို့ရာတွင် မီးပြင်းပြင်းထိုးကာ အချိန်ကြာမြင့်စွာ ကျွဲချက်ခြင်းကို ရှောင်သင့်ပါသည်။ အကြောင်းမူ ဝက်စာအတွင်းရှိ အာဟာရဓာတ်များ ပျက်စီးဆုံးရှုံးနိုင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်၏။)

မီးတင်ပြီးသော၊ မီးရှိနေသော ဝက်ဓများအား ဝက်စာများအား ဝက်စာကျွေးရာ၌လည်း သတိပြုသင့်သည့် အချက်များ ရှိပါသည်။ ဤ၌ မွေးမြူရေးသုတေသနပညာရှင်များက အာဟာရဓာတ် ပြည့်စုံရန်အတွက် မီးဝက်စာခြောက်ကို စနစ်တကျ ရောစပ်ကျွေးမွေးပါလျက် သားပေါက်ညှံခြင်း၊ အပျက်အစီးများခြင်း စသည်ဖြင့် တွေ့ရတတ်သည်ဟု ဆိုကြ၏။ တစ်ဖန် အစာစိမ်းဖြစ်သော ပဲရွက်၊ ဆလတ်ရွက်၊ မြက်နု စသည်တို့ကို ကျွေးခြင်းအားဖြင့် အထက်ပါအကျိုးဆက်များကို ချေဖျက်နိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိသည်ဟု ဆိုကြပြန်၏။

သို့ဖြစ်၍ အစာစိမ်း၊ အစာနို့သည် ရိုးရိုးအစာတွင်ရှိသော ချို့ယွင်းချက်များကို ဖြည့်တင်းကာ အာဟာရဓာတ် ကောင်းမွန်ပြည့်ဝစေသည်ဟု ယူဆရပေလိမ့်မည်။ ဝက်မတစ်ကောင်အား မည်ရွေ့မည်မျှ ကျွေးရမည်ဟု ကန့်သတ်ရန်မလိုပေ။ အစာစိမ်းစားကျက်တွင် အလိုရှိသလောက်စားနိုင်ရန် လုံလောက်စွာ ထားပေးသင့်ပေသည်။ မီးဝက်ဓများအတွက် အစာသည် ဓနုကိုယ်အတွက် အာဟာရဓာတ်များ ပြည့်ဝစွာ ပေးစွမ်းနိုင်၏။ ကြီးပြင်းဆဲ သန္ဓေသားများ ဆက်လက်ကြီးထွားနိုင်စေရေးအတွက်

ဆက်လက်ပံ့ပိုးထောက်ပံ့နိုင်၏။ သားပေါက်ချိန်သို့ ရောက်သည့် အခါတွင်လည်း နို့ကို ကောင်းစွာ ထွက်နိုင်စေ၏။ ခန္ဓာကိုယ် သွေးသားအနေဖြင့်လည်း ပင်ကိုယ်အခြေအနေထက် တိုးတက် ဖြည့်စွမ်းပေးနိုင်၏။ သို့ဖြစ်၍ ဖီးတင်ထားသော၊ ဖီးရုံနေသော ဝက်မများအား ကျွေးသောအစာသည် အာဟာရပြည့်ဝနေစေဖို့ အရေးကြီးပါသည်။

အဆိုပါဝက်မတို့၌ ဆန်ကွဲ၊ ဖွဲနု၊ ပြောင်း... အစရှိ သည့် အဆီဓာတ် တိုးပွားစေသော အစာများ အလွန်အကျွံ မထည့်မိစေဖို့ကိုလည်း သတိပြုသင့်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် ဖီးရုံသောဝက်မတို့မည်သည် လိုသည်ထက် ပိုမဝစေ သင့်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ဖီးဝက်မများအတွက် အစာကျွေးရာ၌ အရေးကြီးသကဲ့ သို့ သားထိန်းဝက်မများအဖို့ရာ၌လည်း အစာကျွေးရာ၌ သတိ ပြုသင့်သောအချက်များ ရှိကြသည်။ သားပေါက်ပြီးစအချိန်တွင် ရုတ်တရက် အစာများမကျွေးသေးဘဲ ငါးရက်၊ ခုနစ်ရက်အထိ အစာကို တဖြည်းဖြည်း တိုး၍ကျွေးသွားသင့်ပါသည်။ လိုအပ် သော အစာပမာဏနှုန်းအနေဖြင့် ဝက်မကြီးအတွက် အစာန ၁ ပီသာ ၂၅ ကျပ်သားနှင့် ဝက်ငယ်တစ်ကောင်လျှင် ၂၅ ကျပ်သားခန့် ပိုထည့်ကျွေးသင့်ပါသည်။

“သားထိန်းဝက်မအတွက် ဝက်မပံ့ပိုးတဲ့အခါ အဆီဓာတ်တိုးပွားစေတဲ့ ပစ္စည်းတွေ အလွန်အကျွံ မထည့် မိဖို့ ဂရုစိုက်ရမယ်။ ဝမ်းမချုပ်စေရအောင် ဖွဲနုကြမ်း အနည်းငယ်ကိုလည်း ထည့်ပြီးကျွေးသင့်သလို ဟင်းရွက်

စိမ်း၊ မြက်တို့ကိုလည်း ထည့်ကျွေးသင့်တယ်”

တစ်ခါတစ်ရံ၌ မိမိတို့ မွေးမြူထားသော ဝက်အချို့သည် အစာမစားဘဲနေသည်ကို တွေ့ရတတ်၏။ ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းသည် ဝက်များအတွက် ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်ကြောင်း မွေးမြူရေးပညာရှင်များက ဆိုကြ၏။ သို့ရာတွင် စိုးရိမ်ရလောက်အောင်တော့ မဟုတ်ပါ။ အစာမကြေသည့်အတွက် အစာစားလိုစိတ် ခန်းခြောက်သွားခြင်းသာ ဖြစ်ပေသည်။ ထိုအခြေအနေမျိုးကို ဝက်ငယ်များ၊ ဝက်ပျိုမများတွင် တွေ့ရလေ့ရှိပါသည်။

ဝက်များ ထိုသို့ အစာမစားသောကြောင့် စိုးရိမ်စိတ်မထားဘဲ ဝက်စာကို ချင့်ချိန်၍သာ ကျွေးသင့်ပါသည်။ အခြေအနေ ထူးခြားမှုမရှိလျှင်မူ နီးစပ်ရာ တိရစ္ဆာန်ဆေးကုဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ကာ အကြံဉာဏ်ရယူခြင်း၊ ကုသခြင်းများ ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။



**ဝက်ကျန်းမာရေး အလေးပေး**

ဝက် မဆိုထားဘိ။ မည်သည့်သတ္တဝါမဆို ကာလကြာရှည် ရပ်တည်ရှင်သန်ကြီးထွားစေရန် ကျန်းမာရေးသည် လွန်စွာမှ အရေးကြီး၏။ သို့ဖြစ်၍ ရောဂါမဖြစ်မီ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းသည် ရောဂါဖြစ်ပြီး ကုသပေးခြင်းထက် လွန်စွာမှ ဆီရောက်ကောင်းမွန်သည်ဆိုသော အချက်ကို အလေးထားဖို့ လိုပါသည်။



မွေးမြူရေးသမားများအနေဖြင့်လည်း မိမိတို့မွေးမြူထားသော ဝက်ပစ္စည်းများ ရောဂါဘယကင်းစင်ရန် ကျန်းမာရေးကို အလေးပေးဆောင်ရွက်ဖို့ လိုပါသည်။ ဝက်မွေးမြူရေးသမားများအဖို့ မိမိတို့မွေးမြူထားသော ဝက်တို့ကို သေချာစွာကြည့်ရှုလျှင် ကျန်းမာရေးတောင်းသောဝက်နှင့် ရောဂါဘယဝင်နေသော ဝက်များကို အလွယ်တကူ ခွဲခြားသိရှိနိုင်ပါသည်။ ပမာဏားဖြင့် ဝက်၏နှုတ်သီးတို့မှာ စိုစွတ်နေလျှင်၊ နားရွက်များအနုနေလျှင် အမြဲလို အစားစားလိုစိတ် ပြင်းထန်နေလျှင် ဘိုဝက်သည် ကျန်းမာရေး ခေါင်ခေါင်မြည်နေသောဝက် ဖြစ်ပါသည်။ အထယ်တူ၍ ဝက်၏ခန္ဓာကိုယ်အပူရှိန်မှာ (ကျန်းမာရေးခေါင်ခေါင်မြည်နေသော ဝက်ဖြစ်ပါက) တစ်ရာနှစ် ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်ခန့် ရှိနေပါလိမ့်မည်။ အဆိုပါ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်ထက် အနည်းငယ် ကျဆင်းနေလျှင်လည်း ကိစ္စမရှိပါ။

မိမိ မွေးမြူထားသောဝက်သည် ခါတိုင်း ပြုစုလေ့မရှိသော အပြုအမူများ ပြုလုပ်နေသည်ကို တွေ့မြင်ရလျှင် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုကို အမြန်ဆုံး ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။ ရောဂါ တစ်ခုတစ်ခု ကျရောက်နေသည်ဟု သိရှိရလျှင် သီးခြားဖယ်ထုတ်၍ အမြန်ဆုံးသက်သာပျောက်ကင်းအောင် ကုသပေးသင့်ပါသည်။ သတ္တဝါမှန်သမျှ ကိုယ်လက်အင်္ဂါလှုပ်ရှားမှုတို့ လိုအပ်သည့်အတွက် ဝက်တို့ကို အညောင်းအညာပြေစေရန် ထွက်ကျင်းသို့ လွှတ်၍ ထိန်းကျောင်းပေးသင့်ပါသည်။ အနည်းဆုံး ခုံနက် တစ်ကြိမ်၊ ညနေတစ်ကြိမ် လွှတ်ပေးသင့်ပါသည်။

အကယ်၍ လူးကျင်းများရှိနေပါက ညစ်ပတ်ပေရေခြင်းမရှိဘဲ သန့်ရှင်းစွာရှိစေရန် ဂရုစိုက်သင့်၏။ လူးကျင်းများမှတစ်ဆင့် ကပ်ပါးပိုးကောင်များ ကျရောက်တတ်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ဝက်မွေးမြူသူများအနေဖြင့် စတင်မွေးမြူစော့မည်ဆိုပါက ရောဂါဘယကင်းစင်၍ ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်သော ဝက်များကိုသာ ရွေးချယ်မွေးမြူသင့်ပေသည်။ နေရာထိုင်ခင်းနှင့်ပတ်သက်၍ လေကောင်းလေသန့်နှင့် အလင်းရောင် ကောင်းစွာ ရရှိပြီး သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သော အဆောက်အအုံ သို့မဟုတ် ဝက်ခြံ သို့မဟုတ် ဝက်အိမ်တွင်သာ ထားရှိမွေးမြူဖို့လိုပါသည်။ ဝက်များ သောက်သုံးသောရေမှာလည်း ရေဆိုးရေပုပ်များ မဖြစ်စေဘဲ သန့်ရှင်းသောရေကိုသာ တိုက်ပါ။

ဝက်များကို အစာကျွေးသည့်အခါတွင်လည်း စောစောပိုင်းကကျွေးပြီး ကျန်ရှိနေသော စားကြွင်းစားကျန်များကို အစာသစ်နှင့် ထပ်မံရောစပ်ကျွေးခြင်းမျိုးကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ အစာဟောင်း၊ စားကြွင်းစားကျန်များကို ဝက်စာခွက်ထဲမှ ဖယ်ရှားပစ်လျှက် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီး အစာသစ်များကို ထည့်၍ကျွေးပါ။ ဝက်စာစပ်သည့်အခါတွင် အာဟာရဓာတ်များ ပြည့်စုံကြွယ်ဝသည့် အစားအစာများကို အချိုးအစားမှန်ကန်စွာ ဂရုတစိုက် ရောစပ်ပြီးမှသာ ကျွေးပါ။

မည်သည့်သတ္တဝါ တိရစ္ဆာန်မဆို ရောဂါမဖြစ်ပွားရန် ကြိုတင်ကာကွယ်ထားသင့်၏။ ပင်ကိုယ်ဓာတ်ခံ ကျန်းမာရေး ဘောင်းစေရန် ဂရုစိုက်ပါ။ ခံနိုင်ရည်ရှိပြီး ကျန်းမာခြင်းနှင့်

ပြည်စုံလျှင် ဝင်ရောက်လာမည့် ရောဂါပိုးမွှားများကို တွန်းလှန်  
ထားဆီးနိုင်ပါလိမ့်မည်။ တော်ရုံတန်ခုံ ရောဂါပိုးမွှားများအနေ  
နှင့်လည်း ဝင်ရောက်မလာနိုင်ပါ။

ကြီးတင်ကာကွယ်ခြင်းသည် များစွာထိရောက် အစွမ်း  
ထက်လှပေသည်တကား။



### ဝက်မှာ ဘာရောဂါတွေ ဖြစ်တတ်သလဲ

မိမိတို့နိုင်ငံ၏ ရာသီဥတုအခြေအနေအရ ဝက်များ၌ ဖြစ်  
တတ်သော ရောဂါတို့ကို လေ့လာကြည့်လျှင် အကြမ်းဖျင်းအား  
ဖြင့် သန်ကောင်ထိုးခြင်း၊ အအေးမိခြင်း၊ အစားမစားဘဲနေကာ  
မအိမသာဖြစ်နေခြင်းနှင့် ကူးစက်ပြန့်ပွားတတ်သော ကာလ  
အလိုက် ရောဂါများပင် ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ပြင် မတော်တဆ  
ထိခိုက်အနာတရဖြစ်ခြင်းမျိုးကိုလည်း ထည့်သွင်းထားရပေမည်။  
သို့ဖြစ်၍ မွေးမြူရန် ဝက်များကို ပယ်ယူသည့်အခါ မျိုးကောင်း  
မျိုးသန့်ကို ရွေးချယ်သင့်သကဲ့သို့ ကူးစက်ရောဂါပါလာခြင်း  
ရှိ မရှိ၊ ကာလအလိုက် ဖြစ်ပွားလျက်ရှိသော ရောဂါတို့ ကင်း  
မကင်းကိုလည်း သတိပြုသင့်ပေသည်။

ကူးစက်ပြန့်ပွားတတ်သော ကာလရောဂါများမှာ ရောဂါ  
စတင်ကျရောက်ပြီဆိုသည်နှင့် ဝက်ကောင်ချေ အများအပြားသို့  
ကူးစက်ပျံ့နှံ့သွားကာ သေကျေပျက်စီးတတ်သည့်အတွက် မီးပွား  
ရေး ထိခိုက်တတ်ပါသည်။ ကူးစက်ရောဂါဟူသည် လူတို့၌လည်း

ဖြစ်ပွားတတ်သည့်အတွက် အဆိုပါရောဂါဝေဒနာရှင်များကို ဝက်  
 ခြံတွင်းသို့ ဝင်မလာစေရန် သတ်ပေး တားမြစ်ထားသင့်ပါ  
 သည်။ ကာလရောဂါဟုဆိုနိုင်သော ရောဂါများမှာ အဆုတ်  
 ရောဂါ၊ ပါးစပ်နှင့် ခြေထောက်တို့တွင် ဖြစ်တတ်သောရောဂါ၊  
 အဖျားရောဂါတို့ပင် ဖြစ်ကြပါသည်။ ထိုရောဂါများ ဖြစ်ပွားပြီ  
 ဆိုလျှင် အလွန်လျင်မြန်စွာ ကူးစက်ပြန့်ပွားတတ်ပြီး ဝက်များ  
 သေကြေပျက်စီးတတ်ပါသည်။

“ကူးစက်ရောဂါတွေ မဖြစ်ပွားရလေအောင် ကြို  
 တင် ကာကွယ်နည်းတစ်ခုကတော့ ရောဂါပိုးမွှားတွေကို  
 သယ်ဆောင်လာတတ်တဲ့ ကြက်တွေ၊ ငှက်တွေကို ဝက်ခြံ  
 အနီး ရောက်မလာအောင် တားဆီးဖို့လိုပါတယ်။ ဒါ  
 အပြင် ခွေးတွေကိုလည်း ဝက်စာတွေ လာမစားနိုင်အောင်  
 စောင့်ကြပ်ထိန်းချုပ်ထားဖို့လိုတယ်။ နောက်ပြီး ရောဂါ  
 ပိုးမွှားတွေကို သယ်ဆောင်လာတတ်တဲ့ ယင်တွေ ဝက်စာ  
 ပေါ် လာမနားစေဖို့ ကာကွယ်ထားသင့်တယ်”

လွန်စွာမှ လိုက်နာရမည့် အချက်များပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဝက်များ၌ သန့်ကောင်၊ တုပ်ကောင်များရှိနေပါက ကြီး  
 ထွားဖို့ ပြီးမှကို အဟန့်အတားဖြစ်စေပါသည်။ အအေးမိရောဂါ  
 သည် ခြောက်သွေ့ခြင်းကင်းမဲ့ပြီး စွတ်စိုထိုင်းမှိုင်းသော မြေ  
 ကြောင့် ဖြစ်ပွားတတ်၏။ အအေးမိခြင်းရောဂါမှတစ်ဆင့် တုပ်  
 ကွေးရောဂါ၊ အဆုတ်ရောဂါ၊ အကြောအဆစ်နှင့်ဆိုင်သော ရော  
 ဂါများ ဆက်လက်ဖြစ်ပွားတတ်သည့်အတွက် အအေးမိခြင်း

ရောဂါ မဖြစ်ပွားရလေအောင် ကြိုတင်ကာကွယ်ထားသင့်ပါသည်။ လေကောင်းလေသန့်များရရှိအောင် လေဝင်၊ လေထွက်ပေါက်များကို အဆင်ပြေအောင်ထားရှိဖို့ လိုပါသည်။

ဝက်များ မတော်တဆ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသည့်အခါ ပေါ့ပေါ့ဆဆ ပစ်မထားသင့်ပါ။ နီးစပ်ရာ တိရစ္ဆာန်ကုသရာဝန်ထံ မြဲပြီး ကုသင့်ပါသည်။ ဤ၌ ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများ စွာအနက် (လူတို့ပင် လွန်စွာ ကြောက်ရွံ့ကြရသော) 'ကာလဝမ်းရောဂါ' နှင့် 'ပလိပ်ရောဂါ' တို့လည်း ပါဝင်ကြပါသည်။ ကာလဝမ်းရောဂါသည် ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးတစ်မျိုးကြောင့် ဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။ ရာသီဥတုတစ်ခုနှင့်တစ်ခု အကူးအပြောင်းတွင် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်ဟုလည်း ဆိုကြသည်။

ကာလဝမ်းရောဂါ ဝက်တို့၌ ကျရောက်ပြီဆိုလျှင် ၎င်းတို့၏ သွင်ပြင်လာကွတာများမှာ-

- ၁။ မျက်စိနီ၍ မျက်ရည်ကျခြင်း
- ၂။ ကိုယ်အပူရှိန် မြင့်တက်လာခြင်း
- ၃။ နောက်ခြေများ မသန်စွမ်းတော့ဘဲ ကုန်းကုန်းတွကွ ဖြစ်လာခြင်းတို့ပင်။

တစ်ချိန်တည်းမှာပင် ဝက်၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှ ကျောကပ်နှင့် သရက်ရွက်များ ကြီးထွားလာကာ ဆီးအိမ်၊ အစာအိမ်များ၌ သွေးစသွေးနုများ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါသည်။ ကာလဝမ်းရောဂါဖြစ်လာလျှင် ပျောက်ကင်းအောင် ကုသဖို့ရာ ခက်ခဲသဖြင့် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ ပြုလုပ်ထားသင့်ပါသည်။ ပမာ

အားဖြင့် ဝက်၏အသက် ၃ လသားမှစ၍ တစ်နှစ်လျှင် တစ်ကြိမ်ကျ ကာလဝမ်းရောဂါ ကာကွယ်ဆေးကို ထိုးထားပေးသင့်သည်။

ဝက်များ၌ ကျရောက်တတ်သော ပလိပ်ရောဂါသည် သက်တိုးရိုး ယားရောဂါဝိုးကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။ ပလိပ်ရောဂါ ကျရောက်ပြီဆိုလျှင်-

- ၁။ ဝက်၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ အဆုတ်၌ ညှိမည်းသော အဖုအကြိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း
- ၂။ အဆုတ်သားများ ဆွေးမြည့်လာခြင်း
- ၃။ ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပ၌ အသားများ နီရဲလာခြင်း
- ၄။ တိုယ်အပူချိန် မြင့်တက်လာခြင်း
- ၅။ အသက်ရှူကျပ်ခြင်း
- ၆။ အစာမစားဘဲနေခြင်း
- ၇။ ချောင်းခဏခဏဆိုးခြင်း

စသည်တို့ ဖြစ်လာတတ်၏။ ပလိပ်ရောဂါသည်လည်း ကာလဝမ်းရောဂါကဲ့သို့ ရောဂါဖြစ်ပြီဆိုပါက ပျောက်ကင်းအောင် ကုသရ ခက်ခဲသဖြင့် အထက်ပါနည်းအတိုင်း ပလိပ်ရောဂါကာကွယ်ဆေးများ ကြိုတင်ထိုးပေးသင့်ပါသည်။

တစ်ဖန် ဝက်တို့ကို ဒုက္ခပေးတတ်သည့် ရောဂါတစ်မျိုး ရှိပြန်ပါသေး၏။ ထိုရောဂါမှာ 'ဝက်ကျောက်ရောဂါ' ဖြစ်ပါသည်။ ဝက်ကျောက်ရောဂါဟူသည်ကား ဝက်၏အရေပြားပေါ်တွင် အနီရောင်အဖုကလေးများ ပေါ်လာပြီးနောက် ပြည်များ

ကည့်လာပါက အဆိုပါ ရောဂါလက္ခဏာဝင်လာပြီဟု ဆိုရပါ  
မည်။ ထိုအချိန်တွင်

၁။ ဓနုကိုယ်အပူရှိန် ပြင်းစွာထက်လာခြင်း

၂။ ဝမ်းပျက်စေခြင်း

ဓနုသည်တို့ ဖြစ်လာ၏။ ဤ၌ သိထားသင့်သည်ကား  
ဝက်ကျောက်ရောဂါ တစ်ကြိမ်ပေါက်ပြီးပါက နောက်ထပ်  
ပေါက်ခြင်းမရှိ။ သို့ဖြစ်ပေရာ နာလဒဏ်ရောဂါ၊ ပလိပ်ရောဂါ  
တို့ကဲ့သို့ ဝက်ကျောက်ရောဂါအတွက်လည်း ကြိုတင်ကာကွယ်  
ဆေးများ ထိုးပေးထားသင့်ပါသည်။

ဝက်များကို ဒုက္ခပေးတတ်သော ရောဂါဝေဒနာတစ်ခု  
ရှိပါသေး၏။

ယင်းကား 'ဖက်ခွက်နာ' ဖြစ်၏။

ဖက်ခွက်နာသည် ရောဂါပိုးတစ်မျိုးကြောင့် ဖြစ်ပွားခြင်း  
ဖြစ်ပြီး ထိုရောဂါဖြစ်ပွားပြီးသို့လျှင် အသားကောင်းများကို စား  
သွားတတ်ပါသည်။ ထိုမှ အသက်သေဆုံးသည်အထိ ဒုက္ခ  
ကောင်းစွာ ပေးတတ်ပါသည်။ ဖြစ်ခါစ၌ အနာသည် သေးငယ်  
သော်လည်း ရက်ပိုင်းအတွင်း အသားကောင်းများကို စားသွား  
ကာ အနာသည် တစ်စတစ်စ ကြီးလာတတ်ပါသည်။ အဆိုပါ  
ဖက်ခွက်နာရောဂါသည် ဣန္ဒြေထိန်းနှိပ်ခြင်းဖြင့် လေဝင်လေထွက်  
မကောင်းသော ဝက်ခြံလိုနေရာမျိုး၌ ဖြစ်ပွားတတ်သဖြင့် ပတ်  
ဝန်းကျင်အနေအထားကို သန့်ရှင်းသပ်ရပ်ကောင်းမွန်အောင် ပြု  
ပြင်ထားသင့်ပါသည်။ ဖက်ခွက်နာ စတင်ဖြစ်ပြီကို သိလျှင်သိ  
မျှင် အော်ရီယိုမိုက်စင်၊ တယ်ရာမိုက်စင် အစရှိသော အစွမ်း

ထက်မြက်သည့်ဆေးများ ထိုးနှံပေးပြီး အာဟာရပြည့်ဝသော ဝက်စားများ ကျွေးမွေးသင့်ပါသည်။

ဝက်တို့ကို နောက်ထပ်ဒုက္ခပေးမည့် ရောဂါကား 'ဝက် သန်ကောင်ရောဂါ' ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဝက်၏ဝမ်းဗိုက်အတွင်း၌ သန်ကောင်များသည် အရွယ် ပမာဏအားဖြင့် တစ်လက်မ၏ လေးပုံတစ်ပုံခန့်သာရှိပြီး နီရဲ သော အရောင်ရှိ၏။ ဝမ်းဗိုက်နံ့တေးရှိ အသားများတွင် ကပ် ၍ နေတတ်၏။ မူလအစမှာ မြေကြီးပေါ်မှ သန်ကောင်ဥများကို ဝက်က အစာအမှတ်ဖြင့် စားသောက်မိရာမှ ဝမ်းဗိုက်တွင်းသို့ ရောက်ရှိကာ ရောဂါရုလာခြင်းဖြစ်၏။ အဆိုပါသန်ကောင်များ သည် ဝက်များတွင် ဝမ်းကျရောဂါနှင့် အစားအသောက်ပျက်ခြင်း ရောဂါတို့ ဖြစ်စေနိုင်၏။

သန်ကောင်များကား ဝမ်းဗိုက်တွင်းမှာသာမဟုတ်။ အဆုတ်ထဲ၌လည်း ရှိနိုင်ပါသေး၏။ သန်ကောင်၏အရောင်မှာ အဖြူရောင်ဖြစ်ပြီး အရွယ်အစားမှာ တစ်လက်မခန့်ရှိ၏။ သန်ကောင်တို့မှာ အူသိမ်ထဲသို့လည်း ဝင်ရောက်နိုင်ကြသေး၏။ သန်ကောင်အမတစ်ကောင်သည် တစ်နေ့လျှင် ဥပေါင်း ၂ သိန်း ခန့် ဥနိုင်သည်ဆိုရာ မည်မျှ ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့ဖွယ်ကောင်း လှပါသနည်း။ သန်ကောင်ဥများသည် ဝက်များစွန့်သော မစင် နှင့်အတူ အပြင်သို့ ရောက်သွား၏။ ထိုဥများကို ဝက်များမှ ပြန်လည် စားသောက်မိရာမှ သန်ကောင်သံသရာ လည်ရပြန် လေ၏။ အချို့သော သန်ကောင်များသည် သွေးကြောများမှ တစ်ဆင့် အဆုတ်ထဲသို့ ရောက်ရှိကာ ထိုမှတစ်ဆင့် လည်ချောင်း



သို့တိုင် ရောက်ရှိသွားလေ၏။ အူမကြီးတွင်း၌ရှိသော သန်ကောင်  
 များကမူ တစ်စတစ်စ ကြီးထွားလာပြီး နစ်လခွဲခန့်အတွင်း  
 အထီးနှင့်အမ ဆက်ဆံကြရာမှ ဥပေါင်းမြောက်များစွာ ပြန့်ပွား  
 လာပြန်၏။ သန်ကောင်တို့သည် ဝက် မစင်စွန့်ရာ မြေကြီး  
 ပေါ်သို့ ရောက်သည့်တိုင်အောင် အသက်ရှင်နေနိုင်၏။ သို့ဖြစ်၍  
 သန်ကောင်တို့ကို သုတ်သင်ပစ်ဖို့လိုပေ၏။

သန်ကောင်များကို မျိုးဖြုတ်သုတ်သင်ရန်အတွက် ချိန်ပို  
 ဒီယံအဆီကို ကြက်ဆူဆီနှင့် ရောနှောတိုက်ကျွေးပေးရမည်။  
 ထို့ပြင် ဝက်စာ၌ ဆိုဒီယမ်ဖလိုက်ဆေး ရောထည့်ပြီး ကျွေးပေး  
 ရ၏။ တိုက်ကျွေးရာတွင်လည်း နားလည်တတ်ကျွမ်းသော  
 တိရစ္ဆာန်ဆေးကုဆရာဝန်၏ ညွှန်ကြားချက်ကို အတိအကျ  
 လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် လိုပေသည်။ ယနေ့ကာလတွင် အများ  
 သုံးစွဲနေကြသောဆေးမှာ ပိုက်ပါရာဇင်း (Piperazine) ဟု  
 သော ဆေးဖြစ်ပါသည်။

ဝက်များ၌ ပါးစပ်နာဖြစ်လျှင်လည်း မပေါ့ဆသင့်ပါ။

ကုသရန်ကား ရှေးဦးစွာ ဆားတစ်ဆယ်သားကို ရေဖျော်  
 တိုက်ခြင်းဖြင့် ဝမ်းနှုတ်ပေးပါ။ ထိုသို့ မလုပ်ဆောင်ချင်ပါက  
 ဆားခါး ဝမ်းနှုတ်ဆေးကို ငါးကျပ်သားခန့်ယူကာ ရေနွေးဖြင့်  
 ဖျော်တိုက်နိုင်ပါသည်။ အနာဖြစ်ပေါ်နေသော နေရာတစ်ဝိုက်  
 ကို ကျောက်ချဉ်မှုန့်အား ရေနွေးဖြင့်ဖျော်၍ ဖန်ရည်ဆေးပေးပါ။  
 အနာကို တင်ချား အိုင်အိုဒင်းဆေးရည်တို့ လိမ်းပေးလျှင်  
 လျင်မြန်စွာ သက်သာပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။



သားပေါက်သည့်အခါ

ဝက်မများကို သားတင်ပြီးနောက် အချိန်တန်လျှင် စီးရလာသကဲ့သို့ အချိန်အခါကျရောက်လျှင်လည်း ဝက်သားကလေးများ ပေါက်လာပါလိမ့်မည်။ ထိုအခါတွင် ဂရုတစိုက် ဆောင်ရွက်ရမည့်ကိစ္စများ ရှိလာပါသည်။

“စီးရိုနေတဲ့ဝက်မ သားပေါက်ခါနီး သုံးရက်လောက်အလိုမှာ ဘာတွေလုပ်သင့်သလဲဆိုတော့ အဲသည်စီးရိုဝက်မကို သဲဆပ်ပြာနဲ့တိုက်ပြီး ရေဆေးပေးခြင်းဖြင့် သန့်ရှင်းစွာ ထားရပါမယ်။ အဲသည်အချိန်မှာ ဝက်စာကို အလွန်အကျွံ မကျွေးဖို့လည်း သတိထားရမယ်။ လျှော့ကျွေးသင့်ရင် လျှော့ကျွေးရမယ်”

ဝက်မအဖို့ သားပေါက်ချိန်နီးလာသည့်အခါ ဂနာမငြိမ်ဖြစ်လာတတ်သည်။ အင်္ဂါဓာတ်မှာလည်း ဖူးရောင်သလို ဖြစ်လာတတ်သည်။ အင်္ဂါထဲမှ အရိုအရွဲများ ကျဆင်းလာတတ်သည်။ မြက်၊ ကောက်ရိုးစသော အစအနများကို ပါးစပ်ဖြင့် ယူ၍ အသိုက်ပြုလုပ်ခြင်းတို့ပင် ဖြစ်၏။ အမှန်တကယ်မွေးခါနီးမှာ ရိုပိုင်းအလိုသို့ရောက်လျှင် နို့အုံများ တောင့်တင်းလာပြီး နို့ရည်ကြည်များ ထွက်စပြုလာပါသည်။

မကြာခင် ဝက်များ ပေါက်လာပါတော့သည်။ ထိုအခါ ဝက်ပေါက်ကလေးများကို အဝတ်ဖြင့် ခြောက်သွေ့စေပြီး နွေးထွေးသော သေတ္တာပုံးတွင်းသို့ တစ်ကောင်မွေးလာလျှင် တစ်ကောင်စောင့်၍ ထည့်သင့်ပါသည်။ ဝက်မကြီးကို ယဉ်ပါးမှုရှိ

စေရန် ကြိုးစားသင့်စေပါသည်။ ဝက်မကြီးမှ ကုန်စင်အောင်  
 ဖွားပြီးသည်ရှိသော် သားပေါက်စဉ်က ကျဆင်းသော အချင်းနှင့်  
 အခြားအရိုအရွဲများကို ဝက်အိမ် (သို့မဟုတ်) ဝက်ခြံအတွင်းမှ  
 အမြန်ဆုံး ရှင်းလင်းပစ်ရပါမည်။ သို့မဟုတ်ပါလျှင် ဝက်မကြီး  
 သည် အဆိုပါအချင်းနှင့် အရိုအရွဲများကို စားသောက်ပစ်တတ်  
 သည်။ ဝက်အိမ် (သို့မဟုတ်) ဝက်ခြံအတွင်း၌ မကောင်းသော  
 အနံ့အသက်များ ထွက်လာတတ်ပါသည်။ ထိုအက်ဆိုးသည်ကား  
 အချို့သောဝက်မများသည် အရိုင်းစိတ်ဝင်ကာ မိမိတို့ ဖွေးဖွား  
 ခဲ့သော ဝက်ကလေးများကိုပင် ပြန်လည် စားသောက်တတ်ခြင်း၊  
 ဖြစ်၏။

သို့ဖြစ်၍ ဝက်သားပေါက်သည့်အခါ သတိကြီးစွာ ထား  
 ရှိသင့်ပါ၏။



**သင်းကွပ်တော့မည်ဆိုပါလျှင်**

မျက်မှောက်ခေတ် ဝက်မွေးမြူရေးသမားတို့သည် ဝက်  
 သိုး အငှားလိုက်ဖို့ရာ ရည်ရွယ်ခြင်းမရှိသော ဝက်တီးများအား  
 လုံးလိုလိုကို သူ့အချိန်အခါရောက်လေတိုင်း 'သင်းကွပ်'ခြင်း  
 ပြုလေ့ရှိပါသည်။ သင်းကွပ်ပေးပါမှလည်း အသားတိုးသည့်နှုန်း  
 မှာ မြန်ဆန်လာပါလိမ့်မည်။ သို့ဆိုလျှင် သင်းမကွပ်ဘဲထား၍  
 ကော ရပါသလော။

“သင်းမကွပ်ဘဲ ထားချင်ရင် ထားနိုင်ပါတယ်။  
 ဒါပေမဲ့ ကြီးထွားသင့်သလောက် ကြီးထွားမလာဘူး။”

အလေးချိန်လည်း စီးမလာနိုင်တော့ဘူးပေါ့။ မောက်ပြီး ဘယ်လိုနောက်ဆက်တွဲတွေ ဖြစ်လာသလဲဆိုရင် အဲဒီ ဝက်နဲ့ပတ်သက်ပြီး အသားထုတ်လုပ်တဲ့အခါမှာလည်း မာဆတ်ဆတ် ဖြစ်နေတတ်တယ်။ သင်းမကွပ်ဘဲ ထားတဲ့ ဝက်နဲ့ သင်းကွပ်ထားတဲ့ ဝက်ကို ယှဉ်ကြည့်လိုက်စမ်းပါ။ သင်းမကွပ်ဘဲထားတဲ့ဝက်ဟာ အမြဲတမ်းကြုံလိုနေတတ် တယ်”

မှန်ပေသည်။ သည့်အတွက်ကြောင့် ဓွေးမြူရေးကျွမ်းကျင် သူတို့က ဝက်ထီးများအား သင်းကွပ်ပေးလေ့ရှိကြခြင်းပင်။ ဤ ဌ် သင်းကွပ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ သတိပြုစရာအချက်များ ရှိပါ သည်။

အငှားလိုက်ရန်အတွက် ဖယ်ချန်ထားသော ဝက်သိုး အနည်းငယ်မှအပ ကျန်ဝက်ထီးများအားလုံးကို သင်းကွပ်ပေး ရန်အတွက် အကောင်းဆုံးသော အရွယ်အပိုင်းအခြားမှာ တစ်လ သားဝန်းကျင်မှ နှစ်လသားဝန်းကျင်အထိ ဖြစ်ပါသည်။ စာရေး သူနှင့် ခင်မင်ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော တိရစ္ဆာန်ဆေးကုဆရာဝန် တစ်ဦးက ဝက်ထီးများကို သင်းကွပ်ခြင်းနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ဤ စာအုပ်ပြုစုမည့် စာရေးသူအား စိတ်လိုလက်ရ ရှင်းလင်းပြရုံ မက သင်းကွပ်ရာသို့ ခေါ်ဆောင်သွားခဲ့ဖူးသည်ကို ဤစာရေး နေရင်းမှ သတိရလိုက်မိပါသေးတော့။

“ဝက်ထီးတွေကို သင်းကွပ်မယ်ဆိုရင် တစ်လသား လောက်ကနေ နှစ်လသားအတွင်းဟာ အသင့်လျော်ဆုံး ဆိုတာ သိပြီနော်။ ဘယ်လိုသင်းကွပ်သလဲဆိုတော့ သင်း

ကွပ်မယ် ဝက်ထီးငယ်ကိုဖမ်းပြီး ပက်လက်အနေအထား အတိုင်း ထားပေးရမယ်။ ပြီးတာနဲ့ ရှေးစေ့အလုံးငယ်ရဲ့ နောက်ဘက် အောက်နားကျကျနေရာကနေ ဓားပါးပါးနဲ့ လက်မဝက်ခန့် ခွဲလိုက်ရတယ်။

ပြီးတာနဲ့ သွေးကြောငယ်လေးတွေ ဖုံးနေတဲ့ ရှေးစေ့ငယ်ကို ညစ်ထုတ်လိုက်ရမယ်။ အဲသည်နောက် ဝက်ကိုယ်နဲ့ တွဲလျက်ရှိတဲ့ အမြွေးတွေ၊ အကြောခိုင် တွေကို ဓားနဲ့ ဖြတ်တောက်ပစ်လိုက်ရမယ်။ အခြားရှေးစေ့ အလုံးငယ် တစ်ခုကိုလည်း စောစောက လုပ်ခဲ့တဲ့နည်း အတိုင်း ဖောက်ထုတ်ပစ်ရမယ်။

အဲသည်မှာ သတိထားရမှာက သင်းကွပ်ကဲ့အခါ အသုံးပြုမယ့်ဓားရယ်၊ အဲသည်ဓားကို ကိုင်တွယ်မယ့် လက်တွေရယ်၊ ခွဲစိတ်မယ့် သင်းကွပ်မယ် နေရာတွေရယ် အဲဒါတွေကို ပိုးသတ်ဆေးရည်နဲ့ တင်ကြိုဆေးကြော သန့်စင်ဖို့ လိုတာပါပဲ။ အားလုံးသန့်စင်ပြီဆိုတော့မှ ခွဲ စိတ်ရ၊ သင်းကွပ်ရပါတယ်။ ခွဲပြီးတဲ့ သင်းကွပ်ပြီးတဲ့ ဒဏ်ရာကို ဖော်ဖော်ဆေးမှုန့် ဖြူးပေးမယ်ဆိုရင် လေး၊ ငါးရက်အတွင်းမှာ အနာကျက်သွားပါလိမ့်မယ်”

အချို့သော မွေးမြူရေးသမားများ ကျင့်သုံးသော နည်း တစ်နည်းလည်း ရှိပါသေးသည်။

ထိုနည်းမှာ မြေကြီးတွင် ကျင်းတူး၍ သင်းကွပ်မည့် ဝက်ထီးအား ကျင်းအတွင်း ပက်လက်လှန်ထားကာ ခေါင်းပိုင်း ကို လူတစ်ယောက်က ချုပ်ကိုင်ပေးထားရပါမည်။ ထိုစဉ် သင်း

ကွပ်မည့်သူက ပေါင်ရင်းနှစ်ချောင်းကို ဒူးခေါင်းဖြင့် ဖိချုပ်လျက် ခွဲစိတ်သင်းကွပ်သည့်နည်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ သင်းကွပ်ပြီးသော အခါ အနာကို ရက်ပိုင်းအတွင်း ကျက်သွားစေရန်အတွက် ဆီ နှင့် နန္ဒင်းကိုဖျော်ကာ လိမ်းပေးကြခြင်း ဖြစ်လေသည်။



ဝက်ရောဂါကုဆေးဝါးများ

'ရောဂါသိလျှင် ဆေးရှိသည်' ဆိုသော စကားနှင့်အညီ ဝက်များ၌ ကျရောက်တတ်သော ရောဂါဝေဒနာများအတွက် သက်သာပျောက်ကင်းနိုင်သော ခေတ်မီဆေးဝါးများ ပေါ်ထွက် လျက်ရှိပါသည်။ မည်သည့်ဆေးသည် မည်သည့်ရောဂါဝေဒနာ နှင့် ပတ်သက်ဆက်စပ်နေသည်ကို လေ့လာထားရှိဖို့ လိုပါသည်။

သို့ဖြစ်၍ ဝက်များ၌ ကျရောက်တတ်သော ရောဂါဝေဒနာ တို့နှင့် ပတ်သက်ပြီး သက်သာပျောက်ကင်းနိုင်စွမ်းရှိသော အ နိသင်ထက်မြက်သည့် ခေတ်မီဆေးဝါးတို့အား လေ့လာတင်ပြ လိုက်ပါသည်။

၁။ အမ်ပီစလင် (M. Picillin)

ဝက်များ၌ ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိ သည့် ဆီးလမ်းကြောင်း၊ အစာခြေလမ်းကြောင်းနှင့် အသက်ရှူ အင်္ဂါတို့ရှိ ရောဂါများအား တိုက်ကျွေးသင့်သည့်ဆေး ဖြစ်ပါ သည်။

၂။ သာလာဆပ်  
(Thalassul)

ဝက်များ၌ ဖြစ်ပွားသော ရှိသည့် အူသိမ်ရောင်ခြင်း၊ ဝမ်း  
လျှော့ခြင်းတို့အတွက် ကုသရာ၌ ထိရောက်သော ဆေးတစ်လက်  
ဖြစ်ပါသည်။ ဆေးပြားတစ်ပြားလျှင် ဘိုင်လိုင်ဆောင်ဖာတိုင်  
ရာဇော ၀.၅ ဂရမ်ပါဝင်၏။

တိုက်ကျွေးရာ၌ ဝက်တို့၏ ဓမ္မာကိုယ်အလေးချိန်အလိုက်  
၆၀ ကျပ်သား ၁ ကီလိုဂရမ်ရှိလျှင် တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်နှုန်းဖြင့်  
ဆေး ၀.၁ ဂရမ်မှ ၀.၁၅ ဂရမ် တိုက်ကျွေးရပါမည်။

၃။ ပင်နီဆီလင်  
(Penicillin)

ဝက်များ၌ ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့် နို့အုံရောင်ခြင်း၊  
ကျောက်ကပ်တွင် ကျောက်တည်၍ရောင်နေခြင်း၊ ပြည်တည်နာ  
ဖြစ်ခြင်း၊ ဒဏ်ရာအနာတရဖြစ်ခြင်း၊ အဆုတ်နာခြင်း၊ မေးခိုင်  
ရောဂါဝင်ခြင်း စသည်တို့အတွက် ထိရောက်စွာ ကုသမှုပေးစွမ်း  
နိုင်သည့်ဆေး ဖြစ်ပါသည်။

၄။ ကလိုရမ် ပင်နီကောလ်  
(Celoram Phenicol)

ဝက်များတွင် ဘက်တီးရီးယားပိုးများကြောင့် ဖြစ်ပွား  
တတ်သည့် ကူးစက်ဝမ်းလျှော့ရောဂါ၊ သားအိမ်၊ နို့အုံတို့ရောင်  
ခြင်း၊ နှုတ်နီးယားဝမ်းသွားခြင်း၊ အနာမီးဖြစ်ခြင်းတို့အတွက်  
သုံးစွဲရန် သင့်လျော်သောဆေး ဖြစ်၏။

သုံးစွဲရန်မှာ ဆေးပြား (ဝါ) ဆေးတောင့်တစ်ခုခုကို တစ်နေ့လျှင် ၂ ကြိမ် (သို့) ၃ ကြိမ်၊ တစ်ခါတိုက်လျှင် ၂၅၀ မီလီဂရမ်၊ ၅၀၀ မီလီဂရမ်နှုန်းအား ရောဂါဝေဒနာ အနုအရင့်အပေါ် လိုက်လျက် တိုက်ကျွေးပေးရပါမည်။ ကိုယ်အလေးချိန်အရ တိုက်ကျွေးခြင်းသည်လည်း ပြုနိုင်သည်။ ကိုယ်အလေးချိန် ၆၀ ကျပ်သား (၁ မီလီဂရမ်) ရှိလျှင် ဆေး ၁၀ မီလီဂရမ်မှ ၅၀ မီလီဂရမ်အထိ တိုက်ကျွေးပေးနိုင်သည်။ သားအိမ်ရောင်ရောဂါဖြစ်နေပါက ဆေးကို သားအိမ်တွင်းသို့ ထည့်သွင်း၍လည်း ကုသနိုင်၏။ (သတိပြုရန်မှာ ကလိုရမ်ဖင်နီကောလ်ဆေးကို လိုအပ်သည်ထက် လွန်ကဲစွာကျွေးပါက သွေးအားနည်းတတ်၏။)

၅။ နီယိုမိုင်စင်ဆေးပြား  
(Neomycin Tab)

ဝက်များ၏ အသက်ရှူအင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းနေရာများနှင့် အစာချေလမ်းကြောင်းတို့တွင် ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသည့် ရောဂါများအတွက် သုံးစွဲရန်သင့်လျော်သော ဆေးပြားဖြစ်၏။ သားအိမ်ရောင်ရမ်းနေပါက သားအိမ်တွင်းထည့်သွင်းပေးပါက သက်သာပျောက်ကင်းနိုင်သလို ဝမ်းလျှောနေပါကလည်း ဤဆေးပြားကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

သုံးစွဲပုံသုံးစွဲနည်းမှာ ဝက်ငယ်များ အထက်ဖော်ပြပါ ရောဂါဝေဒနာများ စွဲကပ်နေခဲ့ပါက နီယိုမိုင်စင်ဆေးပြား ၁၀၀ မီလီဂရမ်ကို ၅ ပြားအထိ တိုက်ကျွေးနိုင်၏။ ဆေးတိုက်ကျွေး



ရာ၌ ဆေးအချိန်အဆ၏ တစ်ဝက်ကို တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် တိုက်  
ဧည့်အစား ဆေးအချိန်၏  $\frac{2}{5}$  ကို တစ်နေ့ ၄ ကြိမ် တိုက်ကျွေး  
ပါက ပိုမိုသင့်လျော်ကောင်းမွန်ပါသည်။

၆။ ထရစ်ပယ်ဆာလ်ဖာ  
(Triple Sulpha)

ဤဆေးသည် ဝက်များ၌ ဖြစ်ပွားတတ်သော ဆီးလမ်း  
ကြောင်း၊ အစာချေလမ်းကြောင်းနှင့် မျိုးပွားအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း  
တို့တွင် ဖြစ်ပွားတတ်သော ရောဂါများအား တိုက်ဖျက်ရာ၌  
သုံးစွဲနိုင်သော ဆေးဝါးကောင်းတစ်လက် ဖြစ်ပါသည်။ ထရစ်  
ပယ်ဆာလ်ဖာဆေးမှာ-

- (၁) ဆာလ်ဖာစီရာဇင်း . . . . . ၀.၁၆၇ ဂရမ်
- (၂) ဆာလ်ဖာဒိုင်ရာဇင်း . . . . . ၀.၁၆၇ ဂရမ်
- (၃) ဆာလ်ဖာဒီမီဒင်း . . . . . ၀.၁၆၇ ဂရမ်

စသည့် ဆာလ်ဖာသုံးမျိုးတို့အား ရောစပ်ထားခြင်း ဖြစ်  
၏။

သုံးစွဲပုံသုံးစွဲနည်းမှာ ဝက်များအား ကိုယ်အလေးချိန် ၁  
ကီလိုဂရမ် (၆၀ ကျပ်သား) ရှိပါက တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်နှုန်းဖြင့်  
ဆေး ၀.၂ ဂရမ်ကို တိုက်ကျွေးရန်ဖြစ်သည်။ ဆေးတိုက်ကျွေး  
တော့မည်ဆိုလျှင် ဦးစွာတိုက်ကျွေးသော ဆေးအချိန်အဆ တစ်  
ဝက်ကို နေ့စဉ် တိုက်ကျွေးပေးသွားရပါမည်။ ရောဂါဝေဒနာ  
ရှင်းရှင်းပျောက်ပါမှ ဆေးဖြတ်ပါ။

၇။ ငါးကြီးဆီဆေးလုံး

(Fish Oil)

ဝက်များ၌ ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည့် ဗီတာမင်အေနှင့် ဒီဗျိုတဲမို့ ကင်းစေရန်လည်းကောင်း၊ ထိုဓာတ်များ ချို့တဲ့မှုကြောင့် ဖြစ်ပွားသည့်ရောဂါများကို ကာကွယ်ရာ၌လည်းကောင်း ထိရောက်သည့်ဆေး ဖြစ်၏။

ဆေးတိုက်ကျွေးရာ၌ ဝက်ကြီးများအား တစ်နေ့လျှင် ဆေး ၂ လုံးမှ ၃ လုံးအထိလည်းကောင်း၊ ဝက်ကလေးများအား နေ့စဉ် ဆေးတစ်လုံးကျလည်းကောင်း တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။ ဗီတာမင်အေနှင့် ဗီတာမင်ဒီတို့ အမှန်တကယ် ချို့တဲ့နေပါက အထက်ပါဆေးအချိန်အခါ ၂ ဆကို တိုက်ကျွေးသင့်ပါသည်။

၈။ ဗိုက်တာမင်-အေ-အေ

(Vitameint-A-A)

အဆိုပါဆေးသည် ဗီတာမင်များနှင့် အမိနီအက်ဆစ်အချို့ ပါဝင်သည့် ဖြည့်စွက်စာဖြစ်၏။ ဝက်များ စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ် အခြေအနေအရပ်ရပ်ကြောင့် ထုတ်လုပ်မှုကျဆင်းခြင်း၊ ရောဂါ ဖြစ်ပွားခြင်းတို့ကို ကာကွယ်သည့်အနေဖြင့် သုံးစွဲနိုင်၏။ ဝက်များအဖို့ အစားပျက်ပြီး ဗီတာမင်နှင့် အမိနီအက်ဆစ်များကို စားသုံးရမှု နည်းပါးလာသည့်အခါမျိုးတွင် ဗီတာမင်အေအား ရေဖျော်ပြီး တိုက်ကျွေးပါက လိုအပ်သော ဗီတာမင်များနှင့် အမိနီအက်ဆစ်များကို အလုံအလောက် ပြန်လည်ရရှိနိုင်ပါသည်။

သုံးစွဲပုံသုံးစွဲနည်းမှာ ဝက်များ စိတ်လှုပ်ရှားနေချိန်၊ နာမကျန်းဖြစ်နေချိန် စသည့် အခြေအနေအချိန်အခါမျိုးတွင် ဗီတာမင် အေ-အေကို ရေပျော်၍ တိုက်ပေးပါ။ ထိုသို့တိုက်ရာတွင် ရေ ၁၀ ဂါလံ၌ ဆေးတစ်ကျပ်သားပျော်၍ တိုက်ပေးနိုင်ပါသည်။

