

စိုက်ပျိုးရေးစနစ်အတွက် အသုံးပြုမည့် လက်တွေ့သင်တန်း လက်စွဲစာအုပ်



RESAD project

RESAD စီမံကိန်း

စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး၊ မုံရွာမြို့နယ် နှင့် ဘုတလင်မြို့နယ်။

မာတိကာ

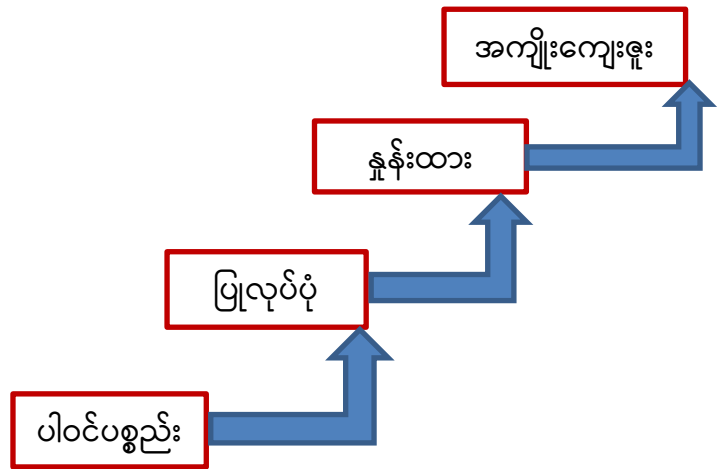
လက်တွေ့သင်တန်း၏ရည်ရွယ်ချက်.....	၁
သဘာဝသွင်းအားစုများ	၁
(၁) အိုင်အီးအမ်ပြုလုပ်ခြင်း.....	၁
(၂) အိုင်အီးအမ်ကို အသင့်သုံးအီးအမ်အဖြစ်ပြောင်းခြင်း	၂
(၃) ငါးအမိုင်နိုအက်ဆစ် ပြုလုပ်ခြင်း	၃
(၄) သီးစုံရွက်ဖျန်းအားဆေးပြုလုပ်ခြင်း.....	၄
(၅) ၈ မျိုးစပ်ပိုးနှင်ဆေး ပြုလုပ်ခြင်း	၅
(၆) သဘာဝရွက်ဖျန်းအားဆေးပြုလုပ်ခြင်း.....	၆
(၇) သဘာဝမြေဆွေးပြုလုပ်ခြင်း	၇

လက်တွေ့သင်တန်း၏ရည်ရွယ်ချက်

- ❑ မိမိတို့တွင်ရှိသော အရင်းအမြစ်များကို အသုံးပြုပြီး ရေရှည်တည်တံ့သောစိုက်ပျိုးရေးစနစ်ကို စနစ်တကျ ဖော်ဆောင်လာစေရန်။
- ❑ သဘာဝနည်းလမ်းများ၊ ဇီဝနည်းလမ်းများကို အသုံးပြုပြီး သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ညစ်ညမ်းမှု ပြဿနာများကို တဖက်တလမ်းမှ ကာကွယ်နိုင်စေရန်။
- ❑ ၎င်းနည်းလမ်းများကို အသုံးပြုပြီး ကုန်ကျစရိတ်များ သက်သာစေကာ ဝင်ငွေများပိုမိုရရှိလာစေရန်။
- ❑ လက်တွေ့သင်တန်းမှ ရရှိလာသော နည်းပညာများကို အခြားတောင်သူများအား မျှဝေပြီး ထိုနည်းလမ်းများကို လုပ်ဆောင်လာစေရန်။

သဘာဝသွင်းအားစုများ

- ၁) အိုင်အီးအမ်
- ၂) အသင့်သုံးအီးအမ်
- ၃) ငါးအမိုင်နိုအက်ဆစ်
- ၄) သီးစုံရွက်ဖျန်းအားဆေး
- ၅) ၈ မျိုးစပ်ပိုးနှင်ဆေး
- ၆) သဘာဝရွက်ဖျန်းအားဆေး
- ၇) သဘာဝ မြေဆွေးပြုလုပ်နည်း



၁) အိုင်အီးအမ်ပြုလုပ်ခြင်း



ငှက်ပျောသီး - ၁ ပိဿာ



သင်္ဘောသီး - ၁ ပိဿာ



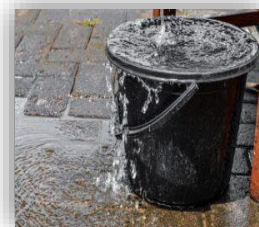
ဖရုံသီး - ၁ ပိဿာ



ထန်းလျက် - ၂ ပိဿာ



ကြက်ဥ - ၅ လုံး



ရေသန့် - ၃၀ လီတာ

ပြုလုပ်ပုံ

- အဆင့် (၁)။ ထန်းလျက်ကို ရေအနည်းငယ်ဖြင့် ကျိုပြီးအအေးခံထားရန်။
- အဆင့် (၂)။ အသီး (၃) မျိုးကို နုတ်နုတ်စဉ်းထားရန်။
- အဆင့်(၃)။စဉ်းထားပြီးသော အသီးများကို အိုးထဲထည့်ပြီး ကြက်ဥနှင့်ရောမွှေပါ။
- အဆင့်(၄)။ပြီးလျှင်အအေးခံထားသော ထန်းလျက်ရည်ကိုထည့်ပါ။
- အဆင့်(၅)။ရေ (၃၀) လီတာကိုထည့်ရန်၊ ပြီးလျှင်အိတ်အမဲနှင့်အုပ်ပြီးအေး၍ခြောက်သွေ့သောနေရာတွင်ထားပါ။
- အဆင့် (၆)။ တစ်ရက်တစ်ကြိမ်မွှေပေးရန်၊ (၄၅) ရက်ကြာလျှင် အိုင်အီးအမ် (EM-2) ရရှိမည်။

(၂) အိုင်အီးအမ်ကို အသင့်သုံးအီးအမ်အဖြစ်ပြောင်းခြင်း

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ၁။ ထန်းလျက် - ၂ ပိဿာ (ကျိုပြီး အအေးခံထားရန်)
- ၂။ ရေ - ၁၉ လီတာ
- ၃။ (၃) ရက်ကြာပြီးလျှင် အသင့်သုံးအီးအမ် (EM-3) ရရှိပါမည်။



- မြေပြင်ချိန် - ရေ (၁) ဂါလံ နို့ဆီဗူး (၁) ဗူး
- အပင်ပေါက်ချိန်တွင် - ရေ (၁) ဂါလံ နို့ဆီဗူး (၁၀၀၀) ဗူး
- မှတ်ချက် - အပုပ်နံ့ရလျှင် သုံးစွဲမရတော့ပါ။

အကျိုးကျေးဇူးများ

- မျိုးညှောင့