၉။ ဗီတာမင် အေ/ဒီ-၃ အီးကေ  
(Vitamin A D-3 EK)

ဝက်များ၌ ဗီတာမင်အေ/ဒီနှင့် အေ-ဓာတ်တို့ ချို့ယွင်းလျှင် ဤဆေးပြားဖြင့် ပြန်လည်ဖြည့်စွက်ပေးနိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် ဝက်များ နေရာပြောင်းရွှေ့ခြင်း၊ ထုတ်လုပ်မှုကျဆင်းခြင်းတို့ကို ကာကွယ်ရန် အသုံးပြုနိုင်၏။ ရေတွင်ပျော်ဝင်သော ဗီတာမင်ဆေးမှုန့် ၁ ဂရမ်တွင်

- (၁) ဗီတာမင်အေ . . . . . ၁၀၀၀၀ အိုင်ယူ
- (၂) ဗီတာမင်ဒီ . . . . . ၁၀၀၀ အိုင်ယူ
- (၃) ဗီတာမင်အီး . . . . . ၁၀ မီလီဂရမ်
- (၄) ဗီတာမင်ကေ . . . . . ၃ မီလီဂရမ်

စသည့် ဗီတာမင်အချိုးအဆများ ပါဝင်၏။

ဝက်များကို တိုက်ကျွေးတော့မည်ဆိုလျှင် ဝက်ယော်များအတွက် တစ်ကောင်လျှင် ဆေး ၃ ကျပ်သားထည့်၍ တိုက်ကျွေးပါ။ ဝက်လတ်များအတွက် တစ်လတစ်ကြိမ် သို့မဟုတ် နှစ်လတစ်ကြိမ် တိုက်ကျွေးပါ။ ဝက်ကြီးများကိုမူ တစ်ကောင်လျှင် ဆေး ၂ ကျပ်သားမှ ၃ ကျပ်သားကို တစ်လတစ်ကြိမ် သို့မဟုတ် နှစ်လတစ်ကြိမ် တိုက်ကျွေးပါ။

၁၀။ ဘာရာဇင်း

(Bura Zine)

ဝက်များ၌ ပေါက်ဖွားတွယ်ကပ်လေ့ရှိသည့် သန်ကောင်လုံးများကို နှိမ်နင်းပေးနိုင်သော ဆေးစွမ်းကောင်းတစ်လက်ဖြစ်၏။

ဝက်များကို သန်ချတော့မည်ဆိုလျှင် ဘာရာဇင်းအရည်ဖြင့် ဖျော်ပြီး တိုက်ကျွေးသင့်ပါသည်။

၁၁။ ဘတ်စ်ပရို

(Buspro)

ဤဆေးသည် ဝက်များ ကိုယ်ပူကျစေရန်အတွက်လည်းကောင်း၊ အကိုက်အခဲပျောက်စေရန်အတွက်လည်းကောင်း သုံးစွဲနိုင်သည့် ဆေးကောင်းတစ်လက်ဖြစ်၏။ ထို့အပြင် အဆစ်များ ရောင်ရမ်းခြင်း၊ အဆစ်ကိုက်ခြင်းတို့အတွက်လည်း သုံးစွဲသင့်ပါသည်။

သုံးစွဲပုံသုံးစွဲနည်းအနေဖြင့် ဖော်ပြပါ ရောဂါဝေဒနာ ခံစားနေရသည့် ဝက်များအား တစ်နေ့လျှင် ဆေးပြား ၃ ပြားမှ ၁၀ ပြားအထိ (၁ ဂရမ်မှ ၃ ဂရမ်ထိ) တိုက်ကျွေးရပါမည်။ သတိပြုရန်မှာ ဆေးကျွေး၍ အစားအသောက်ပျက်လာလျှင် ဆေးကျွေးခြင်းကို ရပ်စဲပါ။ (အစာစားပြီးစတွင်လည်း ဆေးမကျွေးရပါ။)

၁၂။ နိုက်ထရို ဖျူရာဇုန်း  
(Nitro furazone)

ဝက်များ၌ ကျရောက်တတ်သည့် ဘက်တီးရီးယားကြောင့် ဖြစ်သော သွေးဝမ်းရောဂါများအတွက် ကုသရာ၌ ထိရောက်သော ဆေးစွမ်းကောင်းတစ်လက် ဖြစ်၏။

ဝက်များ၌ အဆိုပါရောဂါများ ကျရောက်နေပါက ဝက်စာအတွင်းသို့ ဆေး (၀.၀၅) ရာခိုင်နှုန်းထည့်၍ ကျွေးပါ။ ကျွေးရန် အချိန်အတိုင်းအတာမှာ တစ်ပတ်နေ့ဖြစ်ပါသည်။ နိုက်ထရိုဖျူရာဇုန်းအား တိုက်ကျွေးရာတွင် အချိန်အလွန်ကပ်ပါက ဝက်များအတွက် အဆိပ်အတောက် ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ နိုက်ထရိုဖျူရာဇုန်းသည် သောက်ဆေးချည်းမဟုတ်၊ လိမ်းဆေးလည်း ရှိသေး၏။ ထိုလိမ်းဆေးဖြင့် မီးလောင်နာများ၊ ထိခိုက်ရှုနာ အနာတရဖြစ်မှုများ၊ အနာခွက်များကို ထိရောက်စွာ ကုသနိုင်ပါသည်။

၁၃။ ဒက်ဆာမီသာဇုန်း  
(Dexamethazone)

ဒက်ဆာမီသာဇုန်းဆေးသည် ဝက်များ၌ ဖြစ်ပွားတတ်သည့် အဆစ်ရောင်ခြင်း၊ နို့အုံရောင်ခြင်းနှင့် အခြားသော ရောင်ရမ်းခြင်းများကို သက်သာပျောက်ကင်းအောင် ကုသနိုင်သည့် အပြင် အရေပြားနာရောဂါများကိုပါ သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

သုံးစွဲပုံသုံးစွဲနည်းမှာ ဝက်များကို ဆေးပေးတော့မည်ဆိုလျှင် ကိုယ်အလေးချိန် ပေါင် ၄၀ ရှိပါက ဆေး ၁ မီလီဂရမ် နှုန်း ပေးရပါသည်။ အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် ဝက်ကြီးများအတွက် ဆေး ၂ ပြားမှ ၆ ပြား (၁၀ မီလီဂရမ်မှ ၃၀ မီလီဂရမ်) တိုက်ကျွေးပါ။ ဝက်ကလေးများကိုမူ ဆေး  $\frac{2}{5}$  မှ ၂ ပြားအထိ (၀.၂၅ မီလီဂရမ်မှ ၂ မီလီဂရမ်အထိ) တိုက်ကျွေးပေးဖို့ လိုပါသည်။

၁၄။ ကိုဒင်း ဖော့စဖိတ်  
(Codine Phosphate)

အဆိုပါဆေးသည် ဝက်များ ချောင်းဆိုးသည်အခါ ကုသနိုင်သော ဆေးဖြစ်၏။ ထိုမျှသာမက ကိုယ်ပူကိုက်ခဲခြင်း၊ အသက်ရှူကျပ်ခြင်းစသော ဝေဒနာတို့ကိုလည်း သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

သုံးစွဲပုံသုံးစွဲနည်းအားဖြင့် ကိုဒင်းဖော့စဖိတ် ၃၀-မီလီဂရမ်ပါသည့် ဆေးပြားတစ်ဝက်မှ ၂ ပြားအထိ (၁၅-မီလီဂရမ်မှ ၆၀-မီလီဂရမ်အထိ) တိုက်ကျွေးရမည် ဖြစ်ပါ၏။

၁၅။ ဖျူရာဇိုလီဒုန်း ၁၀၀%  
(Furazolidone 100%)

ဖျူရာဇိုလီဒုန်း ၁၀၀ % ဆေးသည် ဝက်များ၌ သက်တီးရိုးယားကြောင့်ဖြစ်ပွားသည့် ရောဂါများကို နှိမ်နင်းကုသရာ၌ များစွာမှ အစွမ်းထက်လှ၏။

ဝက်များကို ဆေးတိုက်ကျွေးတော့မည်ဆိုလျှင် ဝက်စာ  
ပိသာတွင် ဆေးမှုန့် ၅ မူးသားခန့်ထည့်၍ သမအောင်  
မရသေးကား ၁၀ ရက်ခန့်ထိ ရက်ဆက်ကျွေးပေးပါ။

၁၆။ ဆားခါး

**(Magnesium Sulphate)**

ဆားခါး (မဂ္ဂနီဆီယမ်ဆာလဖိတ်) ကို ဝက်များအတွက်  
ဝမ်းနုတ်ရာတွင် အသုံးပြုလေ့ရှိ၏။ ဝက်များကို တိုက်ကျွေးသင့်  
သည့် အချိန်အဆမှာ ၁ အောင်စမှ ၄ အောင်စအထိ ဖြစ်ပါ  
သည်။

၁၇။ သံဓာတ်အားတိုးဆေး

**(Eysccate Ferrous Sulphate)**

သံဓာတ်အားတိုးဆေးသည် ဝက်များ သွေးအားနည်းခြင်း၊  
သွေးလွန်ခြင်း၊ ဝက်ငယ်များ၌ သွေးအားနည်းခြင်းကို ဖြစ်မလာ  
စေရန် သုံးစွဲကုသရသော ဆေးဖြစ်သည်။

ဆေးပြားတစ်ပြားတွင် ဖဲရပ်ဆာလဖိတ် (သံဓာတ်) ခီလီ  
ဂရမ် ၂၀၀ ပါဝင်ပြီး ဝက်ကြီးများအား ဆေးတစ်ပြားမှ ၃  
ပြားအထိ တိုက်ကျွေးရပါမည်။ ဝက်ကလေးများကိုမူ ဆေးပြား  
တစ်ပြား၏ လေးပုံတစ်ပုံမှ တစ်ပြားအထိ တိုက်ကျွေးရပါမည်။

၁၈။ ကြက်ဆီဆီ

**(Castor Oil)**

ကြက်ဆီဆီသည် ဝက်ကလေးများအတွက် ဝမ်းနုတ်ရန်  
အတွက် သုံးစွဲရသော ဆေးကောင်းတစ်လက် ဖြစ်ပါသည်။

တိုက်ကျွေးရန်မှာ ဝက်ကလေးများအား ကြက်ဆူဆီဆေးရည် စီစီ ၆၀ မှ စီစီ ၁၂၀ အထိ တိုက်ကျွေးပေးရပါမည်။ ထိုသို့တိုက်ကျွေးခြင်းအားဖြင့် မကောင်းသော အညစ်အကြေးများ သန့်ရှင်းသွားပါလိမ့်မည်။

၁၉။ စားဆိုင်ဒါ

(Sodiumbi Carbonate)

စားဆိုင်ဒါ (ဆိုင်ဒီယမ်ဘိုင်ကာဘွန်နိတ်) သည် ဝက်များ ဗိုက်နာနေသည့်အခါတွင် တိုက်ကျွေးနိုင်သည့်ဆေး ဖြစ်၏။ ဝက်များ၏ အစာချေလမ်းကြောင်းထဲ၌ အက်ဆစ်ပျက်ပြားစေသည့် အာနိသင်ရှိပေရာ အခန့်မသင့်ပါက ဗိုက်နာတတ်၏။

ထိုသို့ ဗိုက်နာနေသော ဝက်များအား ဦးစွာ ဆာလ်ဖာဆေးတိုက်ကျွေး၍ ရောဂါတစ်ခုခုကို ကုသနေစဉ် စားဆိုင်ဒါ ပျော်ရည် ၂% နှင့်တွဲ၍ တိုက်ကျွေးသင့်၏။ တစ်သီးတစ်သန့် တိုက်ကျွေးလိုပါကလည်း စားဆိုင်ဒါ ၂ ဂရမ်မှ ၁၀ ဂရမ်အထိ ရေပျော်၍ တိုက်ပေးနိုင်ပါသည်။

၂၀။ ဒိုင်မက်ထရီဒါဇော-၄၀၀

(Dimetridazol-400)

ဤဆေးသည် ဝက်များ ဝမ်းလျှော့ခြင်း၊ ဝက်ကလေးများ ဝမ်းပျက်ခြင်းတို့အတွက် သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။ ဤဆေးတွင် ဒိုင်မက်ထရီဒါဇော ၄၀-ရာခိုင်နှုန်းပါဝင်ပြီး ရေတွင် ပျော်ဝင်သော ဆေးတစ်လက် ဖြစ်၏။



ရောဂါဖြစ်နေသော ပက်များကို တိုက်ကျွေးရာတွင် ရေ (သို့မဟုတ်) အစာတစ်ခုခုအတွင်းသို့ထည့်၍ တိုက်ကျွေးနိုင်၏။ ဆေးအချိန်အဆမှာ ဝက်များ၏ ကိုယ်အလေးချိန်အလိုက် ပီသာ ၃၀ ရှိပါက ၆ မူးသားခန့် (၁၀-၈ရမ်ခန့်) တိုက်ကျွေးပါ။ (၁၄ ရက် ဆက်တိုက်တိုက်ကျွေးဖို့လိုပါသည်။)

၂၁။ တက်ထရာ ကလိုဂျီအက်သလင်း

ဤဆေးသည် ဝက်များတွင် ပေါက်ဖွားတွယ်ကပ်နေတတ်သည့် သန်ကောင်လုံးများကို ကောင်းစွာနိုင်နင်းနိုင်သော ဆေးကောင်းတစ်လက် ဖြစ်ပါသည်။

သုံးစွဲပုံသုံးစွဲနည်းမှာ သန်ထဲနေသော ဝက်များကို သံချရန်အတွက် ၂.၅ စီစီအထိ တိုက်ကျွေးရပါမည်။

၂၂။ ဟဲလ်မော-၄

(Helmol-4)

၎င်းသည်လည်း 'တက်ထရာကလိုဂျီအက်သလင်း'ကဲ့သို့ ဝက်များ၌ ပေါက်ဖွားတွယ်ကပ်နေလေ့ရှိသည့် သန်ကောင်လုံးများကို ကောင်းစွာနိုင်နင်းနိုင်သော ဆေးကောင်းတစ်လက် ဖြစ်ပါသည်။

သုံးစွဲပုံသုံးစွဲနည်းအနေဖြင့် ဟဲလ်မော-၄ ဆေးကို ဝက်စာများအတွင်း ရောကာ တိုက်ကျွေးရပါမည်။ ဆေးနှင့်ရောစပ်ပြီးသား အစာများ ကုန်စင်သွားပါက ဆေးမပါဘဲ အစာရိုးရိုးကို ဆက်လက်ကျွေးသွားနိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် ဆေးသက်သက်ကို လည်း အရည်ဖျော်၍ တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။

၂၃။ စစ်ကယ်ထရင်ဆေးမှုန့်  
(Ica Trin Powder)

ဤဆေးမှုန့်သည် ဝက်များ အပူလောင်ခြင်း၊ ပွန်းပဲ့ရှုနာခြင်း၊ ဒဏ်ရာအနာတရဖြစ်ခြင်း စသည်တို့အတွက် သက်သာပျောက်ကင်းအောင် ကုသပေးနိုင်သော ဆေးကောင်းတစ်လက်ဖြစ်ပါသည်။

အဆိုပါ ဒဏ်ရာ၊ အနာများ ဝက်တို့တွင် ဖြစ်ပွားပါက ဦးစွာ အနာ၊ ဒဏ်ရာတို့အား ပိုးသတ်ဆေးရည်အပျောစားဖြင့် ဆေးကြောသန့်စင်ရပါမည်။ ထို့နောက် အနာ၊ ဒဏ်ရာတို့အပေါ်သို့ ဆေးမှုန့်တို့ဖြူးကာ သိပ်ပေးပါ။ အနာ၊ ဒဏ်ရာအရွယ်အစားအပေါ်ချင့်ချိန်၍ ကြီးလျှင်ကြီးသလောက် ဖြူးသိပ်ပြီး အနာပေါ် ယင်မနားစေရန် ပတ်တီးစည်းပေးထားပါ။ မကြာခင် သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။

၂၄။ ဖိနိုဗစ်  
(Pheno Vis)

ဤဆေးသည် 'ဖိုင်နိုသိုင်ရာဇင်း' ပါဝင်သော ဆေးတစ်လက်ဖြစ်ပြီး သန်ချရာ၌ လွန်စွာမှ ထိရောက်အစွမ်းထက်လှပါသည်။ ဝက်များ၏ အစာအိမ်ဝမ်းဗိုက်တွင်း၌ ပေါက်ဖွားတွယ်ကပ်နေတတ်သည့် သန်ကောင်လုံးများကို ဤ 'ဖိနိုဗစ်' ဆေးဖြင့် နှိမ်နင်းပစ်နိုင်ပါသည်။

ဝက်များကို သန်ချတော့မည်ဆိုပါက ကိုယ်အလေးချိန်နှင့် အရွယ်အစားအလိုက် ဆေး ၅ ဂရမ်မှ ၃၀ ဂရမ်အထိ

ချိန်ဆ၍ တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။

၂၅။ အမိုနီယမ် ဘိုင်ကာဘွန်နိတ်

**(Ammonium Bi Carbonate)**

အမိုနီယမ်ဘိုင်ကာဘွန်နိတ်သည် ဝက်များ ဝမ်းဗိုက်နာခြင်းဖြစ်သည့်အခါ တိုက်ကျွေးရန် အကောင်းဆုံးဆေးတစ်လက်ဖြစ်ပါသည်။

တိုက်ကျွေးတော့မည်ဆိုပါက ဆေးကိုရေဖျော်၍ တိုက်ကျွေးရပါမည်။ တိုက်ကျွေးရမည့် ဆေးအချိန်အဆမှာ ၁ ဂရမ်မှ ၂ ဂရမ်အထိ ဖြစ်ပါသည်။

၂၆။ ဘိုးရစ်အက်ဆစ်လိမ်းဆေး

**(Boric acid Ointment)**

ဝက်များမှာ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသည့် အရေပြားရောဂါဝေဒနာ (ပွေး၊ ဝဲ၊ ယားနာများ) နှင့်ပတ်သက်လျှင် ကောင်းစွာ နှိမ်နင်းကုသနိုင်သည့် လိမ်းဆေးဖြစ်ပါသည်။

ဆေးကို အသုံးပြုတော့မည်ဆိုပါက ဦးစွာ ပွေး၊ ဝဲ၊ ယားနာ အရေပြားရောဂါဝေဒနာ ကျရောက်နေသော ဝက်အား ရိုးသတ်ဆေးအပျော့ဖြင့် သန့်စင်အောင်ဆေးကြော၍ ခြောက်သွေ့ပြီဆိုပါမှ ဘိုးရစ်အက်ဆစ်လိမ်းဆေးကို လိမ်းပေးရပါမည်။

၂၇။ ဟိုက်ဒရိုဂျင်ပါအောက်ဆိုဒ်

**(Hydrogen Peroxide)**

ဟိုက်ဒရိုဂျင်ပါအောက်ဆိုဒ်သည် ဝက်များ၌ ဖြစ်တတ်

သည့် နားပြည်ယိုခြင်း၊ နားကိုဆေးကြောခြင်းတို့အတွက် အသုံးပြုနိုင်သော ဆေးကောင်းတစ်လက် ဖြစ်ပါသည်။

ဆေးသည် အတန်ငယ်ပြင်းသည့်အတွက် ရေနံနှင့်ရောစပ်ပြီးမှ အသုံးပြုသင့်ပါသည်။ နားဆေးရန်အတွက် ဖျော်စပ်တော့မည်ဆိုလျှင်-

ဟိုက်ဒရိုဂျင်ပါအောက်ဆိုဒ် ၂၅ ဆနှင့် မိုးရေသန့်သန့် ၇၅ ဆတို့ကို ရောစပ်ပါ။ ပြီးနောက် နားအတွင်းသို့ အစက်မျှပြီး ဆေးပေးပါ။ လွန်စွာ ကောင်းမွန်သင့်လျော်ပါသည်။

၂၈။ အန်သီဆင်

(Anthisan)

အန်သီဆင်သည် ဝက်များ၌ ဖြစ်ပွားတတ်သည့် အဖုအပိမ့်များ၊ အင်ပြင်များ ယားယံနေခြင်းများအတွက် အလျင်မြန်ဆုံး သက်သာပျောက်ကင်းနိုင်စေသည့် အကောင်းဆုံးဆေးတစ်လက် ဖြစ်ပါသည်။

အဆိုပါ ရောဂါလက္ခဏာဖြစ်ပွားနေသည့် ဝက်များအား ဆေးကို ၁ ပြားမှ ၂ ပြားအထိ တိုက်နိုင်ပြီး နောက်တစ်ကြိမ် တိုက်လိုပါက ၈ နာရီမှ ၁၂ နာရီခွား တိုက်ကျွေးသင့်ပါသည်။

၂၉။ ဘိုးရစ်အက်အစ်

(Boric Acid)

ဘိုးရစ်အက်အစ်ဖျော်ရည်သည် ဝက်များ မျက်စိနာရောဂါ ဖြစ်သည့်အခါ ဆေးစပ်ခြင်း၊ ဆေးကြောခြင်းတို့ ပြုလုပ်ရာ၌

အသုံးပြုရသော ဆေးကောင်းတစ်လက် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုမျှသာ မက ထိခိုက်ရုံနာ၊ ဒဏ်ရာအနာတရများကိုလည်း ဆေးကြော ရာတွင် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ဘိုးရစ်အက်အစ်ကို ဖျော်စပ်တော့မည်ဆိုလျှင်

၁။ ဘိုးရစ်အက်အစ် . . . . . ၂ ဂရမ်

၂။ အရက်ပျံ . . . . . ၂၀ ဂရမ်

၃။ ရေ . . . . . ၈၀ စီစီ

စသည်တို့ အချိုးအဆအတိုင်းရောစပ်ပြီး ဖော်ပြပါ ဝေဒနာတို့အတွက် ကောင်းစွာ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

၃၀။ မာကျူရီခရမ်း

**(Mercurio Chrome)**

မာကျူရီခရမ်းသည် ဝက်များတွင် ဖြစ်တတ်လေ့ရှိသည့် အနာဒဏ်ရာများကို ဆေးထည့်ခြင်း၊ ဆေးကြောခြင်းတို့၌ အသုံး ပြုနိုင်သော ဆေးမှုန့်ဖြစ်၏။

အဆိုပါ မာကျူရီခရမ်းဆေးမှုန့် ၂% ကို ရောနှင့်ရောစပ် ဖျော်၍ အနာဒဏ်ရာတို့ကို ဆေးကြောခြင်း၊ ဆေးအဖြစ် ထည့် ပေးခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

၃၁။ ဗိုက်တာဆောလ်

**(Vitalsol)**

ဗိုက်တာဆောလ်ဆေးတွင် ပဋိဇီဝဆေးများဖြစ်ကြသည့် ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များ ပါဝင်သည်။ ထို့အတူ ဖြည့်စွက်

စာအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်၏။ ရေနနှင့်ဖျော်၍ တိုက်ကျွေးနိုင်၏။

ဗိုက်တာဆောလ်ဆေးသည် ဝက်များ နေရာပြောင်းရွှေ့၍ စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း၊ သင်းကွပ်ခြင်း၊ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း၊ သိုလှောင်ခြံ ကျပ်ကျပ်တည်းတည်းဖြစ်နေခြင်း၊ အစားအစာ မလုံမလောက်ဖြစ်နေခြင်း စသည်တို့ကြောင့် ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်း၊ ဝက်များထုတ်လုပ်မှု ကျဆင်းခြင်းတို့ကို မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးထားသည်။

ထိုဆေးကို ဝက်များ၏သောက်ရေတွင် အမြဲထည့်ပေးပါက ဝက်များအဖို့ ဗီတာမင်ချို့တဲ့မှုမရှိခြင်း၊ သတ္တုဓာတ်ချို့တဲ့ခြင်းကြောင့် ရောဂါရသောအဖြစ်မျိုး မရှိခြင်း စသည့် အကျိုးကျေးဇူးများကို ခံစားရမည်ဖြစ်ပေသည်။

သုံးစွဲပုံသုံးစွဲနည်းမှာ ဝက်များ စိတ်လှုပ်ရှားမှု ဖြစ်ပေါ်ခံစားရပြီး ထုတ်လုပ်မှုမကျဆင်းစေရန်နှင့် ရောဂါဖြစ်ပွားမှု မရှိစေရန် ဝက်များအတွက် စီစဉ်သည့် သောက်ရေ ၄ ဂါလံတွင် ဆေး ၁ ကျပ်သားဖျော်၍ တစ်ပတ်တိတိ တိုက်ပေးပါ။ အစာစားပျက်၍ တိုက်ကျွေးရခြင်းမျိုးဖြစ်ပါက ယခင်အတိုင်း ပုံမှန်အစာပြန်စားလာသည့်တိုင်အောင် တိုက်ကျွေးပေးရပါမည်။ ဝက်များ ဗီတာမင်ဓာတ်နှင့် သတ္တုဓာတ်တို့ ချို့တဲ့သည့်ရောဂါများ မဖြစ်ပွားစေရန်အတွက်လည်းကောင်း၊ ပုံမှန်ထုတ်လုပ်မှုကောင်းစေရန်အတွက်လည်းကောင်း သောက်ရေ ၆ ဂါလံတွင် ဆေး ၅ မူးသားထည့်ဖျော်ကာ တိုက်ကျွေးပေးရပါမည်။

၃၂။ လင်ကိုစပက်တင် - ဖြည့်စွက်စွာ ၂၀-ဂရမ်

(Linco Spetin Premix 20-Gm)

အဆိုပါဆေးတွင် ပဋိဇီဝဆေးများဖြစ်ကြသည့် လင်ကိုစိုက်စင် ၁၀ ဂရမ်နှင့် ဆထရက်ပလိုရိုက်စင် ၁၀ ဂရမ်တို့ ပါဝင်သည်။ ထိုဆေးကိုတိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် ဝက်များ ကြီးထွားမှုနှုန်း ပိုမိုမြင့်တက်လာပါလိမ့်မည်။ အသားများလည်း တိုးပွားလာပါလိမ့်မည်။ ထို့ပြင် ဝက်များ ဝမ်းလျှော့ခြင်း၊ အူရောင်ခြင်း၊ နမိုးနီးယားဖြစ်ခြင်းနှင့် အသက်ရှူအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတို့တွင် ဖြစ်တတ်သည့်ရောဂါများကို ကောင်းစွာ နှိမ်နင်းပေးနိုင်ပါသည်။

သုံးစွဲပုံသုံးစွဲနည်းမှာ အစာ ၁၀ ပိဿာတွင် ဆေး ၅ ကျပ်သားရော၍ ကျွေးပါက ဝက်များ အသားတိုးပြီး ကြီးထွားလာပါမည်။ ဆက်၍ ကျွေးရမည့်ကာလမှာ ပိဿာ ၃၀ ရရှိလာသည်အထိ ဖြစ်ပါသည်။ ဆက်လက်၍ကျွေးပါက ဝက်စာပိဿာ ၁၀၀ တွင် ဆေး ၁ ကျပ်သားကိုထည့်၍ ကျွေးရပါမည်။ အစာထဲတွင် ဆေးထည့်ကျွေးပြီး ၃၆ နာရီခန့်အကြာ၌ ဝက်များ ဝမ်းပျက်သည့်လက္ခဏာ ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် ဥပေက္ခာပြုပြီး ဆက်လက်ကျွေးသွားပါ။ တစ်ပတ်ခန့်ကြာလျှင် ပုံမှန်မူလအတိုင်း ပြန်လည်၍ ကောင်းမွန်သွားပါလိမ့်မည်။

၃၃။ လင်ကိုဗစ် ဖြည့်စွက်စာ

(Lincomix Premix)

လင်ကိုဗစ်ဖြည့်စွက်စာ ၁ ပေါင်လျှင် ပဋိဇီဝဆေး လင်ကိုစိုက်စင် ၄ ဂရမ် ပါဝင်၏။ ဤဆေးသည် ဝက်များအတွက်

ကြီးထွားနှုန်းကောင်းစေရန်နှင့် အသားတိုးနှုန်းကောင်းစေရန် သုံးစွဲနိုင်သည့် ဖြည့်စွက်စာ ဖြစ်ပေသည်။ ဝက်စာ ပီသာ ၁၀ တွင် ဤလင်ကိုဗစ်ဖြည့်စွက်စာကို သုံးကျပ်သားအထိ ထည့် သွင်းကျွေးမွေးနိုင်ပါသည်။

ဝက်များ သွေးဝမ်းလျှော့ခြင်းနှင့် အဆစ်ရောင်ခြင်းရောဂါ များကို ကုသရေးအတွက် ဝက်စာ ပီသာ ၁၀ တွင် လင်ကိုဗစ် ဖြည့်စွက်စာ ၁၀ ကျပ်သားထည့်ပြီး ၂၁ ရက်တိတိ ကျွေးရပါ မည်။ လိုအပ်လျှင် ရက်တိုး၍ ကျွေးနိုင်ပါသည်။ ဖော်ပြပါ ရောဂါများ ကင်းဝေးစေရန်အတွက် ဝက်စာ ပီသာ ၁၀ တွင် လင်ကိုဗစ်ဖြည့်စွက်စာ ၅ ကျပ်သားရောစပ်၍ ကျွေးနိုင်ပါသည်။

လင်ကိုဗစ်ဖြည့်စွက်စာဆေးကြောင့် ဝက်များ အနည်းငယ် ဝမ်းသွားခြင်း၊ စအိုဝ နီမြန်းလာခြင်းနှင့် အခြေအနေ တစ်မျိုး တစ်မည်ဖြစ်နေလျှင် ဆေးကျွေးခြင်းကို ရပ်တန့်လိုက်ပါ။ ဆေး ရပ်ပြီးနောက် တစ်ပတ်ခန့်ကြာလျှင် မူလပကတိအခြေအနေ အတိုင်း ကောင်းမွန်သွားပါလိမ့်မည်။

၃၄။ ဖလောဇစ်

(Floxaid)

ဖလောဇစ်တွင် ပဋိဇီဝနစ်မျိုးဖြစ်သည့် ပင်နီဆီလင်နှင့် စထရက်ပတိုမိုင်စင်တို့ ပါဝင်သည်။ ထို့ပြင် ဗီတာမင် ၁၁ မျိုး ပါဝင်သည့် ဆေးဖြည့်စွက်စာလည်း ဖြစ်၏။

အဆိုပါ ဖလောဇစ်ဆေးကို ရေဖျော်၍တိုက်ပါက ဝက် များ နှစ်သက်သည့် ဖျော်ရည်မျိုးဖြစ်သည်အတွက် ဝက်များအနေ



နှင့် အစာစားပျက်သော်လည်း ပြဿနာမရှိပါ။ ဝက်များ ဝမ်း  
လျှောခြင်း၊ အူရောင်ခြင်း စသည့်ရောဂါများကို ကုသရာ၌ သုံး  
နိုင်သကဲ့သို့ ဝက်များ စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း ဖြစ်ပွားသည့်အခါ၌  
လည်း ကောင်းစွာ ထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်းရှိပေသည်။ ဤဆေးကို  
ကျွေးပေးခြင်းဖြင့် ဝက်များ၏ ကြီးထွားနှုန်းမှာ ကောင်းမွန်လှ  
ပေသည်။

သုံးစွဲပုံသုံးစွဲနည်းအနေဖြင့် ဝက်များ အစာစားပျက်သည့်  
အခါ ဆေး ၂ ကျပ်သားမှ ၄ ကျပ်သား (၄၀ ဂရမ်မှ ၆၀  
ဂရမ် ကို ရေ ၂၅ ဂါလံ) နှင့်ဖျော်ပြီး အစာကို  
ပုံမှန်စားသောက်လာ သည်အထိ တိုက်ကျွေးပေးဖို့ လိုပါသည်။  
ဝက်များ ဝမ်းလျှော ခြင်းနှင့် အူရောင်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပွားပါက  
ဆေး ၄ ကျပ်သား (၆၀ ဂရမ်) အား ရေ ၂၅ ဂါလံနှင့်ဖျော်၍  
၅ ရက်ခန့် တိုက်ပေးရမည်။ ဝက်များအား သင်းကွပ်ခြင်း၊  
ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်းနှင့် အစာပြောင်းလဲ၍ ကျွေးခြင်းတို့ကို  
ပြုသည့်အခါ စိတ်လှုပ်ရှားလေ့ရှိရာ ထိုအချိန်တွင် ရေ ၂၅  
ဂါလံနှင့် ဆေး (၆၀ ဂရမ်) ၄ ကျပ်သားတို့ကို တိုက်ကျွေးပေး  
ရပါမည်။

၃၅။ အာဗာဗစ်  
(Erbavit)

အာဗာဗစ်သည် ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များ ပေါင်းစပ်  
ထားသည့် ဖြည့်စွက်စာဖြစ်၏။ ဗီတာမင်အေနှင့် ဒီ များစွာ  
ပါဝင်သော ဖြည့်စွက်စာလည်း ဖြစ်၏။ ရွှေရာသီတွင် ဖြစ်ပွား

လေ့ရှိသည်။ အစာများ ဓာတ်ပူမှုကြောင့် အစာပျက်စီးမှုကို အကာအကွယ်ပေးသည့် (Bite) ခေါ် Anti Oxidizing Facyor လည်း ပါဝင်၏။

ဝက်များ၏အစာတွင် အစာ ပီသာ ၁၀ အတွက် အာဟာ ဗစ်ဆေး ၁ ကျပ်သားနှုန်း ထည့်သွင်းကျွေးရပါမည်။ ဝက်စာ တွင် ဤဆေးတစ်ခုတည်းကိုသာ ဖြည့်စွက်စာအဖြစ် ထည့်သွင်း ရှိသုံးပါက အစာ ၁၀ ပီသာတွင် တက်ထရာဆိုက်ကလင်း ၂၅၀ မီလီဂရမ် တစ်ထောင့် သို့မဟုတ် အောက်ဆီတက်ထရာ ဆိုက်ကလင်း ၂၅၀ မီလီဂရမ် ဆေးတစ်ပြားထည့်၍ကျွေးက ပိုမိုကောင်းမွန်ပါသည်။

၃၆။ အဂျူဗစ်-ဖြည့်စွက်စာ  
(Adiuvit Premix)

ဤဆေးသည် ဝက်များအတွက် သီးသန့်ဖော်စပ်ထားသည့် အားဆေးဟု ဆိုရပါမည်။ ဤဆေးတွင် ဗီတာမင်များ၊ ပရိုဗီဝိ ခေးနှင့် သတ္တုဓာတ်များ ရောစပ်ထားပေသည်။

အဆိုပါဆေးကို ဝက်စာတွင်ထည့်၍ ကျွေးခြင်းအားဖြင့် ဝက်များအဖို့ ဗီတာမင်ဓာတ်နှင့် သတ္တုဓာတ်များ ချို့တဲ့ခြင်းမှ ကင်းဝေးပြီး ကြီးထွားမှု မြန်ဆန်တိုးတက် ကောင်းမွန်ပါလိမ့် မည်။ အချိုးအစားအားဖြင့် ဝက်စာ ၁၀ ပီသာတွင် ဆေး ၅ ကျပ်သားထည့်၍ ကျွေးရပါမည်။

၃၇။ ရိုင်အိုဗစ်

(Ribovit)

ရိုင်အိုဗစ်ဆေးပြားတွင် ဗီတာမင်ဘီ ၂-၁၀ မီလီဂရမ် ပါဝင်သည်။

ဤဆေးသည် ဝက်များ မျက်စိအားနည်းခြင်း၊ အရေပြား ကြမ်းတမ်းခြင်း၊ ခြေချောင်းလက်ချောင်းများ တောင့်တင်းနေခြင်း တို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။ သုံးစွဲပုံသုံးစွဲနည်းမှာ ဝက်များကို နေ့စဉ် ၁ မီလီဂရမ်မှ ၂ မီလီဂရမ် ဆေးပြား  $\frac{2}{20}$  မှ  $\frac{2}{1}$  ထိ တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။



သတိပြုစရာကလေးများ

စီးပွားဖြစ် ဝက်မွေးမြူရေးသမားတစ်ယောက်အဖို့ မိမိတို့ မွေးမြူထားသော ဝက်များကို အခြေပြု၍ အောင်မြင်ကြီးပွား တိုးတက်လိုကြပေလိမ့်မည်။

အောင်မြင်မှုဟူသည် လွယ်လွယ်ကူကူနှင့် ရရှိနိုင်သည် တော့ မဟုတ်ပါ။ ရယူလိုသော အောင်မြင်မှုအတွက် ထိုက်တန် သော ပေးဆပ်မှုများ ရှိရပေလိမ့်မည်။ ထိုအချက်မှာ မိမိတို့ မွေးမြူထားသောဝက်ကို အမြဲတစေ ကြည့်ရှုအကဲခတ်နေဖို့ လိုခြင်းပင်။

ဝက်တို့သည် တစ်နေ့တည်းမှာပင် ကိုယ်အပူချိန် အပြောင်းအလဲများ ရှိနေတတ်ကြ၏။ နံနက်တိုင်းတွင် သာမန်

အပူချိန်ထက် နိမ့်ကျနေတတ်ပြီး ညနေတိုင်းတွင်မူ သာမန် အပူချိန်ထက် မြင့်မားနေတတ်ကြသည်။ အထူးသဖြင့် အစာစားပြီးစအချိန်နှင့် လှုပ်လှုပ်ရှားရှားဖြစ်ပြီးစ အချိန်များတွင် သာမန်အပူချိန်ထက် မြင့်မားနေတတ်ကြသည်။ ထိုအချက် မှန်မမှန်ကို ကိုယ်အပူချိန်တိုင်း ကိရိယာဖြင့် ဝက်၏စအိုတွင်းသို့ ထည့်ကာ တိုင်းတာနိုင်ကြ၏။

ဝက်တို့သည် ဝဖြိုးနေပါက အသက်ရှူသည့်အကြိမ် ပို၍ များနေတတ်ကြ၏။ ကိုယ်ဝန်အရင့်အမာ (ခီး) ရှိနေခြင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်အပူချိန် မြင့်မားနေခြင်း၊ အစာစားပြီးစအချိန်ဖြစ်ခြင်း စသည့် အနေအထားတို့တွင် အသက်ရှူသည့်အကြိမ် ပိုများနေတတ်၏။ အထူးသဖြင့် ဝက်သည် နာမကျန်းဖြစ်ပြီး ကိုယ်အပူချိန်မြင့်လာလျှင်မူ အသက်ရှူသည့် အကြိမ်အရေအတွက် ပါ ပိုများလာတော့၏။

ဝက်မများသည် ယေဘုယျအားဖြင့် ရက်ပေါင်း ၁၁၀၊ ၁၁၈ ရက်တာမျှ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာ သားပေါက်လေ့ရှိကြ၏။ များသောအားဖြင့် ၁၁၃ ရက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြီး သားပေါက်တတ်ကြ၏။ မွေးသည့်အခါတွင်လည်း ဝက်မတစ်ကောင်လျှင် ၈ ကောင်မှ ၁၂ ကောင်လောက်ထိကို ပေါက်ဖွားကြကုန်၏။ အဆိုပါ ဝက်ပေါက်ကလေးများသည် နှစ်လကျော်၊ နှစ်လခွဲအတွင်း၌ နို့ခွဲလေ့ရှိကြသည်။ မိခင်နို့ဖြတ်ပြီးသော ဝက်ကလေးများ၏ အစာမှာလည်း ဝက်စာ အချိန်တစ်တန်လျှင် အင်တီဘိုအိုတစ်ဆေး ၄ ပေါင်မှ ၅ ပေါင်ထိ ရောစပ်ကျွေးပါက အလေးချိန်တိုးပွားပြီး ကြီးထွားမှုနှုန်းမှာလည်း မြန်ဆန်ပေသည်။

ဝက်ငယ်ကလေးများသည် ကွန်ကရစ်ကြမ်းခင်းပေါ်တွင် မွေးပြီး ထိုနေရာ၌ ၂ ပတ်မှ ၃ ပတ်အထိထားခြင်းခံရပါက အာဟာရဓာတ်ဆိုင်ရာ သွေးအားနည်းရောဂါ ဖြစ်ပွားတတ်၏။ ထိုရောဂါဖြစ်ပွားရသည့် အကြောင်းရင်းမှာလည်း ၎င်း၏ခန္ဓာ ကိုယ်ထဲမှ သွေးကလာပ်စည်းများတွင် ဟီမိုဂလိုဘင် ခေါ် ဓာတ် တစ်မျိုး ချို့တဲ့သောကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။ အဆိုပါဓာတ် ဖြစ် ပေါ်စေရန်အတွက် လိုအပ်သောသံဓာတ်နှင့် ကြေးနီဓာတ်တို့ သည် ဝက်ငယ်ကလေးများ၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင် အလွန်နည်းပါး လှ၏။ အကယ်၍ ဝက်ငယ်ကလေးများကို မြေကြီးပေါ်တွင် ထားရှိပါက မြေကြီးကို နှုတ်သီးဖြင့် ထိုးဆွရင်းက သဘာဝ သံဓာတ်၊ ကြေးနီဓာတ်ချား ရရှိနိုင်ပါသည်။

ဝက်ကလေးများ မိခင်နို့ဖြတ်ပြီးချိန်မှသည် ဝက်သား ထုတ်ယူရန် ရောင်းချနိုင်သည့် အချိန်အထိ ကာလအတွင်း ဝက်စာကို ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ဂရုတစိုက် ဝလေင်လင် ကျွေးမွေးခြင်းထားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်သည် လျင်မြန်စွာ တိုးလာနိုင်ပေသည်။ မိမိတို့မွေးမြူထားသော ဝက်တို့၏ ကျန်း မာရေးအခြေအနေကို ဂရုတစိုက် စောင့်ရှောက်ပါက မွေးထား သော ဝက်တစ်ကောင် ၅ လ၊ ၆ လခန့်ရှိလျှင်ပင် ဈေးကွက် ၌ ရောင်းချနိုင်ပြီဖြစ်သည်။

ဝက်မွေးမြူရေးသမားတိုင်းအဖို့ မိမိတို့လုပ်ငန်း အောင် မြင်စေဖို့ အခြေခံကျသော

- ၁။ ဝက်မများကို အမြဲတမ်းကောင်းစွာ သန့်ရှင်းစင်ကြယ် စွာရှိအောင် ရေဖြင့် ဆေးကြောပေးခြင်း၊ ရေချိုးပေးခြင်း။

သန်ကောင်၉၊ သန်ကောင်များကို ဖယ်ရှား ရှင်းလင်း  
သုတ်သင်ပေးခြင်း၊

၂။ ဝက်တို့ထားရှိမည့် ဝက်ခြံ သို့မဟုတ် ဝက်အိမ်ကို ပိုးမွှား  
သတ်ဆေးရည်ဖြင့် နှံ့စပ်အောင် ပက်ဖျန်းပေးခြင်း၊

၃။ ဝက်မကြီးမှ ပေါက်လာသည့် ဝက်ကလေးများကို သန်  
ကောင်များ မရှိသော စားကျက်တွင်သာထားရှိခြင်း၊ ဝက်  
ကလေးများ ကြီးပြင်းနေချိန် ကာလတစ်လျှောက်လုံးတွင်  
လည်း သန်ကောင်၊ တုပ်ကောင်များ ကင်းရှင်းသည့်  
နေရာတွင်သာ ကြီးပြင်းစေခြင်း၊

၄။ ဝက်မကြီးမှ ဝက်ကလေးများ မွေးသည့်နေရာမှ သန်ရှင်း  
ခြင်းမရှိပါက ဝက်ပေါက်ကလေးများကို ညင်သာစွာ  
သယ်ယူ၍ နေရာကောင်း၊ နေရာသန့်ရှိရာသို့ သွားရောက်  
ပို့ဆောင်ထားရှိခြင်း

အစရှိသော အချက်ကလေးများကို သိထားနားလည်  
လိုက်နာပါက အကျိုးမယုတ်သည့်အပြင် ကြီးပွားတိုးတက်ရေး  
အတွက် အထောက်အကူပြုပါလိမ့်မည်။ သို့ဖြစ်၍ နည်းလမ်း  
သိသိဖြင့် အကျိုးစီးပွားတိုးတက်ရန် မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းကို လုပ်  
ဆောင်သင့်ပါကြောင်း တိုက်တွန်းလိုက်ရပါသည်။



## ခေတ်မီကြက်မွေးမြူရေး

စီးပွားဖြစ် ကြက်မွေးမြူလိုသလား

ကြက်သည် မိမိတို့ မြန်မာများနှင့် မစိမ်းပါ။ အချို့၊ အချို့သော အိမ်များ၌ တစ်ပိုင်တစ်နိုင် မွေးမြူကြသည်။ မြန်မာနိုင်ငံ ကျေးလက်တောရွာများ၌ဆိုလျှင် အိမ်တိုင်းလိုလို ကြက်များ မွေးမြူထားကြသည်။ အကြောင်းမူကား ဧည့်သည်စောင်သည်များ လာပါက ဟင်းစားအတွက် လွယ်ကူအဆင်ပြေရအောင်ဟူ၏။ ကြီးပွားချမ်းသာရလေအောင် မွေးမြူထားခြင်းကား မဟုတ်။

သို့ပါသော်ငြား မီဒီယာ စာနယ်ဇင်းများ ကျယ်ပြန့်လာသောအခါဝယ် မွေးမြူရေးလုပ်ငန်း၏ အရေးပါပုံ၊ ကြီးပွားအောင် လုပ်နိုင်လျှင် လုပ်နိုင်သလောက် ကြီးပွားတိုးတက်ပုံတွေကို သိရှိလာပြီး စီးပွားဖြစ် မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းများကို စိတ်ပါဝင်စားလာကြသည်။ ကြီးစားစမ်းသပ် မွေးမြူလာကြသည်။

မည်သည်လုပ်ငန်းမဆို လက်တွေ့ စတင်အကောင်အထည်မဖော်မီ ထိုလုပ်ငန်းနှင့်ပတ်သက်၍ သိကောင်းစရာ အချက်အလက်ဟူသမျှ အတတ်နိုင်ဆုံး ကြိုတင်လေ့လာကာ ဗဟုသုတရှာဖွေပြီးမှ အမှန်တကယ် အကောင်အထည်ဖော် လုပ်ကိုင်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပေ၏။ ယခုလည်း ခေတ်မီ ကြက်မွေးမြူရေးနှင့်ပတ်သက်၍ လုပ်ငန်းသဘာဝကို ရေဆုံး ရေဖျား လေ့လာစူးစမ်းပြီးကာမှ အကောင်အထည်ဖော် လုပ်ဆောင်သင့်ပေသည်။ အလိမ္မာဗဟုသုတဟူသည် စာပေတွင်ရှိ လေရကား ဤစာအုပ်သည် မွေးမြူရေး လုပ်ကိုင်လိုသူများ အတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေရန် လေ့လာပြုစုထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

စင်စစ် ကြက်မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းအပါအဝင် မည်သည့် မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းပင် ဖြစ်စေကာမူ အလွယ်တကူ အောင်မြင်မှု မရတတ်ပါ။ အောင်မြင်လျှင်လည်း ကြက်ကန်းဆန်အိုးတိုးသည့် ဥပမာပင် ပေးရပါလိမ့်မည်။ မည်သည့်အလုပ်ကိုလုပ်စေ သိသင့် သိထိုက်သော အချက်အလက်များစွာ ရှိ၏။ သိပ္ပံနည်းကျ မွေးမြူရေးအကြောင်းကို သေချာဂုဏ်သိထားဖို့ အရေးကြီး၏။ ကမ္ဘာ နိုင်ငံအသီးသီး၌ မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းဖြင့် အောင်မြင်နေမှုများကို စာအုပ်စာတမ်းများမှတစ်ဆင့် လေ့လာနှုတ်သားထားခြင်းဖြင့် အောင်မြင်မှုကို တစ်ဖက်တစ်လမ်းမှ အထောက်အကူပြုနိုင်ပေ လိမ့်မည်။

စီးပွားဖြစ် ကြက်မွေးမြူတော့မည်ဆိုလျှင် စနစ်တကျရှိ ဖို့ လိုပေသည်။ ဦးစွာ ကြက်များကို မွေးမြူထားရှိမည့် နေရာ၊



ပတ်ဝန်းကျင်တို့ ကောင်းမွန်သန်ရှင်းပြီး ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်အောင် အထူးစီမံထားဖို့ လိုပေသည်။ ကြက်များသည် အခြားသတ္တဝါများနည်းတူ လေထုထဲ၌ပါလာသော အောက်ဆီဂျင်ဓာတ်ကို ရှူရှိုက်ကြရပေရာ ကြက်များ ထားရှိမည့်နေရာ၏ ပတ်ဝန်းကျင်လေထုသည် သန်ရှင်းသော လေကောင်းလေသန် ရဖို့ အရေးကြီးပေသည်။ သို့မှသာလျှင် ကြက်များသည် အနာရောဂါကင်းပြီး ကျန်းမာသန်စွမ်းနိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။ ကြက်ပေါက်ကလေးများကို ဝယ်ယူမွေးမြူသည့်အခါ အောက်ဆီဂျင်ဓာတ်ကို လုံလောက်စွာ ရရှိဖို့ရာ အရေးကြီးပေ၏။ သို့မဟုတ်ပါက ကြက်ပေါက်ကလေးများ၏ ကျန်းမာသန်စွမ်းမှုကို ထိခိုက်စေမည်ဖြစ်၏။

ထို့အပြင် ကြက်များစွန့်ပစ်သည့် မစင်အညစ်အကြေးများကိုလည်း အမြဲပင် လှည်းကျင်း သန့်ရှင်းပေးရမည်ဖြစ်၏။ သို့မဟုတ်ပါက ကြက်များစွန့်ထုတ်သည့် မစင်အညစ်အကြေးများမှ ထွက်တတ်သော အနိုးအငွေ့များက ပတ်ဝန်းကျင်လေထုကို ညစ်ညမ်းစေ၏။ ညစ်ညမ်းသောလေထုနှင့် တွေ့ထိရသော ကြက်ကလေးများသည် လေးလံသိုင်းမှိုင်းခြင်း၊ အမွှေးအတောင်များ ကောင်းစွာမပေါက်ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ရုံမျှမက အခြားသော ရောဂါများ ဝင်လာတတ်၏။ ရောဂါပိုးမွှားများကို တွန်းလှန်နိုင်သည့် ကိုယ်ခံအင်အားများ နည်းပါးတတ်၏။ ထို့ကြောင့် သေကြေပျက်စီးမှုများပြီး ဆုံးရှုံးမှုများ ကြုံတွေ့ရတတ်ပါသည်။

ကြက်မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းကို စိတ်ပါဝင်စားသည့်အတွက် မွေးမြူရေးလုပ်ငန်း လုပ်တော့မည်ဟု ဆုံးဖြတ်ထားပါက ရက်

သား ကြက်ပေါက်ကလေးများကို ဝယ်ယူကာ စတင်မွေးမြူခြင်း သည် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပေသည်။ ထိုသို့မွေးမြူရာ၌ ကြက်များ ထားရှိရာ လှောင်အိမ်များကို သန့်ရှင်းစွာ ထားရပါမည်။ ကြမ်း ခင်းတွင် လွှစာမှုန့်များ ခင်းပေးထားရပါမည်။ အဆိုပါလွှစာမှုန့် များသည် သန့်ရှင်းခြောက်သွေ့နေဖို့ လိုပါသည်။ အဆိုပါ လွှစာမှုန့်များကို လေးလမှ ငါးလထစ်ကြိမ် အသစ်လဲလှယ်ပေး ရပါမည်။

ကြက်မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းတွင် ရောဂါမဖြစ်ပွားအောင် ကြို တင်ကာကွယ်မှုကို အမြဲပင် ဂရုစိုက်ဖို့လိုပါသည်။ ထိုးဆေး၊ တိုက်ဆေးများကို လိုအပ်သလို ထိုးပေး၊ တိုက်ပေးခြင်း၊ မိမိ နားမလည်သော အခြေအနေမျိုးတွင် တတ်ကျွမ်းနားလည်သော တိရစ္ဆာန်ဆေးကုဆရာဝန်များအား ပြသကာ အကြံဉာဏ်များ ရယူခြင်း၊ ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း လိုက်နာခြင်း စသည်ဖြင့် လိုအပ်သမျှတို့ကို လုပ်ဆောင်ရန် အရေးကြီးပေသည်။

စီးပွားဖြစ် ကြက်မွေးမြူရာတွင် သိပ္ပံနည်းကျ ခေတ်မီ နည်းဖြင့် စီစဉ်မွေးမြူရပေမည်။ ထိုသို့မွေးမြူပါက ကြက်ကောင် ရေ ရာလိုက်၊ ထောင်လိုက်ချိ၍ မွေးမြူနိုင်ပေလိမ့်မည်။ ထိုအခါ ဥမှပေါက်လာသော ကြက်ကလေးများသည် တစ်ပြိုင်နက် ကြီးထွားကာ အရွယ်ရောက်နိုင်၏။ အရွယ်အစားညီညာသော ကြက်များ ဖြစ်လာနိုင်သည့်အတွက် အသားစားကြက်အဖြစ် ရောင်းချရာတွင်လည်းကောင်း၊ ဥစားကြက်အဖြစ် ရောင်းချရာ တွင်လည်းကောင်း အဆင်ပြေချောမွေ့ကာ စီးပွားရေးအတွက် လည်း အထောက်အကူ ဖြစ်စေနိုင်ပေသည်။

ကြက်မွေးမြူရေးကို စီးပွားရေးလုပ်ငန်းအဖြစ် ကြီးကြီး ကျယ်ကျယ် လုပ်ကိုင်ပြုဆိုလျှင် ကြက်ကောင်ရေအမြောက်အမြားကို တစ်ပြိုင်နက်မွေးမြူရာတွင် ကြက်ခြံ သို့မဟုတ် ကြက်အိမ်များအတွင်း အတူတကွပင် ရောနှောထားရပေလိမ့်မည်။ ထိုသို့ ရောနှောထားရာ၌ သတိပြုစရာ အချက်ပေါင်းများစွာ ရှိပါသည်။ မွေးမြူထားသော ကြက်များထဲမှ အရည်အသွေးမကောင်းသော၊ ကျန်းမာရေးနိမ့်ယွင်းသော ကြက်များကို ဖယ်ရှား၍ တစ်သီးတစ်သန့် ထားရပါမည်။ သို့မဟုတ်ပါက အခြားသော ကြက်များကို ပါ ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။

ဖယ်ရှားသင့်သော ကြက်များမှာ...

- ၁။ ကိုယ်အင်္ဂါကြုံလီသောကြက်
- ၂။ အသားမတက်သောကြက်
- ၃။ ကောင်းစွာ မဉ္ဇသောကြက်
- ၄။ ရောဂါတစ်စုံတစ်ရာ ဖြစ်ပွားနေသည့် အရိပ်အယောင်ဖြစ်နေသော ကြက်

စသည့်ကြက်များကို အလျင်အမြန်ဖယ်ထုတ်၍ သီးသန့်ထားသင့်ပါသည်။ အမြဲတမ်းလည်း စောင့်ကြည့်နေသင့်ပါသည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်ရန် အရွယ်ရောက်ပြီး ကြက်များသာမက ရက်သားကြက်ကလေးများအပါအဝင် ကြက်ငယ်ကလေးများကိုလည်း အလားတူပင် အကဲခတ်ကာ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်သည်များကို လုပ်သင့်ပါသည်။

သို့ဖြစ်၍ ကြက်ကလေးများ ဥမှ စတင်ပေါက်သည့်အချိန်မှစ၍ ခြေထောက်များ ကောက်ကွဲနေခြင်း၊ အင်္ဂါမစုံလင်ခြင်း၊

ပထမရက်သတ္တပတ်တွင် ကိုယ်ခန္ဓာပျိုးမြီးမလာခြင်း၊ အစာရေစာ  
 ကောင်းစွာမစားခြင်း စသည် လက္ခဏာများ တွေ့ရှိပါက ထို  
 ကြက်ကလေးများကို ဖယ်ရှားထုတ်ယူရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ကြက်  
 တို့တွင် ကျန်းမာသန်စွမ်းပါက အမွေးအတောင်များ ပေါက်ချိန်  
 တန်လျှင် ပေါက်တတ်ကြသည်များဖြစ်၏။ ကြက်ဖများ ဆိုပါ  
 လျှင် အရွယ် ၂ လမျှအရောက်တွင် အမွေးအတောင်နံလင်တတ်  
 ကြ၏။ အမွေးအတောင်ပေါက်ရန် နောက်ကျခြင်းသည် ခန္ဓာ  
 ကိုယ် ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှုကန့်သတ်လည်း နှေးကွေးတတ်ပါသည်။

ဥစားကြက်များကို မွေးမြူရာတွင်လည်း သတိထားသင့်  
 သည့် အချက်များရှိ၏။ ဥထွက်စံချိန်ကောင်းသည့် ကြက်များ  
 သည် ဥထွက်ည့်သည့် ကြက်များထက် ပို၍ ရောဂါရလွယ်၏။  
 ချူချာ၏။ အသေအပျောက်မြန်တတ်၏။ သို့ဖြစ်၍ ဥထွက်စံ  
 နှုန်း ကောင်းမွန်သောကြက်များကို အထူးဂရုစိုက်ဖို့လိုပါသည်။  
 ထို့ပြင် ကြက်များအတွက် လှောင်အိမ် သို့မဟုတ် ကြက်အိမ်  
 တည်ဆောက်ရာတွင် မိမိတို့နိုင်ငံ၏ မိုးလေဝသ၊ ရာသီဥတု  
 အခြေအနေ စသည်တို့နှင့် ကိုက်ညီစေရန်လည်းကောင်း၊ လေ  
 ကောင်းလေသန့်နှင့် အလင်းရောင်၊ နေရောင် စသည်တို့ ကောင်း  
 စွာရရှိစေရေး စသည်တို့ကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားရပေမည်။

ကြက်မွေးမြူမည့်နေရာကို ရွေးချယ်ခြင်းမှစ၍ ပတ်ဝန်း  
 ကျင် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေရေး၊ အစာခွက်၊ ရေခွက်များ စနစ်  
 တကျနှင့် လုံလုံလောက်လောက်ထားရှိရေး၊ အာဟာရဓာတ်များ  
 ပြည့်စုံကြွယ်ဝသည့် ကြက်စာများ အစဉ်မပြတ် ဖန်တီးကျွေး  
 မွေးရေး စသည်တို့သည် မွေးမြူရေးသမားတို့ လုပ်ဆောင်ရမည့်

ကိစ္စများ ဖြစ်ပေသည်။ ထိုကိစ္စရပ်များကို အဆင်ပြေစွာ ဆောင်ရွက်နိုင်မှသာ မိမိလုပ်ကိုင်သောလုပ်ငန်းများ အောင်မြင်နိုင်မည် ဖြစ်၏။



### အရေးကြီးသည့်ကြက်စာ

သတ္တဝါမှန်သမျှအတွက် အခြေခံကျသော လိုအပ်ချက်မှာ အစာအာဟာရ ဖြစ်ပေသည်။ အစာအာဟာရကို လိုအပ်သမျှ ပြည့်ဝစွာ မစားသုံးရလျှင် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုနှုန်း နှေးကွေးမည်သာမက ကိုယ်ခံအားကျဆင်းလျက် ရောဂါဘယများ ဝင်ရောက်လာပေလိမ့်မည်။

ကြက်မွေးမြူရေးသမားတို့အနေဖြင့်လည်း မိမိတို့ မွေးမြူထားသည့် ကြက်များ အာဟာရပြည့်ဝပြီး ဥထွက်နှုန်းကောင်းစေဖို့၊ အသားထွက်နှုန်းကောင်းစေဖို့အတွက် အစာသည် လွန်စွာမှ အရေးကြီးလှပါသည်။ ကြက်တို့စားသောက်သော အစားအစာ၏ တိုက်ရိုက်အကျိုးသက်ရောက်မှုများကား ဓန္ဒာကိုယ်ကောင်းစွာ ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားအောင် ထိန်းသိမ်းပေးခြင်း၊ သဘာဝအတိုင်း ကြီးပြင်းထွားကျိုင်းခြင်း၊ သားပေါက်နှုန်း ကောင်းမွန်စေရေးအတွက်သာ အထောက်အကူပြုသည်သာမက ဥထွက်နှုန်း စံချိန်ပါ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာပေသည်။

ကြက်စာကောင်းကောင်း၌ အခြားသော တိရစ္ဆာန်များ၏ အစာတွင် လိုအပ်သည့်နည်းတူ ပရိုတိန်း၊ အသားဓာတ်၊ ကာဘို

ဟိုက်ဒြိုတ် ခေါ် ကစိဓာတ်၊ အဆိဓာတ်၊ ကယ်လ်စီယမ်၊ ဆိုဒီယမ်၊ ပိုတက်စီယမ်၊ ကန့်၊ အိုင်အိုဒင်း၊ မဂ္ဂနီဆီယမ် အစရှိသော သတ္တုဓာတ်များ၊ ဗီတာမင်ဓာတ်များနှင့် ရေဓာတ်တို့ လုံလောက်စွာ ရရှိရေးပင် ဖြစ်၏။

အချို့သော မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းများ၌ ကြက်စာတွင် နို့သို့မဟုတ် နို့မှုန့်များ ရောစပ်ကျွေးလေ့ရှိကြောင်း တွေ့ရ၏။ ထိုသို့ကျွေးမွေးသည်ရှိသော် ကြက်အဖို့ အစာအာဟာရတန်ဖိုးကို ကောင်းစွာ ရရှိနေမည်ဖြစ်သည်။ ကြက်များ၏ ခန္ဓာကိုယ် ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းရေးအတွက် များစွာ အထောက်အပံ့ဖြစ်စေသော ပရိုတိန်း (ခေါ်) အသားဓာတ်နှင့် အင်အားဖြစ်စေမည့် ဓာတ်များစွာ ပါဝင်သည့်အတွက် လွန်စွာမှ ကောင်းမွန်ပေ၏။ အဆိုပါ ဓာတ်များ ပါဝင်သည့် နို့ရောစပ်ထားသော ကြက်စာကို အနောက်နိုင်ငံများ၌ တွင်ကျယ်စွာ ရောင်းချလျက်ရှိကြ၏။ မိမိတို့ နိုင်ငံအတွက်မူကား အဆိုပါ နို့ပါသည့်အစားကို ကျွေးနိုင်ပါက အတိုင်းထက်အလွန် ကောင်းမွန်ပါသော်ငြား 'ဆင်ဖိုးထက် ချွန်းဖိုးကြီး' ဆိုသကဲ့သို့ စရိတ်စက ပိုမိုကုန်ကျမည် ဖြစ်ပေရာ အကန့်အသတ်အဖြစ်သာ ကျွေးမွေးသင့်ပေသည်။ သို့မှသာ ရှဉ့်လည်းလျှောက်သာ၊ ပျားလည်းစွဲသာ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

ထိုကဲ့သို့ပင် မြေပဲပါဝင်သော ကြက်စာ၊ ပဲပိစပ်ပါဝင်သော ကြက်စာများသည် ပရိုတိန်းဓာတ် လွန်စွာကြွယ်ဝသဖြင့် ကြက်များကို ကျွေးမွေးရန် သင့်လျော်ပေ၏။ သို့ရာတွင် ပရိုတိန်း

များသလောက် ဗီတာမင်ဓာတ်များ နည်းပါးသည်အတွက် ဗီတာမင် B<sub>12</sub> ကဲ့သို့ နောက်ဆက်တွဲ ဗီတာမင်ဓာတ်များ ရောစပ်ဖြည့်တင်းပေးလျှင် အထူးတလည် ကောင်းမွန်ပေလိမ့်မည်။ ဤ၌ အချို့သော ကြက်စာများမှာ အသားနှင့်အရိုးတို့ ရောစပ်ထားသော အစာများ ဖြစ်ပေသည်။ ထိုအစာမျိုးသည်လည်း အာဟာရဓာတ်အနေဖြင့် ကောင်းမွန်ကြွယ်ဝစေသည်ဟု ဆိုရပါမည်။ အကြောင်းမူကား အဆိုပါအသားနှင့် အရိုးတို့ ရောစပ်ထားသော ကြက်စာသည် အင်အားဖြစ်စေသော ဗီတာမင်-ဘီ ဓာတ်နှင့် တကွ သတ္တုဓာတ်ထဲမှ ဖော့စဖရပ်ကို မီးစုန်းဓာတ်နှင့် ကယ်လ်ဆီယမ်ခေါ် ထုံးဓာတ်တို့ ပြည့်စုံကြွယ်ဝသောကြောင့်ပင်။

ထိုအတူ ကြက်များအတွက် အထူးသင့်လျော်သော အစာတစ်မျိုး ရှိပါသေးသည်။ အဆိုပါအစာမှာ ငါးမှုန့်များပါသော ကြက်စာဖြစ်၏။ ၎င်းအစာသည် ပရိုတိန်းဓာတ် ပြည့်စုံကြွယ်ဝစွာ ပါဝင်သည့်အတွက် ကောင်းမွန်၏။ မွေးမြူထားသော ကြက်များ ထွားကျိုင်းသန်စွမ်းရေး၊ အသားတိုးရေး၊ ဥ ဥနှုန်း တိုးတက်မြင့်မားရေးအတွက် များစွာ အထောက်အကူပြုနိုင်သည့် အတွက် ထိုအစာမျိုးကို ကျွေးပေးသင့်ပေသည်။

ကြက်စာ၌ ဗီတာမင်ဓာတ်များအပြင် သတ္တုဓာတ်၊ အသားဓာတ်၊ ကစီဓာတ်များအပြင် ပရိုတိန်း အစရှိသော ဓာတ်များ လိုအပ်ပေ၏။ ထိုဓာတ်များသည် ကြက်တို့၏ ရှင်သန်ကြီးထွားရေးအတွက်လည်းကောင်း၊ ကျန်းမာရေးအတွက်လည်းကောင်း လွန်စွာမှ အကျိုးပြုပေသည်။ ကြက်စာတွင် အထူးတလည် လိုအပ်သောဓာတ်များကို ဖော်ပြရလျှင်-

- ၁။ အိုင်အိုင်ဒင်းဇာတ်
- ၂။ ကြေးနီဇာတ်
- ၃။ မီးစုန်းဇာတ်
- ၄။ ကယ်လ်ဆီယမ် ခေါ် ထူးဇာတ်
- ၅။ ပိုတက်ဆီယမ်ဇာတ်
- ၆။ သံဇာတ်
- ၇။ မဂ္ဂနီဆီယမ်ဇာတ်
- ၈။ ဆိုဒီယမ်ဇာတ် စသည်တို့ ဖြစ်ကြပါသည်။

အဆိုပါဇာတ်များသည် ကြက်စာတွင် သတ္တုဇာတ်များ ဖြစ်ကြပေရာ ၎င်းတို့၏ အစွမ်းအာနိသင်များကိုလည်း တင်ပြ လိုပါသည်။

၁။ အိုင်အိုင်ဒင်းဇာတ်

အိုင်အိုင်ဒင်းဇာတ်သည် ကြက်တို့၏ ကျန်းမာရေးအတွက် မဖြစ်မနေလိုအပ်သော ဇာတ်ဖြစ်၏။ သို့ဖြစ်၍ ကြက်စာ၌ မဖြစ်မနေ ပါဝင်ထည့်သွင်းလေ့ရှိ၏။ သို့ရာတွင် အချိုးအစား မှန်ကန်တိကျစွာ ထည့်စပ်ဖို့လို၏။ များစွာ ထည့်စပ်မိပါက ကြက်ငယ်များ သေကြေပျက်စီးတတ်သကဲ့သို့ အိုင်အိုင်ဒင်းဇာတ် ချို့တဲ့ပါကလည်း ကြက်များအတွက် ရောဂါဘယများဝင်လာ ကာ သေကြေပျက်စီးတတ်ပြန်ပါသည်။

၂။ ကြေးနီဇာတ်

ကြေးနီဇာတ်သည် သံဇာတ်နှင့်တွဲ၍ လိုအပ်သော သတ္တု ဇာတ်ဖြစ်ပေသည်။ သာမန်အစားများတွင် လုံလောက်စွာပါရှိ



တတ်သည့်အတွက် အထူးတလည် ထပ်မံပြည့်စွက်ပေးရန် မလို သလောက်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ သို့ရာတွင် သန်ကောင်၊ တုပ် ကောင်များရှိသော ကြက်များအတွက် ကြေးနီဆား (ကော့ပါးလ် ဆာလ်ဖိတ်) ကို ရေတွင်ရော၍ တိုက်ပေးပါက ကြက်များ အတွက် ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါသည်။

၃။ မီးစုန်းဓာတ်

မီးစုန်းဓာတ်သည် အင်္ဂလိပ်ဘာသာအားဖြင့် ဖော့စ်ဖရပ် (Phosphorus) ခေါ် သတ္တုဓာတ်တစ်မျိုးပင် ဖြစ်ပေသည်။ ဥစားအဖြစ် မွေးမြူထားသော ကြက်မများတွင် မီးစုန်းဓာတ် သည် ထုံးဓာတ်၏ ထက်ဝက်ခန့်သာ လိုပေသည်။ မီးစုန်းဓာတ် အလုံအလောက် ရသည့်တိုင်အောင် ထုံးဓာတ်နည်းနေပါက ကြက်ဥတွင် ထိခိုက်နိုင်ပေသည်။ မီးစုန်းဓာတ်အနေဖြင့် အနည်း ငယ်သာ လိုအပ်ပေသည်။

၄။ ကယ်လ်ဆီယမ် (ခေါ်) ထုံးဓာတ်

ကယ်လ်ဆီယမ် (ခေါ်) ထုံးဓာတ်သည် အရိုးများ သန်မာ ခိုင်ခံ့စေရန် အကျိုးပြုသည့်အတွက် ကြက်၏အစာထဲ၌ အဆိုပါ ထုံးဓာတ် အလုံအလောက်ရရှိရန် လိုအပ်ပေသည်။

၅။ ပိုတက်ဆီယမ်ဓာတ်

ပိုတက်ဆီယမ်ဓာတ်သည် ကြက်တို့၏အစာတွင် သဘာဝ အလျောက် ပါရှိတတ်ပြီးဖြစ်၏။ သို့ဖြစ်၍ အထူးတလည် ဖြည့် တင်းပေးရန်ပင် မလိုအပ်တော့ပေ။ ချို၊ တုံ့မှုလည်း နည်းပါးလှ

သည်။ သို့ဖြစ်လင့်ကစား ကြက်မများတွင် အမောက်ပြာရောဂါ ဖြစ်လာပါက အဆိုပါဓာတ်ကြွယ်ဝသော သကာများကို ကျွေးမွေး ခြင်းအားဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းပါစေလိမ့်မည်။

၆။ သံဓာတ်

သံဓာတ်သည် သန်ကောင်၊ တုပ်ကောင်များ အလွန်များ နေသော ကြက်များ၏ အစာတွင်ပါရှိရန် အထူးအရေးကြီးပါ သည်။ သံဓာတ်ပါသောအစာများ ကျွေးခြင်းအားဖြင့် သန်ကောင်၊ တုပ်ကောင်များရန်မှ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။

၇။ မဂ္ဂနီဆီယမ်ဓာတ်

မဂ္ဂနီဆီယမ်ဓာတ်သည် ရိုးရိုးအစာ၌ သဘာဝအလျောက် ပါဝင်တတ်သည့်အတွက် ထပ်မံ၍ဖြည့်တင်းရန် အနည်းငယ်မျှ သာ လိုပေလိမ့်မည်။ မဂ္ဂနီဆီယမ်ဓာတ်များ အလွန်အကျွံ ပါဝင် နေပါကလည်း ကြက်၏ခန္ဓာကိုယ်တွင် ထုံးဓာတ်များ လျော့ နည်းပြီး အရိုးပျော့ခြင်း၊ ဥခွံပါးခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ပါသည်။

၈။ မင်ဂင်နီးဓာတ်

အဆိုပါဓာတ်သည် အဆစ်ရောင်ခြင်း၊ ခြေထောက်ရောင် ခြင်း၊ သွေးအတွင်း၌ နီရဲသောအဆင်း ဖြစ်စေသည့် ဟိမိုဂလို ဘင် လျော့နည်းနေခြင်းတို့ကို ကောင်းစွာ ကာကွယ်နိုင်၏။ ကြက်ဥ ဥသည့်နှုန်း၊ သားပေါက်သည့်နှုန်းများလည်း ကောင်း မွန်စေ၏။ မင်ဂင်နီးဓာတ်ချို့တဲ့ပါက ဖော်ပြပါအကျိုးသက် ရောက်မှုများ ထိခိုက်တတ်၏။ သို့ဖြစ်၍ ချို့တဲ့သည့် လက္ခဏာ

တစ်စုံတစ်ရာတွေ့ရှိရပါက ကြက်စာတွင် မင်ဂင်နီးစ်ဆာလ်ဖိတ် (Manganese Sulphate) ကို အစာတွင်းသို့ အနည်းငယ် ထည့်သွင်းရောစပ်ကာ ကျွေးသင့်၏။

၉။ ဆိုဒီယမ်ဓာတ်

ဆိုဒီယမ်ဓာတ်သည် ကြက်များ သန်စားကြီးထွားစေခြင်း၊ ဥလာသောဥများ ကြီးထွားစေခြင်း၊ ကြက်ငယ်များ လျင်မြန်စွာ အရွယ်သို့ရောက်ခြင်း၊ အမွေးအတောင်အစုံမြန်ခြင်းတို့ကို အထူးပင် အကျိုးပြုပေသည်။ ကြက်စာတွင် ဆိုဒီယမ်ဓာတ် ချို့တဲ့နေပါက အဆိုပါအကျိုးသက်ရောက်မှုများ နှောင့်နှေးတတ်ပါသည်။

ဤ၌ သတိပြုရန်အချက်မှာ ကြက်စာ၌ ဆားဓာတ်သည် (၀.၅) ရာခိုင်နှုန်းသာ လိုအပ်သောအချက်ပင် ဖြစ်၏။ အချို့သော မွေးမြူရေးသမားတို့သည် ဆားငန်သော ငါး၊ ပုစွန်၊ ဖွဲစသည်တို့ကို ကြက်စာအဖြစ် ကျွေးရာတွင် ထပ်မံ၍ ဆားဓာတ် ဖြည့်စွက်တတ်၏။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းကို မပြုသင့်ပါ။ လုပ်ဆောင်ပါက ကြက်များ ဆားဓာတ်လွန်ကဲပြီး အန္တရာယ်ဖြစ်စေပါသည်။



ကြက်စာ ဘယ်လိုစပ်ကြမလဲ

ကြက်စာ၌ ကစီဓာတ်တွင် ဆန်ကွဲ၊ ဖွဲနု၊ ပြောင်း... စသည်တို့ ပါဝင်ကြောင်း၊ ပရိုတိန်းဓာတ်တွင် ငါးမှုန့်၊ ပုစွန်

ဖွဲ့၊ နှမ်းဖတ်၊ ပဲဖတ်တို့ပါဝင်ကြောင်း သိ၍သဘောပေါက်ပြီဟု ယူဆပါသည်။

ဤ၌ မွေးမြူရေးသမားအချို့သည်-

“ပရိတ်နန်းဓာတ်ပါတဲ့ အစာချင်းအတူတူ ဈေးကြီး တဲ့ ငါးမုန့်၊ ပုစွန်ဖွဲတွေကို သုံးမယ့်အစား နှမ်းဖတ်၊ ပဲဖတ်ကိုချည်းသုံးရင် မရဘူးလား။”

ဟု အတွေးဝင်ကောင်း ဝင်မိကြပေလိမ့်မည်။ အချို့လည်း ထိုအတွေးကို အနိုင်အမာတည်ဆောက်လျက် ကြက်စာစပ်ကာ ကျွေးငှာကြ၏။ ဤ၌ သဘောပေါက်ရန် တင်ပြလိုသည်မှာ ပဲဖတ်၊ နှမ်းဖတ်တို့သည် ပရိတ်နန်းဓာတ်ဖြစ်သည် မှန်သော်လည်း ငါးမုန့်၊ ပုစွန်ဖွဲတို့လောက် အာဟာရဓာတ် နံ့ချိန်မမီကြောင်း သိရှိသဘောပေါက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ တစ်နည်းဆိုရလျှင် စရိတ်စက ငွေကုန်ကြေးကျသက်သာမှု တစ်ခုတည်းကိုသာ ကြည့်ပါက ကြက်များတွင် အာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့ကာ ကျန်းမာ ရေး ဈူချာတတ်ပါသည်။

ကြက်များသည် ၎င်းတို့၌ ဗီတာမင်ဓာတ်နှင့် သတ္တုဓာတ် များ ချို့တဲ့နေပါသော်လည်း ရုတ်တရက်အားဖြင့် ထိုလက္ခဏာ ကို မပြကြပေ။ သို့ရာတွင် ရေရှည်မှာမူ ဖုံးဖိထား၍ မရပါပေ။ အထူးသဖြင့် ပူပြင်းသော နွေကာလများ၌ ကြက်များသည် သစ်ရွက်စိမ်းများ နည်းပါးသည့်အတွက် ဗီတာမင်ဓာတ် ချို့တဲ့ တတ်ကြသည်။ ထိုအခါတွင် ဗီတာမင်ဓာတ်ပါသော ဖြည့်စွက် အစာများကို ကျွေးပေးရပါသည်။

ကြက်များ၌ ဗီတာမင်ဓာတ်ချို့တဲ့လျှင် ကြက်များ ကြီးမြင့်ထွားကျိုင်းမှု ထိခိုက်ခြင်း၊ ရောဂါတယများ အလွယ်တကူ ဝင်ရောက်နိုင်ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ပါသည်။

ဗီတာမင်များကို အမျိုးအစားအလိုက် အုပ်စုခွဲ၍ပြုပါက-

ဗီတာမင် . . . . . အေ

ဗီတာမင် . . . . . ဒီ

ဗီတာမင် . . . . . အီး

ဗီတာမင် . . . . . ကေ

အစရှိသော ဗီတာမင်ဓာတ်တို့သည် အဆီနှင့်ရောကာ ဖျော်၍ရ၏။

ဗီတာမင် . . . . . ဘီဝမ်း (B<sub>1</sub>)

ဗီတာမင် . . . . . ဘီတူး (B<sub>2</sub>)

ဗီတာမင် . . . . . ဘီ၁၂ (B<sub>12</sub>)

စသည်တို့အပြင် သိုက်ယာ မိုက်၊ ရိုဘိုဖလာဗင်၊ ချိုလင်း . . . စသော ဗီတာမင်ဓာတ်များ မှာ ရေနနှင့်ရောကာ ဖျော်၍ရပေသည်။

ခေတ်မီ ကြက်မွေးမြူရေး လုပ်ကိုင်နေကြသူများအဖို့

- တိရစ္ဆာန်များအတွက် အစာကြမ်း၏ အဟာရတန်ဖိုး

- လိုအပ်သော အဟာရဓာတ်အမျိုးအစား

စသည့် အချက်နှစ်ချက်ပေါ်တွင် အခြေခံကာ အစာစပ်လေ့ရှိကြ၏။

အစာစပ်ယူမည့် အစာကြမ်းတွင် ပရိုတိန်းဓာတ်ရာခိုင်နှုန်း။

အမျိုးအစားမည်မျှ ထည့်ပေးရမည်ကို တွက်ချက်တတ်ဖို့ လိုပါ

သည်။ ကြက်များအတွက် လိုအပ်သော အာဟာရတန်ဖိုးကို အသေးစိတ်တွက်ချက်ပြီးမှ အစာစပ်ယူခြင်းသည် ပိုမိုတိကျပြီး သိပ္ပံနည်းကျသည်ဟု ဆိုရပါလိမ့်မည်။

ပမာအားဖြင့် ကြက်စာတွင် 'ပြောင်း'ကို သုံးမည်ဆိုပါက ပြောင်းတွင် သဘာဝအလျောက်ပါဝင်သော ပရိုတိန်းဓာတ်သည် ၈ ရာခိုင်နှုန်းမျှသာ ရှိ၏။ သို့ရာတွင် အမှန်တကယ် ကြက်စာအတွက်လိုအပ်သော ပရိုတိန်းဓာတ်မှာ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း ဖြစ်နေ၏။ ဤတွင် မူလပြောင်း၌ ပရိုတိန်းဓာတ် ၁၂ ရာခိုင်နှုန်းကို ထပ်ဆောင်းဖြည့်စွက်ပေးရပါမည်။ ထို့ကြောင့် ပြောင်း ၇၀ ရာခိုင်နှုန်းတွင် ပုစွန်ဖွဲ ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းကို ရောစပ်ပေးလိုက်ပါက ပျမ်းမျှအားဖြင့် အဆိုပါ ပြောင်း၊ ပုစွန်ဖွဲ နှစ်မျိုးမှ ပရိုတိန်းဓာတ်သည် ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း ဖြစ်လာပေသည်။ ထို့အတူပင် ဆန်ကွဲ၌ ၈ ရာခိုင်နှုန်း၊ ဖွဲနွဲ၌ ၇ ရာခိုင်နှုန်း ပရိုတိန်းဓာတ် အသီးသီးပါဝင်ခြင်းကို မှတ်သားထားလျက် ပြောင်း၊ ဆန်ကွဲ၊ ဖွဲနွဲ မည်မျှစီ ရောစပ်လိုက်မည်ဆိုပါက ပရိုတိန်းဓာတ်လုံလောက်သော ကြက်စာကို ရရှိနိုင်ပါလိမ့်မည်။ ဤ၌ ပုစွန်ဖွဲတွင် ပရိုတိန်းဓာတ် ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းပါဝင်သည်ကို သိရှိထားဖို့လိုပါသည်။

ကြက်များအတွက် လိုအပ်သော အာဟာရတန်ဖိုးကို အသေးစိတ်တွက်ချက်ပြီးမှ အစာစပ်ယူခြင်းသည် ပိုမို၍ ကောင်းမွန်ပါသည်။ ပြောင်း၊ ဆန်ကွဲ၊ ဖွဲနွဲ စသည်တို့ကို ဈေးနှုန်းအသက်သာဆုံး အစဉ်လိုက်ထည့်နိုင်ရန် တွက်ချက်ပြီးမှ အစာစပ်ယူပါက ကုန်ကျစရိတ်ကို သက်သာစေနိုင်၏။ ။ ဤ၌ ထို

အစာတို့၌ ကစိဓာတ်များပြီး ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်တို့ နည်းပါးခြင်းကြောင့် ဗီတာမင်ဓာတ်ချို့တဲ့မှု ဖြစ်နိုင်သည်ကိုလည်း သတိပြုရပါမည်။ သို့ဖြစ်၍ အာဟာရဓာတ်ကြွယ်ဝသော ငါးမွန်၊ ပုစွန်ဖွဲ စသည်တို့ကိုလည်း လိုအပ်သောအချိုးအစားနှင့် ကိုက်ညီအောင် ထည့်သွင်းရောစပ်ပေးဖို့လိုပါသည်။

ကြက်စာ၌ အသင့်တော်ဆုံး အချိုးအစားမှာ-

ကစိဓာတ်ပါသောအစာ ... ၈၀ ရာခိုင်နှုန်း

ပရိုတိန်းဓာတ်ပါသောအစာ ... ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း တို့

ဖြစ်ကြသည်။ ထိုအချိုးအစားအတိုင်း အလေးချိန် ပေါင် ၁၀၀ ရှိသော ကြက်စာကို ရောစပ်မည်ဆိုပါက-

ဖွဲနု	...	၂၅ ပေါင်	ပုစွန်ဖွဲ(သို့)ငါးမွန်	...	၅ ပေါင်
ဆန်ကွဲ	...	၃၀ ပေါင်	+ နမ်းဖတ်	...	၁၀ ပေါင်
ငြင်း	...	၂၅ ပေါင်	ပဲဖတ်	...	၅ ပေါင်
		<u>၈၀ ပေါင်</u>			<u>၂၀ ပေါင်</u>

ထိုအချိုးအစားအတိုင်းပင် ရောစပ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။



### ကြက်စာကို ဘယ်လိုကျွေးကြမလဲ

ကြက်မွေးမြူရေးသမားတို့ မိမိတို့ကြက်ကို အစာကျွေးရာ၌ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ထပ်တူကျနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ သူ့နည်းသူ့ဟန်နှင့် သူပင် ဖြစ်ချေ၏။ ကြက်စာ အနည်းအများ ပမာဏ၊ ကြက်စာကျွေးသည့် အချိန်ကာရီ၊ တစ်နေ့လျှင် ကျွေးသည့်အကြိမ်ပေါင်း စသည်တို့မှာ ကိုယ်နည်းစနစ်နှင့်ကိုယ်ပင် ဖြစ်ပေ၏။

အချို့သော ကြက်မွေးမြူရေးသမားများသည် မိမိတို့ မွေးမြူထားသော ကြက်များကို ဆန်ကွဲ၊ ပြောင်း၊ ဂျုံစသော သီးနှံကြက်စာတို့အား တစ်နေ့လျှင်နှစ်ကြိမ်ခန့် ကျွေးကြ၏။ အချို့ကလည်း ကြက်စာများ ထုတ်လုပ်ရောင်းချသော မွေးမြူရေးအစာ အရောင်းဆိုင်ကြီး၊ ဆိုင်ငယ်များ၊ ကုမ္ပဏီများမှ အကောင်းစား ကြက်စာများကို ဝယ်ယူကျွေးမွေးကြ၏။ တွက်သားကိုက်သူ ရှိသလို တွက်သားမကိုက်ဟု ဆိုသူတွေလည်း ရှိလာကြ၏။

ကြက်များ၏ သဘာဝမှာ လွတ်ထားသည့်အခါ မြေကြီးကို တူးယက်၍ သဘာဝအစာများကို ရှာဖွေစားသောက်တတ်ကြ၏။ ထိုအလေ့အထကို သဘောပေါက်နားလည်သော မွေးမြူရေးသမားတို့က ကြက်များလွတ်ထားရာမြေပြင်၌ ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များ ရောစပ်ထားသည့် ကြက်စာများကို ကြံ ဖြန့်ထားကြ၏။ ထိုအခါတွင် ကြက်တို့သည် မြေကြီးတွင် သဘာဝအလျောက် ဖြစ်ပေါ်နေသည့်အစာဟု မှတ်ယူလျက် တူးယက်ရှာဖွေ စားသောက်တတ်ကြပေသည်။ သီးနှံကြက်စာများကို ဂရုတစိုက်ကျွေးမွေးပါက အကောင်းဆုံးဖြစ်ပေသည်။ အထူးသဖြင့် လျှင်မြန်စွာ ကြီးထွားနေသော ကြက်အကောင်ငယ်များအတွက် သီးနှံကြက်စာသည် အထူးပင် လိုအပ်လှပေသည်။

ကြက်စာရောစပ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ဗီတာမင်ဓာတ်များ လိုအပ်ရာတွင် ဗီတာမင်ဒီ ဓာတ်သည်လည်း လွန်စွာ အရေးကြီးပါသည်။ သည့်အတွက် မိမိတို့ရောစပ်သည့် ကြက်စာအတွင်း



၌ ဗီတာမင်ဒီ ဓာတ်ကို ရောစပ်ထည့်သွင်းသင့်ပေသည်။ ဤ  
 ၂ ဗီတာမင်ဒီ ဓာတ် ရောစပ်ရန် အကောင်းဆုံးသောနည်းမှာ  
 cod:ကြီးဆီ (Cod Liver Oil) နှင့်အလားတူ ငါးဆီများ ထည့်  
 သွင်းရောစပ်ရန် ဖြစ်၏။ ထိုသို့ အဆင်သင့်ရောစပ်ပြီးသော  
 အစာများကို မွေးမြူရေးအစာ အရောင်းဆိုင်များ၌ အလွယ်တကူ  
 ဝယ်ယူ၍ ရနိုင်ပေသည်။ သို့ရာတွင် အချို့သော ကုမ္ပဏီများမှ  
 ထုတ်လုပ်သည့် ဗီတာမင်ဒီများမှာ ဗီတာမင်သတ္တုဓာတ်များဖြင့်  
 ရောစပ်ဖြည့်တင်းထားတတ်သည့်အတွက် မူရင်းငါးကြီးဆီ ပမာ  
 ဇာမှာ လျော့နည်းနေတတ်ပေသည်။ အကြောင်းမူကား ဗီတာမင်  
 နှင့် သတ္တုဓာတ်များ ထည့်သွင်းဖြည့်တင်းထားသည့်အတွက်  
 ကြက်တို့လိုအပ်သော ဗီတာမင်ဓာတ်မှာ လိုသလို မရရှိဘဲ ဖြစ်  
 နေတတ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ငါးကြီးဆီသန့်သန့်ကိုသာ ရှာဖွေရော  
 စပ်ဖို့ လိုပေသည်။

ဤ၌ ကြက်စာ ရောစပ်ပြင်ဆင်ရာ၌ ဂျုံ၊ ပြောင်း၊ ဆန်  
 ကဲ့ အစရှိသော သီးနှံအစာများအပြင် နောက်ထပ် ဖြည့်စွက်  
 ရောစပ်သင့်သည့် အစားအစာများလည်း ရှိပေသေးသည်။

ပရိုတိန်း ခေါ် အသားဓာတ်ရရှိစေရေးအတွက် နွားနို့ကို  
 အသုံးပြုသင့်ကြောင်း ရှေ့ပိုင်း၌ ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်၏။ ဤ၌ နွားနို့  
 အလွယ်တကူမရပါက အလားတူ အာဟာရဓာတ်ကြွယ်ဝသော  
 နို့ဆီကို အသုံးပြုနိုင်ပါသေး၏။ သို့ရာတွင် ကြက်စာ၌ ရော  
 စပ်သင့်သည်မှာ ရိုးရိုးနို့ဆီမဟုတ်ဘဲ ထောပတ်ပါသောနို့ဆီကို  
 ဆိုလိုပေသည်။ ဤ၌ နို့ဆီအမြောက်အများရောစပ်ထည့်ရန်

မလိုပါပေ။ ဥ ဥနေသော ကြက်မအကောင် (၁၀၀) အတွက် ကြက်စာ၌ နို့ဆီအချိန် ၂ ပေါင်ခန့် ရောစပ်ပေးလျှင် လုံလောက် ပေပြီ။

နွားနို့ဈေးနှုန်း ကြီးမြင့်လွန်းပါက (မိမိလုပ်ငန်းအခြေ အနေအရ ငွေကြေးမတတ်နိုင်ပါက) နွားနို့အစား နို့ဆီကို အစား ထိုးစပ်သင့်ကြောင်း တင်ပြခဲ့ပြီးပေပြီ။ ကြက်စာတွင် နွားနို့ သို့မဟုတ် နို့ဆီတစ်ခုခုတော့ ပါသင့်ပေသည်။

နို့ဆီကဲ့သို့ အာလူးသည်လည်း ကြက်စာ၌ ရောစပ်သင့် ပေ၏။ လုပ်ဆောင်ရမည်မှာကား အာလူးကို ပြုတ်ပြီးပါက နှပ်နှပ်စဉ်း၍ ကြက်စာ၌ရောစပ်ပြီး ကြက်များကို ကျွေးသင့်၏။ အာလူးရောစပ်ခြင်း၏ အကျိုးအာနိသင်မှာ ကြက်များအတွက် အားခွန်ကို လွန်စွာမှ တိုးပွားစေ၏။ သို့ရာတွင် လိုအပ်သည် ထက် ပိုများမသွားဖို့ရာတွေ သတိချပ်သင့်ပေသည်။ နို့ဆီ၊ အာလူးတို့အပြင် လူတို့စားသောက်ရာမှ ကြွင်းကျန်သည့် အစား အစာများ (ပမာအားဖြင့် ထမင်း၊ ပေါင်မုန့်အစအနများ၊ ဂေါ်ဖီ ထုပ်၊ ဆလတ်ရွက်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် သား၊ ငါး စသော အကြွင်းအကျန်များ) ကိုလည်း ရောစပ်နယ်ဖတ်ကာ စားဖြင့် နှပ်နှပ်စဉ်းပေးရပါမည်။

စင်စစ်အားဖြင့် လူတို့စားသောက်သော အစားအစာတို့ မှာ အာဟာရဓာတ်ကြွယ်ဝပြီးသား ဖြစ်၏။ သို့ဖြစ်၍ ထိုအစား အစာ အကြွင်းအကျန်တို့ကို ကြက်စာအတွင်း ထည့်သွင်းရော စပ်ကာကျွေးခြင်းသည် ကောင်းသော၊ အကျိုးရှိသော လုပ်ရပ်ပင်

ဖြစ်ပေသည်။ ထိုမျှသာမက တစ်ဖက်တစ်လမ်းမှကြည့်လျှင်လည်း ကြက်စာအတွက် ကုန်ကျစရိတ်ပါ သက်သာသွားစေ၏။ လူတို့ စားသောက်သည့် အကြွင်းအကျန်အာဟာရများအနက် အသားကောင်း၊ ငါးကောင်းများသည်လည်း ကြက်တို့၏ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် များစွာ အထောက်အကူပြုပါသည်။

အကောင်းဆုံးသော ကြက်စာကား အသား၊ ငါး အကြွင်းအကျန်များအား နွားနို့ (၀၁) နို့ဆီ အနည်းငယ်ရောစပ်ခြင်း ဖြစ်၏။ ထိုအစာအာဟာရများသည် ကြက်တို့နှစ်သက်သော အစာအာဟာရဖြစ်သည်သာမက ကြက်တို့ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် များစွာမှ အထောက်အကူပြုပေသည်။



### ကြက်ဥထွက်နှုန်း ကောင်းစေရေး

ကြက်မွေးမြူရေးသမားတို့အဖို့ မိမိတို့မွေးမြူထားသော ကြက်မှာ အသားတိုးနှုန်းကောင်းရုံသာမက ဥထွက်နှုန်း ကောင်းမွန်စေရေးအတွက်ပါ အလေးထားကြပေသည်။

ယနေ့ မိမိတို့နိုင်ငံ၌ ကြက်ဥစားသုံးမှုနှုန်းသည် မြင့်တက်လျက်ရှိ၏။ မုန့်ဖုတ်လုပ်ငန်းများ၌လည်း ကြက်ဥသည် မပါမဖြစ်။ ကြက်ဥဈေးကောင်းသည့်အတွက် မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းရှင်အဖို့ ကြက်ဥအထွက်နှုန်း ကောင်းလျှင်ကောင်းသလောက် အကျိုးခံစားရမည်သာ ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ကြက်ဥထုတ်လုပ်မှုအပိုင်း၌ အဓိကအရေးပါသော-

- အထွက်နှုန်းတိုးတက်ကောင်းမွန်ခြင်း
- အရည်အသွေးကောင်းမွန်ခြင်း
- အရွယ်အစားစံချိန်မီခြင်း

စသည့်အချက်များကို အလေးဂရုပြုကာ အားသာချက်၊ အားနည်းချက်များကို လေ့လာဆန်းစစ်နေရပေမည်။ ကမ္ဘာ့မွေးမြူရေး အကဲခတ်ပညာရှင်များက-

“ကြက်ဥကောင်းတို့ဆိုတာ အလုံးတစ်ဒါဇင် (၁၂ လုံး) ကို ချိန်တွယ်ကြည့်ရင် ၂၄ အောင်စရှိဖို့လိုတယ်” ဟူ၍ အမှတ်သညာပြုကြလေ၏။ နိုင်ငံခြားမျိုးကောင်းကြက်များထဲမှ ရွှေဒဂါးကြက်မများသည် အသက် ၆ လမှ ၇ လ အရွယ်တွင်လည်းကောင်း၊ ငွေဒားဖြူကြက်မများသည် အသက် ၅ လခန့်တွင်လည်းကောင်း မိတ်လိုက်ပြီး ဥများစတင် ဥတတ်ကြပါသည်။ စောစောပိုင်း ဥကာစတွင် ကြက်ဥများသည် အလေးချိန်ကောင်းစွာမစီးဘဲ တစ်ဒါဇင် (၁၂ လုံး) ကို ချိန်ကြည့်ရာ ၁၆ အောင်စခန့်သာရှိပေ၏။ သို့ရာတွင် ထိုသို့စတင်ဥပြီး သုံးလခန့် ကြာသွားသည့်အခါတွင်မူ စံချိန်ဝင်သည့် ကြက်ဥများ (၁ ဒါဇင်လျှင် ၂၄ အောင်စရှိသည့် ကြက်ဥများ) ဖြစ်လာပါသည်။

ကြက်မတို့တွင် ဥ ဥသော အရေအတွက်ပမာဏသည် ကြက်မ၏ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမားမှု သို့တည်းမဟုတ် သေးငယ်မှုပေါ်တွင် မူတည်သည်ဟူ၍လည်း တစ်ထစ်ချ မှတ်ယူ၍မရပါ။ ထို့ပြင် ၎င်းတို့စားသော ကြက်စာအနည်းအများပေါ်တွင် မူ

တည်၍လည်း စွဲမှတ်၍ မရပါ။ ပမာအားဖြင့် ကိုယ်အလေးချိန် ချင်းတူသော ကြက်မ ၂ ကောင်သည် စားသည့် ကြက်စာပမာဏ အတူတူလောက်ပင် ရှိနေပါလျက် ကြက်မတစ်ကောင်က တစ် နှစ်လျှင် ဥအရေအတွက် ၂၀၀ ခန့်ဥပြီး ကျန်ကြက်မကမူ ၃ ၁၀၀ ခန့်သာ ရှိတတ်ပါ၏။ သည့်အတွက် အရည်အသွေးနှင့် ပြည့်စုံသော ကြက်မများကို ရွေးချယ်ကာ ဂရုတစိုက် မွေးမြူ သင့်ပေသည်။

ဤ၌ ကြက်ဥအရွယ်အစားကြီးမူ၊ သေးမူတို့မှာ ကြက်၏ မျိုးရိုးပေါ်၌လည်း မူတည်ပါသည်။ မူလအားဖြင့် အရွယ်ပမာဏ သေးသေးသာ ဥတတ်သောမျိုးရိုးမှ ဆင်းသက်လာသည်။ ကြက် မများဆိုလျှင် မည်သို့ပင် အာဟာရဓာတ်ကြွယ်ဝသော အစား အစာများကို ဂရုတစိုက်ကျွေးစေကာမူ ဥသောဥများကား ကြီး ကြီးမားမား ဖြစ်မလာနိုင်ပေ။ မျိုးရိုးက စကားပြောပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဥအရွယ်အစားကောင်းကောင်းကိုသာ ဥတတ်သည့် ကြက်အမျိုးအစားကိုသာ ရွေးချယ်မွေးမြူသင့်ပေသည်။

တစ်ဖန် မျိုးကောင်းမျိုးသန့် ကြက်အမျိုးအစားပင် ဖြစ် လင့်ကစား အာဟာရဓာတ်ပြည့်စုံကြွယ်ဝသည့် အစာများကို ကျွေးမွေးခြင်းမရှိပါက စံချိန်မီကြက်ဥများ ဥလာနိုင်ဖို့ရာ မျှော် လင့်၍မရပါ။ ဤအချက်ကိုကြည့်ခြင်းအားဖြင့် အာဟာရ၏ အရေးကြီးပုံကို သဘောပေါက်နိုင်ပါသည်။ ရာသီဥတုပြင်းပူ ခြင်း၊ ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ ဖြစ်ပွားခြင်း စသော အခြေ အနေမျိုးတွင်လည်း မျိုးကောင်းကြက်များမှ ဥသော ဥပင်ဖြစ်

လင်ကစား အရွယ်အစားသေးငယ်သွားတတ်သလို အလေးချိန်  
လည်းလျော့ကာ အရည်အသွေး ကျဆင်းသွားတတ်ပါသည်။  
သည့်အတွက် ရာသီဥတုဘေး၊ ရောဂါဘယဘေးတို့မှ ကြိုတင်  
ကာကွယ်မှုများ ပေးထားသင့်ပါသည်။

ကြက်မွေးမြူရေးကို လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရာ၌ ကြက်ဥ  
ထုတ်လုပ်ခြင်းသည် ကြက်သားထုတ်လုပ်ခြင်းကဲ့သို့ အလွန်ပင်  
အရေးပါလှကြောင်း သိလောက်ပြီထင်ပါသည်။ ကြက်ဥ ထုတ်  
လုပ်ခြင်းသည် စီးပွားရေးအတွက် အလားအလာကောင်းနေသည်  
ဖြစ်ရကား နည်းလမ်းသိသိဖြင့် မွေးမြူတတ်ဖို့လိုပေသည်။ ဦးစွာ  
သိရှိထားရမည်မှာ အချိန်ကာလအားဖြင့် ဥစားကြက်မများ ဥ  
ဥရန်အတွက် တစ်နှစ်ခန့်သာ ထားရှိခြင်းသည် အကောင်းဆုံး  
အချက်ဆိုသည်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ကြက်မတစ်ကောင်အဖို့ ပထမနှစ် ဥထွက်သည်စံချိန်  
သည်

- ၁။ အချိန်အပိုင်းအခြားအတွင်း ကြက်ဥထွက်နှုန်း
- ၂။ စတင်ဥသည်အရွယ်
- ၃။ ဆက်တိုက်ဥသည့် အနည်း၊ အများနှုန်း
- ၄။ ဆက်တိုက်မဥဘဲ ရပ်နေခြင်း
- ၅။ ကြက်မက ဝပ်လိုသည့် ဆန္ဒဖြစ်ပေါ်ခြင်း

စသည့်တို့အပေါ်တွင် တည်ရှိပါသည်။ ထိုအချက်များကို  
ဥစားကြက်မွေးမြူမည့် မွေးမြူရေးသမားတို့ သိထားသင့်ပါသည်။

အချိန်အပိုင်းအခြားတွင်း ကြက်ဥဥခြင်းဆိုသည်မှာ တစ်  
နှစ်တာကာလ (ရက်ပေါင်း ၃၆၅ ရက်) ကို ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်ပါ

သည်။ ဥစားကြက်မတို့သည် များသောအားဖြင့် စတင်ဥ၍ တစ်နှစ်တာကာလကြလျှင် အမွေးများချလျက် ကြက်ဥဥခြင်းကို ရပ်ဆိုင်းထားတတ်ပါသည်။ အချို့မှာ စတင်ဥ၍ တစ်နှစ်မပြည့် မီကပင် အမွေးချတတ်သည်ကို တွေ့ရှိရ၏။ အသက်တစ်နှစ် ကြာမှ အမွေးချသည့် ကြက်မမျိုးကို ရရှိရန်အတွက် လွန်စွာမှ အရေးကြီးပါသည်။

စတင်ဥသည်အရွယ်ဆိုသည်မှာ ကြက်မများအနေဖြင့် လိင်သဘာဝအလျောက် အရွယ်ရောက်ခြင်းသဘောပင် ဖြစ်၏။ ဤနေရာ၌ ကြက်မတို့၏မျိုးရိုးလိုက်၍ တစ်ကောင်နှင့်တစ်ကောင် စတင်ဥချိန်တို့မှာ မတူညီတတ်ကြပါ။ ပမာအားဖြင့် ငွေ့နားဖြူ ကြက်မတို့သည် လေးလမှ ငါးလအရွယ်တွင် ဥများ စတင်ဥ တတ်ကြပြီး ငွေ့ဂါးမျိုးတို့ကမူ ငါးလခွဲ၊ ခြောက်လခန့်ရှိမှသာ စတင်၍ ဥ ဥတတ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ စီးပွားရေးသဘောအရ စတင် ဥဥသော ကြက်မများကိုသာ ရယူမွေးမြူသင့်ပါသည်။

ကြက်မတို့သည် ဥ ဥရာတွင် များသောအားဖြင့် မှန်မှန် ရက်ခြား၍ ဥတတ်ကြပါသည်။ အချို့ကြက်မများသည် တစ်နေ့ တည်းတွင် နှစ်လုံးဥဖြင့် နောက်တစ်နေ့၌ လုံးဝမဥဘဲ နေချင် နေတတ်ကြပါသည်။

ထိုသို့ နောက်တစ်ရက်နားပြီးနောက် ဥသောကြက်မများ လည်း ရှိ၏။ အချို့ကြက်မများဆိုလျှင်လည်း တစ်နေ့တည်း လေးလုံးခန့်အထိ ဥတတ်ပြီး နောက်တစ်ရက်၌ မဥဘဲ နားတတ် ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဥစားကြက်များ မွေးမြူမည်ဆိုလျှင် ဆက်

တိုက် များများဥတတ်သော ကြက်မျိုးများကိုသာ ရွေးချယ်ဝယ်ယူ မွေးမြူသင့်ပါသည်။

ကြက်မတစ်ကောင်အဖို့ ဥတတ်သည့် ပထမနှစ်အတွင်း တစ်ခါတစ်ရံ ခုနစ်ရက်အထိ လုံးဝမဥဘဲ ရပ်နားနေခြင်းမျိုးလည်း ရှိတတ်သည်။ ဤသို့ ကြက်ဥကို ဆက်တိုက်ဥခြင်း မရှိသော ကြက်များ၊ တစ်ဆင့်ပေါက်ဖွားတတ်သော ကြက်ငယ်များဆိုပါက အလားတူပင် ဥ ဥနှုန်း ရပ်နားတတ်သော မျိုးရိုးဗီဇများပါလာတတ်သည့်အတွက် အဆိုပါအချက်ကို သတိပြုရပါလိမ့်မည်။ အကြောင်းမူကား ဥ ဥခြင်းမှ ရပ်နားထားသော ကြက်များလေ ကြက်ဥအထွက်နှုန်းလျော့ပါးကာ စီးပွားကျဆင်းမည်သာ ဖြစ်ပေသည်။

သို့ဖြစ်၍ ဥစားကြက်များ ဥထွက်နှုန်းကောင်းစေရန် ကြက်များအား ကောင်းစွာ ကြည့်ရှုထိန်းသိမ်းခြင်း၊ အာဟာရဓာတ်ပြည့်စုံကြွယ်ဝသော အစာများကို ဂရုတစိုက် ကျွေးမွေးခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်သည်။ ကြက်ဥထွက်နှုန်းစံချိန်တိုးတက်ရေးအတွက် အဓိကလိုအပ်ချက်များဖြစ်သော အမျိုးကောင်းကြက်များဖြစ်စေရေးကို မမေ့မလျော့ သတိချုပ်သင့်ပေသည်။

မွေးမြူရေးသမားများအနေဖြင့် ကြက်ဥထွက်နှုန်း ကောင်းမကောင်း အကဲဖြတ်ရန်မှာ ဥစားကြက်မတစ်ကောင်၏ တစ်နှစ်အတွင်း ဥသည့်အလုံးရေကိုကြည့်ပြီး ဆုံးဖြတ်ရမည်သာ ဖြစ်၏။ ထိုကြက်ဥများ ရောင်းချရငွေနှင့် ၎င်းအပေါ် ကျွေးမွေး



စောင့်ရှောက်ရာ၌ ကုန်ကျစရိတ်တို့ကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ဖို့ လိုပေသည်။

“ဥပမာအားဖြင့် ငွေနားဖြူအမျိုးအစား ဥစားကြက်တစ်ကောင်ဟာ တစ်နှစ်လုံးမှာမှ အလုံး ၇၀ ပဲ ဥတယ်ဆိုရင် အဲသည်ကြက်ဥကို ရောင်းချလို့ရတဲ့ ငွေကြေးဟာ အဲသည်ကြက်ကို ကျွေးမွေးရတဲ့ ကြက်အဖိုးလောက်ပဲ ရမှာဖြစ်တဲ့အတွက် သိပ်တော့ မနိပ်လှဘူး။ တစ်နည်းအားဖြင့်ကတော့ ငွေနားဖြူကြက်တစ်ကောင်ဟာ တစ်နှစ်ကို ဥအလုံးရေ ၇၀ အထက်ဥမှသာ တွက်မိခြက်ကိုက်မယ့်သဘောပါပဲ။ ဒါ့ကြောင့် မွေးမြူရေးသမားတို့ အနေနဲ့ ဥထွက်နှုန်းကောင်းတဲ့ ကြက်မျိုးကိုသာ မဖြစ်မနေ ရွေးချယ်မွေးမြူသင့်ကြပါတယ်။”

မှန်ပေသည်။ အတွေ့တွေစရိတ်စက ကုန်ကျမှုများသည့် မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းကြီးများဆိုပါက မွေးထားသော ကြက်ကောင်ရေအားလုံးကို ခြုံငုံ၍ ပျမ်းမျှနှုန်းကို တွက်ချက်ကြည့်ကြ၏။ ထိုအခါ ကြက်တစ်ကောင်က တစ်နှစ်အတွင်း ဥသော ကြက်ဥလုံးရေသည် အဆိုပါကြက်တစ်ကောင်အား တစ်နှစ်အတွင်း ကျွေးမွေးရတဲ့ ကြက်စာဖိုးကုန်ကျစရိတ်ထက်ပိုမှ အကျိုးဖြစ်ထွန်းပေလိမ့်မည်။ အနောက်နိုင်ငံ မွေးမြူရေးသမားတို့အနေဖြင့် မွေးမြူရေး ဥစားကြက်တစ်ကောင်၏ တစ်နှစ်အတွင်း ဥနှုန်းသည် ပျမ်းမျှအလုံး ၁၅၀ ဖြစ်သင့်သည်ဟု ဆိုကြ၏။ သို့မှသာလည်း အမြတ်အစွန်းရရှိပြီး လုပ်ငန်းတိုးတက်မည်ဟု ဆို

ကြသည်။ ဥထွက်နှုန်းကောင်းသော ဥစားကြက်တို့၏ သွင်ပြင် လက္ခဏာတို့ကို လေ့လာလျှင်-

ငွေနှားဖြူကြက်များသည် အသက်အားဖြင့် ရက်ပေါင်း ၁၅၀ ပြည့်ပြီဆိုလျှင် ဥ စတင်ဥသင့်ပြီဖြစ်၏။ အခြားသော ကြက်အမျိုးအစားများအဖို့ အသက်အားဖြင့် ရက်ပေါင်း ၁၇၀ ရှိပြီဆိုလျှင် စတင် ဥ ဥမည်ဖြစ်၏။ ဥခါစကြက်များသည် ပျမ်းမျှအားဖြင့် တစ်လလျှင် အနည်းဆုံး ကြက်ဥ ၁၅ လုံးခန့် ဥသင့်ပေသည်။ ဥထွက်နှုန်းကောင်းမွန်ရန်အတွက် ဥစားကြက် များသည် ဖျတ်လတ်သွက်လက်မှုမရှိဘဲ ငိုင်နေခြင်းများ မဖြစ် စေရပေ။ အကယ်၍ ကြက်များသည် ငေးငိုင်ပြီး ဖျတ်လတ် သွက်လက်မှုမရှိလျှင် ဥထွက်နှုန်း ညံ့ဖျင်းလျော့နည်းမည့်သဘော ပင် ဖြစ်၏။ သာမန်အားဖြင့် ဥ ဥခါစကြက်များသည် ဦးစွာ စတင် ဥ ဥသောအချိန်မှသည် ၁၀ လတိုင်တိုင် အဆက်မပြတ် ဥသွားသင့်ပေသည်။

ကြက်မွေးဖြူရေးသမားများအနေဖြင့် မိမိတို့ခြံရှိ ဥစား ကြက်မများသည် ဖော်ပြပါအချက်အလက်များနှင့် ပြည့်စုံပါက အဆိုပါကြက်ခြံ၏ ဥထွက်ပျမ်းမျှနှုန်းသည် အနိမ့်ဆုံး စံချိန်၏ အထက်တွင်ရှိကာ အသက်ရှူချောင်ပေလိမ့်မည်။ ဥစားကြက် များ ဥထွက်နှုန်းကောင်းစေရန် အကောင်းဆုံးနည်းမှာ ဆန်ကွဲ၊ ပြောင်း စသော သီးနှံကြက်စာတွင် ပရိုတိန်း၊ ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များပါဝင်သော အာဟာရတို့ကို ရောစပ်၍ ကျွေးမွေး ခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။



အသားထွက်နှုန်း ကောင်းစေရေး

မိမိတို့နိုင်ငံသည် ကြက်ဥကို စားသုံးကြပါ၏။ သို့ရာတွင် ကြက်ဥထက် ကြက်သားစားနှုန်းမှာ ပိုမိုလျက်ရှိ၏။ သို့ဖြစ်၍ ကြက်မွေးမြူရေးသမားများအဖို့ ကြက်သားထုတ်လုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် အသားစားကြက်များအား အဓိကထား၍ မွေးမြူခြင်းကို ဝါယာမစိုက်ထုတ် လုပ်ဆောင်သင့်ပေသည်။

ဦးစွာ အသားစားကြက်ကောင်းများ ဖြစ်စေရန်အတွက် လိုအပ်သော အစာအာဟာရများ ကျွေးမွေးသင့်သည်ကို မွေးမြူရေးသမားများအဖို့ အခြေခံအချက်အဖြစ် နားလည်ထားဖို့ လိုပေသည်။ မိမိတို့ မွေးမြူထားသော အသားစားကြက်များသည် အရွယ်အားဖြင့် ၃ လသားခန့်ရှိလျှင် ကြက်သားထုတ်လုပ်နိုင်သည့် အခြေအနေသို့ ရောက်ရှိပြီဖြစ်ကြောင်း မှတ်ယူနိုင်ပါသည်။ ထိုအချိန်တွင် ကြက်တစ်ကောင်၏အလေးချိန်သည် အသားတင် ၇၀ ကျပ်သားမှ ၈၀ ကျပ်သားအထိ ရှိသင့်ပါသည်။ အကယ်၍ ကြက်၏အရွယ်မှာ ၃ လသားမဖြစ်သေးမီ အထက်ပါ အလေးချိန်အတိုင်း ရှိမည်ဆိုပါက လွန်စွာမှ သင့်လျော်ကောင်းမွန်ပေလိမ့်မည်။ နိုင်ငံရပ်ခြား တိုင်းပြည်များ၌ အသားစားကြက်ကို ၂ လသားမှ ၃ လသားအရွယ်အတွင်း ထုတ်လုပ်ရောင်းချနိုင်ကြသည်။ သည်အတွက် စီးပွားတွက်သားကိုက်သည်ဟု ဆိုရမည်။ အသားစားကြက်များကို မွေးမြူရာတွင် ကြက်စာ၏စရိတ်စကကို ချန်လှပ်ထား၍မဖြစ်ပေ။ အကျိုးအမြတ်သည် ကြက်စာထက် ပိုမိုမူသာ တွက်သားကိုက်ပေလိမ့်မည်။ တစ်ဖန် အသား

စားကြက်များသည် အချိန်နည်းနည်းနှင့် အသားမြန်မြန်တိုးဖို့ လိုပါသည်။ အသားစားကြက် မွေးမြူသူများအနေဖြင့် အသား တိုးပြီး ကြက်စာအကုန်အကျသက်သာသော နည်းလမ်းကို ရွေး ချယ်တတ်ပို့လိုပါသည်။

အသားစားကြက် မွေးမြူကြသူများအဖို့ မိမိမွေးမြူထား သော ကြက်များ အသားကောင်းစွာ တိုးနေမှသာလျှင် မိမိ၏ စီးပွားရေး အောင်မြင်ပေလိမ့်မည်။ သည့်အတွက် အမြဲပင် တွက်ချက်လေ့လာဖို့ လိုပေသည်။ ပမာအားဖြင့် ကြက်၏အလေး ချိန် ၁ ပေါင်တိုးလာဖို့ရာ ကြက်စာ အလေးချိန်မည်မျှကျွေးရ မည်ကို တွက်ဆထားသင့်ပေသည်။ ဤ၌ အသားစားကြက်များ မှာလည်း မျိုးရိုးကိုလိုက်၍ ကြက်စာစားသောက်နှုန်း ကွာခြား ပေသည်။ ကြက်စာ များများကျွေးနိုင်လေ အသားများများတိုး လေဟု ပုံသေကားချ ပြောဆို၍မရနိုင်ပေ။ အစာအာဟာရတို့ မည်သည် လိုအပ်သည်ထက် ပိုလွန်းပါက ကျန်းမာရေးကိုပင် ထိခိုက်နိုင်ပေသည်။ တစ်ဖန် လိုအပ်သမျှ အာဟာရတို့ကို မကျွေးပြန်ပါကလည်း ကြက်များ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုမှာ နှေး ကွေးတတ်ပြန်ပါသေးသည်။ ထို့ကြောင့် အစာအာဟာရကို ရှင် ချိန်နှိုင်းဆ၍ ကျွေးမွေးသင့်ပါသည်။

ဤ၌ အမျိုးအစားတူသော ကြက်ချင်းစပ်၍ ပေါက်ဖွား လာသော ကြက်သည် အမျိုးမတူသော ကြက်ချင်းစပ်၍ ပေါက် ဖွားလာသော ကြက်တို့ထက် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုနှုန်းမှာ မြန်ဆန် ပေသည်။ အထူးသဖြင့် ဥမှပေါက်ပြီးခါစ ပထမ နှစ်လခွဲမှ ၃

လအတွင်း ကြီးထွားမှုနှုန်း မြန်ဆန်သည်ကို တွေ့မြင်ရပေသည်။  
 ကြက်များ ကြီးထွားရာ၌ မတူညီသော အချက်တစ်ခု ရှိပါသေး  
 သည်။ ထိုအချက်မှာ ကြက်အိမ်၊ ကြက်ခြံ စသော အမှောင်အဖွဲ့  
 အတွင်း၌ အချုပ်အချယ်နှင့်မွေးထားသော ကြက်များသည် လွတ်  
 လပ်စွာ လွတ်ထားသည့် ကြက်များထက် ပို၍ကြီးထွားမှုနှုန်း  
 မြန်ဆန်သည်အချက်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် ကြက်  
 ငယ်များ ကြီးထွားမှုလျင်မြန်နှုန်းမှာ ဥမှ ပေါက်ဖွားချိန်မှသည်  
 တစ်လခွဲကျော်လွန်သွားလျှင် ကိုယ်အလေးချိန် နှစ်ဆမျှ တိုး  
 လာတတ်ပေသည်။ တစ်လခွဲပြီးနောက်ပိုင်း၌မူ ကြီးထွားမှုနှုန်း  
 လျော့နည်းသွားသော်လည်း စားသောက်မှုပမာဏနှုန်းမှာ မြင့်  
 တက်လာပေသည်။



**မွေးမြူရေးကြက်နှင့် ရောဂါ**

ကြက်မွေးမြူရေး လုပ်ကိုင်ကြသူများအဖို့ မိမိတို့ မွေးမြူ  
 ထားသော ကြက်များအား ရောဂါဘယများ မဖြစ်ပွားရလေ  
 အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများပြုလုပ်ကာ ဂရုစိုက်ရမည် ဖြစ်  
 ပါသည်။

ထိုသို့ ပြုလုပ်ထားခြင်းမရှိပါက ကြက်ငယ်ကလေးများ  
 ဆိုလျှင် ရောဂါကြိုတင်ကာကွယ်မှု ပေါ့လျော့သည့်အတွက်  
 ကြောင့် ရောဂါဖြစ်ပွားပြီး အချိန်မီကုသ၍ သေပျောက်ခြင်းမရှိ  
 သည့်တိုင်အောင် ကိုယ်အင်္ဂါ ကောင်းစွာကြီးထွားသန်မာခြင်း

မရှိဘဲ ကြုံလိုသေးငယ်နေတတ်ပါသည်။ ထိုးဆေး၊ တိုက်ဆေးများကို လိုအပ်သလို ထိုးပေးခြင်း၊ တိုက်ပေးခြင်း၊ မိမိ နားမလည်သော အခြေအနေမျိုးဆိုပါက နားလည်တတ်ကျွမ်းသော တိရစ္ဆာန်ဆေးကုစာရာဝန်များအား ပြသကာ အကြံဉာဏ်များ ရယူတောင်းခံခြင်း၊ ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်ရပါမည်။ ဥစားကြက်မများဆိုပါက ရောဂါဖြစ်ပွားသည့်အတွက် ဆေးကုသပေးပြီးနောက်ပိုင်းတွင် ဥ ဥသည့် စံချိန်မှာ မူလနှုန်းထက် သိသိသာသာ လျော့နည်းသွားတတ်ပါသည်။

သို့ဖြစ်၍ ကြက်မွေးဖြူသူတို့အနေဖြင့် ကြက်များတွင် ဖြစ်ပွားတတ်သော ရောဂါများအကြောင်းကို ကြိုတင်လေ့လာထားနိုင်လျှင် လွန်စွာမှ သင့်လျော်ကောင်းမွန်ပါသည်။

မိမိတို့မြန်မာနိုင်ငံ၌ ဖြစ်ပွားတတ်သော ကြက်ရောဂါများ အနက်-

- ၁။ သွေးအတွင်း သွေးဖြူဥလောင်းများ လျင်မြန်စွာ အလိုလိုဖြစ်လာခြင်း (Leucosis)
- ၂။ သွေးအတွင်း ပြောင်းလဲမှုမရှိဘဲ ခြေထောက်၊ တောင်ပံများ လေဖြတ်သကဲ့သို့ဖြစ်ပွားခြင်း
- ၃။ အလွန် အသေအပျောက်များတတ်သည့် ဝမ်းတွင်း သွေးပါရောဂါဖြစ်ခြင်း
- ၄။ ဝမ်းကိုက်ခြင်းတစ်မျိုးဖြစ်သည့် ဈေးဖြူကျသော ရောဂါ

- ၅။ ကြက်ကာလဝမ်းရောဂါ (Fowl Cholera)
- ၆။ ကြက်လည်လိမ်သည်ရောဂါ (Ranikhet Disease)
- ၇။ ကျောက်ရောဂါ (Fowl Pox)
- ၈။ ကြက်တီတီ ခေါ် အဆုတ်ရောဂါ (Tuberculosis)
- ၉။ ဝမ်းတွင်းသွေးပါရောဂါ (Coccidiosis)
- ၁၀။ ကြက်တိုက်ဖျိက်ရောဂါ (Fowl Typhoid)
- ၁၁။ အအေးမိရောဂါ (Breachitis)
- ၁၂။ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ၌ ဖြစ်ပွားသောရောဂါများ (Visceral Lymphomatosis)

အစရှိသော ရောဂါများသည် ကြက်တို့၌ ဖြစ်ပွားတတ်ကြသည်။

ဤ၌ ကာလဝမ်း၊ တိုက်ဖျိက်၊ တီတီ၊ ကျောက်၊ အအေးမိ စသော ရောဂါတို့သည် လူတို့၌ ဖြစ်ပွားတတ်သော ရောဂါများ ဖြစ်ကြသည့်အတွက် လူသားတို့နှင့်ကြက်တို့ ဆက်စပ်မှု ရှိနေသည်ကို သတိထားမိကြလိမ့်မည်ထင်ပါသည်။

ကြက်တို့၌ ကျရောက်တတ်သောရောဂါ ဆိုသည်မှာ လည်း များလှပါပေ၏။ ၎င်းတို့၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ သန်ကောင်များ (Worms) သည် ကြက်တို့၏အင်အားကို ဈာန်စေ၏။ ထွားကျိုင်းသန်မာမှုကို ဆုတ်ယုတ်စေ၏။ ၂ ဥနှုန်းစံချိန်ကိုလည်း ကျဆင်းစေ၏။ သည့်အတွက် မည်သည့်ရောဂါ

မဆို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းများ၊ ကုသပေးခြင်းများကို ပြုလုပ်ပေးသင့်ပါသည်။

ကြက်မွေးမြူရေးသမားများအဖို့ မိမိတို့ကြက်ခြံအတွင်းရှိ ကြက်အချို့ မရွှင်မလန်းဖြစ်နေသည်ကို တွေ့မြင်ရလျှင် ကြက်နာကျပြီဟု မှတ်ယူကာ အဆိုပါကြက်များကို ဖယ်တုတ်လျက် သုတ်သင်ပစ်တတ်ကြသည်။ ထိုအလေ့မှာ အလေ့ကောင်းမဟုတ်ပေ။ ထိုကြက်များ၌ ကျရောက်သောရောဂါသည် ကူးစက်ပြန့်ပွားသောကျေပျက်စီးစေတတ်သော ရောဂါမျိုး ဟုတ်၏။ မဟုတ်၏ကို လေ့လာဆန်းစစ်ဖို့ အရေးကြီးပါသည်။ သို့မဟုတ်ပါက သုတ်သင်ပစ်ရသည်နှင့်ပင် အကျိုးယုတ်လျော့မည်သာ ဖြစ်ပါသည်။ ငွေပင်ငွေရင်းကြီးစွာ ခိုက်ထုတ်ဝယ်ယူထားရသော အဖိုးတန်ကြက်များ ယုတ်လျော့ရသည့်အတွက် စီးပွားရေး ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။

“ဖျက်ဆီးသုတ်သင်တော့မယ်ဆိုရင်လည်း တကယ်တမ်း ကူးစက်တတ်တဲ့ရောဂါ ဟုတ် မဟုတ် ဆန်းစစ်ပြီးသေချာပြီဆိုတော့မှ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်ကာလုပ်ပေါ့။ ရောဂါဖြစ်တာ မသေချာရင် သင့်တော်ကောင်းမွန်တဲ့ဆေးဝါးကုသမှုမျိုး ပြုလုပ်ပေးရမယ်။

တကယ်တမ်း ကြက်တွေ ဖြစ်ပွားနေတဲ့ ရောဂါဆိုတာဟာ လူသားတွေအပါအဝင် အခြားသော သတ္တဝါတွေနည်းတူ ရောဂါပိုးမွှားတွေတစ်ဆင့် ကူးစက်ပြန့်ပွားတယ်ဆိုတဲ့ အချက်ကို သွားတွေ့ရတယ်။ ဒါကြောင့်



ရောဂါပိုးတွေကို မိမိရဲ့ ကြက်မွေးမြူရာနေရာကို မဝင်  
ရောက်နိုင်အောင် ကြိုတင်တားဆီးဖို့ လိုအပ်တာပါပဲ။

သည်တော့ မိမိတို့ရဲ့ကြက်ခြံကို ပြင်ပက ဧည့်  
သည်တွေ၊ လူစိမ်းတွေ တတ်နိုင်ရင် ပေးမဝင်တာ  
အကောင်းဆုံးပါပဲ။ မလွဲမရှောင်သာ ပေးဝင်ရမယ်ဆိုရင်  
လည်း ဧည့်သည်တွေကို ပိုးသတ်ဆေးရည် ရောစပ်ထား  
တဲ့ရေခဲ (ပါးစပ်ကိုလည်း အုပ်စီးစေပြီး) ဆေးကြော  
စေပြီးမှ ကြက်ခြံထဲကို ဝင်ခွင့်ပြုသင့်ပါတယ်။ ကြက်ခြံ  
မှာ ဧည့်သည်တွေ ခေတ္တစီးဖို့အတွက် ပိုးသတ်ဆေး  
ပက်ဖျန်းထားတဲ့ သီးသန့်ဖိနပ်တွေ စီးစေပြီးမှ ဝင်ခွင့်  
ပြုတာဟာ ရောဂါကြိုတင်ကာကွယ်နည်း တစ်မျိုးပါပဲ။

ကြက်တို့တွင် ဖြစ်ပွားတတ်သော ရောဂါများအနက်  
သွေးအတွင်း သွေးဖြူဥလောင်းများ လျင်မြန်စွာ အလိုလိုဖြစ်လာ  
ခြင်းဟူသည့် (Leucosis) ရောဂါဟူသည် အများအားဖြင့်  
ကြက်မတန်းများတွင် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်။ သတိထားရမည့်  
အချက်မှာ ဥ ဥခါစ ကြက်မတန်းများအား သီးသန့်ဆောက်  
လုပ်ထားရှိသည့် ကြက်ခြံများတွင် ထားပြီးကာမှ အဆိုပါရောဂါ  
ဖြစ်ပွားပြီဆိုလျှင် ကြက်ဥထုတ်လုပ်မှု၌ များစွာ ထိခိုက်နိုင်သည့်  
အချက်ပင်ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ တစ်ပါးသူထံမှ ရက်သားကြက်  
ငယ်ကလေးများအား ဝယ်ယူမွေးမြူမည်ဆိုလျှင် ရှေးဦးစွာ  
အဆိုပါကြက်ငယ်များ၌ (Leucosis) ရောဂါရှိမရှိ သေချာစွာ  
စစ်ဆေးကြည့်ရှုဖို့ လိုပါသည်။ အချို့သော မွေးမြူရေးသမား

များသည် ကြက်ဥများကိုဝယ်ယူ၍ ကိုယ်တိုင်ဖောက်ကာ မွေးမြူလေ့ရှိကြ၏။ ဤတွင် မိမိဝယ်ယူမည် ကြက်ဥများသည် ရောဂါဘယကင်းရှင်းသော ကြက်မများက ဥသော ဥ ဟုတ်မဟုတ် ကြိုတင်စုံစမ်းလေ့လာပြီးမှသာ ဝယ်ယူဖောက်သင့်ပေသည်။

မွေးမြူရေးကြက်များ၌ ကြက်မကန်းများတွင် သွက်ချာပါဒရောဂါလည်း ဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။ သွက်ချာပါဒရောဂါ၏ လက္ခဏာများကား-

- အသည်းရောင်ခြင်း
- မျက်စိထိခိုက်ပြီး ကောင်းစွာ မမြင်တော့ခြင်း (ကြက်မျက်သင့်ခြင်း)
- သွေးအတွင်းမှ ဟီမိုဂလိုဘင် (Haemoglobin) ခေါ် နီရဲသော အရောင်အဆင်းအားနည်းလျက်။ တစ်နည်းအားဖြင့် သွေးအားနည်းလာခြင်း
- မြေထောက်နှင့်တောင်ပံများ မသန်စွမ်းတော့ဘဲ အားနည်းလာခြင်း

စသည်တို့ ဖြစ်ကြပေ၏။ ထိုရောဂါလက္ခဏာရှိနေသော ကြက်များအား သီးသန့်ဖယ်ထုတ်ပြီး (သုတ်သင်ရှင်းလင်းပစ်ဘဲ) ရောဂါပျောက်ကင်းအောင် ကုသပေးဖို့လိုပါသည်။ အကောင်းဆုံးမှာ ရောဂါမဖြစ်မီက ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါရောဂါမျိုးသည် ပူပြင်းသော နွေကာလ၌ အများဆုံးဖြစ်တတ်ပေရာ အရိပ်ကောင်းစွာရအောင် ဆောင်ရွက်

ခြင်း၊ လေကောင်းလေသန့်ရရှိရေး၊ သောက်သုံးရေသန့်ရှင်းရေး၊ အစရှိသည်တို့ကို အထူးတလည် ဆောင်ရွက်သင့်ပေသည်။ သို့မှသာ ကောင်းသောရလဒ်အကျိုးကို ခံစားရရှိပေလိမ့်မည်။



### ကြက်ရောဂါကုဆေးဝါးများ

'ရောဂါသိလျှင် ဆေးရှိသည်' ဆိုသောစကားမှာ မှန်ပေ၏။ သို့ရာတွင် ရောဂါဇစ်မြစ်ကို သိထားနားလည်ဖို့လိုအပ်၏။ သို့မှသာလျှင် ရောဂါနှင့်ဆေးကို သင့်လျော်အောင် ပေးနိုင်ပေလိမ့်မည်။ သည့်အတွက် ကြက်များ၌ ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသော ရောဂါ၊ နှိမ်နင်းနိုင်သည့်ဆေးဝါး၊ ကုသပုံကုသနည်းများကို လေ့လာတင်ပြလိုက်ပါသည်။

#### ၁။ အမ်ပယ်ရီစင် (Impercin)

ကြက်များ၌ ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည့် ချေးဖြူကပ်ရောဂါ၊ အမောက်ပြာရောဂါတို့ကို နှိမ်နင်းလိုက်သည့်ဆေး ဖြစ်သည်။ ဤဆေးသည် ရေတွင် ပျော်ဝင်နိုင်၏။ အောက်ဆီဇက်ထရာ ဆိုက်ကလင်းသည် ဆေးတစ်ပေါင်တွင် ၂၅ ရာခိုင်နှုန်း ပါဝင်၏။

ဖော်ပြပါ ရောဂါများအတွက် ကြက်စာ ၄ ပီသာတွင် ဆေးတစ်ကျပ်သားနှုန်းကို ရောစပ်၍ ကျွေးပေးရပါမည်။ သောက်ရေတွင် ထည့်၍တိုက်လိုပါက ရေ သုံးဂါလံတွင် ဆေး

တစ်ကျပ်သား ထည့်ဖျော်ရပါမည်။ တစ်ရက်၊ နှစ်ရက် ဆက်တိုက် တိုက်ပေးပါ။

၂။ ဆာလ်ဖိုနိုမိုက်စ်  
(Sulphonamides)

ကြက်များ၌ ဘက်တီးရီးယားကြောင့် ဖြစ်ပွားသည့် ရောဂါများကို နှိမ်နင်းရာတွင် အသုံးပြုသော ဆေးတစ်လက်ဖြစ်ပါသည်။

အဆိုပါဆေးများနှင့် ကြက်များတွင် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည့် အဆစ်ရောင်ခြင်း၊ အူရောင်ခြင်း၊ ဝမ်းပျော့ခြင်း၊ ဈေးဖြူကပ်ခြင်း၊ တိုက်ဖွိုက်၊ ပါရာတိုက်ဖွိုက်၊ သွေးဝမ်းသွားခြင်း စသည့် ရောဂါများ ကုသနှိမ်နင်းရာ၌ သုံးစွဲကြပါသည်။

၃။ ဆာလ်ဖာပိုင်လီဒင်း  
(Sulphayridine)

အဆိုပါဆေးတစ်ပြား၏ အလေးချိန်သည် ၀.၅ ဂရမ်ရှိ၏။ ကြက်များ၌ ဘက်တီးရီးယားကြောင့် ဖြစ်တတ်သည့် အဖျားရောဂါ၊ အသက်ရှူအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း၌ ဖြစ်ပွားတတ်သော ရောဂါများ၊ ကြက်များ နေရာပြောင်းရွှေ့ခြင်းကြောင့် ဖျားနာခြင်း၊ ခြေထောက်နာခြင်း အစရှိသည်တို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းအောင် ကုသပေးနိုင်ပါသည်။

အဆိုပါရောဂါများ ဖြစ်ပွားနေသော ကြက်တို့ကို အလေးချိန် ၆၀ ကျပ်သားရှိပါက ဆေး ၃ ပြားတိုက်ကျွေးပါ။ ဆေး

ကျွေးစတွင် ဆေးအချိန်အဆ၏ တစ်ဝက်ကို နေ့စဉ် ထပ်ကျွေးရပါမည်။

၄။ ဆာလ်ဖာဒီမီဒင်း

(Sulphadimidine)

ကြက်များ၌ ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသော ဆွေးဝမ်းဖြစ်ခြင်း၊ တိုက်ဖျက်ဝမ်းပျော့ဖြစ်ခြင်းရောဂါများ ကုသရာတွင် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ရေဖျော်၍တိုက်လိုပါမူ ရေတစ်ဂါလံတွင် ဆေး ၈ ပြား ထည့်ပျော်ပြီး ၃ ရက်ဆက်တိုက်၊ ၂ ရက်နားစနစ်ဖြင့် တိုက်ကျွေးရပါမည်။ ဆေးတစ်ပြားသည် ၀.၅ ဂရမ်ရှိ၍ ဆေးကျွေးသည့်အခါ ဆေးကို အမှုန့်ကြိတ်ပြီး အစာ၌ ကောင်းစွာနယ်၍ ကျွေးရပါမည်။

၅။ စထရက်ပထာဆာလ်ဖာ

(Sterepta Sulpha)

ဤဆေး၌ ပင်ဇီဝဆေးများ ဖြစ်ကြသည့် စထရက်ပထာဗိုက်စင်နှင့် ဆာလ်ဖိုနဗိုက်ဆေးတို့ ပေါင်းစပ်ထားပြီး အဆိုပါ ဆေးတစ်ပြားတွင်-

- (က) စထရက်ပထာဗိုက်စင် ၆၅-မီလီဂရမ်
- (ခ) ဆာလ်ဖာသိုင်ရာဇော ၁၀၀-မီလီဂရမ်
- (ဂ) ဆာလ်ဖာဒိုင်ရာဇင်း ၁၀၀-မီလီဂရမ်
- (ဃ) ဆာလ်ဖာဒီမီဒင်း ၆၅-မီလီဂရမ်

တို့ပါဝင်ပြီး ကြက်များတွင် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည့် တိုက်  
 ဖွိုက်၊ ပါရာတိုက်ဖွိုက်နှင့် ချေးဖြူကပ်သော ရောဂါများကို  
 နှိမ်နင်းရာတွင် အသုံးပြုကြပါသည်။ ကြက်စာ ပီသာတွင်  
 ၈ ပြားမှ ၁၆ ပြားအထိ ထည့်၍ကျွေးရပါမည်။ ကျွေးရမည့်  
 အချိန်ကာလမှာ ၃ ရက်မှ ၅ ရက်အထိ ဖြစ်ပါသည်။

၆။ ဖျူရာဇိုလီဒုန်း ၁၀၀ %

**(Furazolidone 100%)**

ကြက်များအား ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့် ဖြစ်တတ်သော  
 အသက်ရှူလမ်းကြောင်း အစိတ်အပိုင်းများနှင့် အစာကျေလမ်း  
 ကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများ နှိမ်နင်းကုသရာ၌ သုံးစွဲကြပါသည်။

ကြက်ကလေးများ၌ ချေးဖြူကပ်ရောဂါ ကင်းဝေးစေရန်  
 ကြက်စာ ၁၀ ပီသာတွင် ဆေးမှုန့်တစ်မတ်သား (ကြက်စာ  
 ၁၀ ကီလိုဂရမ်တွင် ဆေးမှုန့် ၂ ဂရမ်နှုန်း) ထည့်၍ကျွေးရပါ  
 မည်။ ကျွေးရာ၌ ရက်သားအရွယ်မှ ၁၀ ရက်၊ ၁၄ ရက်သား  
 အထိ အစာထဲ၌ ထည့်ကျွေးရပါမည်။ ကျန်းမာနေသောကြက်  
 များ၏ ကိုယ်အပူချိန်မှာ ၁၀၉.၅ ဒီဂရီဗာရင်ဟိုက်ရိုပရီး စင်တီ  
 ဂရိတ် အတိုင်းအတာအပူချိန်မှာ ၄၀.၅ ဒီဂရီမှ ၄၃ ဒီဂရီထိ  
 ဖြစ်၏။

၇။ စီကယ်ထရင့်ဆေးမှုန့်

**(Cicatrín Powder)**

ကြက်များတွင် ဖြစ်ပွားတတ်သည့် ဒဏ်ရာအနာတရဖြစ်

ခြင်းများ၊ အပူလောင်ခြင်း အနာရောဂါများအတွက် ကုသပေးနိုင်၏။

ကုသရန်မှာ ဖော်ပြပါဒဏ်ရာကို ပိုးသတ်ဆေးရည်ပျော့ဖြင့် သေချာစွာ ဆေးကြောပေးပြီး အဆိုပါဆေးမှုန့်ကို သိပ်ပေးပါ။ အနာဒဏ်ရာကြီးကျယ်ပါက ဆေးထည့်ပြီး အဝတ်ဖြင့် စည်းနှောင်ထားပေးပါ။

၈။ ဗျူရိုဗာဇင်

(Buromazine)

ကြက်ငယ်ကလေးများအား တစ်နေရာမှ တစ်နေရာသို့ ပြောင်းရွှေ့သည့်အခါ စိတ်လှုပ်ရှားမှုမဖြစ်စေရန် ရွှေ့ပြောင်းခြင်းမပြုမီ တစ်နာရီ၊ တစ်နာရီကျော်အလိုတွင် ကြိုတင်တိုက်ကျွေးရသည့် စိတ်ငြိမ်ဆေးတစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။

သုံးစွဲရာ၌ ကြက်များ၏ ကိုယ်အလေးချိန်အလိုက်ဖြစ်ပြီး ကိုယ်အလေးချိန် ၆၀ ကျပ်သားရှိပါက ဆေးကို ၅ မီလီဂရမ် တိုက်ကျွေးရပါမည်။ ဆေးတစ်ပြားသည် ၂၅ မီလီဂရမ်ပါရှိပြီး ဆေးတစ်ပြားတွင် (ကလိုရိုပရိုမာဇင်းဟိုက်ဒရိုကလိုရိုက်) ၂၅ မီလီဂရမ်ပါ၏။ ဆေးအချိန်အဆကို တွက်ကြည့်လျှင် ကိုယ်အလေးချိန် ၃ ပီသာခန့်ရှိလျှင် ဆေးတစ်ပြားတိုက်ကျွေးရန် ဖြစ်ပါသည်။

၉။ ဖီနိုဗစ်

(Pheno Vis)

ကြက်များ၌ ဖြစ်ပွားတတ်သော သန်ကောင်လုံးများကို

နှိမ်နင်းရန် ဆေးကောင်းတစ်လက် ဖြစ်၏။ ထိုဆေးတွင် 'ဖိနို တိုင်ရာဇင်း' ပါဝင်၏။ အမှုန့် ၅ ဂရမ်အလေးချိန်ရှိ အတောင့် ရှည်များအဖြစ် ထုတ်လုပ်ထားခြင်းဖြစ်၏။

ဆေးတိုက်ကျွေးတော့မည်ဆိုလျှင် ညနေဘက်၌ အစာ ကျွေးခြင်း မပြုပါနှင့်။ နောက်တစ်နေ့နံနက်၌ အစာထဲသို့ ၀.၂၅ ဂရမ်မှ ၁ ဂရမ်ထိ ဆေးကို ရောနှောလျက် ကျွေးရပါမည်။

၁၀။ အလွဂမ်

(Alugan)

ကြက်များ၌ တွယ်ကပ်နေလေ့ရှိသော သန်း၊ မွှား၊ မှက် အစရှိသည်တို့ကို နှိမ်နင်းရာ၌ အသုံးပြုသော ဆေးဖြစ်၏။ ဤဆေးကို ဆေးမှုန့်၊ ဖျန်းပက်ဆေး၊ ရေဖျော်၍ သုံးဆေး စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုးထုတ်လုပ်ထားသည်။

ရေဖျော်ဆေးမှုန့် သုံးစွဲပါက ဆေးမှုန့်ကို (၀.၂) မှ (၀.၆) ရာခိုင်နှုန်းဖျော်ပြီး ကြက်များ၏ကိုယ်ပေါ်သို့ ပက်ဖျန်း ပေးပါ။ ထိုအတူ ကြက်ခြံအတွင်း နေရာအနှံ့ကိုလည်း ပက် ဖျန်းပေးပါ။ ဥကျင်းနှင့် အိပ်တန်းတက်ရာ နေရာများကိုလည်း ပက်ဖျန်းပေးဖို့ လိုပါသည်။

၁၁။ ကန့်မွန်

(Sulpha)

ကြက်များတွင် တွယ်ကပ်နေလေ့ရှိသည့် သန်းများ၊ မွှား များနှင့် ရွေးများကို နှိမ်နင်းရာ၌ အသုံးပြု၏။



ကြက်များ၌ ဖော်ပြပါပိုးမွှားများ ကင်းစင်စေရန် ကြက်ခြံနှင့် ဥကျင်းများအတွင်း အတန်အသင့် ဖြူးပေးဖို့လိုပါသည်။

၁၂။ ဒါဗီဆာဆေးမှုန့်

**(Darvisul Mix)**

ကြက်များ၌ ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည့် သွေးဝမ်းရောဂါ မဖြစ်ပွားရလေအောင် ကာကွယ်နိုင်သည့် ဆေးကောင်းတစ်လက်ဖြစ်၏။

ကြက်များ ၃ ရက်သား၊ ၄ ရက်သားအရွယ်ခန့်မှစ၍ ကြက်စာပိသာ ၁၀၀ တွင် ဆေး ၅ ကျပ်သားရော၍ကျွေးပါ။

၁၃။ ထိုင်ရာဘင်ဒေဇာ

**(Thiabendazole)**

○ အစွမ်းထက်မြက်သည့် သံချဆေးတစ်လက် ဖြစ်သည်။ ကြက်များ၌ တွယ်ကပ်ပေါက်ပွားနေလေ့ရှိသည့် သန်ကောင်လုံးများကိုလည်း ထိရောက်စွာ နှိမ်နင်းနိုင်၏။

ကြက်စာတွင် ဆေး ၀.၁၇ ရာခိုင်နှုန်းထည့်၍ ရောစပ်ကျွေးမွေးရပါမည်။

၁၄။ ဒူးယိုကောက်ဇင်

**(Duocoxin)**

ကြက်များ၌ ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည့် သွေးဝမ်းရောဂါကို နှိမ်နင်းကုသရာ၌ ထိရောက်ထက်မြက်သော ဆေးဖြစ်၏။

ဤဆေးမှုန့်ကို ထပ်မတ်သားခန့် (၆၀ ဂရမ်) အား ရေ ၂ ဂါလံ (၁၀၀ လီတာ) တွင် ထည့်ဖျော်ပြီး ၇ ရက်ဆက် တိုက် တိုက်ကျွေးရပါမည်။ ဤဆေးရည်ကို တိုက်ကျွေးနေစဉ် ကြက်များအတွက် အခြား ရိုးရိုးသောက်ရေ မထားသင့်ချေ။

၁၅။ ပက်ပီရာဇင်း စစ်ထရိုက် ၁၀၀ %  
(Piperazine Citrate 100%)

ကြက်များ၌ တွယ်ကပ်နေလေ့ရှိသည့် သန်ကောင်လုံးများ ကို နှိမ်နင်းရာ၌ လွန်စွာထက်မြက်သော ဆေးဖြစ်၏။

အဆိုပါဆေးမှုန့်အား ကြက်များ၏ ကိုယ်အလေးချိန် အလိုက် တိုက်ကျွေးရပါမည်။ ပမာအားဖြင့် ကိုယ်အလေးချိန် ၆၀ ကျပ်သား (၁ ကီလိုဂရမ်) ရှိပါက ဆေးတစ်မူးသားမှ သုံးမူးသား (၂၅၀ မီလီဂရမ်မှ ၅၀၀ မီလီဂရမ်) နှုန်း တိုက်ကျွေး ပြီး သန်ကောင်လုံးများကို နှိမ်နင်းနိုင်ပါသည်။

၁၆။ အာဆန်တော  
(Asuntol)

ကြက်များ၏ အမွှေးကြိုအမွှေးကြား၌ တွယ်ကပ်ပေါက် ဖွားနေလေ့ရှိသည့် သန်းများကို နှိမ်နင်းရာ၌ သုံးစွဲသည့်ဆေး ဖြစ်၏။

သုံးစွဲပုံသုံးစွဲနည်းမှာ သဲ ၆၀ ကျပ်သားကို အာဆန်တော ၁၀ ဂရမ်နှင့် ရောနှောပါ။ ထို့နောက် ပုံးတစ်လုံးထဲတွင် သဲပုံ လှုပ်ပြီး ကြက်ခြံထဲတွင် ထားပေးရပါမည်။

၁၇။ ဒါဗီဆာအရည်

**(Darvisul Liquid)**

ကြက်များတွင် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည့် သွေးဝမ်းရောဂါကို ကာကွယ်နှိမ်နင်းနိုင်သည့် အစွမ်းထက်ဆေးရည် ဖြစ်၏။

ကြက်များ၌ သွေးဝမ်းရောဂါဖြစ်နေကြောင်း သိလျှင်သိ ချင်း သောက်ရေ ၁ ဂါလံ၌ ဤဆေးရည် ၁၂ စီစီ ပျော်ထည့်၍ တိုက်ကျွေးပေးပါ။ ဤဆေးကို ၃ ရက်ဆက်တိုက် တိုက်ကျွေးပြီး ၂ ရက်နားပါ။ ပြီးသော် နောက်ထပ် ၃ ရက်ဆက်တိုက်ပါ။ (ဖော်ပြပါအတိုင်း ဆေး ၂ ကြိမ်တိုက်ပြီး ရောဂါပျောက်ကင်းမှုရှိမှ ရှိ သောက်ရေရိုးရိုး ၂ ရက် ဆက်တိုက်၍ စမ်းသပ်လေ့လာပါ။ အကယ်၍ ရောဂါပျောက်ကင်းမှု မရှိသေးဟု ယူဆရလျှင် အထက်ပါနည်းအတိုင်း တတိယအကြိမ် ဆေးကို ၃ ရက် ဆက်တိုက်ဖို့လိုပါသည်။)

၁၈။ အမ်ပရော ၂၀ % ရေတွင်ပျော်ဝင်သောဆေးမှုန့်

**(Amprol 20% Soluble Powder)**

ကြက်များတွင် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည့် သွေးဝမ်းရောဂါကို ကုသနှိမ်နင်းရာ၌ သုံးစွဲရသော ဆေးကောင်းတစ်ခုလက် ဖြစ်ပေသည်။

ဤဆေးကိုသုံးစွဲခြင်းဖြင့် ကြက်များ ကြီးထွားမှုနှေးကွေးသွားခြင်း၊ ဥ ဥနှုန်း ကျဆင်းသွားခြင်း၊ ကြက်များ အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ အကောင်ပေါက်နှုန်းညံ့ဖျင်းခြင်း စသည့်

တို့ ဖြစ်မလာနိုင်တော့ပေ။ ဤဆေးသည် ရေတွင် အလွယ်တကူ ပျော်ဝင်နိုင်ပြီး ကြက်များလည်း နှစ်သက်မှုရှိကြ၏။

သုံးစွဲပုံမှာ ကြက်များတွင် သွေးဝမ်းစ၍ဖြစ်သည်နှင့် ရေ တစ်ဂါလံခွဲတွင် ဆေးတစ်ထုပ် (၃၀ ဂရမ်) ပျော်ထည့်ပြီး ကြက်များ ပုံမှန်အခြေအနေ ပြန်ဖြစ်လာသည်အထိ ၅ ရက်ခန့် ဆက်၍တိုက်ပေးပါ။ သွေးဝမ်းကြောင့် ကြက်များ အသေ အပျောက် အထူးများပြားနေပါက ရေ ၆ ဂါလံကျော်ကျော်တွင် ဆေးတစ်ထုပ်ထည့်ပြီး ၃ ရက်မှ ၅ ရက်ထိ တိုက်ကျွေးပေးရ ပါမည်။ အခြေအနေ ပုံမှန်ရောက်သွားလျှင်မူ ရေ ၂၅ ဂါလံတွင် ဆေးတစ်ထုပ် ထည့်ပြီးပျော်ကာ ၇ ရက်မှ ၁၄ ရက်အထိ တိုက်ကျွေးပေးရပါမည်။

၁၉။ ဘိုင်ဖူရန်  
(Bifuran)

ကြက်များ၌ ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည့် သွေးဝမ်းရောဂါကို ကာ ကွယ်နှိမ်နင်းရှာ၌ ထိရောက်သော ဆေးကောင်းတစ်လက် ဖြစ် ပါသည်။

သုံးစွဲပုံသုံးစွဲနည်းမှာ သွေးဝမ်းရောဂါ ဖြစ်ပွားနေသော ကြက်များအား အစာ ၁ ပေါင်တွင် ဆေး ၁၂၅ မီလီဂရမ်ထည့် ၍ ၇ ရက်တိတိ တိုက်ကျွေးရပါမည်။ ရောဂါကို ကြိုတင်ကာ ကွယ်သည်အနေဖြင့် ရေထဲတွင် ထည့်၍တိုက်လိုပါက ၃ ရက် သားခန့်ရှိသော ကြက်များအတွက် သောက်ရေ ၁ ဂါလံတွင် ဆေး ၂ ပြားကိုထည့်၍ တိုက်ကျွေးရပါမည်။ ရောဂါဖြစ်ပွားနေ

၅။ နိမ့်နင်းကုသသည့်အနေဖြင့် သုံးစွဲလိုပါလျှင် သောက်ရေ ၁ ဂါလံတွင် ဆေး ၅ ဖြားထည့်၍ တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။

၂၀။ အင်ဘာဇင်

**(Embazin)**

ကြက်များ၌ ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည့် သွေးဝမ်းရောဂါအား ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် အစွမ်းထက်သော ဆေးဖြစ်၏။

သုံးစွဲရန်မှာ ရေ ၃ ဂါလံတွင် ဆေး လက်မက်ရည်စွန်း ၄ စွန်းခန့် ထည့်ပျော်၍ တိုက်ပါ။ ဆေးတိုက်ပုံနည်းစနစ်မှာ ၃ ရက်ဆက်တိုက်ပြီး ၂ ရက်နားကာ နောက်ထပ် ၃ ရက် ဆက်တိုက်ပေးရပါမည်။

၂၁။ အမ်ပရော့ ပလပ်(စ်)

**(Amprol Plus)**

ကြက်များတွင် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည့် သွေးဝမ်းရောဂါ မဖြစ်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်ရန်အတွက် သုံးစွဲရသော ဆေး တစ်လက် ဖြစ်သည်။

သုံးစွဲရန်မှာ သွေးဝမ်းဖြစ်ပွားနှုန်း နည်းသော နေရာရှိ ကြက်များနှင့် စနစ်တကျ မွေးထားသည့် ကြက်များကို အစာ ထဲတွင် ဆေး (၀.၀၂၅) ရာခိုင်နှုန်းထည့်ပြီး အမြဲပင် တိုက်ကျွေး ပေးသွားသင့်ပါသည်။ သို့တည်းမဟုတ် ၁၀ ရက်သားအထိ တိုက်ကျွေးရပါမည်။ သွေးဝမ်းဖြစ်လေ့ရှိသော နေရာရှိ ကြက် များနှင့် စနစ်တကျ မရှိသော ကြက်ခြံများ၌ မွေးထားသည့်

ကြက်များကို အစာတွင် ဆေး (၀.၀၂၅) ရာခိုင်နှုန်းမှ (၀.၅) ရာခိုင်နှုန်း ထည့်ကျွေးပေးရပါမည်။ အဆိုပါ အချိုးအစား ရရှိစေရန် ရောစပ်ရမည့်နှုန်းမှာ အစာ ပီဿာ ၂၀ တွင် ဆေး ၁ ကျပ်သား ရောစပ်ပေးရပါမည်။ တစ်နည်းဆိုပါလျှင် အစာ ၀ရမ် ၂၀၀၀ တွင် ဆေး ၁၈ ၀ရမ် ရောစပ်ပေးရပါမည်။

အစာထဲတွင် ဆေး (၀.၀၅) ရာခိုင်နှုန်းပါဝင်စေရန် အစာ ပီဿာ ၂၀ တွင် ဆေး ၄ ကျပ်သား ရောစပ်ပေးပါ။ (ဆေး ကျွေးနေသည့်ကာလအတွင်း သွေးဝမ်းကြောင့် ကြက်များ သေဆုံးပါက တိရစ္ဆာန်ဆေးကုဆရာဝန်ထံ ပြသ၍ အကူအညီ တောင်းခံရပါမည်။)

**၂၂။ အေဗီအိုချိုင်းနား ဆေးမှုန့်  
(Aviochina Powder)**

ကြက်များ၌ ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည့် ကြက်ဝမ်းကျရောဂါ၊ သွေးဝမ်းရောဂါတို့ကို ကုသရာ၌ အစွမ်းထက်ဆေးတစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။

အဆိုပါရောဂါ မဖြစ်ပွားရလေအောင် ကြိုတင်ကာကွယ် သည့်အနေဖြင့် ရေငှက်ပျောဖူး၊ ပုလင်း ၃၀ ဆ ကို ဆေး တစ်ထုပ်ပျော်ထည့်ပြီး ရက်ပေါင်း ၄၀ ကျော်မှ ၂ လနီးပါးခန့် တိုက်ကျွေးပါ။ ရောဂါဖြစ်ပွားနေပါမူ ရေငှက်ပျောဖူးပုလင်း အဆ ၂၀ ကို ဆေး ၃ ထုပ်ထည့်ပြီး ၂ ရက်ဆက်တိုက် ၃ ရက်နားစနစ်ဖြင့် တိုက်ကျွေးပြီး ဆေး ၂ ထုပ်၊ ရေငှက်ပျောဖူး ပုလင်း ၂၁ (ရေ ၁၀ လီတာ) ထဲက ၂ ရက် တိုက်ကျွေးပေး

ပါ။ ထို့နောက် ဆေးကျွေးခြင်းကို ၃ ရက်နားပြီး ထူးခြားမှု မရှိပါက အထက်ပါဆေးအချိန်အဆအတိုင်း ၂ ရက်ဆက်တိုက် မပျောက်ပါက နောက်တစ်ကြိမ် ဤအတိုင်း ထပ်တိုက်ပါ။

၂၃။ အက်(စ်) ကြူ ၂၅

(S.Q 25)

ဤဆေးသည် ကြက်များ၌ ကျရောက်လေ့ရှိသည့် ကြက် များ သွေးဝမ်းရောဂါကာကွယ်ကုသရန် ကြက်ဝမ်းကျရောဂါ နှင့် တိုက်ဖျက်ရောဂါတို့ကို နှိမ်နင်းကုသနိုင်သော ဆေးတစ် လက် ဖြစ်ပါသည်။

ဦးစွာ တိုက်ကျွေးရမည့်ဆေးအချိန်အဆကို ရှေ့အနည်း ဝယ်ထဲသို့ ပျော်ဝင်အောင် ဖျော်ပြီး သင့်ရာ ရေအချိန်အဆကို ထပ်မံ ဖြည့်စွက်ရပါမည်။ ဤ၌ ရေမွှေးကို အသုံးပြု၍ ဖျော်ပါ က လျင်မြန်စွာ ပျော်ဝင်လွယ်ပါ၏။ ကြက်များ၌ ဖြစ်ပွားလေ့ ရှိသော ဝမ်းရောဂါကာကွယ်ရေးအတွက် ဆေး (၀.၀၀၉) ရာခိုင် နှုန်းဖျော်၍ မပြတ် တိုက်ကျွေးပါ။ ပျော်စပ်ပုံမှာ လက်ဖက်ရည် ဇွန်း တစ်ဇွန်းကို ရေ ၁၀ ဂါလံတွင် ထည့်၍ ဖျော်ပါ။

တစ်နည်းအားဖြင့် ရေ ၈၅ ဂါလံတွင် ဆေး ၄ အောင်စ ဝင် တစ်ပုလင်းဖျော်ထည့်ပြီး တိုက်ပေးပါ။ ရောဂါမဖြစ်ပွား အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်သည့်အနေဖြင့် တိုက်ကျွေးရန်မှာ (၀.၀၂၅) ရာခိုင်နှုန်းဖျော်ရည်ကို ၃ ရက်နား၊ ၃ ရက်တိုက် စနစ်ဖြင့် တိုက်ကျွေးရပါမည်။ ပျော်ပုံဖျော်နည်းမှာ ရေ ၃ ဂါလံခွဲတွင် ဆေးလက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်း (၀.၅) အောင်စ

ထည့်၍ ဖျော်ပါ။ သို့မဟုတ် ရေ ၂၀ ဂါလံတွင် ဆေး ၄ အောင်စ ထည့်၍ ဖျော်ပါ။

သွေးဝမ်းရောဂါမဖြစ်အောင် ကာကွယ်သည့်အနေဖြင့် ဆေးကို အဖာထံထည့်၍ ကျွေးလိုပါက ဆေးတစ်ကျပ်သား (၀.၅) အောင်စကို အဖာ ၃၆ ပေါင် (၁၇-ပီသာခွဲ) တွင် ထည့်ပြီး ၃ ရက်ကျွေး၊ ၃ ရက်နားစနစ် ကျွေးပါ။ ဝမ်းကျခြင်း နှင့် သွေးဝမ်းတို့ ဖြစ်ပွား၍ နိမ်နင်းလိုပါက ရေ ၂၂ ဂါလံ တွင် ဆေးလက်ဖက်ရည်ဇွန် တစ်ဇွန်ထည့်ပြီး ဖျော်တိုက်ရပါ မည်။ ၃ ရက်တိုက်ပြီး ၃ ရက် နားပေးပါ။ ကြွက်များတွင် တိုက်ဖျိက်နှင့် ဝမ်းကျရောဂါဖြစ်ပွားပါက နေရာရွှေ့ပေးဖို့ လိုပါသည်။ ဆေးကျွေးပြီးနောက် ဆေးကျွေးခြင်းကို ၃ ရက် နားပြီးမှ ရေ ၃၂ ဂါလံတွင် ဆေး ၀.၅ အောင်စ ထည့်ပြီး ဖျော်တိုက် ပေးရပါမည်။

၂၄။ ဘားပလက်ဆေးရည်  
(Burplex Elixir)

ဤဆေးရည်သည် ကြွက်များ အစားရပ်ခြင်း ရောဂါ တစ်ခုခုကြောင့် ကိုယ်ခံအင်အားညံ့ခြင်း၊ ရောဂါဖြစ်ပွားနေစဉ် ခါတိုင်းကဲ့သို့ အစာစားရန် လိုအပ်နေခြင်း၊ ဗီတာမင်စီ ရှို့တဲ့ မှုတို့ ကင်းဝေးစေရန်အတွက် သုံးစွဲသင့်သော ဆေးကောင်း တစ်လက် ဖြစ်ပါသည်။

သုံးစွဲပုံမှာ ကြွက်များတွင် ဗီတာမင်စီဓာတ်ရှို့တဲ့ပါက သောက်ရေ တစ်ဂါလံတွင် ဆေးလက်ဖက်ရည်ဇွန် ၄ ဇွန်မှ



၆ ဇွန်းအထိ ထည့်၍ တိုက်ပါ။ ဗီတာမင်စီအုပ်စု ချို့တဲ့ခြင်း မဖြစ်စေရန် ကာကွယ်သည့်အနေဖြင့် (အခြားဗီတာမင် ဖြည့်စွက်စာ မကျွေးပါက) သောက်ရေ တစ်ဂါလံတွင် ဆေးလက်ဖက်ရည်ဇွန်းသေး တစ်ဇွန်းမှ နှစ်ဇွန်းအထိထည့်ကာ တိုက်ပေးရပါမည်။

၂၅။ ဗိုက်တာစော  
(Vitasol)

ဤဆေးသည် ဖြည့်စွက်စာတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး ပဋိဇီဝဆေး ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များ ပါဝင်သည်။ ကြက်များ နေရာပြောင်းရွှေ့ခြင်း၊ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း၊ ရာသီဥတု ဆိုးရွားခြင်း စသည့်အခြေအနေတို့ကြောင့် စိတ်လှုပ်ရှားပြီး ရောဂါမဝင်စေရန်နှင့် ထုတ်လုပ်မှု မကျဆင်းစေရန် တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။

သောက်ရေတွင် ထည့်တိုက်ပေးခြင်းဖြင့် ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များ ချို့တဲ့စေမှုမှ ကင်းဝေး၍ ထုတ်လုပ်မှုအား ကောင်းလာစေမည်ဖြစ်သည်။

သုံးစွဲပုံမှာ ကြက်များစိတ်လှုပ်ရှားနေသည့် အချိန်အတောအတွင်း ထုတ်လုပ်မှုအား မကျဆင်းစေရန်လည်းကောင်း၊ ရောဂါဖြစ်ပွားမှု မရှိစေရန်လည်းကောင်း ကြိုတင်ကာကွယ်ရန် ရေ ၄ ဂါလံတွင် ဆေးတစ်ကျပ်သားကို ထည့်ပျော်ပြီး ၇ ရက်ဆက်၍ တိုက်ပေးရပါမည်။ ကြက်များ အစားပျက်၍ တိုက်ကျွေးခြင်းမျိုး ဆိုပါက ယခင်မူလပုံစံအတိုင်း ပြန်လည်စားသောက်သည်အထိ တိုက်ကျွေးပေးပါ။ ကြက်များ ပုံမှန်ထုတ်လုပ်မှု

ကောင်းစေရန်နှင့် ဗီတာမင်၊ သတ္တုဓာတ်များ ချို့တဲ့မှု မဖြစ်  
ပေါ်စေရန် ရေလေးဂါလံတွင် ဆေး ငါးမူးသားထည့်၍ တိုက်  
ပေးရပါမည်။

၂၆။ ဗီတာမင် အေဒီ-၃-ဘီ-ကေ  
(ရေတွင် ပျော်ဝင်သော ဆေးမှုန့်)  
(Vitamin A D 3 B K)  
(Water Soluble Powder)

ဤဆေးသည် ကြက်များတွင် ဗီတာမင်အေ၊ ဒီ နှင့်  
အီးဓာတ် ကေဓာတ်တို့ ချို့တဲ့သည့်အခါများတွင် ဖြည့်စွက်ကုသ  
ခြင်းနှင့် ကြက်များ စိတ်လှုပ်ရှားရသည့် အခြေအနေကြောင့်  
ထုတ်လုပ်မှုကျဆင်းခြင်းတို့ကို ကာကွယ်ရန်အတွက် သုံးစွဲရ  
သော ဆေးဖြစ်၏။

ဤဆေးကို သောက်ရေတစ်ဂါလံတွင် ဆေးတစ်ကျပ်သား  
ထည့်၍ တိုက်ကျွေးရပါမည်။ အစာထဲ၌ ထည့်ကျွေးလိုပါက  
အစာ ၁ ပိဿာတွင် ဆေး ၁ ကျပ်သား ထည့်၍ သုံးရက်  
ဆက်တိုက်ကျွေးပါ။ ဖော်ပြပါ ဗီတာမင်ဓာတ်များ မချို့တဲ့စေ  
ရန် ကာကွယ်သည့်အနေဖြင့် သောက်ရေ ၂ ဂါလံမှ ၄ ဂါလံ  
တွင် ဆေးတစ်ကျပ်သားထည့်၍ တိုက်ပါ။

၂၇။ ဘားပလက်ဆေးပြား  
(Burplex Tablet)

ဤဆေးသည် ကြက်များတွင် အစားပျက်ခြင်း ဗီတာမင်

စိဓာတ် ချို့တဲ့ခြင်း၊ အခြားရောဂါများ ဖြစ်ပွားနေ၍ ကိုယ်ခံအား ညံ့ဖျင်းနေခြင်း၊ ရောဂါပျောက်ခါစ ခါတိုင်းကဲ့သို့ အစာစားရန် လိုနေခြင်း စသည်တို့အတွက် သောက်ရေ တစ်ဂါလံတွင် ဆေး ၂ ပြားမှ ၄ ပြားအထိ ထည့်၍ တိုက်ပါ။

ဗီတာမင်စီအုပ်စု ချို့တဲ့မှုများ မဖြစ်စေရန် ကာကွယ်သည့်အနေဖြင့် ဗီတာမင်စီ ဖြည့်စွက်စာများထည့်၍ ကျွေးခြင်း မပြုပါက သောက်ရေ ၁ ဂါလံတွင် ဆေးပြားတစ်ဝက်မှ ၁ ပြားအထိ ထည့်၍ တိုက်ကျွေးရပါမည်။

၂၈။ ဖလော့စ်

(Floxaid)

ဤဆေးသည် ဗီတာမင် (၁၁) မျိုး ပါဝင်သည့် ဖြည့်စွက်စာ ဖြစ်သည်။ ကြက်များ၏ သောက်ရေ၌ ထည့်သွင်း၍ တိုက်နိုင်ပါသည်။ အရသာကောင်းမွန်သည့်အတွက် ကြက်များကလည်း နှစ်သက်စွာ သောက်ကြပါလိမ့်မည်။

ဤဆေးကို တိုက်ကျွေးသည့်အတွက်ကြက်များ ကြီးထွားနှုန်း ကောင်းမွန်စေသကဲ့သို့ အစားပျက်နေလျှင်လည်း ပုံမှန်အတိုင်းပြန်၍ စားကောင်းလာစေပါလိမ့်မည်။ သုံးစွဲရန်မှာ ပထမ ၁၄ ရက်သား ကြက်ကလေးများ ပိုမိုကြီးထွားလာစေရန်နှင့် ကျန်းမာစေရန် ရေ ၂၅ ဂါလံတွင် ဆေး ၂ ကျပ်သားမှ ၄ ကျပ်သားခန့် ထည့်ဖျော်၍ တိုက်ကျွေးရပါမည်။ ကြက်များအား နေရာရွှေ့ခြင်း၊ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း စသည်တို့အတွက် ရေ ၂၅ ဂါလံတွင် ဆေး ၄ ကျပ်သား ထည့်ဖျော်၍ တိုက်ပေးပါ။

၂၉။ လင်ကိုမစ် ဖြည့်စွက်စာ  
(Lincomix Premiz)

ဤဆေးသည် ကြက်များ ကြီးထွားမှု ပိုမိုစေရန်နှင့်၊ အသားတိုးနှုန်းကောင်းမွန်စေရန် ထိရောက်သောဆေးဖြစ်၏။ ထို့ပြင် ကြက်များ၌ ဖြစ်ပွားတတ်သော အူရောင်နာရောဂါကိုလည်း သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

သုံးစွဲပုံမှာ ကြက်များတွင် ဖော်ပြပါလိုအပ်မှု ရောဂါအတွက် ဖြည့်စွက်ကုသရန် ကြက်စာပိသာ ၁၀၀ တွင် ဆေးကို ၂ ကျပ်သားမှ ၅ ကျပ်သားအထိ ထည့်၍ ကျွေးရပါမည်။ ကြက်များ ကြီးထွားနေဆဲအချိန် တစ်လျှောက်လုံးတွင်လည်း ကျွေးနိုင်ပါသည်။

၃၀။ အလူဗစ်  
(Adiuvit)

ဤဖြည့်စွက်စာဆေးသည် ကြက်ကလေးများ ကြီးထွားနှုန်းကို အထူးအားပေး၏။ ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များ ချို့တဲ့မှု ကင်း၏။ ရောဂါဒဏ်ကို ခံနိုင်ရည်ရှိသည့် ဥစားကြက်မများအဖို့ ၂ ဥနှုန်း တိုးပွားစေနိုင်၏။

ကြက်ကလေးများအတွက် အစာ ၁၀ ပိသာတွင် ဆေး ၄ ကျပ်သားမှ ၆ ကျပ်သား သို့မဟုတ် အစာ ပိသာ ၁၀၀ တွင် ဆေး ၄၀ ကျပ်သားမှ ၆၀ ကျပ်သားအထိ ထည့်ကျွေးရမည်။ ဥစားကြက်မကြီးများအတွက် အစာ ၁၀ ပိသာတွင် ဆေး ၅ ကျပ်သားမှ ၆ ကျပ်သား သို့မဟုတ် အစာပိသာ

၁၀၀ တွင် ဆေး ၅၀ ကျပ်သားမှ ၈၀ ကျပ်သားအထိထည့်၍  
ကျွေးမွေးရပါမည်။

၃၁။ ရိုင်ဗိုဗစ်

**(Ribobit)**

ဤဆေးသည် ကြက်မကြီးများတွင် အမွေးအတောင်  
ပေါက် ကျခြင်း၊ ဥ ဥနှုန်းညံ့ခြင်း၊ အကောင်ပေါက်နှုန်း မကောင်း  
ခြင်း စသည်တို့အတွက် သုံးစွဲနိုင်သော ဆေးဖြစ်သည်။ ထို့ပြင်  
ကြက်ငယ်ကလေးများ ခြေထောက်မသန်စွမ်းခြင်းကိုလည်း  
ဤဆေးဖြင့် ကာကွယ်ကုသနိုင်သည်။

သုံးစွဲရန်မှာ ဖော်ပြပါ ရောဂါလက္ခဏာများကို ကုသရန်  
အတွက် ဆေးပြားတစ်ပြား၏  $\frac{2}{9}$  မှ  $\frac{2}{7}$  အထိ အသီးသီး  
ကြက်များကို တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။

၃၂။ ရေတွင်ပျော်ဝင်သည့် အဒီဗစ်

**(Adivit Soluable)**

ဤဆေးသည် ကြက်များအား ကြီးထွားမှု ကောင်းမွန်  
စေပြီး ရောဂါဒဏ်ကို ခံနိုင်ရည်ရှိကာ ဗီတာမင်ဓာတ် ချို့တဲ့မှု  
မှ ကာကွယ်ပေး၏။ ထို့ပြင် ပရိုတိန်းဓာတ် ချို့တဲ့မှုမှလည်း  
ကာကွယ်ပေးပြန်သည်။

သုံးစွဲရန်မှာ အသားစားကြက်များ၊ ဥစားကြက်မများ  
အတွက် သောက်ရေ ၁၀ ဂါလံတွင် ဆေး ၂ ကျပ်သားမှ ၃  
ကျပ်သားအထိ ရောစပ်တိုက်ကျွေးပေးပါ။

၃၃။ အီဗာဗစ်-၃

(Erbavit-3)

ဤဆေးသည် ဖြည့်စွက်စာဖြစ်သည့် ဗိတာပင် မ်၊ ဒီ၊ ဘီ အုပ်စုဝင်များ ပါဝင်သည့် အားဆေးတစ်မျိုး ဖြစ်၏။ ဗိတာမင်ဇာတ် ချို့တဲ့သည့် ကြက်များကို ဖြည့်စွက်စာအဖြစ် ကျွေးနိုင်သည်။ ကြက်များ စိတ်လှုပ်ရှားစရာ တွေ့ကြုံရခြင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်ရာသီဥတု ဆိုးရွားနေခြင်း၊ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း၊ နေရာပြောင်းရွှေ့ခြင်း စသည့် အခြေအနေတို့တွင် ထုတ်လုပ်မှု မကျစေရန် တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။

သုံးစွဲရန်မှာ ကြက်များအတွက် ရေ ၁၀ ဂါလံတွင် ဆေး (၁.၇) ကျပ်သား ထည့်ပျော်၍ တိုက်ပါ။ အစာတွင် ထည့်ကျွေးလိုပါက အစာ ၁၀ ပိဿာတွင် ဆေး ၅ မတ်သား ထည့်ပြီး သမအောင်နယ်ပြီးမှ ကျွေးပါ။ ဆေးကျွေးရက်မှာ ၃ ရက်မှ ၅ ရက်အထိ ဖြစ်၏။ ကြက်များ အလွန်ပိန်ရှုံးနေလျှင် သို့မဟုတ် ထုတ်လုပ်မှု အထူးကျဆင်းနေပါက ဆေးကို သုံးဆ ပို၍ တိုက်ကျွေးနိုင်၏။

၃၆။ တာရာဒိုက်

(Terravite)

ဤဆေးမှုန့်သည် ကြက်များကြီးထွားနှုန်း ကောင်းမွန်စေပြီး၊ ကျန်းမာရေးကို အထူးပင် အကျိုးပြုပေသည်။

ဤဆေးမှုန့်သည် ကြက်များတွင် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည့် အစာချေလမ်းကြောင်း၊ အသက်ရှူအစိတ်အပိုင်းနှင့် မျိုးပွားအင်္ဂါ

အစိတ်အပိုင်းတို့တွင် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည် ရောဂါတို့ကို ဟန့်တားကာကွယ်ရန်နှင့် ကုသမှုပြုလုပ်ရန် အထူးပင် အသုံးဝင်ပေသည်။

သုံးစွဲရန်မှာ ရေတစ်ဂါလံတွင် ဆေးလက်ဖက်ရည်ခွန်းတစ်ခွန်းကို ထည့်ပျော်ပြီး ကြက်ကလေးများအား ပထမ နှစ်ရက် သားအရွယ်အထိ တိုက်ကျွေးပါက ကြက်ကလေးများ သန်စွမ်းပြီး အသေအပျောက် နည်းပါးမည် ဖြစ်သည်။ ကြက်များ စိတ်လှုပ်ရှားစရာ ကြုံလေ့ရှိသည့် နေရာရွှေ့ခြင်း၊ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင် ရာသီဥတုအခြေအနေ ဆိုးရွားခြင်း အစရှိသည့် အချိန်များတွင် ရောဂါမဝင်စေရန် ဤဆေးကို လက်ဖက်ရည်ခွန်းသေး တစ်ခွန်းခပ်၍ ရေ ၂ ဂါလံနှင့် ပျော်တိုက်ပေးပါ။ သန်မာ၍ ကျန်းမာနေသည့် ကြက်မတန်းများအား အစာစားနှုန်းတိုးပြီး ကြီးထွားနှုန်း ပိုမိုတိုးတက်လာနိုင်စေရန် ရေတစ်ဂါလံတွင် ဆေးခွန်းကလေးတစ်ခွန်း ထည့်ပျော်၍ တိုက်ပေးပါ။

ဥစားကြက်မများ စတင်၍ ဥသည်အချိန်ကာလအတွင်း ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ဝိုက်၌ ရောဂါကျရောက်နေလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ရာသီဥတု ဆိုးရွားနေချိန်၌လည်းကောင်း၊ ရေ ၂ ဂါလံတွင် ဆေးခွန်းသေး တစ်ခွန်းကို ပျော်ပြီး တိုက်ကျွေးပါ။ ဥစားကြက်မများ ဥနှုန်း ပိုမိုတိုးတက်ကောင်းမွန်လာစေရန် ရေ ၁၀ ဂါလံတွင် ခွန်းသေးတစ်ခွန်း ထည့်ပျော်၍ တိုက်ကျွေးပေးပါ။

၃၇။ အန်တာရင်  
(Enterin)

ဤဆေးသည် ရေတွင်ပျော်ဝင်သည့် ဆေးမှုန့်ဖြစ်ပြီး ကြက်များတွင် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည့် သွေးဝမ်း၊ ပါရာတိုက်ဖျက် ရောဂါများနှင့် ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့် အရောင်ခြင်းတို့ကို နှိမ်နင်းကာကွယ်နိုင်သည့် ဆေးကောင်းတစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။

သုံးစွဲရန်မှာ ကြက်များတွင် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသော အဆိုပါ ရောဂါများကို ကုသနိုင်နင်းရန် ရောဂါအခြေအနေကိုလိုက်၍ ရေတစ်ဂါလံတွင် ဆေး ၅ ဂရမ်ပါ ဆေးတစ်ထုပ်ထည့်ဖျော်၍ တိုက်ပါ။ ကြက်စာထဲ ထည့်ကျွေးလိုပါက အစာ ၁ ပီသာမှ ၁ ပီသာ ၂၅ ကျပ်သားထဲတွင် ဆေး ၅ ဂရမ်ပါ အထုပ် တစ်ထုပ် ရောစပ်၍ ကျွေးပေးပါ။

၃၈။ ထရိုင် ဘရစ်ဆန်  
(Tribrissen)

ဤဆေးသည် ဘက်တီးရီးယားကြောင့် ဖြစ်ပွားသော ရောဂါများကို နှိမ်နင်းရာတွင် ထိရောက်မှုရှိသော ဆေးတစ် လက် ဖြစ်သည်။ အတူးသဖြင့် အသက်ရှူအစိတ်အပိုင်းတွင် ဖြစ်ပွားသော ရောဂါများ၊ အစာချေလမ်းကြောင်းတွင် ဖြစ်ပွား သော ရောဂါများ၊ ဆီးလမ်းကြောင်းနှင့် မျိုးပွားသောအင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းတို့တွင် ဖြစ်ပွားသောရောဂါများ၊ မျက်စိနာ၊ ပါးစပ် နာ၊ အရေပြားနာ စသည်တို့အပြင် ဝမ်းကျရောဂါ၊ တိုက်ဖျက်၊ ချေးဖြူကပ်ရောဂါ၊ အဆစ်ရောင်ရောဂါ ဖြစ်ပွားခြင်းတို့ကို



သက်သာပျောက်ကင်းအောင် ကုသနိုင်သော ဆေးလည်း ဖြစ်ပါသည်။

၄၀။ ဖျူရာတာဒုန်း  
(Furaitadone)

ဤဆေးသည် ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့် ကြက်များ၌ ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည့် အသက်ရှူစိတ်အပိုင်းနှင့် အစာချေလမ်းကြောင်းရောဂါများကို နှိမ်နင်းကုသရာ၌ အစွမ်းထက်သော ဆေးဖြစ်သည်။

သုံးစွဲရန်မှာ ကြက်သောက်ရေ ၂၂ ဂါလံတွင် ဆေး ၁၀ ဂရမ်၊ ၃ မတ်သားခန့် ဖျော်၍တိုက်ပေးပါ။ ၅ ရက်မှ ၁၀ ရက်ထိ နေ့စဉ် တိုက်ပေးပါ။

၄၁။ ဆာလ်ဖာဒိုင်မီသော်ဆင်း  
(Sulphadimethoxine)

ဤဆေးသည် ကြက်များ၌ ဖြစ်ပွားတတ်သည့် ကြက်ဝမ်းကျ၊ ချေးဖြူကပ်ရောဂါစသည်တို့ကို ကောင်းစွာနှိမ်နင်းနိုင်၏။

သုံးစွဲရန်မှာ ကြက်သောက်ရေထဲတွင် ဖျော်၍ ၂ ရက်၊ ၃ ရက်ခန့် တိုက်ပေးပါ။

၄၂။ ထရစ်ပယ်ဆာလ်ဖာ  
(Triple Sulpha)

ဤဆေးသည် ဆာလ်ဖာ ၃ မျိုးတို့ ရောစပ်ထားသော ဆေးဖြစ်၏။ ဤဆေးဖြင့် ကြက်များ၌ ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည့်

ချေးဖြူ ဂပ်ခြင်း၊ ဝမ်းကျခြင်း၊ တိုက်ဖွိုက်၊ ပါရာတိုက်ဖွိုက်နှင့် သွေးဝမ်းတို့ကို နှိမ်နင်းရာတွင် အသုံးပြု၏။

သုံးစွဲရန်မှာ ကြက်စာ ၃ ပိဿာတွင် ဆေး ၁၆ ပြား ထည့်ကာ ရောစပ်၍ ၃ ရက်မှ ၅ ရက်ထိ ကျွေးပေးရပါမည်။

၄၃။ ဆာလ်ဖာ မီရာဇင်း

(Sulphamerazine)

ဤဆေးသည် ကြက်များ၌ ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသော တိုက်ဖွိုက်၊ ပါရာတိုက်ဖွိုက်နှင့် သွေးဝမ်းရောဂါများကို ကုသရာတွင် များစွာအသုံးဝင်၏။

သုံးစွဲရန်မှာ ကြက်စာ ၁၈ ပိဿာတွင် ဆေး ၄ ကျပ်သားမှ ၅ ကျပ်သား ထည့်၍ ၇ ရက်တိတိ ကျွေးရပါမည်။ (၃ ရက်ကျွေးပြီးမှ ၂ ရက်နားသည့် စနစ်ကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။) ဆောက်ရေထဲ ဖျော်တိုက်လျှင်မူ ရေတစ်ဂါလံတွင် ဆေး ၅ မူးသားမှ တစ်ကျပ်သား ထည့်ဖျော်ရပါမည်။ တိုက်ပုံတိုက်နည်းမှာ ၂ ရက်တိုက်၊ ၂ ရက်နားကာ ၄ ရက်တိုက်စနစ်ကို ကျင့်သုံးရပါမည်။

၄၄။ ဆာလ်ဖာသိုင်ရာဇော

(Sulphathisole)

ဤဆေးသည် ကြက်များ၌ ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့် ဖြစ်တတ်သည့် အစာလမ်းကြောင်းရောဂါများ၊ ဆီးလမ်းကြောင်းနှင့် မျိုးပွားအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတို့တွင် ဖြစ်ပွားသည့်ရောဂါများ

ကို ကောင်းစွာနှိမ်နင်းနိုင်၏။ ဤဆေးကို သောက်ဆေးအဖြစ် ပို၍ သုံးစွဲလေ့ရှိကြပြီး ဆေးသည် ခန္ဓာကိုယ်ထဲ၌ ရှိနေချိန် နည်းသည့်အတွက် အခြားဆာလ်ဖာဆေးများထက် တစ်နေ့တာ အတွင်း ပိုမို၍ တိုက်ကျွေးသင့်လေ၏။

သုံးစွဲပုံမှာ ကြက်များတွင် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည့် ချေးဖြူ ရောဂါနှင့် တိုက်ဖွိုက်ရောဂါတို့ကို ကာကွယ်ရန်အတွက် ကြက် စာထဲ၌ ဤဆေး (၀.၅) ရာခိုင်နှုန်းမှ (၀.၇၅) ရာခိုင်နှုန်း (ကြက်စာ တစ်ပိဿာတွင် ဆေး ၅ မူးသားမှ ၃ မတ်သား၊ ဆေး (၀.၅) ဂရမ် (ဆေး ၁၆ ပြားမှ ၂၄ ပြား) ထည့်၍ တိုက်ကျွေးပါ။ သောက်ရေတွင်ထည့်၍ တိုက်မည်ဆိုပါက ရေ တွင် ၀.၁ ရာခိုင်နှုန်း၊ သောက်ရေ တစ်ဂါလ်လျှင် ဆေးမှုန့် တစ်မတ်သား သို့မဟုတ် ဆေးပြား ၈ ပြား ပျော်ထည့်၍ ၅ ရက်ဆက်ကာ တိုက်ပေးပါ။ ဤဆေး တစ်ပြားလျှင် ၀.၅ ဂရမ်ဖြစ်ပြီး ဆေးမှုန့်အဖြစ်လည်း ထုတ်လုပ်သေး၏။ ထိုဆေး မှုန့်များကို ကြက်၏ ဒဏ်ရာ အနာတရများအား ပြူးပေး၊ သိပ်ပေးနိုင်ပါသည်။

၄၅။ ဆာလ်ဖာကို့ဒိုလင်း  
(Sulpha Quinoxaline)

ဤဆေးသည် ကြက်များတွင် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည့် သွေး ဝမ်း၊ သွေးဝမ်းသွားခြင်း စသည့်ရောဂါများကို ကာကွယ်ကုသ ရာ၌ အစွမ်းထက်သော ဆေးတစ်လက်ဖြစ်ပြီး ရေတွင်လည်း

ကောင်း၊ အစာထဲတွင်လည်းကောင်း၊ ဈေးရုံ စပ်၍ တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။

ကြက်များ၌ ဖော်ပြပါ ရောဂါများ မဖြစ်ပွားရလေအောင် ကာကွယ်ရန်အတွက် အစာထဲတွင် ဆေး ၀.၁၂၅ ရာခိုင်နှုန်း ထည့်ကာ ကြက်များ တစ်လသားခန့်မှ သုံးလသားခန့်ထိ တိုင်အောင် ကျွေးပါ။ ရောဂါများဖြစ်ပွားနေသည့် ကြက်များကို မျှ အစာထဲတွင် ဆေး ၀.၁၅ ရာခိုင်နှုန်း၊ သောက်ရေထဲတွင် ၀.၁၄ ရာခိုင်နှုန်း ရောစပ်ထည့်သွင်း၍ ကျွေးပါ၊ တိုက်ပါ။

၄၆။ အေဗီတော့(စ်)

(Avilos)

ဤဆေးသည် ကြက်များတွင် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည့် တိုက်ဖျိုက်၊ ပါရာတိုက်ဖျိုက်၊ ဝမ်းကျရောဂါ၊ အသက်ရှူ အစိတ်အပိုင်းနှင့် အစာချေလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ၊ ရောဂါများကို နှိမ်နင်းရာ၌ ထိရောက်စွာ အသုံးပြုနိုင်သော ဆေးဖြစ်၏။

သုံးစွဲရန်မှာ ဆေး ၁.၅ စီစီကို ရေတစ်ပိဿာကျော်ခန့်နှင့် ရောစပ်၍ သုံးရက်ခန့် တိုက်ပေးပါ။ ဆက်လက်၍ ရေတစ်ပိဿာကျော်ခန့်တွင် ဆေး ၁ စီစီထက်ကျော်၍ သုံးရက်ခန့် တိုက်ပါ။

၄၇။ ထရီကွင်း

(Triquin)

ဤဆေးသည် ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့် ကြက်များ၌

ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည့် ဝမ်းသွားခြင်း တိုက်ဖျက်ဖြစ်ခြင်း၊ ပါရာ  
တိုက်ဖျက်ဖြစ်ခြင်း၊ အစာချေလမ်းကြောင်းတွင် ရောဂါဖြစ်ခြင်း  
ဟို့ကို ထိရောက်စွာ နှိမ်နင်းနိုင်သည့် ဆေးကောင်းတစ်လက်  
ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင် ကြက်များ၌ သွေးဝမ်းဖြစ်နေပါကလည်း  
ထိုဆေးကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

သုံးစွဲရန်မှာ ရေ ၅ ဂါလံတွင် ဆေးတစ်မူးသားထည့်  
တိုက်ပါ။ အစာထဲတွင် ထည့်၍ ကျွေးလိုပါက အစာပိသာ  
၁၀၀ တွင် ဆေး ၂ ၂ ကျပ်သား ထည့်ကျွေးပါ။ အစာချေ  
လမ်းကြောင်းရောဂါများနှင့် သွေးဝမ်းရောဂါများ နှိမ်နင်းရန်  
အတွက် ရေ ၅ ဂါလံတွင် ဆေးအဝက်သားကို ရောထည့်၍  
တိုက်ပေးပါ။ ရောဂါကုသမှုအတွက် အစာတွင် ထည့်ကျွေး  
လိုပါက အစာပိသာ ၁၀၀ တွင် ဆေး ၅ ကျပ်သားကို ရောစပ်  
ကျွေးမွေးပါ။

၄၈။ တိုင်အိုတီလင်

(Tiotilin)

ဤဆေးသည် ကြက်များ၌ ဘက်တီးရီးယားများကြောင့်  
ဖြစ်ပွားတတ်သော၊ အသက်ရှူအစိတ်အပိုင်းတို့၌ ဖြစ်ပွားတတ်  
သော ရောဂါများကို ထိရောက်စွာ နှိမ်နင်းနိုင်သော ဆေးဖြစ်ပါ  
သည်။

သုံးစွဲရန်မှာ အထက်ပါရောဂါများ ကာကွယ်ရေးအတွက်  
ဆေး ၁၃.၉ တစ်ထုပ်ကို ရေ ၁၂ ၂ ဂါလံတွင် ဖျော်ထည့်ပြီး  
၀ ရက်မှ ၃ ရက်အထိ တိုက်ပါ။ ထိုသို့ တိုက်ရာ၌-

- ကြက် ၇ ရက်သားများကို ဆေး ၃ ရက် တိုက်ပါ။
- ၃ ရက်မှ ၅ ရက်သားများကို ဆေး ၁ ရက်မှ ၃ ရက်ထိ တိုက်ပါ။
- ၉ ရက်မှ ၁၂ ရက်သားများကို ဆေး ၁ ရက်မှ ၃ ရက်ထိတိုက်ပါ။

၄၉။ လင်ကို စပက်တင်  
(Linco Spetin)

ဤဆေးသည် ကြက်များ၌ ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည့် အသက်ရှူ အစိတ်အပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါများ၊ အစာချေလမ်းကြောင်းတွင် ဖြစ်ပွားတတ်သည့် ရောဂါများနှင့် အူရောင်ခြင်းရောဂါတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

သုံးစွဲရန်မှာ ဆေး ၁၅ ဂရမ် (တစ်ကျပ်သားခန့်) ကို ရေ ၅ ဂါလံ၌ ထည့်ဖျော်၍ တိုက်ပေးပါ။

၅၀။ နီယိုမစ် ၃၂၅  
(Neomix 325)

ဤဆေးသည် ကြက်များတွင် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်။ ချေး ဖြူကပ်ခြင်း၊ အမောက်ပြာခြင်း၊ အသက်ရှူအစိတ်အပိုင်းနှင့် အစာချေလမ်းကြောင်းတို့တွင် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသော ရောဂါများအား ထိရောက်စွာ ကာကွယ်နိုင်ပေသည်။

သုံးစွဲရန်မှာ ရက်သားမှ ၁၄ ရက်သား ကြက်ကလေး များအတွက် ရေဂါလံ ၂၀ တွင်းသို့ ဆေးဇွန်းသေး တစ်ဝက်

ရောစပ်၍ တိုက်ပေးပါ။ ၂၁ ရက်မှ တစ်လသားကျော် ကြက်များအတွက် ရေ ၁၂ ဂါလံတွင် ဆေးဇွန်းသေး တစ်ဇွန်း ထည့်ပျော်တိုက်ပါ။ ဤဆေး၌ ဆေးဘူးပါ ဇွန်းတစ်ဇွန်းအပြည့်သည် ၁၀ ဂရမ် ရှိပါသည်။

၅၁။ တိုင်လန်  
(Tylan)

ဤဆေးသည် ကြက်များ၌ ဖြစ်ပွားတတ်သော အသက်ရှူ လမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများကို သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။ ပဋိဇီဝဆေးပါဝင်သော ကြက်ရောဂါကု ဆေးတစ်လက်လည်း ဖြစ်ပါသည်။

သုံးစွဲပုံမှာ-

အသားစားကြက်များအတွက် ရက်သားကြက်ကလေးများဆိုလျှင် အကောင် ၁၀၀ ဆိုပါက ဆေး ၃.၅ ဂရမ်ကို ၃ ရက် ဆက်တိုက် ကျွေးပါ။ ကြက်ကလေးများ သက်တမ်းတစ်လခန့်ရလာလျှင် အကောင် ၁၀၀ အတွက် ဆေး ၃.၅ ဂရမ်ကို တစ်ရက်သာ တိုက်ကျွေးပါ။

ဥစားကြက်မများအတွက် နှစ်လသားကျော်ကျော်အတွင်းတွင် အကောင် ၁၀၀ ဆိုပါက ဆေး ၁၃ ဂရမ်နှုန်းဖြင့် နှစ်ရက်ဆက်တိုက် တိုက်ကျွေးပါ။ ရက် ၂၀ သားအတွက် ဆိုပါက အကောင် ၁၀၀ ကို ဆေး ၂၂ ဂရမ်နှုန်းဖြင့် ၂ ရက် ဆက်တိုက် တိုက်ကျွေးပါ။

မျိုးကြက်များအတွက်

ရက်သားဆိုပါက အကောင် ၁၀၀ လျှင် ဆေး ၅  
ဂရမ်ကို ငါးရက်တိုက်ကျွေးပေးပါ။

၂၁ ရက်သားဆိုပါက အကောင် ၁၀၀ လျှင် ၈ ဂရမ်နှုန်း  
ဖြင့် နှစ်ရက်တိုက်ကျွေးပေးပါ။

၃၀ လသားဆိုပါက အကောင် ၁၀၀ လျှင် ဆေး ၁၃  
ဂရမ်နှုန်းဖြင့် နှစ်ရက် တိုက်ကျွေးပေးပါ။

ကြက်မွေးမြူရေးသမားတို့အတွက် ဖော်ပြပါ အကြောင်း  
အရာ အချက်အလက်တို့သည်ကား မသိမဖြစ် သိထားသင့်သော  
အချက်များဖြစ်ပြီး ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန် ကိစ္စများကို သဘော  
ပေါက်ဖို့ လိုပါသည်။ စာပေလေ့လာဖတ်ရှုပြီး ဗဟုသုတ  
အကြားအမြင်များသောသူသည် လယ်ပယ်ချင်း ယှဉ်လိုက်လျှင်  
နှာတစ်ဖျားမက သာပေသည်။ ဤ၌ တစ်ပါးသူအပေါ် မလို  
တမာစိတ်နှင့် ယှဉ်ပြိုင်ဖို့ ဆိုလိုသည်မဟုတ်ပါ။ မိမိလုပ်ငန်း  
အောင်မြင်ဖို့၊ တိုးတက်ဖို့၊ ကြီးပွားဖို့ရာအတွက် မိမိယှဉ်ရမည့်  
သူမှာ မိမိသာဖြစ်ကြောင်း မိမိအနေနှင့် တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့၊  
တစ်ရက်ထက်တစ်ရက်၊ တစ်လထက်တစ်လ၊ တစ်နှစ်ထက်  
တစ်နှစ် လုပ်ငန်းသဘောသဘာဝကို ကျေညက်အောင် နားလည်  
နေပါက အောင်မြင်သော မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းရှင်တစ်ဦး ဖြစ်  
မြောက်လာမည်မှာ မြဲမြံကြီးလက်ခတ်မလွဲဟု ကောက်ချက်ချ  
လိုက်ပါတော့သည်။





## ခေတ်မီ ဘဲမွေးမြူရေး

စီးပွားလမ်းပြောင်စေသည့် ဘဲမွေးမြူရေး

ဘဲမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းသည် စီးပွားလမ်းပြောင်စေသည့် လုပ်ငန်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ထိုအချက်ကို လူမျိုးခြားတို့က နားလည်ပြီး လက်ဝါးကြီးအုပ်ခဲ့ကြသည်။ နောက်ပိုင်းကျမှသာ မြန်မာတို့ မျက်စိပွင့် နားပွင့်လာကြပြီး မွေးမြူရကောင်းမှန်း သိလာသော လုပ်ငန်းတစ်ခု ဖြစ်ပေသည်။

“ဘဲမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းကို သေသေချာချာ အာရုံစိုက်ပြီး နည်းစနစ်ကျကျနဲ့ မွေးမြူတတ်မယ်ဆိုရင် တစ်နှစ်၊ နှစ်နှစ် အတွင်းမှာကိုပဲ ဝင်ငွေကောင်းပြီး စီးပွားလမ်းပြောင်လာမှာ အမှန်ပဲ”

ဘဲမွေးမြူရေးသမားတို့သည် ဥစား ဘဲများကိုလည်းကောင်း၊ အသားစား ဘဲများကိုလည်းကောင်း မွေးမြူရေးလုပ်ကိုင်မည့်သူအဖို့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းအဖြစ် စောက်ချလုပ်ကိုင်

လိုပါက ခေတ်မီနည်းစနစ်ကျသော မွေးမြူရေးဆိုင်ရာ အချက်  
အလက်များကို သိထားနားလည်လျှင် လွန်စွာမှ အကောင်းမွန်၏။  
ဘဲတို့၏ သဘောသဘာဝကို သိထားနားလည်လေ ဘဲမွေးမြူရေး  
အတွက် အထောက်အကူ ပြုလေပင်။

ဘဲသည် ကုန်းပေါ်တွင် နေလင့်ကစား ရေနင့် ကင်းကွာ  
၍ မရသော သတ္တဝါဖြစ်၏။ ဘဲမများသည် ဥ ဥခါနီး အချိန်  
ကာလ၌ ရေထဲ၌ ကြာရှည်မနေဘဲ မကြာခဏ ကုန်းပေါ်သို့  
တက်ကာ နေပူစာလှုံရင်း အပူဓာတ်ကို ရယူကြ၏။ နေရောင်  
ခြည်တွင် ဗီတာမင်ဒီဓာတ် ပါဝင်၏။ ထိုဓာတ် ပြည့်ဝမှသာလျှင်  
ဥတို့ကို ကောင်းစွာ ဥနိုင်ပေလိမ့်မည်။ ဘဲများကို လူနှင့် မစိမ်း  
အောင် လေ့ကျင့်ပေးခြင်းသည် လွန်စွာမှ ကောင်းမွန်၏။ လူကို  
ကြောက်နေလျှင် ဘဲသည် ကောင်းစွာ မဥတတ်ပေ။

ဘဲမွေးမြူရေးလုပ်သူများအဖို့ စီးပွားဖြစ် ဘဲမွေးမြူရာ၌  
ကြက်မွေးမြူသကဲ့သို့ အဆောက်အအုံ အကုန်အကျ မများလှ  
ပေ။ ညဘက်အိပ်ရန်အတွက်သာ လေ့ကျင့်သတ်မှတ်ထားသည့်  
အဆောက်အအုံကလေး ဖန်တီးပေးထားလျှင် ကိစ္စပြီးပေပြီ။  
အဆိုပါ အဆောက်အအုံသည် သန့်ရှင်းလုံခြုံမှုရှိရုံမက လေဝင်  
လေထွက်ကောင်းဖို့၊ လေကောင်းလေသန့်ရဖို့ အရေးကြီးပါသည်။  
ဘဲများကို ခြံခတ်မွေးထားလျှင်လည်း ရေကောင်းရေသန့်ထားရှိ  
ခြင်း၊ သန့်ရှင်းသော အစာခွက်တွင်းသို့ အစာများထည့်ကာ  
ဝဝလင်လင် ကျွေးပေးမည်ဆိုပါက ဘဲမများသည် ပုံမှန်ဝတ္တရား  
မပျက် ဥ ဥပေးတတ်ပြီး အသားစားဘဲများဆိုလျှင်လည်း တစ်

နေ့တစ်ခြား ထွားကျိုင်းလာကာ အသားများတိုးလာ၊ အလေးချိန် စီးလာပါလိမ့်မည်။ ထိုမျှမက ဘဲသက်တမ်းမှာလည်း ရှည်နိုင် ပါလိမ့်မည်။

ဘဲမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းသည် လွယ်ကူသောအလုပ်ဟု အချို့က ဆိုကြ၏။

ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။

အကြောင်းမူကား အချို့အချို့သော ကျေးလက်တောရွာ များ၌ မြင်တွေ့ကြရသကဲ့သို့ သဘာဝရေအိုင်၊ ချောင်း၊ မြောင်း များအနီး၌ ဘဲများကို လွတ်လပ်စွာလွှတ်ထားလျက် အလွယ် တကူ အစာမကျွေးဘဲ မွေးနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ထိုနည်းမှာ ဘဲအကောင်ရေတစ်ပိုင်တစ်နိုင်မျှ မွေးသူတို့အတွက် အဆင်ပြေနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ဘဲအကောင်ရေ ရာထောင်ချီ လျက် တကယ့်စီးပွားဖြစ် မွေးမြူတော့မည်ဆိုပါလျှင် ထိုနည်း မျိုးကို မကျင့်သုံးသင့်ပါ။ အောင်မြင်မည်လည်း မဟုတ်ပါ။ ခေတ်မီ သိပ္ပံနည်းကျ နည်းစနစ်မှန်ကန်စွာဖြင့် မွေးမြူမှသာ အောင်မြင်ပါလိမ့်မည်။

ဘဲများသည် အမူအကျင့် ပုံမှန်ရှိတတ်ကြသော သတ္တဝါ မျိုး ဖြစ်၏။ ပမာအားဖြင့် ၂ ဥရာတွင် ခုံနက် ၆:၀၀ နာရီ မတိုင်မီ ဥတတ်ကြ၏။ စနစ်တကျ အလေ့အကျင့်လုပ်ထားပေး ပါက တွေ့ကရာနေရာ၌ ရာသီဥတုအခြေအနေကို အမဲခပ်သိမ်း အကဲခတ်တတ်ကြဖို့ လိုပေသည်။ ပူပြင်းသော နွေရာသီကာလ များ၌ သားဖောက်ခြင်းအလုပ်ကို ရှောင်ကြရပါမည်။ အကြောင်း မှု အဖတ်မတင်နိုင်သောကြောင့်ပင်။

ဘဲကို တစ်နိုင်တစ်ပိုင် မွေးသူတို့အနေနှင့်ကား ပတ်ဝန်းကျင် ကျယ်ဝန်းလျက် ကောင်းလျှင်ကောင်းသလောက် ဘဲအတွက် ပူပင်စရာမရှိပါ။ အကုန်အကျသက်သာခြင်းသည် များစွာမှ တစ်ပန်းသာပါသည်။ နံနက်ပိုင်း၌ ဖွဲ၊ ဆန်ကွဲ၊ ပုစွန်ဖွဲသို့မဟုတ် ငါးမုန့်များကို ရောစပ်လျက်ကျွေးပြီး ညနေဖက်၌ မှော်စာများကျွေးရုံနှင့် စရိတ်ငြိမ်းပါသည်။ ကျန်အချိန်များ၌ ရေထဲသို့ လွတ်လပ်စွာ လွှတ်ပေးထားခြင်းဖြင့် ငါးကလေးများကို ပိုးကောင်ငယ်များကို ထိုးဆိတ်စားသောက်ကြပါလိမ့်မည်။ ရောင်း၊ မြောင်း၊ အင်းအိုင်တို့ဟူသည် သဘာဝအစာများ ပြည့်နက်လျက်ရှိသည် မဟုတ်ပါလား။



အာဟာရဓာတ်ကြွယ်ဝသော ဘဲဥ

ဘဲဥသည် သူ့ချည်းသက်သက် ဟင်းအဖြစ် ချက်စားနိုင်သည့်အပြင် အခြားသော (ဥပမာ- မုန့်ဟင်းခါးဟင်းရည်) ဟင်းများ၌လည်း ပါဝင်ဖြည့်စွက် စားသောက်နိုင်၏။

အချို့က ကြက်ဥစားမှ အားရှိသည်ဟု ပုံသေကားချမှတ်ယူနေကြ၏။ အမှန်တကယ်လည်း ကြက်ဥ၌ ခွန်အားကို တိုးပွားစေသော ကျွန်းမာသန်စွမ်းမှုကိုဖြစ်စေသော ပရိုတိန်းဓာတ်ကြွယ်ဝပါချေ၏။ ထို့အတူ ကြက်ဥမစားဘဲ ဘဲဥကိုစားလျှင်လည်း ကြက်ဥနည်းတူ အာဟာရဓာတ် ကြွယ်ဝပါပေသည်။ ကျွန်းမာသန်စွမ်းကာ အားအင်ပြည့်ဖြိုးစေပါသည်။ ထိုအချက်

နှင့် ပတ်သက်၍ အာဟာရဓာတ်ဆိုင်ရာ သုတေသနပညာရှင် တို့က ဘဲဥ၏ အာဟာရဓာတ်နှင့်ပတ်သက်၍-

ပရိုတိန်းဓာတ်	.....	၁၁.၇	ရာခိုင်နှုန်း
အဆီဓာတ်	.....	၁၂.၆	ရာခိုင်နှုန်း
သတ္တုဓာတ်	.....	၁.၉	ရာခိုင်နှုန်း
ကစီဓာတ်	.....	၀.၇	ရာခိုင်နှုန်း

ဟူ၍ တန်ဖိုးတွက်ပြထားရာ ဘဲဥသည် လူတို့အတွက် အာဟာရဓာတ် ပြည့်စုံကြွယ်ဝလှသည်ဟု ဆိုရပါလိမ့်မည်။



### ဘဲဥမှသည် ဘဲကလေးများအဖြစ်သို့

ဘဲမွေးမြူရေး လုပ်ကိုင်လိုသူ တော်တော်များများပင် ဘဲ အကောင်ပေါက်ကလေးများကို ဝယ်ယူ၍ မွေးတတ်ကြပါသည်။ အချို့အချို့သာလျှင် မျိုးရိုးကောင်းသော ဘဲဥများကို ဝယ်ယူ၍ အကောင်ပေါက်အောင် ဖောက်ယူပြီး မွေးမြူတတ်ကြပါသည်။

ဘဲဥများသည် လုပ်ငန်းစတင်လိုသူတို့အဖို့ ဘဲဥအမျိုးအစားကောင်းကို ရွေးချယ်ဝယ်ယူတတ်ဖို့ လိုပေသည်။ မျိုးဘဲဥ ရောင်းသော နေရာများရှိပါသည်။ ထိုဘဲဥများကိုလည်း စစ်ဆေးပြီးမှ ဝယ်ယူဖို့လိုပါသည်။ အကြောင်းမူ လေဥနှင့် မှားတတ်၍ ဖြစ်ပါသည်။ ဘဲကောင်ကလေးပေါက်လာမည့် ဥများသည် ရက်သတ္တနှစ်ပတ်အတွင်း၌ အရောင်အသွေးမှာ တစ်မျိုးတစ်ဖုံ ပြောင်းလဲတတ်သော်လည်း အကောင်မပေါက်နိုင်သည့် လေဥ

များမှာမူ မည်သည့်အရောင်သို့မျှ ပြောင်းလဲသွားမှု မရှိပါပေ။ ထိုအချက် မှန်၊ မမှန်ကို မျိုးဘဲဥ ၁၀ လုံးခန့် ဝယ်ယူပြီး စမ်းသပ်ကြည့်ဖို့နိုင်ပါသည်။

အချို့သော မွေးမြူရေးသမားများသည် မျိုးဘဲဥကို ကြက်မ၏ ဝပ်ကျင်းထဲသို့ထည့်ကာ အကောင်ဖောက်တတ်ကြ၏။ ကြက်မတစ်ကောင်အတွက် ဝပ်နိုင်သော ဘဲဥအရေအတွက်မှာ အဆိုပါ ကြက်မ၏အရွယ်အစားအပေါ်၌ မူတည်ပါသည်။ ကြက်မအကောင်ကြီးကြီးဆိုလျှင် အလုံး (၂၀) ခန့်ထိ ဝပ်နိုင်ကြောင်း သိရသည်။ ကြက်မသည် အကောင်သေးငယ်ပါက ၆ လုံးမှ ၈ လုံးအထိ ဝပ်နိုင်သည်။

ထိုသို့ ကြက်မနှင့် အကောင်ဖောက်မည်ဆိုပါက ဦးစွာ မိမိပယ်မည့်ဘဲဥများ ကောင်း၊ မကောင်းကို ကြိုတင်စစ်ဆေးကြည့်ရှုရပါမည်။ စိတ်တိုင်းကျဖြစ်မှသာလျှင် ကြက်မနှင့် ဝပ်စေသင့်ပါသည်။ ဝပ်နေစဉ်အတွင်း၌လည်း ဘဲဥများ၏ အခြေအနေကို စစ်ဆေးကြည့်ရှုဖို့ လိုပါသည်။ အထူးသဖြင့် ရက်သတ္တသုံးပတ်ခန့်အထိကြာသော်လည်း အကောင်မပေါက်နိုင်သော ဘဲဥများကို လက်ဖြင့်ချိန်ဆကြည့်ပါက လွန်စွာပေါ့နေတတ်သည်ကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ အကြောင်းမူကား လေဥများ ဖြစ်နေသောကြောင့်ပါတည်း။ ဤတွင် အဆိုပါလေဥများကို ဝပ်ကျင်းအတွင်းမှ ဖယ်ထုတ်ပစ်ရပါမည်။

ဘဲဥများမှ အကောင်ကလေးများပေါက်လာစေရန် ဝပ်ပေးရရှာသော ကြက်မသည် အသိဉာဏ် ပို၍မြင့်မားသော

လူသားတို့၏ ပရိယာယ်ကို ခံကြရပါသည်။ အကြောင်းမူ  
 ကြက်မသည် ဝပ်ကျင်းအတွင်းရှိ ဥကိုမြင်လေတိုင်း မိမိ ဥလိုက်  
 သည့်ဥများဟု ထင်မှတ်ကာ သံယောဇဉ်ထားရှိလျက် အပင်ပန်း  
 ခံကာ ဝပ်တတ်ပါသည်။ ထိုအခါ အားအင်များကုန်ခန်းလျက်  
 ကျန်းမာရေးပါ ထိခိုက်လာနိုင်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဝပ်ပေးသော  
 ကြက်မအား ဗီတာမင်ကဲ့သို့ အာဟာရဓာတ်ပြည့်စုံကြွယ်ဝသော  
 အစားအစာကောင်းများကို ဂရုတစိုက် ကျွေးမွေးသင့်ပါသည်။  
 သန့်ရှင်းသောရေကို တိုက်ကျွေးသင့်ပါသည်။ ကြက်မကြီး၏  
 မနီးမဝေး၌ (လှမ်းမီလောက်သော နေရာတွင်) အစာခွက်နှင့်  
 ရေခွက်ကို ထားပေးပါက လွန်စွာမှ သင့်လျော်လှပါသည်။  
 မွေးမြူရေးသမားအချို့သည် ဘဲဥများအား ကြက်မတို့ဖြင့်  
 အကောင်ဖောက်ယူရာတွင် ကြက်မတစ်ကောင်ချင်းမဟုတ်ဘဲ  
 ကြက်မအုပ်စုလိုက် ဝပ်စေသည်နည်းကိုလည်း အသုံးပြုကြပါ  
 သည်။ အချိန်ကုန်သက်သာစေသော နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခု  
 ဟု ဆိုချင်ပါသည်။

ကြက်မများသည် ၎င်းတို့၏ဝပ်ကျင်း၌ ကြက်ဥများမထား  
 ဘဲ ဘဲဥများသာ ထားပေးပါကလည်း ဝပ်တတ်ကြောင်းကို  
 လေ့လာတွေ့ရှိရပါသည်။ ထိုသို့ ဘဲဥများအား အကောင်ပေါက်  
 စေရန် ကြက်မများဖြင့် သားဖောက်သူတို့အဖို့ ကြက်မဝပ်သည့်  
 နေရာကို လုံခြုံပြီး ပူနွေးမှုရှိစေရန် လုပ်ဆောင်ပေးသင့်ပါသည်။  
 ထို့ပြင် ပိုးမွှားအန္တရာယ် ကင်းဝေးရန်အတွက် ၎င်းနေရာနှင့်  
 ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ဝိုက်အား ပိုးသတ်ဆေးများ ပက်ဖျန်းထားသင့်

ပါသည်။ ကြက်မကြီးသည် ၎င်းဝပ်နေသော ကြက်ဥများနှင့် အတူ ဘဲဥများအား ကောင်းစွာ ရင်ငွေ့အနွေးဓာတ်ကိုပေး၍ ဝပ်နေရာမှာ အချိန်တန်လေသော် ကြက်ကလေးများ၊ ဘဲကလေးများ ပေါက်လာပါသည်။

ထိုသို့ ဘဲကလေးများ ပေါက်လာသော်လည်း မိခင် စိတ်ခန်းခြောက်မသွားပါ။ ၎င်း၏ရင်သွေးငယ်အဖြစ် သတ်မှတ်ကာ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပေးပါသည်။ မြေကိုယက်၍ အစာကို ရှာဖွေကျွေးပါသည်။ ဘဲကလေးများ အရွယ်ရောက်၍ ရေထဲ ပြေးဆင်းကာ ကူးခတ်ဆော့ကစားနေလျှင် ကမ်းပေါ်မှနေ၍ စိုးရိမ်တကြီး ဖြစ်နေရသူမှာ အငှားမိခင် ကြက်မကြီးသာ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအဖြစ်ကို အဟိတ်တိရစ္ဆာန်ဖြစ်သော ဘဲကလေးများက သိကြမည်မဟုတ်ပေ။



### အရေးကြီးသော ဘဲစာ

ဤလောကကြီး၌ သတ္တဝါမှန်သမျှတို့အတွက် အခြေခံအကျဆုံးနှင့် အရေးအကြီးဆုံးအချက်မှာ အစာအာဟာရပင် ဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဘဲမွေးမြူရေး လုပ်ကိုင်နေကြသူများ အဖို့ မိမိတို့စီးပွားတိုးတက်ရန် ဘဲများကို အာဟာရဓာတ်ပြည့်စုံ ကြွယ်ဝစေမည့် အစာများကို စနစ်တကျ ကျွေးမွေးဖို့ အရေးကြီးပေသည်။

ဘဲမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းတွင် ဘဲစာကျွေးခြင်းသည် အလွန်ပင် အရေးပါ၏။ ဘဲစာကျွေးမှု စနစ်မကျပါက ဘဲဥထုတ်လုပ်



မူ၊ ဘဲသားထုတ်လုပ်မှု စံချိန်နှုန်းမှာ ကျဆင်းသွားတတ်ပါသည်။  
 ဘဲဥလုပ်ငန်းကို အဓိကထား လုပ်ကိုင်နေကြသူ လုပ်ငန်းရှင်  
 များအဖို့ ဥစားဘဲများအနေဖြင့် အစာကို ကောင်းစွာစားခြင်း၊  
 မစားခြင်းအား ဂရုတစိုက်အကဲခတ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။  
 အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဥစားဘဲများသည် အစာကို ကောင်းစွာ  
 မစားပါက ဥ ဥသည့်နှုန်း ကျဆင်းတတ်သောကြောင့် ဖြစ်၏။  
 အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝသော အစားအစာများကို ဝလင်လင်၊  
 ခုံခုံမင်မင် စားသောက်ကြသော ဘဲများသည် ဥများကို စံချိန်မီ  
 ဥပေးတတ်ကြသကဲ့သို့ အသားစားဘဲများမှာလည်း တစ်စထစ်စ  
 အလေးချိန်စီးလာပါလိမ့်မည်။

ထို့အပြင် ဘဲတို့၏အာဟာရဖြစ်သော ဘဲစာသည် ဘဲဥ၏  
 အရည်အသွေးကုံပင် မီးမောင်းထိုးပြနေတတ်ပါသည်။ ပမာအား  
 ဖြင့် ဘဲစာ ကောင်းစွာမစားရသော ဘဲမှ ဥသောဥသည် အလေး  
 ချိန်မစီးဘဲ ပေါ့နေတတ်၏။ အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝသော ဘဲစာ  
 မပြတ် စားသောက်နေရသော ဘဲမ၏ ဥများမှာမူကား အလေး  
 ချိန်စီးနေတတ်ပါသည်။

ဘဲတို့မည်သည် သဘာဝအားဖြင့် အသက် ၆ လကျော်  
 ရှိလာသည့်အခါ ရေတန်များ၊ ချောင်းများ၊ မြောင်းများ၊ ခွက်  
 ဒိုင်များအတွင်းရှိ မှော်၊ ရေညှိ၊ ဒိုက်ဖတ်၊ ခရ၊ ငါးသေးငါးမွှား၊  
 တီကောင်၊ ပိုးကောင် အစရှိသည်တို့ကို ရှာဖွေစားသောက်တတ်  
 ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဤကဲ့သို့ လွတ်လပ်စွာ ကိုယ်တိုင် ရှာဖွေ  
 မစားသောက်နိုင်မီ အရွယ် မြောက်လမတိုင်ခင် ကာလများ၌

အဟာရပြည့်ဝစေမည့် ဘဲစာတို့ကို ဂရုတစိုက်ကျွေးပို့ လိုအပ်ပါသည်။ ဘဲမွေးမြူရေး၌ အဖိုးတန်ဘဲစာများကို ငွေကုန်ကြေးကျွန် ဝယ်ကျွေးခြင်းထက် တန်ဖိုးသင့်ရုံ ဘဲစာများကိုပင် အချိန်မှန်မှန်ကျွေးရေးက ပို၍ ထိရောက်မှုရှိပါသည်။ အရေးလည်းကြီးပါသည်။

မိမိတို့နိုင်ငံ၌ အလွယ်တကူ ဝယ်ယူရရှိနိုင်ပြီး တန်ဖိုးလည်း များများစားစား မကြီးမားလှသော ဘဲစာများမှာ ပုစွန်မှုန့်နှင့် ဆန်ကွဲတို့ ရောစပ်ထားသော ဘဲစာပင် ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါဘဲစာကို ဘဲများအား နေ့စဉ် နံနက် (၆:၀၀) နာရီမှ (၇:၀၀) နာရီအတွင်း ကျွေးမွေးသင့်ပါသည်။ သည့်ထက် စောစောကျွေးနိုင်လျှင် ပို၍ကောင်းပါသည်။ ဘဲတို့မည်သည် နံနက်စောစော မျက်လုံးပွင့်သည်ဆိုလျှင်ပင် အစာကို လွန်စွာ တောင့်တကြပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ နံနက်စောစောကျွေးနိုင်လေ ကောင်းလေဟု ဆိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။

တစ်ပိုင်တစ်နိုင် ဘဲမွေးမြူသော ကျေးလက်တောရွာများ၌ နံနက်လင်းလျှင်ပင် ဘဲများကို ခြံတံခါးဖွင့်ပေးကာ လွတ်ပေးထားကြပါသည်။ အစာကိုလည်း တစ်သီးတစ်သန့် အချိန်သတ်မှတ်ကာ ကျွေးမနေကြပါ။ သင့်သလို၊ အဆင်ပြေသလိုသာ ကျွေးတတ်ကြပါသည်။ ထိုအခါ ဘဲများသည် ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုး၊ ကိုယ့်ဝမ်းစာကိုယ်ရှာ ဆိုသောသဘောဖြင့် ခြံထဲတွင်လည်းကောင်း၊ အိမ်အောက်တို့တွင်လည်းကောင်း၊ ရေအိုင်၊ မြောင်းငယ်၊ ရွှံ့ဗွက်များ၌လည်းကောင်း၊ မှော်၊ ခရ၊ ငါးသေးငါးဖွား၊

တီကောင်၊ ပိုးကောင် အစရှိသဖြင့် ရှာတို့ကို ရှာမွေ့စားသောက်ကြပါသည်။ ထိုဘဲရှင်များအနေဖြင့် ဘဲမွေးမြူရေးကို အဓိက စီးပွားရေးလုပ်ငန်းအဖြစ် မသတ်မှတ်ခြင်းကြောင့် ဤကဲ့သို့ လက်လွတ်စပယ် မွေးမြူခြင်းပေလောဟု စဉ်းစားစပွယ်ဖြစ်ပါသည်။

သို့ရာတွင် စီးပွားဖြစ် ဘဲမွေးမြူရေး ပြုလုပ်တော့မည် ဆိုပါက ထိုကဲ့သို့ ပြုမူ၍မရပေ။ စနစ်တကျ ဘဲစာများကို ကျွေးရပါလိမ့်မည်။ ဘဲများမှာ အကောင်အရေအတွက် များလာသည်ဖြစ်၍ ကောင်းစွာ ထိန်းကျောင်းဖို့ လိုလာပါပြီ။ ဘဲများ သန်စွမ်းပြီး ရောဂါဘယကင်းပါမှ၊ ကျန်းမာရေးကောင်းပါမှ ဥပိုင်းဆိုင်ရာတွင်လည်းကောင်း၊ အသားပိုင်းဆိုင်ရာတွင်လည်းကောင်း ထုတ်လုပ်မှု တိုးတက်လာပါလိမ့်မည်။

ဘဲများအတွက် ဘဲစာသည် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

ပရိုတိန်းဓာတ်ပါသော အစာအနေဖြင့် ငါးမှုန့် သို့မဟုတ် ပုစွန်ဖွဲသည် အာဟာရဓာတ်ကြွယ်ဝစေသည်မှာ အမှန်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် အဆိုပါဘဲစာများအားကျွေးရာ၌ ဂရုစိုက်ရမည့်အချက်များ ရှိလာပါသည်။ ယိုသို့ ဂရုစိုက်ပါက အကျိုးသက်ရောက်မှုအနေဖြင့် ဥစားဘဲများအတွက် ပုစွန်ဖွဲ (သို့မဟုတ်) ငါးမှုန့်များပါသောအစာသည် ဘဲဥအား 'အကာ' ဖြစ်လာစေရန် အထောက်အကူပြုပါသည်။ ပုစွန်ဖွဲအနေဖြင့် အထူးသတိထားစရာမလိုသော်လည်း ငါးမှုန့်ကို ရွေးချယ်ရာ၌ သတိပြုရန်လိုပါသည်။ လတ်ဆတ်မှု ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးပြီးမှသာ

ဘဲစာအဖြစ်စီမံပြီး ကျွေးသင့်ပါသည်။ လတ်ဆတ်မှုကင်းခဲ့သော အပုပ်အစပ်များကို မကျွေးမိစေရန် အထူးဂရုပြုရပါမည်။ လတ်ဆတ်မှုကင်းခဲ့ပြီး ပုပ်ညှီနေသော ငါးများကို ကျွေးခြင်းအားဖြင့် ဘဲတို့၌ ရောဂါဘယများဝင်လာပြီး သေကျေပျက်စီးနိုင်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဘဲစာကို သတိထား၍ စပ်ရပေလိမ့်မည်။



ဘဲစာကို ဘယ်လိုစပ်မလဲ

ဘဲများကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစေရန်၊ ကျန်းမာပြီး ရောဂါဘယကင်းစင်စေရန် ဘဲစာသည် လွန်စွာ အရေးကြီးပါသည်။ ဘဲစာကို စပ်တော့မည်ဆိုပါက မည်သည့်ပစ္စည်းများ အချိုးအစား ထည့်ဝင်ရမည်ကို သိထားသင့်သကဲ့သို့ အစာတို့မှာလည်း အမျိုးအစားကောင်းမွန်ရန် လွန်စွာ အရေးကြီးပါသည်။ ဝါရင့်မွေးမြူရေးသမားတစ်ယောက်၏ ဘဲစာစပ်ဟပ်မှုကို ဗဟုသုတအဖြစ် တင်ပြလိုပါသည်။

“ကျွန်တော်ဘဲခြံအတွက် ဘဲစာကိုစပ်တဲ့အခါ ဆန်ကွဲကို ၆၀ ရာခိုင်နှုန်းထားတယ်။ ပြီးတော့ ပြောင်းပူးခြမ်းက ၁၅ ရာခိုင်နှုန်း၊ ဖွဲနုအမှတ်-၂ ကလည်း ၁၅ ရာခိုင်နှုန်း၊ ပုစွန်ဖွဲ ဒါသို့မဟုတ် ငါးမှုန့်ကိုတော့ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းထားပြီးစပ်တယ်”

ထိုရာခိုင်နှုန်းအချိုးအစားသည် သင့်လျော်မှုရှိပါ၏။ သို့ရာတွင် အချို့က အေးသောရာသီဥတု ဆောင်းအခါ၌ အထက်

ပါ အချိုးအဆအတိုင်း ကျန်အစားများကိုလည်း ပြောင်းပူးကို ပိုမိုထည့်သင့်သည်ဟု အကြံပြုကြပါသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဆိုရလျှင်-

ငါးမူန့် (သို့မဟုတ်) ပုစွန်ဖွဲ	.....	၁ ဆ
ပြောင်းပူးခြမ်း	.....	၁ ဆ
ဖွဲနု	.....	၂ ဆ
ဆန်ကွဲ	.....	၆ ဆ

စသည့် အချိုးအစားအတိုင်း စပ်ဟပ်ကြပါသည်။ ထို အချိုးအဆအတိုင်း ရောစပ်ထားသောဘဲစာသည် မြန်မာနိုင်ငံ ရာသီဥတုအနေအထားနှင့် ကိုက်ညီပါပေ၏။

ထိုကဲ့သို့ ဘဲစားများကို သေချာကျနသော အချိုးအဆ အတိုင်း စပ်ဟပ်ပြီးသော် ဘဲများ နံနက်ပိုင်း ခြံတွင်းမှ သို့မဟုတ် အိပ်တန်းဝင်ရာနေရာမှ ပြင်ပသို့မထွက်မီ ခပ်စောစောကလေး ကျွေးသင့်ပါသည်။ ထိုသို့နံနက်စောစော အစာကျွေးပြီးမှသာလျှင် ဘဲများကို အပြင်သို့ လွှတ်ပေးသင့်ပါသည်။

ဘဲများ၏အစာတွင် ပရိုတိန်းဓာတ်၊ ဗီတာမင်ဓာတ်နှင့် သတ္တုဓာတ်များလိုအပ်ခြင်းသည် ၎င်းတို့၏အရွယ်အလိုက် ကွာခြားကြောင်းကို သတိပြုသင့်ပေသည်။ တစ်လမရှိသေးသည့် ဘဲငယ်ကလေးများအတွက်ဆိုပါလျှင် ပရိုတိန်းဓာတ်သည် အစာ၏ ၁၇ ရာခိုင်နှုန်း လိုအပ်သော်လည်း တစ်လသားပြည့်မြောက်ပြီး နောက်ပိုင်းတွင်ကား ပရိုတိန်းဓာတ်မှာ ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းမျှ လောက်သာ လိုပါတော့သည်။ အခြားလိုအပ်သော ဓာတ်များကို တင်ပြရလျှင်-

ဗီတာမင်-ဒီဇာတ်အနေဖြင့် လိုအပ်သကဲ့သို့ ကယ်လ်ဆီ  
ယမ်ဇာတ်အနေဖြင့် ဘဲငယ်ကလေးများအတွက် ၁ ရာခိုင်နှုန်း  
သာ လိုပါသည်။ မျိုးဘဲများအတွက်ဆိုလျှင်သာ ၂.၅ ရာခိုင်နှုန်း  
ခန့် လိုပါသည်။

ဗီတာမင်အေဇာတ်ဆိုလျှင်လည်း သုံးပတ်သားဘဲကလေး  
များအတွက် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ယူနစ်ပမာဏအားဖြင့် ၂၀၀၀  
လိုပါသည်။ အဆိုပါ ဗီတာမင်အေဇာတ်သည် မျိုးဘဲများအတွက်  
ဆိုလျှင်မူ ယူနစ် ၃၀၀၀ ခန့် လိုပါသည်။ မီးစုန်းဇာတ်ကိုမူ  
ဘဲငယ်များ၏အစာတွင် ၁.၆ ရာခိုင်နှုန်းထည့်ပြီး မျိုးဘဲများ  
အတွက် ၈ ရာခိုင်နှုန်း ထည့်သင့်ပါသည်။ ဗင်းဂင်းနစ်ဇာတ်  
ကို ဘဲငယ်များအတွက် အပုံတစ်သန်းတွင် ၆၀ ပုံခန့်၊ မျိုးဘဲ  
များအတွက် ၈၀ ပုံခန့် လိုပါသည်။ ဗီတာမင်ဘီကို အပုံတစ်  
သန်းတွင် သုံးပတ်အောက် ဘဲငယ်များအတွက် ၄ ပုံ၊ သုံးပတ်  
အထက် ဘဲငယ်များအတွက် ၆၀ ပုံနှင့် မျိုးဘဲများအတွက်  
၄၀ ပုံ လိုအပ်ပါသည်။

ဘဲငယ်ကလေးများအတွက်ဆိုပါက ကြီးထွားနေဆဲအချိန်  
တွင် ပိုမိုလျှင်မြန်စွာ ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားရေး၊ ကျန်းမာရေးတို့အတွက်  
အစာ ပို၍လိုအပ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ မွေးမြူရေးပညာရှင်တို့က  
ဘဲငယ်ကလေးများအား အစာအခြောက် သို့မဟုတ် အစိုကို  
တစ်နေ့လျှင် ၄ ကြိမ်မှ ၆ ကြိမ်အထိ ကျွေးမွေးသင့်သည်ဟု  
ဆိုကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ဥမှပေါက်ပြီးချိန်မှစ၍  
ဘဲကလေးများအား ရက်သတ္တနှစ်ပတ်ထိ ဤသို့ပင် ကျွေးသင့်

သည်။ ၂ ပတ်သားကျော်လာလျှင်မူကား အစာကျွေးသည်အချိန်ကို ဖြည်းဖြည်းနှင့် လျှော့ချသွားနိုင်ပါသည်။

ပမာအားဖြင့် ဘဲကလေးများကို တစ်နေ့ ၅ ကြိမ် ကျွေးသည်ဆိုပါက ရက်သတ္တနှစ်ပတ်ကျော်သည့်အခါ တစ်နေ့လျှင် ၄ ကြိမ် ကျွေးနိုင်ပါသည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် တစ်နေ့လျှင် သုံးကြိမ်သို့ ထပ်လျှော့ကျွေးနိုင်ပါသည်။ နောက်ဆုံးအနေနှင့် တစ်နေ့လျှင် ၄ ကြိမ်အထိလျှော့ချကာ အစာကျွေးနိုင်ပါသည်။

ဘဲများကို နံနက်စောစောကျွေးသင့်ကြောင်း ရှေ့တွင်ဆိုခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ နံနက်စောစောကျွေးခြင်းအားဖြင့် ဘဲတို့သည် ကျန်းမာသန်စွမ်းမှုဖြစ်စေသည့် အာဟာရဓာတ်များကို စားသောက်ပြီးသား ဖြစ်သွားပါလိမ့်မည်။ နောက်ပိုင်း ပြင်ပသို့ လွှတ်လိုက်သောအခါ သူတို့စားချင်ရာ စားပါစေ၊ အရေးမကြီးတော့ပါ။ နံနက်စောစောကပင် ၎င်းတို့အတွက်လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ခဲ့ပြီ မဟုတ်ပါလား။

ညနေဘက်၌ ဘဲစာကျွေးမည်ဆိုလျှင် ဘဲစာကို ရေနှင့် ဆွတ်ဖျန်းလျက် စိုအောင်ပြုလုပ်ပြီးမှကျွေးလျှင် ပို၍ ကောင်းမွန်ပါသည်။ ဘဲများအတွက် လိုအပ်သော အစာပမာဏမှာ ဘဲတစ်ကောင်လျှင် အစာ ၃ အောင်စမှ ၄ အောင်စလောက်ထိ ဆိုလျှင် လုံလောက်ပါပြီ။ သို့ရာတွင် ထိုအစာပမာဏမှာ ပုံသေကျွေးရမည်ဟူ၍တော့ မမှတ်ယူသင့်ပါ။ အခြေအနေ အချိန်အခါကိုကြည့်၍ လိုတိုး၊ ပိုလျှော့ လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်ပါသည်။

ဘဲစာစပ်ယူခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ဘဲငယ်ကလေးများအတွက် ပရိုတိန်းဓာတ်၊ ဗီတာမင်ဓာတ်၊ သတ္တုဓာတ်များပါရှိ

ရန် အရေးကြီးကြောင်း သိထားသင့်ပါသည်။ ပရိုတိန်းဓာတ် ဆိုပါက ၁၇ ရာခိုင်နှုန်းခန့် လို၏။ ဗီတာမင် B<sub>2</sub> နှင့် မင်းဂင်း နိစ် သတ္တုဓာတ်တို့သည်လည်း ဘဲငယ်စာတွင် မရှိမဖြစ် လိုအပ် သည်ကို သိထားသင့်ပါသည်။ ဘဲစာစပ်ယူသောအခါ အထက် ဖော်ပြပါဓာတ်များ အချိုးအစား ကျနမုန်ကန်စွာပါရှိရန် အရေး ကြီးပါသည်။ ဘဲစာကို ခြောက်ပတ်သားအောက် ဘဲငယ်မျိုး၊ ဘဲကြီးစာနှင့် အသားတိုးစာဟူ၍ အချိုးအစားချင်းမတူဘဲ စပ် သင့်ပါသည်။ ထိုသို့စပ်ယူရာတွင်-

၁။ ဘဲငယ်အတွက် အစာစပ်လျှင်

ဖွဲန (၂၀.၅%)၊ ဆန်ကွဲ (၁၅%)၊ နှမ်းဖတ် (၁၆%)၊  
 ပဲဖတ် (၉%)၊ ပြောင်းဝါ (၂၃%)၊ ပုစွန်ဖြုန်း (၁၅%)၊  
 ဓရစွဲ (၁%)၊ ဆား (၅%) တို့ ရောစပ်ပါဝင်သင့်၏။

၂။ မျိုးဘဲအတွက် အစာစပ်လျှင်

ဖွဲန (၂၅.၅%)၊ ဆန်ကွဲ (၂၀%)၊ နှမ်းဖတ် (၁၂%)၊  
 ပဲဖတ် (၇%)၊ ပြောင်းဝါ (၂၀%)၊ ပုစွန်ဖြုန်း (၁၀%)၊  
 ဓရစွဲ (၅%)၊ ဆား (၅%) တို့ ရောစပ်သင့်၏။

၃။ အသားတိုးဘဲအတွက် အစာစပ်လျှင်

ဖွဲန (၂၃.၅%)၊ ဆန်ကွဲ (၂၅%)၊ နှမ်းဖတ် (၁၀%)၊  
 ပဲဖတ် (၁၀%)၊ ပြောင်းဝါ (၂၅%)၊ ပုစွန်ဖြုန်း (၅%)၊ ဓရ  
 စွဲ (၁%)၊ ဆား (၅%) တို့ ရောစပ်သင့်၏။

ပြောင်းပေါသောဒေသများ၌ အထက်တွင်ဖော်ပြထားသော အစာနှင့် ပုစွန် ၂ ဆတိုးပါ။ ဘဲကြီးများကို တစ်ကောင်လျှင်



၃ အောင်စနှုန်းဖြင့် ညနေဘက်၌ ပြောင်းစေကို ကျွေးနိုင်ပါသည်။ ဘဲလတ်နှင့် ဘဲကြီးများကို အစာခြောက်ကျွေးနိုင်သည်။ သို့ရာတွင် အစာများစွာ လေလွင့်နိုင်သဖြင့် အစာများကို ရေနှင့် နယ်ကျွေးသင့်ပါသည်။ ရက်သတ္တခြောက်ပတ်သားအောက် ဘဲငယ်တစ်ကောင်အတွက် တစ်ရက်လျှင် ၂ အောင်စ၊ ၆ ပတ်မှ ၁၂ ပတ်သားအထိ တစ်ရက်လျှင် ၃.၅ အောင်စ၊ ၁၂ ပတ်မှ အထက် တစ်ရက်လျှင် တစ်ကောင်အတွက် ၅ အောင်စမှ ၆ အောင်စအထိ ကျွေးနိုင်ပါသည်။



**အသားစားဘဲကို ဘယ်လိုကျွေးမလဲ**

ဘဲမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းရှင်များအဖို့ ဘဲတိုင်းကို ဥအတွက် ချည်းသာ မွေးမြူကြသည်မဟုတ်ပါ။ အသားစားရန်အတွက် လည်းကောင်း အသားစားဘဲများကို မွေးမြူကြပါသည်။ အသားစားဘဲများကို အသားတိုးရန်အတွက် အစာကို အစို သို့မဟုတ် အခြောက် ကျွေးနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ကျွေးရာဝယ်-

ငါးကြီးဆီ	.....	၂ အချိုး
နို့မှုန့်	.....	၁၀ အချိုး
ဆန်ကွဲ	.....	၂၀ အချိုး
ဖွဲနု	.....	၄၀ အချိုး

စသဖြင့် စပ်ဟပ်ကာ ကျွေးရပါမည်။ ရက်သတ္တ ၁ ပတ်မှ ၈ ပတ်အရွယ် ဘဲငယ်ကလေးများကို ပုစွန်ဖွဲ သို့မဟုတ်

ငါးမူန့် ၁၀ အချိုး၊ ဆန်ကွဲ ၅ အချိုးပါဝင်သော သားများ  
 ကျွေးသင့်ပါသည်။ နောက်ပိုင်းကျလျှင် ဘဲငယ်ကလေးများအား  
 ပုစွန်ဖွဲ သို့မဟုတ် ငါးမူန့် ၁၅ အချိုး၊ ဖွဲနု ၂၀ အချိုး၊  
 ဆန်ကွဲ ၆၀ အချိုးကျရောစပ်ကာ ကျွေးမွေးပါက လျင်မြန်စွာ  
 ကြီးထွားပြီး အသားလည်း တိုးလာပါလိမ့်မည်။ အသားစား  
 ဘဲများကို အသက် (၈) ပတ်မှ နောက်ပိုင်း (ထုတ်စရောင်းမိ  
 ကာလအတွင်း) အသားတိုးစာကို ဖိ၍ကျွေးသင့်ပါသည်။

အမှန်တကယ်အားဖြင့် အသားစားဘဲများကို ရက်သတ္တ  
 (၁၀) ပတ်မှ (၁၄) ပတ်အတွင်း ထုတ်လုပ်ရောင်းချခြင်းသည်  
 အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။ သည့်အတွက် (၆) ပတ်မှ (၁၂)  
 ပတ်အတွင်း ကောင်းစွာ ဝါဖြိုးနေရလေအောင် အစာကို ဂရု  
 တစိုက် ကျွေးမွေးသင့်ပါသည်။ ထိုအချိန်၌ အသားစားဘဲတို့၏  
 အမွေးအဘောင်တို့မှာ အဖုအထစ်မရှိ ညီညာပြေပြစ်ကာ စုံလင်  
 မှု ရှိနေပါလိမ့်မည်။ ထိုအချိန်တွင် ရောင်းပန်းလှ၍ အကျိုး  
 အမြတ်များစွာ ရရှိနိုင်ပါလိမ့်မည်။



**ဘဲတို့အတွက် ဗာဟီရ**

ဘဲတို့ ကျန်းမာရေး၊ သန်စွမ်းရေးအတွက် အာဟာရစာ  
 သည် လွန်စွာမှ အရေးကြီးကြောင်း တင်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။  
 ထိုသို့ကျွေးမွေးရာ၌ ၎င်းတို့အတွက် အသုံးအဆောင်ဖြစ်သော  
 အစာခွက်၊ ရေခွက်များ သန့်ရှင်းနေစေရန်လည်း အရေးကြီးလှ  
 ပါသည်။

ဘဲစားခွက်များကို ဆေးကြောရန်လွယ်ကူပြီး လွယ်ကူ  
 ခိုင်ခံ့သော အမျိုးအစားဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်ဖို့လိုပါသည်။  
 ဘဲများ အသားတိုးစေရန်အတွက် ဘဲစားအစိုကို လိုအပ်လျှင်  
 ကျွေးမွေးရမည်ဖြစ်သည်အတွက် သံ၊ သတ္တုတို့အစား သစ်သား  
 ဖြင့် ရေလုံအောင် ပြုလုပ်ထားသင့်ပါသည်။ ဤသို့ဖြင့် သံချေး  
 မတက်သည့်အပြင် စရိတ်စကကုန်ကျမှုမှာလည်း သက်သာသွား  
 ပါလိမ့်မည်။ အစားခွက်၏ပမာဏမှာ ဘဲကြီးတစ်ကောင်အတွက်  
 ခြောက်လက်မခန့် အရှည်နှုန်းရှိဖို့လိုပါသည်။

ဘဲများကို သဘာဝအတိုင်း လွှတ်ထားသည့်အခါ လွှတ်  
 ကွင်းနေရာ၌ သဘာဝရေကန်၊ ချောင်း၊ မြောင်းတို့ လိုအပ်သည်  
 မှာ သဘာဝကျပါသည်။ ထိုသို့ သဘာဝအနေအထားမျိုး မရှိပါ  
 က အင်အားဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ သစ်သားတို့ဖြင့်လည်း  
 ကောင်း ရေလူးကျင်းများကို လုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ရေအနက်  
 မှာ များစွာရှိဖို့မလိုပါ။ ခေါင်းနစ်ရုံမျှဆိုလျှင် တော်သင့်ပြီဖြစ်၏။  
 ထိုရေလူးကျင်းများရှိ ရေကိုလည်း မကြာမီက လဲလှယ်ပေးသင့်  
 သည်။ စင်စစ် ဘဲသည် ကြက်နှင့်မတူပေ။ ကြက်သည် ကုန်း  
 တွင်သာ ကျက်စား၏။ ဘဲကမူ ကုန်းတွင်သာမက ရေတွင်ပါ  
 ကျက်စား၏။ ကြက်များကဲ့သို့ ရောဂါဘယ မထူပြော။ ဘဲတို့  
 ၏ သဘာဝအရ ရှံ့ညွှန် စသော အညစ်အကြေးယဲ၌ သဘာဝ  
 အရ ကျက်စားတတ်၍ ထိုသို့ကျက်စားခြင်းကပင် ကျန်းမာကြံ့  
 ခိုင်စေကာ တော်ရုံတန်ရုံ ရောဂါမျိုးလောက်ကိုမူ ကာကွယ်ပြီး  
 သား ဖြစ်နေတတ်သည်။

ဘဲမွေးမြူရေးမှသာမဟုတ်။ မည်သည့်သတ္တဝါကို၎င်း မွေး  
မွေး၊ ၎င်းတို့နှင့် ဆက်စပ်ပတ်သက်ပြီး ဖြည့်ဆည်းလုပ်ဆောင်  
ပေးရမည့် ဗာဟိရများကား ရှိနေမည်သာတည်း။



ဘဲ၌ဖြစ်ပွားသောရောဂါများ

သတ္တဝါမှန်သမျှ ဖြစ်လာပြီဆိုလျှင် ပျက်ခြင်းဟူသော  
သဘောရှိ၏။ လုံးဝမပျက်ယွင်းသည့်တိုင် ပျက်ယွင်းမှုကို ရှေး  
ရှုသော ရောဂါဘယတို့ ဝင်လာတတ်၏။ ဤ၌ ဘဲမွေးမြူရေး  
သမားတို့အဖို့ မိမိတို့ မွေးမြူထားသော ဘဲများနှင့် ပတ်သက်  
သည့် ရောဂါဘယများကို သိထားသင့်၏။ သိထားမှလည်း  
မည်သို့မည်ပုံ ကာကွယ်ကုသရမည်ကို သဘောပေါက် နားလည်  
နိုင်ပေလိမ့်မည်။

၁။ ချည်နဲ့သောရောဂါ

မူလက ကျန်းမာသန်စွမ်းနေသောဘဲသည် မမျှော်လင့်ဘဲ  
တဖြည်းဖြည်း လှုပ်ရှားမှုနည်းလာ၏။ နောက်ဆုံး လမ်းပင်  
ကောင်းကောင်းမသွားနိုင်တော့။ ထိုမှတစ်ဖန် အင်အားချည်နဲ့  
ပြီး သေဆုံးသွားတတ်သော ရောဂါပင်ဖြစ်၏။

ထိုရောဂါ ဝင်လာပါက ပျောက်ကင်းအောင်ကုသရန်  
ခဲယဉ်းပါသည်။ ထိုရောဂါမဝင်ရောက်နိုင်အောင် ကြိုတင်ကာ  
ကွယ်ထားခြင်း (ကိုယ်ခံအားကောင်းစေသော ဆေးဝါး၊ အစာ  
များ တိုက်ကျွေးခြင်း) ကသာ ကောင်းမွန်၏။ ထိုရောဂါ ခံစား

ရသော ဘဲအချို့ဆိုပါက သည်းခြေနှင့် ကျောက်ကပ်အအေးမိ ရာမှ ဖြစ်ပွားသည်ဟု ဆိုကြ၏။ ထိုရောဂါဝင်နေသည်ဟု အခိုင် အမာသိပါက ရှင်းလင်းပစ်သည်သာ အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။

၂။ အားပြတ်သောရောဂါ

ဘဲတို့တွင် ချည်နဲ့သောရောဂါ ဝင်ရောက်တတ်သကဲ့သို့ အားပြတ်သောရောဂါလည်း ဝင်ရောက်တတ်၏။ ရောဂါ လက္ခဏာမှာ ဘဲသည် သွားလာသောအခါ အတောင်ပံဖြန့်၍ သွားလာတတ်၏။ သွားလာရင်းမှပင် အားပြတ်သွားလေသည်။

ထိုသို့သော ဘဲကိုတွေ့လျှင် အုပ်စုအတွင်းမှခွဲထုတ်ပြီး သီးခြားထားရမည်။ အစာနှင့်ရေကို ကောင်းစွာတိုက်ကျွေးပြီး ဂရုတစိုက် စောင့်ရှောက်သင့်၏။ စောင့်ရှောက်မှုကောင်းသည် နှင့်အမျှ ပြန်လည်ကောင်းမွန်သွားတတ်ပါသည်။

၃။ ဝမ်းသွားသည့်အခါ သွေးပါခြင်း

ထိုရောဂါလက္ခဏာမှာ ကြက်များကဲ့သို့ဖြစ်၏။ ဝမ်းသွား သည့်အခါ သွေးစသွေးနုများ ပါလာတတ်၏။ လွန်စွာ ဖြစ်ခဲ့ သော ရောဂါမှန်သော်ငြား ထိုရောဂါဖြစ်ပွားလာပါက ကြက်များ ကိုကုသသော ဆေးနည်းအတိုင်း သက်သာပျောက်ကင်းအောင် ကုသနိုင်ပါသည်။

၄။ ဆားဆိပ်မိခြင်း

ဘဲတို့တွင် ရံဖန်ရံခါ၌ ဆားဆိပ်မိခြင်းများ ဖြစ်ပွားတတ် ပါသည်။ အန္တရာယ်ရှိသော အချိုးအစားကို တင်ပြရပါလျှင်

ဘဲစာ ပေါင် ၁၀၀ လျှင် ဆား ၂ ပေါင်ရှိပါက ဆားဆိပ်မိနိုင်ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ပင် ရေထဲ၌လည်း အပုံတစ်သန်းတွင် ဆားအပုံ (၄၀၀၀) ရှိနေပါက ဆားဆိပ်မိနိုင်ပါသည်။ ဆားဆိပ်မိခံရသော ဘဲများသည် မျိုးအောင်မှုနည်းပါးခြင်း၊ ကြီးထွားမှု နှောင့်နှေးခြင်း၊ သားပေါက်နည်းခြင်း စသော ရလဒ်များကို ခံစားရတတ်ပါသည်။

၅။ အဆိပ်မိခြင်း

ဘဲများ၌ အဆိပ်မိခြင်း၏လက္ခဏာမှာ လည်ပင်းတစ်ခုလုံး သွက်ချာပါဒ်ဖြစ်ပြီး လည်းပင်းဆန်၍ ဝပ်နေတတ်ပါသည်။ အမွေးများလည်း ကျွတ်နေတတ်၏။ ကြိုတင်ကာကွယ်ရန်အတွက် ဘဲမွေးမြူခြံပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ရေအိုး၊ ရေမြောင်း၊ ရေအိုင်တို့၌ တိရစ္ဆာန်အကောင်ပုပ်များ မရှိရလေအောင် သတိထားဖယ်ရှားပစ်ရမည်။ ထိုရောဂါကျရောက်နေသော ဘဲအား (Anti-Toxin) ဆေးဖြင့် ကုသပေးနိုင်သည်။

၆။ အနာတရဖြစ်ခြင်း

ဘဲတို့တွင် တစ်ခါတစ်ရံ၌ မျှော်လင့်မထားပါဘဲနှင့် မကော်တေ ထိခိုက်မှုဖြစ်ပွားကာ အနာတရများ ရရှိတတ်ပါသည်။ ပမာအားဖြင့် ဆူးစူးမိပါက ခြေထောက်သည် နာကျင်နေတတ်ပါသည်။ ထိုအခါတွင် ဘဲ၏အခြေအနေကို အကဲခတ်၍ ဆူးစူးနေပါက ဆူးကို နုတ်ထွင်ပေးရပါမည်။ အခြား အခြားသော ဒဏ်ရာများရရှိပါက အနာကို ကောင်းစွာဆေးကြော၍ အိုင်အိုဒင်း (Iodine) ဆေးရည် ထည့်ပေးသင့်ပါသည်။

၇။ ဝမ်းကျရောဂါဖြစ်ပွားခြင်း

အဆိုပါရောဂါ၏လက္ခဏာအား အသားများ အလွန်  
အမင်းပူခြင်း၊ ဒူးဆစ်ရိုးရောင်ရမ်းခြင်း၊ အသေအပျောက်မြန်  
ခြင်းတို့ပင် ဖြစ်၏။ အဆိုပါရောဂါဖြစ်ပွား၍ သေဆုံးသော  
ဘဲကို ခွဲစိတ်ကြည့်လျှင် နှလုံးပေါ်ရှိသွေးကြောများ ပြတ်နေ  
ခြင်း၊ နှလုံးအပေါ်ဘက်နှင့် လေအိမ်တို့တွင် ဒီနံစ်ကဲ့သို့ အရာ  
များရှိနေခြင်း၊ အသည်းကြီးနေခြင်း စသည့်လက္ခဏာများကို  
တွေ့ရှိရမည်ဖြစ်သည်။

ကာကွယ်ကုသလိုပါက ကန့်ပါသောဆေးများကို တိုက်  
ကျွေးရမည်ဖြစ်၏။

၈။ အအေးမိရောဂါ

ဘဲများအား စိုစွတ်လွန်းသော နေရာတွင်ထားခြင်း၊ အာ  
ဟာရဓာတ်မပြည့်ဝသော အစားအသောက်များကို ကျွေးမွေးခြင်းတို့ကြောင့်  
အအေးမိရောဂါ ဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။ ဤတွင် ဘဲ၏မျက်လုံး  
များ၌ အမြှုပ်များထွက်လာပြီး အတောင်များ စွတ်စိုထိုင်းမှိုင်း  
ကာ ရွှင်လန်းခြင်းမရှိဘဲ ဖြစ်နေတတ်သည်။ ဘဲများ၏သဘာဝ  
မှာ ရေထဲသို့ရောက်လျှင် ရေထဲသို့ ခေါင်းနှစ်တတ်သော အကျင့်  
ရှိ၏။ ထိုရေသည် သန့်ပြန်ပါက ကျန်းမာရေးနှင့်ညီသော်လည်း  
သန့်ပြန်ခြင်းကင်းမဲ့ပါမူ ရောဂါဘယများ ဝင်ရောက်လာတတ်  
၏။

ဘဲများ အအေးမိခြင်းဖြစ်တတ်သော အချိန်မှာ ၎င်းတို့  
အမွေးအတောင်များလဲသော အချိန်၊ အာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့သော

အချိန်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ ထိုသို့ အအေးမိခြင်းဝေဒနာ ရွဲကပ်ပါက အဆိုပါဘဲအား ငါးကြီးဆီ အနည်းငယ်ရောစပ်ထားသော အစာကို ကျွေးပေးရမည်ဖြစ်၏။ ငါးကြီးဆီတွင်ပါသော ဗီတာမင်အေနှင့် ဒီတို့သည် အအေးမိခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်သော သတ္တိရှိကြ၏။

တစ်ဖန် အအေးမိဝေဒနာ ခံစားနေရသော ဘဲများအား ရေမှော်ကို အစာဖြင့်ရော၍ ပန်းတန်ဖြင့် ကျွေးပါ။ အအေးမိခြင်းကို သက်သာသွားစေပါလိမ့်မည်။ အကြောင်းမူ ရေမှော်၌ အပူဓာတ်ရှိသောကြောင့်ဖြစ်၏။ ထို့ပြင် ဘဲများ ဝမ်းမချုပ်စေရေးကို သတိပြုရမည်ဖြစ်၏။ ဘဲများဝမ်းချုပ်နေပါက မန်ကျည်းသီးနှင့် ဆားတို့ကိုရောမွှေပြီး မန်ကျည်းဖျော်ရည်သဘောမျိုး တိုက်ကျွေးပေးပါ။ ဆားခါးကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

၉။ သွက်ချာပါဒရောဂါ

အဆိုပါရောဂါသည် ဘက်တီးရီးယားရောဂါပိုးကြောင့် ဖြစ်ပွားရခြင်းပင်။ ရောဂါ၏လက္ခဏာများမှာ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ခြေထောက်ဆွဲပြီး ကိုယ်မှာ မဟန်နိုင်ဖြစ်ခြင်း၊ ခြေများ ယက်ကန် ယက်ကန်ဖြစ်ခြင်း၊ မစင်စွန့်ရာတွင် အစိမ်းရောင်၊ အဖြူရောင်များ တွေ့ရခြင်းတို့ဖြစ်၏။ အဆိုပါရောဂါဖြစ်လျှင် ဘဲ၏ နှလုံးနှင့် အသည်းပေါ်၌ အဝါရောင်ဖျော့ဖျော့အမြွှေးများ ဖုံးအုပ်နေတတ်ပေသည်။

ထိုရောဂါကို ကုသလိုပါက အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝသော အစာများကျွေး၍ လေကောင်းလေသန့်ရအောင် ဆောင်ရွက်ပေး



ပြီး ဘဲများကို ၆ နာရီခန့် အစာမကျွေးဘဲထားပါ။ ပြီးနောက် ကန့်သတ်ပါသောဆေးများကို တိုက်ကျွေးပေးပါ။ သက်သာ ပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။

၁၀။ နှာစေးချောင်းဆိုးဖြစ်ခြင်း

အဆိုပါရောဂါလက္ခဏာရှိသော ဘဲသည် ညအချိန်သို့ ရောက်လျှင် ရှောင်းဆိုးတတ်၏။ နှာခေါင်းများပိတ်နေတတ်ပြီး အသက်ရှူရ ခက်ခဲနေတတ်၏။

ထိုရောဂါလက္ခဏာရှိသောဘဲအား မြန်မာရိုးရာ တိုင်းရင်း ဆေးနည်းတစ်ရပ်ဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းအောင် ကုသနိုင်ပါ ၏။ ကုသပုံ၊ ကုသနည်းများကား ကညွတ်ပင်ကိုထောင်း၍ အရည်ညစ်ပါ။ ထိုအရည်ကို တိုက်ကျွေးပေးခြင်းဖြင့် ဘဲကို နှာစေးပျောက်ပါလိမ့်မည်။

၁၁။ ပါရာတိုက်ဖျက်ရောဂါ

ဤရောဂါသည် ဆောလ်မိုးနီးယား (ဆာလ်မိုးနီးလား) ခေါ် ရောဂါပိုးတစ်မျိုးကြောင့် ဖြစ်ပွားတတ်ပြီး အထူးသဖြင့် ဘဲငယ်ကလေးများ၏ ရောဂါကျရောက်တတ်၏။ သွင်ပြင် လက္ခဏာအားဖြင့် အအေးမိသကဲ့သို့ အသက်ရှူကျပ်ခြင်း၊ လေ ကို ခဲယဉ်းစွာရှူရခြင်း၊ တဖြည်းဖြည်းပိန်ချုံး၍ သေဆုံးရခြင်း၊ သေသည့်အခါ၌ မှောက်ခုံဖြူကာ သေဆုံးရခြင်း စသည်တို့ကို တွေ့ရှိရသည်။

ပါရာတိုက်ဖျက်ဖြစ်၍ သေဆုံးရသောဘဲကို ခွဲစိတ်ကြည့် သောအခါ အသည်းတွင် အဖြူပြောက်များဖြစ်နေခြင်း၊ အူမ

ကြီး၏နံရံများမှာ သာမန်ထက် ပို၍ထူနေခြင်း၊ ပိတ်နေသော အူထဲတွင် ဒီနဲခဲကဲ့သို့ အခဲများရှိနေခြင်း စသည်လက္ခဏာရပ်များကို တွေ့ရှိရပါသည်။

အဆိုပါရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို ကုသလိုပါက နိုက်ထရိုဖူရာဇုန်း (Nitrofurazone) ဆေး တိုက်ကျွေးခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်၏။ ဘဲမွေးမြူရေးခြံကိုလည်း သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်သင့်၏။



### ရောဂါမကင်းသော ဘဲငယ်များ

ဘဲမွေးမြူလိုသူအများစုမှာ ဘဲပေါက်၊ ဘဲငယ်ကလေးများကို ဝယ်ယူမွေးမြူလေ့ ရှိကြပါသည်။ ဤ၌ သတိပြုစရာ အချက်များကို တင်ပြလိုပါသည်။

ဘဲငယ်ကလေးများသည် သုံးရက်သားမှ ၂ လအတောအတွင်း မျက်လုံးဖြူခြင်းဝေဒနာ ဖြစ်ပွားတတ်သည်။ မျက်လုံးများစိုပြီး အရည်ထွက်ကာ အတောင်၏ဘေးများ၌ စွတ်စိုလျက် မျက်ချေးများ ထွက်လာတတ်သည်။ ထို့နောက် မျက်လုံးများဖြူပပ်ဖြူရော်ဖြစ်လာပြီး အစက်ကလေးများ ပေါ်လာတတ်၏။ ထိုသို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ ဝတ်ဝန်းကျင်မသန့်ရှင်းမှု၊ သောက်သုံးရေညစ်ပတ်မှု၊ ဘဲကလေးများ ကူးစက်နိုင်ရန် ခလားတွင် ထည့်ထားသင့်သည့် ရေအနက်မှာ ဦးခေါင်းနစ်လောက်အောင် ရေရှိမထားမှုတို့ကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။

မျက်လုံးပြူးသည့်ရောဂါသည် သက်သာပျောက်ကင်းအောင် ကုသဖို့ရာ စက်ခဲလှ၏။ အခြားဘဲကလေးများအား ကူးစက်မသွားစေဖို့ သုတ်သင်ရှင်းလင်းခြင်းက ပို၍ကောင်းမွန်သော နည်းလမ်းဖြစ်ပါသည်။ ဘဲများတွင် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသော ရောဂါများကို ဆန်းစစ်ကြည့်ပါက ဘက်တီးရီးယားရောဂါပိုးကြောင့် အပြစ်များသည်ကို လေ့လာတွေ့ရှိရပါသည်။ ပမာအားဖြင့် ဝမ်းကျရောဂါ၊ သွက်ချာပါဒရောဂါ၊ ပါရာတိုက်ဖွိုက်ရောဂါတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။

တစ်ဖန် ဗိုင်းရပ်စ် ခေါ် ပိုးမွှားတစ်မျိုးကြောင့် ဖြစ်ရသော ရောဂါလည်း ရှိပါသေး၏။ အခြား၊ အခြားသောရောဂါများကို ကြည့်လျှင် သွေးဝမ်းပါသောရောဂါ၊ မျက်စိရောင်ရောဂါ၊ ဆားဆိပ်ခါခြင်းရောဂါတို့ကို တွေ့ရှိရပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဘဲမွေးမြူရေး လုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်ကြသူများအဖို့ ဘဲတို့တွင် ဖြစ်ပွားတတ်သော ရောဂါတို့အား စုံလင်အောင် လေ့လာထားပါက အကျိုးယုတ်လျော့ပွယ်မရှိပါ။

ဘဲငယ်ကလေးများတွင် မှီငယ်တစ်မျိုးကြောင့်လည်း ရောဂါဖြစ်ပွားတတ်ပါသေးသည်။ ထိုရောဂါလက္ခဏာမှာ လည်ပင်းကိုဆန့်၍ လေကို ခဲယဉ်းစွာရှူရှိုက်ရခြင်း၊ အစာရေစာကို ကောင်းစွာမစားချင်ဘဲ တဖြည်းဖြည်း အားနည်းလာကာ ဆေးဆုံးရခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုရောဂါဖြစ်ပွားသော ဘဲသေကလေးများကို ခွဲစိတ်ကြည့်သောအခါ အဆုတ်လေအိတ်များပေါ်၌ အဖုအထစ်များကို တွေ့ရတတ်ပါသည်။ ဒီနဲခဲရောင်ဖြစ်ပါသည်။

ထိုရောဂါ ကာကွယ်ကုသရန်အတွက် ဘဲစာကိုစပ်ရာ၌ မှီတက်နေသော အစာများကို ဖယ်ရှားပစ်ရပါမည်။ ဘဲခြံအတွင်း ၌ စပါးခွံကိုမခင်းဘဲ ဖွဲ၊ လွှစာအခင်းများ ခင်းပြီး မကြာခဏ လဲလှယ်ပေးသင့်ပါသည်။

သို့ဖြစ်၍ ကူးစက်နိုင်သောရောဂါ ဖြစ်ပွားသည်နှင့်တစ် ပြိုင်နက် အဆိုပါဘဲကို အခြားဘဲများနှင့် အတူမထားဘဲ ချက် ချင်းခွဲထုတ်ကာ သီးခြားထားပြီး ကုသနိုင်မည့် အခြေအနေရှိ လျှင် ကုသပေးရပါမည်။ အခြေအနေ လွန်ကဲဆိုးရွားနေလျှင် အချိန်မီ ရှင်းလင်းသုတ်သင်ပြီး မြေကြီး၌ တွင်းခပ်နက်နက်တူး ၍ မြေမြှုပ်သင့်ပါသည်။



## ခေတ်မီ ကျွဲ၊ နွားမွေးမြူရေး

အသုံးဝင်သော ကျွဲ၊ နွားများ

ဤစာအုပ်ကို ရေးသားပြုစုရာ၌ လူသားတို့အတွက် မရှိမဖြစ် အသုံးအဝင်ဆုံးတိရစ္ဆာန်ကို ညွှန်းဆိုရလျှင် ကျွဲ၊ နွားတို့မှလွဲ၍ အခြားရှိမည်မဟုတ်ပေ။ ကျေးလက်နေ တောင်သူဦးကြီးတို့ဆိုပါလျှင် ကျွဲ၊ နွားတို့၏တန်ဖိုးကို နားအလည်ဆုံး၊ အလေးထားဆုံးဟု ဆိုနိုင်ပေသည်။ လူ့ယဉ်ကျေးမှုသမိုင်းကြောင်းကို ပြန်ပြောင်းစေောင်း၍ကြည့်ပါက လူတို့အစောဆုံး မွေးမြူခဲ့ကြသော တိရစ္ဆာန်မှာ ကျွဲ၊ နွားတို့ပင် ဖြစ်ချေ၏။ အကြောင်းမူ ကျွဲ၊ နွားတို့သည် လူသားတို့အကျိုးအတွက် အဖက်ဖက်မှ အထောက်အကူပေးလျက်ရှိသောကြောင့်ပင်။

၁။ ကျွဲ၊ နွားတို့သည် လယ်ယာကောင်းကျွန်းလုပ်ကိုင်ရေးတွင်လည်းကောင်း၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးတွင်လည်းကောင်း အထူးပင် အထောက်အကူပြုခြင်း။

၂။ ၎င်းတို့သေဆုံးသည့်အခါ ဦးချို၊ အရေခွံ စသည်တို့ကို အသုံးအဆောင်အဖြစ် ပြုလုပ်နိုင်ခြင်း။

၃။ ၎င်းတို့ထံမှ အာဟာရဓာတ်ကြွယ်ဝသည့် နို့နှင့် အသားတို့ကို ရရှိခြင်း။

အစရှိသော အချက်အလက်များကြောင့် ကျွဲ၊ နွားများကို ခေတ်ကာလအစဉ်အဆက် မွေးမြူခဲ့ကြပေသည်။ အနောက်နိုင်ငံများဆိုလျှင် မျိုးကောင်းမျိုးသန့် နို့စားနွားမများမွေးမြူ၍ နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများထုတ်လုပ်ခြင်း၊ အသားတိုး ကျွဲ၊ နွားများမွေးမြူ၍ အသားများ စည်သွတ်ဘူးများ၊ အဆီခဲများ ထုတ်လုပ်ခြင်း စသဖြင့် အောင်မြင်တိုးတက် ကြီးပွားချမ်းသာနေကြပေပြီ။

ကျွဲ၊ နွားတို့မည်သည် သစ်ရွက်၊ ပြတ်၊ ကောက်ရိုး၊ ပြောင်းရိုး အစရှိသည်တို့ကိုသာ အခြေခံထား စားသောက်ကြသဖြင့် ၎င်းတို့အတွက် အစာရိက္ခာဆိုသည်မှာ အထူးတလည် ငှာဖွေမနေရပေ။ ကိုယ်တိုင်ကျွေးမွေးခြင်း၊ စားကျက်များရှိရာသို့ လွှတ်ကျောင်းခြင်းဖြင့် အစစအရာရာ အဆင်ပြေသည့် တိရစ္ဆာန်များပင် ဖြစ်ပေသည်။



စံထားရမည့် မြန်မာ့နွား

မြန်မာတို့သည် နွားကို လွန်စွာမှ ချစ်ကြ၊ တန်ဖိုးထားတတ်ကြပါသည်။ လယ်ယာကိုင်ကျွန်း လုပ်ငန်းခွင်များ၌ ခိုင်း

နွားအဖြစ် ကောင်းစွာ အသုံးပြုကြပေသည်။ ထို့အတူပင် မြန်မာ  
ကျွဲမှာလည်း ခေသည်မဟုတ်။ လယ်ယာကိုင်းကျွန်းလုပ်ငန်းခွင်  
၌ အသုံးတည့်သည့်အပြင် အင်အားကြီးမားလှစွာသော ဆင်ကဲ့  
သို့ သစ်လုံးများဆွဲရာတွင်လည်းကောင်း၊ ထင်းတိုက်၊ ဝါးတိုက်  
ရာ၌လည်းကောင်း ကောင်းစွာ အသုံးဝင်ပေသည်။

ဤ၌ နိုင်ငံခြားနွားနှင့် မြန်မာနွားတို့ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်လျှင်  
နိုင်ငံခြားမှ နွားအမျိုးအစားတို့သည် မြန်မာနွားထက် ကိုယ်လုံး  
ကိုယ်ထည်၌ တောင့်တင်းကြီးထွားရုံမက မျက်စိအမြင်ပသာဒ  
တွင်လည်း လှပပါ၏။ သို့ရာတွင် လက်တွေ့လုပ်ငန်းခွင်၌  
ခိုင်းစေကြည့်သည်အခါ မြန်မာနွားတို့ကဲ့သို့ ထုသားပေသား  
ကျကျ ခံနိုင်ရည်မရှိပေ။ မြန်မာနွားမှာမူ နိုင်ငံခြားနွားမျိုးများ  
လောက် တောင့်တင်းကြီးထွားခြင်း မရှိသော်ငြား ခံနိုင်ရည်  
အပြည့်အဝရှိပါ၏။ သန်မာကျစ်လျစ်တောင့်တင်း၏။ ကျန်းမာ  
သန်စွမ်းမှုအပြည့်ရှိပြီး ရောဂါဘယ အဖြစ်နည်းပါး၏။ ထို့  
အတွက်ကြောင့်လည်း မြန်မာကျွဲနွားများကို နိုင်ငံတကာ စံထား  
ကြရပေသည်။

မြန်မာနိုင်ငံ၌ (စက်မှုလယ်ယာစနစ် တွန်းကားလာသည့်  
တိုင်အောင်) လယ်ယာကိုင်းကျွန်းလုပ်ငန်းများ၌ မြန်မာကျွဲနွား  
များသည် မပါမဖြစ် ပါရှိနေကြရသည်။ ၎င်းတို့စွန့်ပစ်သည့်  
မစင်သည် လွန်စွာမှ တန်ဖိုးရှိပါသည်။ နွားချေးအစိမ်းကို မဲ၍  
တလင်းပြင်လုပ်နိုင်သည်။ သရိုးကိုနိုင်သည်။ နွားချေးအခြောက်  
အား လောင်စာအဖြစ် သုံးနိုင်သည်။ နွားချေးခြောက်အမှုန့်၊

နွားချေးမြေဩဇာများသည် သဘာဝမြေဩဇာဖြစ်လေရကား  
ကောက်ပဲသီးနှံများ၊ သစ်သီးဝလံများ စိုက်ပျိုးရာ၌ များစွာ  
အထောက်အကူပေးသည်။

မိမိတို့မြန်မာနိုင်ငံရှိ ကောင်သူဦးကြီးတို့သည် မိရိုးဖလာ  
သဘာဝအရ နွားနှင့် အမြဲတစေ ထိစပ်နေခဲ့ရကား နွားကောင်း  
နွားသန်တို့ကို ရွေးချယ်တတ်ကြသည်။ ပမာအားဖြင့် မျိုးနွားသိုး  
တို့ကို မွေးမြူမည်ဆိုလျှင်-

- ၁။ နှာတံခုံး၍ မောက်ရမည်။
- ၂။ နှာတံအရင်းတုတ်၍ အဖျားရှူးရမည်။
- ၃။ မျက်လုံးမျက်ဆံကောင်း၍ ကြည်လင်တောက်ပနေ  
ရမည်။
- ၄။ ခွာအိုးမှာလုံး၍ မာနေရမည်။

သေည့် ပင်မအခြေခံ အချက်လေးချက်ကို မရွံ့ရှင်ပြုကာ  
ရွေးချယ်ဝယ်ယူမွေးမြူတတ်ကြသည်။ ထိုနွားမျိုးကို ပိုင်ဆိုင်ရ  
လျှင် ဂုဏ်ယူမဆုံးဖြစ်တော့သည်။ နွားပျိုငွေ့များ၌ ဝင်ရောက်ယှဉ်  
ပြိုင်ကာ မော်ကြွားနေတတ်ကြသည်။ မျိုးနွားသိုးသာမဟုတ်၊  
အခြားသောနွားတို့ကို ဝယ်ယူလိုပါလျှင်လည်း နွားကြန်အင်  
လက္ခဏာကို ကြည့်ရှုတတ်သော ဝါရင့်သမ္ဘာရင့် နွားဆရာကြီး  
များကို ပင့်ဆောင်ခေါ်ယူကာ ကြည့်ရှုစေပြီးမှ ဝယ်ယူလေ့ရှိကြ  
၏။ နွားကောင်းတို့၏ လက္ခဏာအင်္ဂါရပ်တို့ကို လေ့လာကြည့်  
လျှင်-

(၁) ထိပ်ခွင်ကျယ်ခြင်း၊



- (၂) ထိပ်ငွေကြမ်းခြင်း၊
- (၃) မျက်လုံးတို့ ကြည်လင်တောက်ပခြင်း၊
- (၄) မျက်နှာဖွံ့ဖြိုးအချိုးကျခြင်း၊
- (၅) သွား ၈ ချောင်း မှန်ကန်စွာရှိခြင်း၊ သွားများ ညီညာစွာ အကြီးအသေး ညီမျှစွာစိတ်တန်း၍ ပေါက်နေခြင်း၊ (သွားကျဲခြင်း၊ ရှေ့နောက်မညီမညာပေါက်ခြင်း၊ အတိုအရှည်မညီခြင်းတို့ မဖြစ်စေရ။)
- (၆) သွားများမာကျော၍ သွားပိုးကင်းမဲ့ပြီး သွားတံရှည်ရမည်။
- (၇) လည်အိုးထုတူ၍ လည်တံတိုရမည်။
- (၈) လည်ပြားအဖျားကျယ်ရမည်။
- (၉) လည်တိုကြီးမား၍ ကောက်ချိတ်နေရမည်။
- (၁၀) ရင်အုံကား၍ ရှေ့မြင့်၊ နောက်နိမ့် ဆင်ခြင်လျှာရှိရမည်။
- (၁၁) ကျောရိုးဖြောင့်စင်းရမည်။
- (၁၂) ကင်ပါးဆုံရိုး မခွက်စေရ။
- (၁၃) တင်ပါးသား ပြည့်ဖြိုးရမည်။ ဖင်မရှူးစေရ။
- (၁၄) အမြီးရင်းတုတ်၍ အဖျားရှူးပြီး အမြီးခါးတောင်း ကျိုက်ဖြစ်ရမည်။
- (၁၅) မြီးဆံဖွား၍ များရမည်။
- (၁၆) သိုမကွဲခြင်း၊ နို့သီးလေးလုံး အပြည့်ပါရှိရမည်။
- (၁၇) သို၏ပမာဏ ကြီးထွားသန်မာရမည်။

(၁၈) ခွာများမှာ သမင်ခွာကဲ့သို့ လုံးဝန်းနေရမည်။

(၁၉) ခြေများ၊ လက်များ မခွင်စေရ။

(၂၀) အမွှေးအရောင်မှာ အပြာ၊ အနီ၊ နီပြာ၊ စာဥ၊ မန် ကျည်းသီးစေ့ညိုနှင့် ဆွတ်ဆွတ်ဖြူ များစေရမည်။

စသည်ဖြင့် နွားကောင်းတို့၏ အင်္ဂါလက္ခဏာရပ်များကို သတ်မှတ်ထားသည်။ အဆိုပါအချက်များမှ ၇၅% ပြည့်စုံပါက ဝယ်ယူမွေးမြူလေ့ရှိကြပေသည်။ ထိုသို့ ဆောင်ရန်ကိစ္စများရှိ သကဲ့သို့ ရှောင်ရန်ကိစ္စများလည်း ရှိလာပါသည်။ အောက်ဖော် ပြပါ နွားတို့၏ကြန်အင်္ဂါလက္ခဏာများကို နွားဆရာတို့သည် ရှောင်ကြဉ်လေ့ရှိကြပါသည်။

- (၁) အောက်နှုတ်ခမ်းရှည်၍ အပေါ်နှုတ်ခမ်းတိုခြင်း၊
- (၂) သွားမစုံခြင်း၊ (၀၁) သွား ၆ ချောင်းသာပါရှိခြင်း၊
- (၃) သွားကျ၍ သွားကြားမှ သွားရည်ယိုခြင်း၊
- (၄) နံတိုခြင်း၊
- (၅) နို့သီးမစုံခြင်း၊ နို့ ၂ လုံးသာပါရှိခြင်း၊ နို့သီးများ ရှိရှိရှိစဉ်မဟုတ်ဘဲ ဘေးသို့လည်းကောင်း၊ အထက် သို့လည်းကောင်း ကောက်ကွေးလန်တက်နေခြင်း၊ ကြွက်နို့နှင့်မခြား နို့သီးများမှာ မာကျစ်၍နေခြင်း၊
- (၆) အမြီးသေးသိမ်ခြင်း၊ တိုခြင်း၊ အဖျားကောက်ခြင်း၊
- (၇) ကျောက်ကုန်းခွက်ခြင်း၊ ကော့ခြင်း၊ ပြားခြင်း၊
- (၈) မျက်လုံးများသေး၍ မှေးမှိန်ခြင်း၊
- (၉) မျက်မှောင်ကြား၌ ဓမ္မနစ်လုံးဆင့်ပါခြင်း၊

(၁၀) ချိုတယ်လူး (တစ်ဖက်ထောင်၊ တစ်ဖက်လဲ) ဖြစ်  
နေခြင်း၊

(၁၁) ချိုရင်းလှုပ်နေခြင်း၊

- (၁၂) ချိုဆွေးမြည့်၍ အပျားစွာနေခြင်း၊ အပျားကြွေခြင်း၊

(၁၃) ခြေခတ်လက်ခတ်ကိုက်တတ်ခြင်း၊

(၁၄) ခွာဖြင့် မြေကို ရှုပ်တိုက်လေ့ရှိခြင်း၊

(၁၅) ဗွေမမှန်ခြင်း၊ ဗွေဆိုးပါခြင်း၊ ဗွေမစုံခြင်း၊

(၁၆) လက်ပတ်ကြားတွင် တောက်တဲ့၊ အိမ်မြှောင်ကဲ့သို့  
အရုပ်ပါခြင်း၊

(၁၇) မြီးထူးအရင်းတွင် ဗွေချေးသုတ်ပါခြင်း၊

(၁၈) နွားမစိတ်ပေါက်ခြင်း (ဝါ) နွားမယောင်ယောင်ဖြစ်  
ခြင်း၊

(၁၉) ငှေးစေတစ်လုံးတည်းသာပါခြင်း၊

(၂၀) နားရွက်သေး၍ ချွန်ခြင်း၊ နားရွက်မွေးပါခြင်း၊

(၂၁) အမွှေးရောင်ခြောက်သွေ့၍ အကျား၊ စာစေ့၊ အနက်၊  
အပြာ၊ ဆီချေးရောင်၊ နုဝါဖင်ဖြူတို့ ဖြစ်နေခြင်း၊

အစရှိသော အချက်များမှာ နွားညှံတို့၏လက္ခဏာဖြစ်၍  
ရှောင်ရှားလေ့ရှိကြပေသည်။ နွားဆိုးဝယ်ယူမိပါက မည်သို့သော  
ရလဒ်နှင့် ကြုံရမည်ကို-

“ဗွေဆင် မျက်ကြား၊ အဝယ်မှား၊

အိမ်ကမယား ဆုံးလတ္တံ့။

နွားပြာ ဆီချိုး (ချေး)၊ တုတ်ကြီးကြီးနှင့်တီး။

ငုဝါဖင်ဖြူ၊ ကြိမ်မကူ၊ လယ်ကမူမှ မတက်။”

အစရှိသော နွားတကောင်စာများလည်း ရှိပေသည်။ ထို့ပြင်တစ်ဝ နွားဝယ်ယူမည့်သူများအနေဖြင့် ဗဟုသုတရစိမ့်သော ငှာ သတိထားသင့်သည်များလည်း ရှိပေ၏။ ၎င်းတို့မှာ-

- (၁) နှာတံခုံးမောက်၍ ထိပ်ခွင် (နဖူး) ကျယ်လျှင် ကြံ့ခိုင်တောင့်တင်း၏။
  - (၂) သမင်ပျက်လုံးနှင့် သမင်ခွာရှိလျှင် ပျတ်လတ်ပေါ့ပါး၏။
  - (၃) နွားကြွာနီ၊ နွားကြွာဖြူများမှာ စိတ်ဆတ်၍ ခြေသွက်၏။
  - (၄) ချို၊ မန်ကျည်းတောင့်မှာ လှည်းကောင်း၏။
  - (၅) သိုတွဲလျှင် လေးကန်၏။
- စသည်တို့ ဖြစ်ကြ၏။

မြန်မာ့နွား မျိုးကောင်းမျိုးသန်တို့သည် မြန်မာနိုင်ငံ အလယ်ပိုင်းတွင်ရှိသည်ဟု ဆိုကြ၏။ ရှမ်းနွားဟုခေါ်သော နွားများသည် ရှမ်းကုန်းပြင်မြင့်တွင် ရှိလေ၏။ ရှမ်းနွားများသည် မြန်မာနွားများကဲ့သို့ပင် ကောင်းမွန်၍ ခိုင်းစေရာ၌ များစွာ အကူအညီရပေသည်။ သို့ရာတွင် အပူဒဏ်ကိုမူ မြန်မာနိုင်ငံ အလယ်ပိုင်းနှင့် အောက်ပိုင်းရှိ မြန်မာနွားများကဲ့သို့ ခံနိုင်ရည် မရှိဟု ဆိုပေသည်။



### ကျွဲ၊ နွားမွေးရာ သီကောင်းစရာ

မိမိတို့ မြန်မာနိုင်ငံအနေဖြင့် အခြားသော အနောက်နိုင်ငံများနှင့် ချိန်တိုးနှိုင်းစာကြည့်သည်ရှိသော် ကျွဲ၊ နွားမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းများ၌ အလွန်ပင် နောက်ကျကျန်ရစ်နေသည်ကို လေ့လာတွေ့ရှိရပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံ၌ နွားမျိုးကောင်းရရှိရေးအတွက် စနစ်တကျမွေးမြူခြင်း၊ သားစပ်ခြင်း အလေ့အထများမှာ လွန်စွာမှ အားနည်းလျက်ရှိပါသည်။ မျိုးသန့်အတွက် နွားလားများထားရှိခြင်းအလေ့မှာလည်း မရှိသလောက်ပင်။ တောင်သူဦးကြီးတို့သည် ထွန်နွား၊ တိုက်နွားနှင့် အလားအလာကောင်းသော နွားပေါက်ကလေးများကို ဂရုတစိုက် ရှိတတ်ကြသော်လည်း အဓိကအရေးကြီးသည့် နွားမများကိုမူ မေ့လျော့သလို ဖြစ်နေတတ်ကြပါသည်။

ယခုကာလ၌ မြန်မာနွားကောင်းများ တစ်စထက်တစ်စ ရှားပါးလာခြင်းမှာ မြန်မာတိုင်းရင်းနွားများကို စနစ်တကျ မွေးမြူမှုတွင် အားနည်းသောကြောင့်ဟု ဆိုရလိမ့်မည်ထင်ပါသည်။ ပမာအားဖြင့် နွားများလွှတ်ထားသည့် စားကျက်မြေတို့မှာ တစ်စထက်တစ်စ ရှားပါးလာခြင်းကြောင့် နွားများသည် ပြည့်ဖြိုးမှုမရှိတော့ဘဲ ကြုံလို့လာရတော့သည်။ တစ်ဖန် မျိုးကောင်းမျိုးသန့် နွားလားတို့နှင့် သားတင်ခြင်း၊ မျိုးစပ်ခြင်း မပြုသည့်အတွက် နွားမျိုးသန့်များ ရှားပါးလာရသည်။ လွှတ်ထားသော စားကျက်မြေမှ ကြုံရာနွားထီးများနှင့် မိတ်လိုက်သည့် အတွက် နွားမျိုးညံ့ခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

တစ်ဖန် နွားတို့ကို ထိန်းကျောင်းပုံ၊ လွှတ်ထားပုံ၊ ခြံ  
 လှောင်ထားပုံတို့မှာ သမရိုးကျဖြစ်၍ တိုးတက်ခြင်းမရှိဟု ဆိုရ  
 ပေမည်။ ပိုင်ရှင်ဖြစ်သူကိုယ်တိုင်ကပင်လျှင် နွားမများနှင့် ကလေး  
 ငယ်များကို အစာရေစာ ဂရုတစိုက် ကောင်းစွာမကျွေးဘဲ နံနက်  
 လင်းသည်နှင့် တင်းကုပ်တွင်း၊ နွားခြံတွင်းမှ စားကျက်မြေသို့  
 မောင်းကာ ဖြစ်သလို ရှာဖွေစားသောက်စေ၏။ အချိန်တန်၍  
 တင်းကုပ်တွင်း၊ နွားခြံတွင်းသို့ ပြန်ဝင်လာသည့် နွားများအတွက်  
 အမိုးအကာတို့သည် လုံလုံလဲလဲမရှိ။ သန်ရှင်းပေးကို ဂရုမထား။  
 လေဒဏ်၊ မိုးဒဏ်တို့ကို ကာကွယ်ပေးရကောင်းမှန်းမသိ။ မှက်၊  
 ခြင်၊ ယင်တို့ရန်ကိုလည်း ဖယ်ရှားပေးရမှန်း နားမလည်။ သည့်  
 အတွက် အဘယ်မှာလျှင် နွားမွေးမြူရေးဖြစ်ထွန်းတော့မှာ  
 တဲ့နည်း။

ယနေ့ ကမ္ဘာနိုင်ငံအသီးသီးတွင် ကျွဲနွားမွေးမြူရေးလုပ်  
 ငန်းသည် သိပ္ပံနည်းကျကျ လွန်စွာမှ ခေတ်မီနေသော စီးပွားရေး  
 လုပ်ငန်းကြီးတစ်ရပ် ဖြစ်နေပေပြီ။ ကျွဲနွားတို့မှဖြစ်သော နွားနို့  
 ကို ချက်လုပ်ကာ နို့ဆီ၊ ထောပတ်၊ ဒိန်ခဲ၊ မလိုင်များ၊ အမဲ  
 သားစည်သွတ်ဘူးများသည် နိုင်ငံအသီးသီးသို့ ရောက်ရှိလျက်  
 အကြီးအကျယ် စီးပွားဖြစ်ထွန်းနေသည်ကြပေပြီ။ နို့စားနွား၊  
 အသားစားနွား၊ ခိုင်းနွား အစရှိသည့် မည်သည့်နွားမျိုးမဆို  
 လူဦးရေ တစ်စတစ်စ တိုးတက်များပြားလျက်ရှိသော ကမ္ဘာကြီး  
 အတွက် ပိုလျှံနေသည်မရှိ၊ လိုအပ်မြဲ လိုအပ်နေမည်သာ ဖြစ်၏။  
 ထို့ကြောင့်ပင် နွား၏တန်ဖိုးမှာ ကျဆင်းသွားသည်မရှိဘဲ တက်  
 ပြီးရင်း တက်နေသည်မဟုတ်ပါလော။



လုပ်ဆောင်ရမည့် ကိစ္စများ

ကျွဲနွားမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းကို လုပ်ကိုင်လိုကြသူများအဖို့ သိရှိမှတ်သားထားသင့်သည့် လုပ်ဆောင်ရမည့် ကိစ္စရပ်များ ရှိကြပါသည်။

ကျွဲနွားမွေးမြူမည့်နေရာသည် မြို့ပြနှင့် ဆက်သွယ်မှု သိပ် အလွမ်းမဝေးလွန်းလှသော ဝန်းကျင်ကျယ်ကျယ်၌ တည်ရှိသင့်ပါသည်။ သို့မှသာ မိမိခြံမှထွက်သည့် နို့များကို လွယ်ကူစွာ တင်ပို့ရောင်းချနိုင်ပေမည်။ နို့ဆီချက်လုပ်ခြင်းနှင့် အခြားထွက်ကုန်များအတွက်တော့ အကွာအဝေးကို မပြောလိုပါ။ ခရီးလမ်းပမ်းဆက်သွယ်မှုများ တိုးတက်နေပြီဖြစ်၍ အချိန်မရွေး သွားလာတင်ပို့နိုင်ကြပါပြီ။

ဤ၌ ကျွဲနွားမွေးမြူရေးနှင့်ပတ်သက်၍ မွေးမြူရေး ခြံနေရာသည် ခြောက်သွေ့သော မြေပြန့်သော်လည်းကောင်း၊ တောင်ကုန်းငယ်ပေါ်တွင်လည်းကောင်း ရှိသင့်ပါသည်။ ထိုနေရာသည် စားကျက်ကောင်းဖြစ်ရမည်အပြင် အရိပ်အာဝါသများလည်းရှိဖို့ လိုပါသည်။ နွားများ ပွယ်လင့်တကူ သောက်သုံးနိုင်သည့် ရေအိုင်၊ ချောင်းမြောင်းများရှိလျှင် ပို၍အဆင်ပြေပါသည်။ အထူးသဖြင့် စားကျက်မြေသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်ဖို့ လိုပါသည်။

တစ်ဖန် ကျွဲနွားတို့ကို ဂရုတစိုက်ထိန်းကျောင်းမှုရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ နွားမွေးမြူရေးကို စနစ်တကျ လုပ်ကိုင်တော့မည်ဆိုပါလျှင် ဇွဲရှိပြီး စိတ်ရှည်သူ၊ တိရစ္ဆာန်တို့၏ သဘော

သဘာဝကို နားလည်သူ၊ ကိစ္စတစ်ခုတို့အပေါ် သနားညာတာ ချစ်ခင်တတ်သူ စသည့် အရည်အချင်းကောင်းများနှင့် ပြည့်စုံ သည့် နွားကျောင်းမည့်သူကို ရရှိအောင် ရှာဖွေရပါမည်။ နွား များအတွက် အဆောက်အအုံ ဆောက်လုပ်မည်ဆိုပါက သန့်ရှင်း ပြီး ခိုင်ခံ့သော အဆောက်အအုံဖြစ်ရန်၊ ပိုးမွှားအန္တရာယ်ကင်း စေရန်၊ လေဝင်လေထွက်ကောင်းရန် လွန်စွာမှ အရေးကြီးပါ သည်။

နွားမွေးမြူရေးကို စီးပွားရေးလုပ်ငန်းအဖြစ် လုပ်ကိုင်လို သူတို့အနေဖြင့် ရှေးဦးစွာ ကျန်းမာသန်စွမ်းသော မျိုးကောင်း မျိုးသန့်တို့ရရှိရေးကို မွေးမြူရေးပညာရှင်များထံ အကြံဉာဏ် ရယူ၍ ဆောင်ရွက်ရပါမည်။ နို့စားနွားမကြီးထက် နွားမတန်း များကို ဦးစားပေး ဝယ်ယူသင့်ပါသည်။ မိမိမွေးမြူမည့် နွားများ ကို စတင်ဝယ်ယူချိန်၌ တိရစ္ဆာန်ဆေးကုဋ္ဌာန၏ အကူအညီဖြင့် နွားများ၌ တီဘီရောဂါ၊ အဆုတ်ရောဂါနှင့် အခြားကူးစက်ရောဂါ များ ရှိမရှိ စစ်ဆေးစမ်းသပ်သင့်ပါသည်။ ရောဂါဟူသည် ဖြစ် လာမှ ကုသခြင်းထက် ကြိုတင်ကာကွယ်ထားရှိခြင်းက ပို၍ လျော်ကန်သင့်မြတ်လှပါသည်။

ကျွဲနွားများသည် လူတို့ကဲ့သို့ပင် ပူလွန်းခြင်း၊ အေးလွန်း ခြင်းစသည့် သဘာဝရာသီဥတုဘေးဒဏ်မှ ကာကွယ်မှုကို လို အပ်ပါသည်။ သည့်အတွက် ကျွဲနွားများ သက်သောင့်သက်သာ အဆင်ပြေပြေနေနိုင်ရန် နွားခြံ၊ နွားတင်းကုပ်များကို ပြုလုပ် ပေးထားရပါမည်။ ထိုသို့ နွားခြံ၊ နွားတင်းကုပ်များ ပြုလုပ်သည့်



အခါဝယ် ဦးစွာ လေကောင်းလေသန့်များ အမြဲတစေ ရရှိနေစေရန်နှင့် သန့်ရှင်းသပ်ရပ်မှုရှိစေရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဆောက်လုပ်ရာတွင်လည်း ထားရှိမည့် ကျွဲနွားအရေအတွက်နှင့် နေရာအကျယ်အဝန်းကို ချိန်ဆရပါမည်။ ကောင်ရေအလိုက် နေသာထိုင်သာရှိအောင် စီစဉ်ပေးရပါမည်။

ဤ၌ နွားများ အိပ်စက်ရာနေရာ၌ ကောက်ရိုးစသည်တို့ ခင်းပေးထားလျှင် လွန်စွာမှ သင့်လျော်ကောင်းမွန်ပါသည်။ တင်းကုပ်သည် နေလုံ၊ မိုးလုံရှိဖို့ လွန်စွာမှ အရေးကြီးပါသည်။ ထို့ပြင် တင်းကုပ်များအတွင်း၌ ကျွဲနွားများ သောက်သုံးရန်အတွက် သောက်ရေများကို သန့်ရှင်းစွာထားရှိပေးခြင်း၊ မှက်၊ ခြင်၊ ယင်၊ ပိုးမွှားတို့ရန်မှ ကင်းဝေးစေရန် ပိုးသတ်ဆေးများ ပက်ဖျန်းပေးဖို့လိုပါသည်။



### အရေးကြီးသည့်အစာ

ကျွဲနွားများ သန်မာကြီးထွားကြိုခိုင်စေရန်၊ ကျန်းမာစေရန်၊ ခွန်အားပြည့်ဖြိုးစေရန်၊ နို့ထွက်နှုန်းတိုးစေရန် အစာအာဟာရသည် လွန်စွာမှ အရေးကြီးလှပါသည်။

ပမာအားဖြင့် ဆန်၊ ပြောင်း၊ ပြောင်းပွေး၊ ပဲပင်၊ ခွံပြောင်း၊ ကောက်ရိုးနှင့် အလှေကျပေါက်သော မြက်တို့သည် နွားတို့အတွက် ဗိုက်ပြည့်စေသော အစာများဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင် ပဲဖတ်၊ နှမ်းဖတ်၊ ဝါဖေဖတ်၊ ပွဲနု၊ ကုလားပဲ စသည်တို့မှာလည်း ကျန်း

မာရေးအတွက် သန်စွမ်းကြံ့ခိုင်မှုအတွက် အာဟာရဓာတ်ပြည့်စုံကြွယ်ဝသော အစာများပင် ဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် အဆိုပါ အစာများကား ဇာန်ဖိုးအားဖြင့် မသေးလှသည့်အတွက် ချင့်ချိန် နှိုင်းဆပြီးမှသာ သုံးသင့်ပါသည်။

ကျွဲနွားများအား အစာကျွေးခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ မွေးမြူရေးသမားတို့အနေဖြင့် သိကောင်းစရာများ ရှိပါသည်။ ၎င်းမှာ ကျွဲနွားများကို အစာကျွေးရာတွင် ပုံသေတစ်ပြေးတည်း မကျွေးသင့်ဆိုသော အချက်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ အခြားမဟုတ်ပါ။ ကျွဲနွားတို့မည်သည် အရွယ်အစားကိုလိုက်၍လည်းကောင်း၊ လုပ်ကိုင်ရသော အခြေအနေကိုလိုက်၍လည်းကောင်း၊ တစ်ကောင်နှင့် တစ်ကောင် အစာအာဟာရလိုအပ်ချက်နှုန်း တူညီကြလိမ့်မည် မဟုတ်ပါ။ ပမာအားဖြင့် နို့စားနွားမသည် နို့ကောင်းစွာထွက်ရန်အတွက် အစာကောင်းများလိုအပ်သကဲ့သို့ လယ်ယာထွန်ယက်ရသည့် ကျွဲနွားတို့မှာလည်း ကုန်ခန်းသွားသော အင်အားတို့ ပြန်လည်ပြည့်ဝဖို့ရာအတွက် အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝသော အစာကို လိုအပ်ပါသည်။ သည်အတွက် မိမိမွေးမြူထားသော တိရစ္ဆာန်၏အသက်အရွယ်နှင့် အခြေအနေအရ သင့်လျော်သလို ချိန်ဆကျွေးမွေးရန် အရေးကြီးပေသည်။

ပြည်တွင်း၌ အလွယ်တကူရရှိနိုင်သော အစားအစာများသည် အာဟာရဖြစ်ရုံမက ကျန်းမာရေးအတွက် ဆေးဖက်လည်း ဝင်နေသည့်အတွက် မွေးမြူရေးသမားတို့အနေဖြင့် တတ်သိနားလည်သူတို့နှင့် ဆွေးနွေးပြီး အစာကို ကျွေးသင့်ပါသည်။ ပမာ

အားဖြင့် ချင်းစိမ်း၊ ဆား၊ နနွင်းနှင့်ထန်းလျက် စသည်တို့သည် ဆေးဖက်ဝင်သော (ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုစေသော) အစာများ ဖြစ်ကြ၏။ ၎င်းတို့အနက်မှ ဆားသည် အစာကို ကျေညက်စေသော သတ္တိရှိသည်ဟု အာယုဗ္ဗေဒဆေးပညာရှင် တို့က ဆိုကြ၏။ ဆားသည် ဝမ်းချုပ်ခြင်းကိုလည်း ကာကွယ်၏။ နွားကြီးတစ်ကောင်အတွက်ဆိုလျှင် တစ်နေ့ဆား ၃ ကျပ်သား ခန့် ကျွေးသင့်ပေသည်။ ထိုနည်းတူစွာ ထန်းလျက်သည်လည်း အင်အားကို ဖြစ်စေသည့်အတွက် ဆေးဖက်ဝင်သောအစာဟု ဆိုနိုင်ပေသည်။

ချင်းစိမ်းသည် ကျွဲနွားများ စားသောက်ထားသော အစာ မှန်သမျှကို ကြေညက်စေသော သတ္တိရှိ၏။ မြန်မာတို့အနေဖြင့် ဆေးဖက်ဝင်သည်ဟုသိထားသော နနွင်းမှာ ကျွဲနွားများအဖို့ ရာလည်း သွေးသားတို့ကို စင်ကြယ်စေသည့်အပြင် အနာများ ကိုလည်း သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။ တစ်ဖန် နွားစာ အစိုနှင့်အခြောက် နှစ်မျိုးရှိသည့်အနက် နွားစာအစိုသည် နွားစာ အခြောက်ထက် ရေဓာတ်ပိုမိုပါရှိခြင်းကြောင့် နွားစာအစို (နွား စာစိမ်း) ကို နွားစာအခြောက်ထက် လေးဆမျှ ပို၍ကျွေးသင့် သည်ဟု ဆိုကြသည်။



ဘယ်ရွှေဘယ်မျှ ကျွေးရမလဲ

မြန်မာ့လယ်ယာလုပ်ငန်းခွင်၌ (စက်မှုလယ်ယာများ ထွန်း ကားလာသည့်တိုင်အောင်) ကျွဲနွားတို့မှာ ပင်ပန်းကြီးစွာ ရုန်း

ကန် ထွန်ယက်နေရဆဲ ဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ၎င်းတို့အား ခိုင်းစေထားသည့်အပေါ် အလုပ်ပမာဏနှင့် ချင့်တွက်လျက် အစားအစာတို့ကို ကျွေးမွေးသင့်ပါသည်။

ပမာအားဖြင့် ခိုင်းနွားတစ်ကောင်အား ကျွေးသင့်သော အစာမှာ-

နှမ်းဖတ် (မြေပဲဖတ်) နှင့် ဖွဲနုတို့ ၂ ပေါင်စီ၊ ကောက်ရိုး၊ ပြောင်းနှင့် အခြားနွားစာခြောက် ၁၈ ပေါင်၊ စုစုပေါင်း ၂၂ ပေါင်ခန့် ဖြစ်သင့်ပါသည်။ နွားစာအစိမ်း (နွားစာအစို) ဖြစ်ပါက (၇၂) ပေါင်ကို ကျွေးမွေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ အလုပ်လုပ်ရသည်မှန်သော်လည်း အထူးတလည် ပင်ပန်းခြင်းမရှိသော နွားတစ်ကောင်အတွက်ဆိုပါမူ-

မြေပဲဖတ် (နှမ်းဖတ်) ၁ ပေါင်၊ ကောက်ရိုး၊ ပြောင်း၊ အခြားနွားစာခြောက် ၁၂ ပေါင်၊ စုစုပေါင်း ၁၃ ပေါင်ခန့် ကျွေးမွေးသင့်ပါသည်။

နို့စားနွားမများအနေနှင့်ကား ကျန်းမာသန်စွမ်းပြီး နို့ထွက်ကောင်းနေဖို့ အရေးကြီးပါသည်။ ထို့ကြောင့် နို့ထွက်ကောင်းသောနွားမနှင့် နို့ထွက်ညံ့သောနွားမတို့အား အစာကျွေးရာတွင် ခွဲခြား၍ကျွေးသင့်ပါသည်။ နို့ထွက်နေသော နွားမအား တစ်နေ့လျှင်-

ကောက်ရိုး၊ ပြောင်းရိုး	.....	၁၂ ပေါင်
နှမ်းဖတ်၊ ပဲဖတ်	.....	၂ ပေါင်
ကုလားပဲ၊ ဖွဲမှော်	.....	၂ ပေါင်

ဖွဲနု . . . . . ၄ ပေါင်

ဆား . . . . . ၃ အောင်စ

စသည်ဖြင့် ကျွေးမွေးသင့်ပါသည်။ နို့ထွက်မကောင်း

သော နွားမကိုမူ-

ကောက်ရိုး၊ ပြောင်းရိုး . . . . . ၁၂ ပေါင်

နှမ်းဖတ်၊ မြေပဲဖတ် . . . . . ၁ ပေါင်

ဖွဲနု . . . . . ၄ ပေါင်

ဆား . . . . . ၂ အောင်စ

စသည်ဖြင့် ကျွေးမွေးသင့်ပါသည်။ နွားငယ်ကလေးများ

ဆိုပါက အစာကျေညက်လွယ်သည့်အတွက် ကောက်ရိုး၊ ပြောင်းရိုးတို့ကို စားနိုင်သလောက်ကျွေးပါ။ ထို့ပြင်-

ဖွဲနု ၁ ပေါင်၊ နှမ်းဖတ်၊ မြေပဲဖတ် ၁ ပေါင်၊ ဆား

၁ အောင်စတို့ကို ကျွေးသင့်ပါသည်။ နွားထီးငယ်များ၊ နွားမ

တန်းများဆိုပါက ကောက်ရိုး၊ ပြောင်းရိုး ၁၁ ပေါင်၊ နှမ်းဖတ်၊ မြေပဲဖတ် ၁ ပေါင်၊ ဖွဲနု ၂ ပေါင်၊ ဆား ၁ အောင်စတို့ကို ကျွေးသင့်ပါသည်။



### အစာကိုပြုပြင်ခြင်း

မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းများ တွင်ကျယ်တိုးတက်လာသည်နှင့်အမျှ မွေးမြူရေးအစာများမှာလည်း သမားရိုးကျမဟုတ်တော့ဘဲ ဗီတာမင်ဓာတ်ကြွယ်ဝစေရန် ပြုပြင်ခြင်းများကို ပြုလုပ်လာကြပါသည်။

မြေပဲဖတ်၊ နှမ်းဖတ်နှင့် အသီးအနှံများကို ကောင်းစွာ  
 ကြေညက်အောင် ပြုပြင်ပြီးမှ ရေစိမ်ကျွေးသင့်ပါသည်။ နွားစာ  
 အစိမ်း၊ နွားစာအခြောက်များကိုလည်း နှပ်နှပ်စင်းပြီးမှသာ ကျွေး  
 သင့်သည်။ သို့မှသာ အစာကြေလွယ်ပါလိမ့်မည်။ ထပ်မံ၍  
 သတိပြုရန်မှာ နွားစာပြောင်းများပင် ဖြစ်၏။ ပြောင်းများ နု  
 လွန်းပါက အရသာမရှိဖြစ်တတ်၍ ရင့်လွန်းပါကလည်း မာ  
 ကျော၍နေတတ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ပြောင်းများပွင့်စအချိန်အခါ  
 တွင် ရိတ်သိမ်းပါက ကျွဲနွားများကျွေးရန်အတွက် အကောင်း  
 ဆုံး ဖြစ်ပါသည်။

နွားစာနှင့်ပတ်သက်လျှင် စိမ်းလန်းသောနွားစာသည်  
 ခြောက်သွေ့သောနွားစာထက် ပိုမို၍ကောင်းမွန်ကြောင်း ဆိုခဲ့  
 ပြီးပါပြီ။ သို့ဖြစ်၍ နွားစာကို သိုလှောင်ထားလိုပါက အခြောက်  
 သဘောမျိုးမထူးဘဲ ချဉ်သိပ်သကဲ့သို့ သိုလှောင်ထားပါက  
 အထူးပင် ကောင်းမွန်ပါလိမ့်မည်။ ကျွဲနွားတို့၏သဘာဝမှာ  
 စားပြီးသောအစာတို့ကို အနားယူသောအခါကာလတွင် ပြန်လည်  
 ၍ စားမြုံ့ပြန်လေ့ရှိကြပါသည်။ ထိုအလေ့ကို ကျွဲနွားများသည်  
 တစ်လသားကျော်ကျော် အရွယ်ကပင် သူ့အလိုလို ပြုလုပ်တတ်  
 ကြပါသည်။

အစာအာဟာရကျွေးမွေးခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ မြက်တစ်မျိုး  
 တည်းသာကျွေးခြင်းထက် မြက်ကို ပဲရွက်များနှင့်ရောစပ်၍ ကျွေး  
 မွေးခြင်းသည် ပိုမို၍ ကောင်းမွန်သည်ကို သိရှိထားသင့်ပါသည်။  
 ပဲရွက်၏သတ္တိမှာ မြက်နှင့်နှိုင်းစာလျှင် ပရိတိန်ဓာတ် ပို၍ပါ

ဝင်၏။ စိတာမင်အာဟာရဓာတ်များလည်း ကြွယ်ဝစွာပါဝင်၏။ သို့ရာတွင် ပဲရွက်ကို မြက်နှင့်မရောဘဲ သူ့ချည်းသက်သက် ကျွေးပါက ကျွဲနွားတို့အဖို့ ဝမ်းရောင်ခြင်း၊ ဝမ်းသွားခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ အသင့်လျော်ဆုံးမှာ ပဲရွက်ကို မြက်စိမ်းပမာဏ (သို့မဟုတ်) ပေါင်ချိန်၏ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့် ရောကျွေးခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

နွားငယ်များအတွက် မြက်စိမ်းမရနိုင်ပါက မြက်ခြောက် ကို ကျွေးနိုင်ပါသည်။ စိမ်းဖန့်ဖန့် မြက်ခြောက်များကို ဆိုလို ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါမြက်ခြောက်သည် အာဟာရဓာတ်နှင့် ပြည့်စုံကြွယ်ဝမှုရှိပါသည်။ ရာသီဥတုပူပြင်းသော ကာလများဆို ပါက နွားငယ်များအား ကောက်ရိုးကို အဓိကအစားအဖြစ် ကျွေးခြင်းသည် အာဟာရဓာတ်နည်းပါးသည့်အတွက် ကျွေးလို ပါလျှင် ကောက်ရိုးကိုစဉ်း၍ ပဲဖတ်၊ နှမ်းဖတ်များနှင့် ရောစပ် ကျွေးသင့်ပါသည်။



### ကျွဲ နွားဆိုင်ရာ ရောဂါများ

လောက၌ သက်ရှိသတ္တဝါမှန်သမျှ ဓာတ်ကြီးလေးပါးနှင့် တည်ဆောက်ထားခြင်း ဖြစ်လေရကား လူတို့ကဲ့သို့ပင် ကျွဲနွား တို့မှာလည်း ဓာတ်တစ်ပါးပါး ဖောက်ပြန်ပျက်စီး၍ နာမကျန်း ဖြစ်ခြင်း၊ ရောဂါဘယခိုအောင်းခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ပထဝီ၊ တေဇော၊ အာပေါ၊ ဝါယောတည်း ဟူသော ဓာတ်ကြီး လေးပါး ညီညွတ်မျှတနေမှသာ ကျန်းမာသန်စွမ်းနေမည်ဖြစ်

ပါသည်။ ကျွဲနွားများအဖို့ ရာသီဥတု မမှန်ကန်မှုကြောင့်လည်းကောင်း၊ အေးလွန်းမှုလွန်းခြင်း၊ အမိုးအကာကင်းမဲခြင်း၊ အစာအာဟာရမျှ တဲခြင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းမှုမရှိခြင်း၊ လေကောင်းလေသန့်မရရှိခြင်း၊ ကူးစက်ရောဂါများနှင့် ကြုံတွေ့ရခြင်းတို့ကြောင့် ရောဂါဘယများ ရရှိလာတတ်ပါသည်။ ဤ၌ ကျွဲနွားများ ကြုံတွေ့ရသောရောဂါများ၊ ဖြစ်ပွားတတ်သည့် လက္ခဏာအသွင်အပြင်နှင့် ကုသပုံ၊ တုသနည်းများကို လေ့လာတင်ပြလိုက်ပါသည်။

၁။ ကလိုရမ်ဖိင်နီကောလ်  
(Chloramphenicol)

ဤဆေးသည် ဘက်တီးရီးယားကြောင့် ကျွဲနွားများတွင် ဖြစ်ပွားတတ်သည့် ဝမ်းသွားခြင်း၊ လည်ချောင်းကွဲနာ၊ သားအိမ်ရောင်နာ၊ နို့အုံရောင်ခြင်း၊ အဆစ်ရောင်ခြင်း၊ ဆီးအိမ်နှင့် ကျောက်ကပ်တို့တွင် ဖြစ်ပွားသည့်ရောဂါများ၊ ခြေနာခြင်း၊ နမိုးနီးယား စသောရောဂါများအတွက် အသုံးပြုနိုင်၏။

သုံးစွဲပုံမှာ ကျွဲနွားများအား တစ်နေ့လျှင် ၂ ကြိမ်မှ ၃ ကြိမ်နှုန်းအထိ ဆေးပြား (သို့မဟုတ်) ဆေးတောင်ကို မိလီဂရမ် ၅၀၀ မှ ၁၀၀၀ အထိ ကိုက်ကျွေးရပါမည်။ သို့တည်းမဟုတ် ကျွဲနွားများ၏ ကိုယ်အလေးချိန်ကိုလိုက်၍ တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသေးသည်။ ပမောအားဖြင့် အလေးချိန် ၆၀ ကျပ်သား၊ ၁ ကီလိုဂရမ်ရှိလျှင် ဆေးကို ၁၀ မိလီဂရမ်မှ ၃၀ မိလီဂရမ်အထိ တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် တိုက်ကျွေးရပါမည်။



၂။ အမ်ပယ်ရာစင်ဆေးမှုန့်

(Imperacin)

ဤဆေးသည် ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့် ကျွဲခွားငယ်များတွင် ဖြစ်လေ့ရှိသည့် အူရောင်ခြင်း၊ အဆစ်ရောင်ခြင်း၊ ချက်မကျခြင်း၊ အသက်ရှူအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါများ၊ ဆီးလမ်းကြောင်းနှင့် မျိုးပွားအင်္ဂါတို့တွင် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်တို့အား တိုက်ဖျက်နိုင်ရန် ဆေးကောင်းတစ်လက် ဖြစ်ပါသည်။

သုံးစွဲရန်မှာ ဆေးဘူးတွင် ဆေးဇွန်းပါရှိ၏။ ကျွဲခွားငယ်များ၏ ကိုယ်အလေးချိန်ပီသာ ၃၀ အထိ တစ်နေ့လျှင် ၂ ကြိမ်နှုန်းဖြင့် ဆေးတစ်ဇွန်းမှ ၂ ဇွန်းအထိ တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။ ကိုယ်အလေးချိန်ပီသာ ၃၀ အထက်ဆိုလျှင်မူ တစ်နေ့လျှင် ၂ ကြိမ်နှုန်းဖြင့် ဆေး ၂ ဇွန်းမှ ၃ ဇွန်းအထိ တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။ အဆိုပါဆေးမှုန့်တွင် အောက်ဆီတက်ထရာဆိုက်ကလင်း ပါဝင်ပေသည်။

၃။ တက်ထရာဆိုက်ကလင်း ဟိုက်ဒရိုကလိုရိုက်ဆေးတောင့်

(Tetracycline Hydrochloride capsule)

ဤဆေးသည် ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့် ကျွဲခွားများတွင် ဖြစ်တတ်သော လည်ချောင်းကွဲနာ၊ သားလျှောရောဂါနှင့် နမိုးနီးယားရောဂါများအတွက် အသုံးပြုနိုင်သော ဆေးဖြစ်၏။

သုံးစွဲရန်မှာ ဆေး မီလီဂရမ် ၃၀ မှ ၅၀ ဂရမ်အထိ တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။

၄။ နိုယိုတာမိုင်စင်

(Neotramycin)

ဤဆေးကို ကျွဲနွားများ၏ အစာချေလမ်းကြောင်းများ၌ ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသည့်ရောဂါများ၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း အစိတ်အပိုင်းတို့တွင် ဖြစ်လေ့ရှိသည့်ရောဂါများ၊ ဆီးနှင့် မျိုးပွားအင်္ဂါတို့တွင် ဖြစ်လေ့ရှိသည့်ရောဂါများအတွက် ကောင်းစွာ အသုံးပြုနိုင်သည်။ ထိုမျှသာမက နွားများဝမ်းလျှောခြင်း၊ အူရောင်ခြင်း၊ နမိုးနီးယားဖြစ်ခြင်း၊ လည်ချောင်းကွဲမှာဖြစ်ခြင်း၊ ချက်ရောင်ခြင်း အစရှိသော ရောဂါများကိုပါ ထိရောက်စွာ နှိမ်နင်းနိုင်သည်။

ဆေးကိုသုံးစွဲရန်မှာ- ကိုယ်အလေးချိန်အလိုက် ဝိသား ၃၀၊ ကီလိုဂရမ် ၅၀ ရှိပါက ဆေးဘူးထဲရှိ ဆေး ၂ ဇွန်းကို ရေဖြင့်ဖျော်ပြီး ၃ ရက်ခန့် တိုက်ကျွေးရပါမည်။ သတိပြုရန်မှာ ဆေးကို ရေဖျော်ပြီး ၂၄ နာရီထက် ပိုကြာသွားမှတိုက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

၅။ ကယ်မီဆာလ်ဖန်

(Kemisulfan)

ပဋိဇီဝဆေးဖြစ်ပြီး ကလိုရမ်ဖင်နီကောလ်နှင့် ဆာလ်ဖာတို့ ပေါင်းစပ်ထားသော ဆေးဖြစ်သည်။ ဤဆေးကို ကျွဲနွားကလေးများတွင် ဖြစ်ပွားတတ်သည့် ဝမ်းလျှောခြင်း၊ ဝမ်းသွားခြင်းတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေရန် သုံးစွဲရသည်။ သုံးစွဲရန်မှာ ဆေးကို ၆ နာရီ သို့မဟုတ် ၈ နာရီခြားပြီး တစ်ခါတိုက်လျှင် ဆေးပြားတစ်ပြား ဖြစ်ပါသည်။

၆။ မာ့စ်တီစီလင်

(Masticillin)

ပင်နီဆီလင်ပါဝင်သည့် ဆေးတစ်လက်ဖြစ်ပြီး ကွဲးနွား အမများ နို့အုံရောင်သည့်အခါတွင် သုံးစွဲရသော ဆေးဖြစ်၏။

သုံးစွဲရန်မှာ ရောင်နေသည့်နို့အုံထဲမှ နို့ရည်များကို ညှစ် ထုတ်ပြီး နို့အုံနှင့် နို့သီးတံတို့ကို ပိုးသတ်ဆေးရည်ပျော့ဖြင့် ဆေးကြောပေးရပါမည်။ ပြီးလျှင် နို့သီးတံတစ်ခုအတွင်း ဆေး ၁၀ စီစီသွင်း၍ ကုသရပါမည်။ ဆေး ၂ ရက်ဆက်သွင်းပြီး သက်သာနေပါက ၅ စီစီကိုသာ သုံးရက်မြောက်နေ၌ သွင်းပါ။ ရောဂါသက်သာမှုမရှိပါက ဆေး ၂၀ စီစီသွင်း၍ ကုသရပါမည်။

ထို့ပြင် နို့သီးတံ၌ အနာဖြစ်ပြီးပြည်တည်ခြင်း၊ နို့သီး ခေါင်းနာဖြစ်ခြင်းတို့ကိုလည်း ဤဆေးဖြင့် ကုသနိုင်ပါသည်။ ဆေးကုသသည့်အချိန်နောက်ပိုင်း နာရီ ၆၀ အတွင်း (၂ ရက် ကျော် ၃ ရက်နီးပါး) ထွက်ရှိလာသည့် နို့ရည်များကို မသောက် သုံးသင့်ပါ။

၇။ အောက်ဆီထရာဆင်

(Oxytracin)

အောက်ဆီထက်ရာဆိုက်ကလင်းပါဝင်သော ဆေးဖြစ်ပြီး နွားငယ်များ၌ ဖြစ်ပွားတတ်သည့် အစာချေလမ်းကြောင်းနှင့် အသက်ရှူအစိတ်အပိုင်းရှိ ရောဂါတို့အား တိုက်ဖျက်နှိမ်နင်းနိုင် သည့် ဆေးဖြစ်၏။

သုံးစွဲရန်မှာ ဤဆေးကို အစာ သို့မဟုတ် ရေထဲတွင် ရောထည့်ပြီး တိုက်ကျွေးရပါမည်။

၈။ ဆာလ်ဖာဂွါနီဒင်း

(Sulphaguanidine)

ဤဆေးကို ကျွဲနွားငယ်များ ဝမ်းလျှောသည်အခါ ကုသနိုင်ပေသည်။

သုံးစွဲရန်မှာ ကိုယ်အလေးချိန် ၆၀ ကျပ်သား၊ ၁ ကီလိုဂရမ်ရှိလျှင် တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်မှ ၃ ကြိမ်အထိ ဆေး ၀.၁ ဂရမ်မှ ၀.၃ ဂရမ်နှုန်း တိုက်ကျွေးရပါမည်။

၉။ အမ်ပီကလော့

(Ampiclox)

ဤဆေးကို နွားမများ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် နို့အုံ ရောင်ရမ်းပါက အသုံးပြုရ၏။ အမ်ပီကလော့၌ ပဋိဇီဝဆေး (အမ်ပီစလင်) (ကလောက်စီလင်- Cloxacillin) တို့ ပေါင်းစပ်ပါဝင်၏။

သုံးစွဲရန်မှာ- ရောင်နေသည့်နို့အုံအား ပိုးသတ်ဆေးရည် အပျော့ဖြင့် ဆေးကြောပေးပြီး နို့အုံ၏နို့သီးခေါင်းအတွင်းသို့ ဆေးသွင်းကုသပေးရပါမည်။ (သတိပြုရန်မှာ နို့ထွက်နေသည့် နွားမ၏နို့အုံ ရောင်နေပါက ဤဆေးကို အသုံးမပြုသင့်ပါ။)

၁၀။ တာဒိုမိုင်ယိုစဲလ်

(Tardomyocel L)

ပဋိဇီဝဆေးဖြစ်ပြီး ပင်နီဆီလင်၊ ကလိုရမ်ဖင်နီကောလ်နှင့် ဆာလ်ဖာတိုလမိုက်ဆေးတို့ ပေါင်းစပ်ထားသည်။ ဤဆေး

ဖြင့် ကျွဲနွားများ သားအိမ်ရောင်ခြင်း၊ သားအိမ်ဝရောင်ရမ်းခြင်း၊ နို့အုံရောင်ခြင်း၊ နို့သီးတံရောင်ခြင်းတို့ကို ကုသပေးနိုင်၏။ ထို့ပြင် မေထုန်မဲ့ သားစပ်သည့်နွားမများသည် အခြားရောဂါ မရှိပါဘဲနှင့် သားတင်ခြင်းမရှိပါက ဤဆေးကို သားအိမ်အတွင်းသို့ ထည့်ပေးပါ။ အချိန်အခါရောက်၍ သားတင်ပေးသည့်အခါ အောင်မြင်မှု ရရှိလာပါလိမ့်မည်။ ထိုနည်းတူ သုက်တံနှင့်အတူ သားအိမ်အတွင်း ထည့်ပေးပါက ယခင်ကထက်ပို၍ သားတင်မှု ပိုများလာသည်ကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။

နွားမများ သားအိမ်ရောင်ခြင်း၊ သားအိမ်ဝရောင်ခြင်း ဖြစ်ပါက ဆေး ၁၀ စီစီမှ ၂၀ စီစီကို သားအိမ်တွင်းထည့်၍ ကုသပေးရမည်။ တစ်ကြိမ်နှင့် မပျောက်ပါက နောက် ၁၀ ရက်ကြာလျှင် ထပ်မံ၍ လုပ်ဆောင်ပါ။ နို့များ ရောင်ရမ်းနေပါက နို့အုံနှင့် နို့သီးတံတို့ကို ပိုးသတ်ပြီး ရောင်နေသည့်နို့အုံနှင့် နို့သီးမှနေ၍ ဆေး ၁၀ စီစီမှ ၁၅ စီစီအထိ သွင်း၍ကုသပေးပါ။

၁၁။ တက်ထရာကလိုရီနား  
(Tetrachlorine)

တက်ထရာဆိုက်ကလင်း၊ ကလိုရမ်ဖီနီကောလ်နှင့် ဗီတာမင်စီတို့ပါဝင်သည့် ဆေးဖြစ်၏။ နွားများတွင် ဖြစ်လေ့ရှိသည့် ဆီးနှင့် မျိုးပွားအင်္ဂါများတွင် ဖြစ်ပွားသည့်ရောဂါများ၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါများ၊ အစာချေလမ်းကြောင်းတွင်

ဖြစ်ပွားသည့်ရောဂါများ၊ မွေးစအရွယ်တွင် ဖြစ်ပွားသည့်ရောဂါများကို ကာကွယ်နှိမ်နင်း ကုသပေးနိုင်ပါသည်။

သုံးစွဲပုံမှာ အရွယ်ရောက်ပြီးနွားများအား ဆေးပြား ၅ ပြားမှ ၁၀ ပြားအထိလည်းကောင်း၊ နွားငယ်များအား ဆေးပြား ၅ ပြားမှ ၁၀ ပြားအထိလည်းကောင်း တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။ (ဆေးပြားတစ်ပြားတွင် အလေးချိန် ၁ ဂရမ်ပါဝင်သည်။)

၁၂။ ဘိုင်အိုဆောဆေးရည်  
(Biosol Liquid)

ဤဆေးအား ကျွဲနွားများတွင် ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့် ဖြစ်လေ့ရှိသည့် အူရောင်ခြင်းနှင့် ဝမ်းသွားခြင်း စသည့်ရောဂါများအတွက် သက်သာပျောက်ကင်းအောင် သုံးစွဲကြသည်။ ဆေးအချိန်အဆမှာ-

- (၁) ပေါင် ၅၀၀ = ၃ ဇွန်း
- (၂) ပေါင် ၁၅၀ = ၁ ဇွန်း
- (၃) ၇၅ ပေါင် = ဇွန်းသေးတစ်ဝက်
- (၄) ပေါင် ၄၀ = ၁ စိစိ (၁၆ စက်)

တို့ ဖြစ်ကြ၏။ ဤဆေးကို နွားနို့နှင့်ဖြစ်စေ၊ ရေနနှင့်ဖြစ်စေ တိုက်ကျွေးပေးနိုင်ပါသည်။

၁၃။ နီယိုမိုင်စင်ဆာလ်ဖိတ်  
(Neomycin Sulphate)

ကျွဲနွားများတွင် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည့် အစာချေလမ်းကြောင်း

နှင့် အသက်ရှူအင်္ဂါစု ရောဂါများအတွက် အသုံးပြုသော ဆေး ဖြစ်၏။ ထို့ပြင် ကျွဲနွားများ သားအိမ်ရောင်ရမ်းနေပါက ဤဆေး ကို သားအိမ်အတွင်းထည့်ပေးပါက သက်သာပျောက်ကင်းနိုင် သကဲ့သို့ ဝမ်းလျှောခြင်းဖြစ်နေပါကလည်း ဤဆေးဖြင့်ပင် ကု သနိုင်ပါသည်။

သုံးစွဲရန်မှာ ဆေးတိုက်ကျွေးသည့်အခါ ဆေးတစ်ဝက် ကို (ဆေးပြားတစ်ပြားလျှင် ၁၀၀ မီလီဂရမ်ရှိ၏။) တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ်တိုက်ပါ။ သို့တည်းမဟုတ် သတ်မှတ်ထားသည့် ဆေး အချိန်အဆ၏  $\frac{2}{၄}$  ကို တစ်နေ့ ၄ ကြိမ်ခွဲ၍ တိုက်ကျွေးနိုင်ပါ သည်။ ဆေးတိုက်ကျွေးရာတွင် ကျွဲနွားအကြီးအား ဆေးအပြား ၂၀ မှ ဆေးအပြား ၄၀ အထိ၊ ကျွဲနွားငယ်အား ဆေး ၁၀ ပြားနှုန်း တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။

၁၄။ ပရက်နီဆိုလုံး  
(Prednisolone)

ဤဆေးသည် ကျွဲနွားများ၌ ဖြစ်ပွားတတ်သည့် အဆစ် ရောင်ခြင်း၊ နို့အုံရောင်ခြင်း၊ သွေးအတွင်း ဓာတ်များချို့တဲ့ခြင်း စသည့်ရောဂါများကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

သုံးစွဲပုံမှာ တိရစ္ဆာန်၏ပါးစပ်မှ တိုက်ကျွေးရပြီး ကျွဲနွား များကို တိုက်ကျွေးရန် အချိန်အဆမှာ ကိုယ်အလေးချိန် ၆၀ ကျပ်သား (၁ ကီလိုဂရမ်) ရှိလျှင် ဆေး ၀.၆ မှ ၂ မီလီဂရမ် နှုန်း တိုက်ကျွေးရပြီး အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် မီလီဂရမ် ၅၀ မှ မီလီဂရမ် ၁၀၀ အထိ တိုက်ကျွေးလေ့ရှိသည်။ (ပရက်နီဆိုလုံး

ဆေးပြားတစ်ပြားတွင် အလေးချိန် ၅ မီလီဂရမ်ပါရှိသည်။ အရေပြားတွင်ဖြစ်သည့် အနာများအတွက်လည်း လိမ်းဆေးများ ထုတ်လုပ်ထားပါသေးသည်။)

၁၅။ အော်ဂီယိုမိုင်စင် ကလိုရိုတက်ထရာဆိုက်ကလင်း

**(Aureomycin Chloro Tetracycline)**

ဤဆေးသည် ကျွဲနွားများတွင် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည့် သားလျှောခြင်းနှင့် သားအိမ်ရောင်ခြင်း၊ ဒေါင့်သန်းရောဂါ၊ ဝမ်းလျှောခြင်း၊ နို့အုံရောင်ခြင်း စသည်တို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

သုံးစွဲရန်မှာ နွားငယ်များ ကိုယ်အလေးချိန် ၆၀ ကျပ်သား (၁ ကီလိုဂရမ်) ရှိလျှင် ဆေး ၂၀ မီလီဂရမ်မှ ၅၀ မီလီဂရမ်ထိ တိုက်ကျွေးပေးပါ။ သတိပြုရန်မှာ အရွယ်ရောက်ပြီး ကျွဲနွားများကို ဤဆေးအား ပါးစပ်မှ မတိုက်သင့်ပါ။ ဤဆေးအား အပြား၊ အတောင့်၊ အမှုန့် စသည်ဖြင့် ထုတ်လုပ်ထားပါသည်။

၁၆။ ပင်နီစီလင်ဆေးပြား

**(Pencillin Tablet)**

ဤဆေးသည် မည်သည့်တိရစ္ဆာန်မဆို ဘက်တီးရီးယားကြောင့်ဖြစ်ပွားသော ရောဂါများအား ကောင်းစွာ နှိမ်နင်းနိုင်ပါသည်။ ကျွဲနွားများတွင် ဖြစ်ပွားတတ်သည့် ပေါင်ပုပ်၊ လက်ပုပ်ရောဂါ၊ နို့အုံရောင်ခြင်း၊ ဒေါင့်သန်းရောဂါ၊ ကျောကပ်ပြည်



တည်ပြီး ရောင်ရမ်းခြင်း၊ ဒဏ်ရာအနာတရဖြစ်ခြင်း၊ မေးနိုင်  
ရောဂါ စသည်တို့အတွက် ကောင်းစွာ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ဆေးတိုက်ကျွေးရန်မှာ နွားများ၏ ကိုယ်အလေးချိန်  
အလိုက် ၆၀ ကျပ်သား (၁ ကီလိုဂရမ်) ရှိလျှင် ဆေး ၂ မှ  
၃ ပြားအထိ ၄ နာရီ (သို့မဟုတ်) ၆ နာရီခွား၍ တိုက်  
ကျွေးပေးပါ။

၁၇။ ဟက်ဇေမင်း

**(Hexamine)**

ကွဲနွားများအပါအဝင် မည်သည့်တိရစ္ဆာန်မဆို သုံးစွဲနိုင်  
သည့် ဆီးရွှင်ဆေးတစ်လက်ဖြစ်၏။ ထို့ပြင် ဆီးလမ်းကြောင်း  
၌ ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည့်ရောဂါများ၊ ဆီးအိမ်ရောင်ခြင်းများကိုပါ  
သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

သုံးစွဲပုံမှာ ကွဲနွားများကို ဆေး ၂ ပြားမှ ၄ ပြား (၄  
ဂရမ်မှ ၈ ဂရမ်) အထိ တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။

၁၈။ ဖျူရာဆိုလီဒုန်း

**(Furazolidone)**

အဆိုပါဆေးမှုန့်သည် နွားငယ်များ၌ ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသော  
အစာလမ်းကြောင်းနှင့် အသက်ရှူအင်္ဂါဆိုင်ရာ ရောဂါများကို  
သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။

သုံးစွဲရန်မှာ နွားငယ်များအား ပထမရက်တွင် ကိုယ်  
အလေးချိန်ပိသာ ၆၀ ရှိလျှင် တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်နှုန်းဖြင့် ဆေးမှုန့်  
၁ ကျပ်သား တိုက်ကျွေးပေးပါ။

ဒုတိယနေ့၌ ပိသာချိန် ၉၀ ရှိလျှင် တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်နှုန်း  
ဆေးမှုန့် ၁ ကျပ်သား တိုက်ကျွေးပါ။

တတိယနေ့၌ ကိုယ်အလေးချိန် ပိသာ ၁၂၀ ရှိလျှင်  
တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်နှုန်း ဆေးမှုန့် ၁ ကျပ်သား တိုက်ကျွေးပေးပါ။

၁၉။ စားဆိုဒါ

**(Sodium Bi Carbonate)**

ကျွဲနွားတိရစ္ဆာန်များ ဗိုက်နာသည်အခါ သုံးစွဲနိုင်သော  
ဆေးဖြစ်၏။ ကျွဲနွားများ၏ အစာချေလမ်းကြောင်းအတွင်း အက်  
စစ်ဓာတ်ကို ပျက်ပြားစေသည်။ စွမ်းရည်ရှိသော ဆေးလည်းဖြစ်  
၏။ သုံးစွဲပုံမှာ ကျွဲနွားများကို ၁၅ ဂရမ်မှ ၁၂၀ ဂရမ်အထိ  
တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။

၂၀။ ကိုဒင်းဖော့စ်ဖိတ်

**(Codine Phosphate)**

ကျွဲနွားတိရစ္ဆာန်များ ရောင်းဆိုးသည်အခါတွင် အသုံးပြု  
ရသော ဆေးဖြစ်၏။ ထို့ပြင် အသက်ရှူကျပ်ခြင်းနှင့် ဓန္ဒာကိုယ်  
ကိုက်ခဲခြင်းများ သက်သာပျောက်ကင်းစေရန်လည်း သုံးစွဲနိုင်ပါ  
သည်။

သုံးစွဲပုံမှာ ဆေး ၀.၂ ဂရမ်မှ ၁ ဂရမ် (ဆေးပြား ၆  
ပြားမှ အပြား ၃၀) ထိ တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။ (ဆေးတစ်ပြား  
တွင် ကိုဒင်းဖော့စ်ဖိတ် ၃၀ မီလီဂရမ် ပါဝင်၏။)

၂၁။ အော်လ်တန်

(Altan)

ကျွဲနွားများ အစာအိမ်တင်းကျပ်ပြီး ဝမ်းချုပ်နေပါက ဝမ်းနှုတ်ပေးသည့် ဆေးဖြစ်ပါသည်။

သုံးစွဲရန်မှာ ကျွဲနွားများကို ဆေးရည် ၁၀ စီစီမှ ၂၅ စီစီအထိ တိုက်ကျွေးရပါမည်။

၂၂။ ဇီကာယ်ထရင်ဆေးမှုန့်

(Cicatrain Powder)

ကျွဲနွားတိရစ္ဆာန်အားလုံး အပူလောင်နာများ၊ ဒဏ်ရာအနာ တရဖြစ်ခြင်းများ၊ ထိခိုက်ပွန်းပဲ့ရှနာများ၊ အနာခွက်များအတွက် သုံးစွဲနိုင်သောဆေးဖြစ်ပါသည်။

သုံးစွဲရန်မှာ အနာဒဏ်ရာအား ပိုးသတ်ဆေးရည်ဖြင့် သန့်ရှင်းစေပြီးနောက် ဆေးမှုန့်ကို သိပ်ပေးရပါမည်။

၂၃။ ဆားခါး

(Magnesium Sulphate)

ကျွဲနွားတိရစ္ဆာန်များအတွက် ဝမ်းနှုတ်ဆေးကောင်း တစ် လက် ဖြစ်၏။ ကျွဲနွားများ မဂ္ဂနီဆီယမ်လိုအပ်ပြီး တုန်တုန်ယင် ယင် ဖြစ်နေသည့်အခါ တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။

သုံးစွဲရန်မှာ ဆားခါးပေါင်ဝက်မှ ၁ ပေါင်ထိ တိုက်ကျွေး ပေးရပါမည်။

၂၄။ ဘိုးရစ်အက်ဆစ်လိမ်းဆေး

**(Boric Acid Ointment)**

မည်သည်ကျွဲနွားတိရစ္ဆာန်မဆို ပွေး၊ ဝဲ၊ ယားနာအရေ ပြားနာများ ဖြစ်ပွားနေပါက ကုသပေးနိုင်သော ဆေးဖြစ်၏။

သုံးစွဲရန်မှာ အရေပြားနာကို ကောင်းစွာဆေးကြောပြီး တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် လိမ်းပေးရပါမည်။

၂၅။ ကယ်လ်စီယမ်-ဂလုကိုနိုက်ဆေးပြား

**(Calcium Gluconate Tabelet)**

ကျွဲနွားများ၌ ထုံးဓာတ် (ကယ်လ်စီယမ်) လိုအပ်နေလျှင် လည်းကောင်း၊ အရိုးပျော့နေလျှင်လည်းကောင်း ဗီတာမင်ဒီနှင့် တွဲဖက်ကာကျွေးရသော ဆေးဖြစ်၏။

သုံးစွဲပုံမှာ ကျွဲနွားများနှင့် အထက်ဖော်ပြပါအတိုင်း ခြွင်း ချက်များတွေ့ရှိရပါက ဆေး ၂ အောင်စမှ ၆ အောင်စနှုန်း (၆၀) ဂရမ်မှ ၁၈၀ ဂရမ်) အထိ တိုက်ကျွေးပေးရပါမည်။

၂၆။ ဘိုးရစ်အက်ဆစ်

**(Boric Acid)**

မည်သည်ကျွဲနွားတိရစ္ဆာန်မဆို ၎င်းတို့၏မျက်စိများ နာ နေပါက ဤဆေးရည်အား မျက်စိကိုခတ်ပေးခြင်း၊ ဆေးကြော ပေးခြင်း၊ ဒဏ်ရာအနာတရများကို ဆေးရည်ဖြင့် ဆေးကြော ပေးခြင်းတို့အတွက် သုံးစွဲနိုင်သည့် ဆေးဖြစ်ပါသည်။

ဤဆေးကို ဖျော်ရည်အဖြစ် အောက်ပါအချိုးအဆအတိုင်း ရောစပ်ရပါမည်။

ဘိုးရစ်အက်အစ်	.....	၂ ဂရမ်
အရက်ပြန်	.....	၂၀ ဂရမ်
ရေ	.....	၈၀ စီစီ

သုံးစွဲပုံမှာ ထိုဆေးရည်ဖြင့် ကျွဲနွားများ မျက်စိနာခြင်း၊ မျက်စိသန်ကောင်တွယ်ရာ၌ သုတ်သင်ပစ်ရန်အတွက် ဆေးကြောပေးခြင်း၊ အနာတရဖြစ်စဉ် ပိုးမတွယ်စေရန် ဆေးကြောပေးနိုင်ပါသည်။

၂၇။ ဂါမာတော့ဆေးမှုန့်  
(Gamatox Powder)

ကျွဲနွားများ၏ခန္ဓာကိုယ်တွင် သန်းများ၊ ကြေးများ၊ ဖွားများ ကပ်ငြိနေပါက နိမ်နင်းနိုင်သည့် ဆေးဖြစ်ပါသည်။

သုံးစွဲပုံမှာ ဆေးပေါင်ဝက်ကို ရေဂါလံ ၅၀ မှ ၆၀ တွင်ရောစပ်ပြီး ကျွဲနွားများ၏ခန္ဓာကိုယ်အား ဆေးကြောသန့်စင်ပေးပါ။ ဆေးရည်ဖြင့် ပက်ဖျန်းပြီးလျှင် ဝက်မင်ဘီးနှင့် ပွတ်တိုက်ပေးပါ။ (ထိုဆေးရည်ကို ကျွဲခြံ၊ နွားခြံတစ်ဝိုက်တွင်လည်း ပက်ဖျန်းပေးသင့်ပါသည်။)

၂၈။ ဘိုးရက်  
(Borax)

ကျွဲနွားများ ပါးစပ်နာနေလျှင် ဆေးကြောပေးရသည့် ဆေးဖြစ်ပါသည်။

သုံးစွဲပုံမှာ ဤဆေး ၁၂ ဂရမ်နှင့် ဂရစ်စလင် ၈၈ ဂရမ်အား ရောစပ်ပြီး ပါးစပ်နာကို ဆေးကြောပေးရပါမည်။

ပါးစပ်နာပျောက်ကင်းသည့်တိုင်အောင် ဆေးကို သုတ်လိမ်းပေး  
ဖို့လည်း လိုပါသည်။

၂၉။ ပီနိုဗစ်

(Pheno Vis)

ဤဆေးသည် အစွမ်းထက်မြက်သော သန်ချဆေး တစ်  
လက် ဖြစ်သည်။

သုံးစွဲရန်မှာ နွားကြီးများအတွက် ၈ရစ် ၃၀ မှ ၆၀၊ ၂  
ကျပ်သားကို ၃ ကျပ်သားအထိ တိုက်ကျွေးပေးဖို့လို၏။ နွား  
ငယ်များအတွက် ၂၀ ၈ရစ်မှ ၃၀-၈ရစ်၊ ၁ ကျပ်သားမှ ၂  
ကျပ်သားအထိ တိုက်ကျွေးပေးရမည်။ (ဆေးချိန်ဆပုံမှာ ကျွဲ  
နွား ကိုယ်အလေးချိန် ပိသာ ၃၀ ရှိလျှင် ဆေး ၁၀ ၈ရစ်နှုန်း  
တိုက်ကျွေးရပါမည်။)

၃၀။ နီဂူဗွန်

(Neguvon)

ဤဆေးသည် ကျွဲနွားများကိုယ်တွင်းရှိ သန်ကောင်လုံး  
များကို သုတ်သင်ရန်နှင့် ဓွေး၊ ဝါ၊ သားနာများကို နိမ်နင်းရာ၌  
အသုံးပြုရ၏။ ဆေးဘူးထဲ၌ ဆေးခြင်စွန်းပါ၏။ ဆေးရည်ကို  
လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ရေဖျော်၍သုံးပါက ပို၍ ထိရောက်မှုရှိပါ  
သည်။

ကျွဲနွားများ၏ကိုယ်ပေါ်တွင် သန်း၊ မွှား စသည်တို့ရှိ၍  
သုတ်သင်လိုပါက ဆေး ၀.၁၅ ရာခိုင်နှုန်းပါဝင်သည့် ဆေးရည်  
ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကို ပုက်ဖျန်းပေးရမည်။ ဓွေး၊ ဝဲ စသည်

ယားနာတို့ကို နှိမ်နင်းလိုပါက ဆေး ၅ ရာခိုင်နှုန်း ဆေးရည်ဖြင့် မကြာမက ဆေးကြောပေးရမည်။ ဤဆေးသည် တိုက်ကျွေး၍ ရသော ဆေးတစ်လက်လည်း ဖြစ်ပါသည်။

ဆေးတိုက်ကျွေးလိုပါက ဆေးမကျွေးမီ ၂ ရက်အလိုတွင် ကျွဲနွားတို့အား ကောက်ရိုးကိုသာ ကျွေးရပါမည်။ နံနက်တိုင်း ဆေးကိုတိုက်ပြီးလျှင် အစာမစားစေတော့ဘဲ နောက်တစ်နေ့ ရောက်မှသာလျှင် အစာကို ပြန်ကျွေးရပါမည်။ သန်ကောင်လုံး များအား နှိမ်နင်းမည်ဆိုပါက ကိုယ်အလေးချိန် ၁ ပီသာ ၂၀ ကျပ်သားရှိပါက ၁၀ ရာခိုင်နှုန်း ဆေးရည် ၁ စီစီအချိန်အဆ ဖြင့် တိုက်ကျွေးပေးရပါမည်။ သန်ကောင်လုံးများ ကျဆင်းမှု ကျေ့နပ်အားရဖွယ်မရှိလျှင် တစ်လခန့်ကြာလျှင် ဖော်ပြဆေး အချိန်အဆအတိုင်း တစ်ကြိမ်ထပ်မံ၍ ကျွေးပေးရပါမည်။

၃၁။ ရင်တယ်လ်ဆေးပြား  
(Rintall Tablet)

ကျွဲနွားများ၏အဆုတ်နှင့် အူသိမ်အတွင်းရှိ သန်ကောင် များ၊ သန်ကောင်လုံးများအား နှိမ်နင်းနိုင်သည့် ဆေးဖြစ်သည်။ သုံးစွဲပုံမှာ ဆေးပြား၏ ကျွဲနွားများ၏ အာခေါင်တွင်းသို့ ထည့်ပေးရုံဖြင့် အလွယ်တကူ နှိမ်နင်းနိုင်ပါသည်။ ဆေးအချိန် အဆမှာ ကျွဲနွားကြီးအား ဆေး ၃ ပြား၊ ကျွဲနွားငယ်အား ဆေး ၁ ပြား တိုက်ကျွေးရပါမည်။

၃၂။ အက်ပ်တိုလွန်ဆေးမှုန့်  
(Efto Lon Powder)

ကျွဲနွားများတွင် ဖြစ်ပွားတတ်သည့် နို့အုံရောင်ခြင်း၊ ဝမ်း  
လျှောခြင်း၊ ခြေထောက်နာခြင်း၊ နမိုးနီးယားဖြစ်ခြင်း၊ အူရောင်  
ခြင်း၊ အစာလမ်းကြောင်းရှိရောဂါများ၊ ဆီးနှင့် မျိုးပွားအင်္ဂါများ  
တွင် ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ ရောဂါများကို ကုသရာတွင် ထိရောက်  
စွာ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

သုံးစွဲပုံမှာ ကျွဲနွားများ၏ ကိုယ်အလေးချိန်အလိုက်ဖြစ်  
ပြီး ပီသာ ၃၀ မှ ၉၀ အတွက် ဆေး ၁ ထုပ်မှ ၂ ထုပ်အထိ  
လည်းကောင်း ဆက်လက်၍ တိုက်ကျွေးရန်နှုန်းမှာ အထုပ်ဝက်  
မှသည် ၁ ထုပ်အထိလည်းကောင်း ဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ်အလေး  
ချိန် ၉၀ ပီသာမှ ၂၄၀ ပီသာအတွက်ဆိုပါလျှင် ဆေး ၂ ထုပ်  
မှ ၃ ထုပ်အထိလည်းကောင်း ဆက်လက်၍ တိုက်ကျွေးရန်နှုန်း  
မှာ တစ်၏  $\frac{၁}{၄}$  မှ  $\frac{၁}{၂}$  အထိ ဖြစ်ပါသည်။ (ဤဆေးသည်  
ဆာလ်ဖာအုပ်စုဝင်ဖြစ်ပြီး ၄ ဂရမ်ပါသည့် ဆေးထုပ်ကလေး  
များအဖြစ် ထုတ်လုပ်ထားပါသည်။)

၃၃။ ဘီလီဗွန်အာ  
(Bele vone R)

ကျွဲနွားများတွင် သန်ဖြားကောင်များ ပေါက်ဖွားကပ်ငြိ  
ပါက ထိရောက်စွာ နှိမ်နင်းကုသနိုင်ပါသည်။  
သုံးစွဲပုံမှာ ဆေးကျွေးမည့်ကျွဲနွားအား တစ်ရက် အစာ



မကျွေးဘဲထားပါ။ ပြီးနောက် ဆေးပြားအားထောင်းပြီး အစာ (သို့မဟုတ်) ရေနှင့်ဖျော်၍ တိုက်ကျွေးပါ။ ဆေးအချိန်အဆမှာ-

ကျွဲနွားအကြီး	.....	၄ ပြားမှ ၆ ပြား
ကျွဲနွားအလတ်	.....	၂ ပြားမှ ၃ ပြား
ကျွဲနွားအငယ်	.....	၁ ပြားမှ ၄ ပြား

အထိ တိုက်ကျွေးရပါမည်။

၃၄။ ဗိုက်တာဒေါ

(Vitadol)

ကျွဲနွားများတွင် ဗိတာမင်ဒေါ၊ ဗိတာမင်ဒီနှင့် ဗိတာမင်စီ အုပ်စုဝင် ဗိတာမင်ဓာတ်များ မျှို့တဲ့လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း၊ နေရာထိုင်ခင်းပြောင်းရွှေ့ခြင်း ပြုသည့် အခါ၌လည်းကောင်း၊ ရာသီဥတုအခြေအနေ မသာမယာဖြစ်သည့် အခါမျိုး၌လည်းကောင်း ဖိရစ္ဆာန်များ စိတ်လှုပ်ရှားလေ့ရှိကြသဖြင့် ထိုအကျိုးဆက်ကြောင့် ဖိရစ္ဆာန်တို့၏ ထုတ်လုပ်မှု မကျဆင်းစေရန်လည်းကောင်း သုံးစွဲနိုင်သော ဆေးဖြစ်သည်။

သုံးစွဲပုံမှာ နေရာအရွေ့အပြောင်းပြုသည့်အခါ နေရာသစ်သို့ ရောက်ခါစ ကျွဲနွားအား တစ်ကောင်လျှင် ၁ အောင်စမှ ၂ အောင်စအထိ ရေဖျော်၍ တိုက်ကျွေးပေးရပါမည်။ အရွယ်ရောက်ပြီး ကျွဲနွားများအတွက် ဆေးတစ်အောင်စကို ရေဖျော်ပြီး ကျွဲနွားငါးကောင်မှ ၈ ကောင်အထိ တိုက်ကျွေးပေးရပါမည်။ သားတင်သော ကျွဲနွားထီးများနှင့် နို့စားကျွဲနွားမများကို

ဆေးတစ်အောင်စလျှင် ၄ ကောင်နှုန်းထား၍ တိုက်ကျွေးပေးရပါမည်။

၃၅။ ဘိုင်အိုတက်စ်

(Biotef)

ဤဆေးတွင် ပင်နီဆီလင်နှင့် နီယိုမိုက်စလင် စသည့် ပဋိဇီဝဆေးများ ပါဝင်၏။ ကျွဲနွားများ နို့အုံရောင်ရောဂါကို ပျောက်ကင်းအောင် ကုသနိုင်သော ဆေးဖြစ်၏။

အသုံးပြုပုံမှာ နွားမများ ရက်အတန်ကြာသည့်တိုင်အောင် နို့အုံများရောင်နေလျှင် ဤဆေးကို အသုံးပြုရပါမည်။ အထူးသဖြင့် ဘက်တီးရီးယားရိုးကြောင့် နို့အုံရောင်ခြင်းကို သုံးစွဲ၏။ နို့အုံအား ဆေးသွင်းတော့မည်ဆိုပါက နို့ရည်များကို ဦးစွာ ကုန်စင်အောင် ညစ်ထုတ်ပစ်ရပါမည်။ ပြီးလျှင် နို့အုံကို ရိုးသတ်ဆေးရည်အပျော သို့မဟုတ် အရက်ပြန်ဖြင့် သေချာစွာ ဆေးကြောရပါမည်။ ထို့နောက် ဆေးထိုးအပ်ဖြင့် ဆေးကို နို့သီးတံအတွင်းသို့ ညင်သာစွာ ထိုးသွင်းပေးပါ။ ဆေးထိုးအပ်ကို ပြန်လည် နှုတ်ယူသည့်အခါ နို့သီးတံကို လက်ဖြင့်ညစ်၍ ပိတ်ထားပါ။ တစ်ဆက်တည်းမှာပင် နို့အုံကို လက်ဖြင့် ဖြည်းဖြည်းစွာ ဖိညစ်ပေးပါ။ (ဤဆေးဖြင့်ကုသပြီး နောက် ၄ ရက်အတွင်း ရရှိသည့်နို့ရည်များကို စားသုံးခြင်းမပြုသင့်ပါ။) ဆေးကို တစ်ကြိမ်သွင်းပေးရုံနှင့်ပင် ပြည့်စုံလုံလောက်ပါသည်။

၃၆။ အောက်ဆီတက်ထရာ ၅၅

(Oxytetar 55)

ကျွဲနွားငယ်များ ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့်ဖြစ်သည့် အစာ  
ချေလမ်းကြောင်းနှင့် အသက်ရှူအစိတ်အပိုင်းတို့တွင် ပေါ်ပေါက်  
သော ရောဂါများအတွက် သုံးစွဲနိုင်ပါသည်။ (ဤဆေးတစ်ပေါင်  
လျှင် အောက်ဆီတက်ထရာဆိုက်ကလင်း ၂၅ ဂရမ် ပါရှိပါ  
သည်။)

သုံးစွဲရန်မှာ နွားငယ်သည် ကိုယ်အလေးချိန်ပီသာ ၃၀  
ရှိပါက တစ်နေ့လျှင် နှစ်ကြိမ်နှုန်းဖြင့် ၃ ရက်မှ ၅ ရက်အထိ  
တိုက်ကျွေးရပါမည်။ တစ်ကြိမ်တိုက်ကျွေးလျှင် ဆေး ၁၀ ဂရမ်  
နှုန်း တိုက်ကျွေးပါ။ (၁၀ ဂရမ်သည် မြန်မာအလေးချိန်အား  
ဖြင့် ငါးမူးသားသာသာ ရှိပေသည်။)

၃၇။ အမ်ပီကလော့

(Ampiclox)

ကျွဲနွားများ၌ ကိုယ်ဝန်ရှိနေပြီး နို့ထွက်မိအချိန် နို့အုံ  
ရောင်လျှင် သုံးစွဲရမည့်ဆေး ဖြစ်ပါသည်။

သုံးစွဲပုံမှာ ရောင်နေသည့်နို့အုံနှင့် နို့သီးခေါင်းတို့ကို ပိုး  
သတ်ဆေးအပျော့ဖြင့် ဆေးကြောပြီး နို့သီးခေါင်းအတွင်းသို့  
ဆေးသွင်းပေးပါ။ (နို့ထွက်နေသည့်နွားမ၊ နို့အုံရောင်နေပါက  
ဤဆေးဖြင့် မကုသပါနှင့်။)

၃၈။ အမ်ပီစီလင်

**(Ampicillin)**

ကျွဲနွားများသာမက မည်သည့်တိရစ္ဆာန်မျိုးမဆို ဘက်တီးရီးယားကြောင့် အစာချေလမ်းကြောင်းနှင့် အသက်ရှူအစိတ်အပိုင်းတို့တွင် ဖြစ်တတ်သောရောဂါများအတွက် ထိရောက်သော ဆေးကစ်လက်ဖြစ်၏။

သုံးစွဲပုံမှာ ကိုယ်အလေးချိန် ၁ ကီလိုဂရမ်ရှိပါက ဆေး ၂၁ ကီလိုဂရမ်နှုန်း ချိန်ဆပြီး ၂ ကြိမ်တိုက်ကျွေးရပါမည်။

၃၉။ လျူကာမိုင်စင် ဖျန်းပက်ဆေး

**(Leukomyecen Spray)**

ကျွဲနွားများတွင် ဖြစ်ပွားတတ်သော ခြေထောက်နာခြင်း၊ ဒဏ်ရာအနာတရဖြစ်ခြင်း၊ အရေပြားရောဂါ၊ အနာမကျက်ခြင်းတို့အတွက် ထိရောက်စွာ သုံးစွဲနိုင်သော ဆေးဖြစ်ပါသည်။

သုံးစွဲပုံမှာ အနာဒဏ်ရာများကို သေချာစွာဆေးကြောပြီး ဆေးကို ပက်ဖျန်းပေးရပါမည်။ တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်ခန့် ပက်ဖျန်းပေးပြီး အနာမကျက်သေးပါက ၃ ရက်ခန့် ဆက်၍ ပက်ဖျန်းပေးရပါမည်။

၄၀။ ကလိုရမ်ဖီနီကောလ်

**(Chloram Phenicol)**

ကျွဲနွားများ ဝမ်းသွားခြင်း၊ နို့အုံရောင်ရမ်းခြင်း၊ သားအိမ်ရောင်ခြင်း၊ အဆစ်များရောင်ခြင်း အစရှိသည်တို့အပြင်

မြေထောက်နာခြင်း၊ ကျောက်၊ ဆီးအိမ်စသည်တို့တွင် ရောဂါ တစ်စုံတစ်ရာဖြစ်ပွားခြင်း၊ လည်ချောင်းကွဲခြင်းတို့အတွက် သင့် လျော်သော ဆေးဖြစ်၏။

သုံးစွဲရန်မှာ အဆိုပါဆေးပြား (သို့မဟုတ်) ဆေးတောင့် ကို ကျွဲနွားများအတွက် မိလီဂရမ် ၅၀၀ မှ ၁၀၀၀ အထိ တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်၊ ၃ ကြိမ်ခန့် တိုက်ကျွေးပါ။

၄၁။ တက်ထရာကလိုရီးနား

(Tetrachlorina)

ဤဆေးပြားဖြင့် ကျွဲနွားကြီးများ၊ မွေးစကျွဲနွားငယ်များ တွင် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည့်ရောဂါများ၊ ဆီးနှင့် မျိုးပွားအင်္ဂါတို့၌ ဖြစ်ပွားသည့်ရောဂါများ၊ အစာလမ်းကြောင်းတွင် ဖြစ်တတ်သည့် ရောဂါများ၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါများကို သက်သာ ပျောက်ကင်းအောင် ကုသပေးနိုင်ပါသည်။

သုံးစွဲပုံမှာ ကျွဲနွားကြီးများအား တစ်နေ့လျှင် ဆေးပြား ၅ ပြားမှ ၁၀ ပြားအထိ တိုက်ကျွေးရပါမည်။ နွားငယ်များ အတွက် ဆေးပြား ၁ ပြားမှ ၃ ပြားအထိ တိုက်ကျွေးပါ။ (ဆေးပြားတစ်ပြားတွင် အလေးချိန် ၁ ဂရမ်ပါရှိသည်။)



### နိဂုံး

ခေတ်သစ်မွေးမြူရေးဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းများသည် အစစ  
အရာရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လျက်ရှိပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ လေ့ကြီး  
ထိုးရိုးရိုး ပြုလုပ်နေ၍မရတော့။

မွေးမြူရေးသိပ္ပံပညာရပ်များ တစ်စထက်တစ်စ ပြောင်းလဲ  
တိုးတက်မှုများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်နှင့်အမျှ နိုင်ငံရပ်ခြားမှ ထုတ်  
ဝေသည့် နည်းပညာရပ်ဆိုင်ရာ မွေးမြူရေးလက်စွဲစာအုပ်များကို  
လေ့လာဖတ်ရှုသင့်ကြပါသည်။

မွေးမြူရေးအောင်မြင်ဖို့ဆိုသည်မှာ အဖက်ဖက်မှ လိုအပ်  
ချက်များ ပြည့်စုံဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ တိရစ္ဆာန်များအား အချိန်  
မှန် အစာကျွေးခြင်း၊ နေရာထိုင်ခင်းကို သန့်ရှင်းအောင် ပြုပြင်  
ထားခြင်း၊ တိရစ္ဆာန်အရေအတွက်နှင့် အဆောက်အအုံအကျယ်  
အဝန်းတို့ မျှတမှုရှိစေခြင်း၊ အာဟာရပြည့်ဝသော အစာတို့ကို  
ဂရုတစိုက်ကျွေးမွေးခြင်း၊ စနစ်ကျစွာ ထိန်းကျောင်းခြင်း၊ ရောဂါ  
အန္တရာယ်တို့ မကျရောက်ရလေအောင် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း။

ရောဂါဖြစ်ပွားပါကလည်း တတ်ကျွမ်းနားလည်သော ပညာရှင်များနှင့် တွေ့ဆုံဆွေးနွေး၍ အကြံဉာဏ်ကောင်းများ ရယူကာ သက်သာပျောက်ကင်းအောင် ကုသခြင်း၊ ဈေးကွက်အခြေအနေကို လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း၊ မွေးမြူရေးဆိုင်ရာ နောက်ဆုံးပေါ် အချက်အလက်များကို မျက်ခြေမပြတ်စောင့်ကြည့်လေ့လာခြင်း အစရှိသည်တို့ဖြင့် လုပ်ငန်းတိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်ဖို့ လိုပါသည်။

စည်းကမ်းရှိရှိ နည်းလမ်းသိသိဖြင့် မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းများ အောင်မြင်ကြပါစေရန် ဆုတောင်းပတ္တနာပြုရင်း နိဂုံးချုပ်အပ်ပါသည်။

သုတေသီဆရာငြိမ်း  
(၁၉-၄-၂၀၁၃)  
သောကြာနေ့။

### မိုးငြိမ်းကိုးကား စာအုပ်များ

- ၁။ ရောဂါနာဗာဇလီ အရှေ့တိုင်းဆေးအဘိဓာန်  
(သမားတော်ကြီး ဦးသောင်းနိုင်)
- ၂။ မြန်မာ့စွယ်စုံကျမ်း၊ အတွဲ (၃)
- ၃။ ခေတ်မီမွေးမြူရေးလက်စွဲ  
(ဦးတင်ထွန်း၊ စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးပညာ)
- ၄။ လက်တွေ့အသုံးချ မြန်မာ့ဆေးမြီးတိုများ  
(သုတေသီဆရာငြိမ်း)
- ၅။ ကြက်မွေးမြူရေးစာစောင်များ
- ၆။ ရွက်ပွင့်သီးခေါက်မြစ် ဆေးဝါးဖြစ်  
(ဆရာ-သက်ဆွေ)
- ၇။ ကိုယ်ပိုင်မှတ်စုများ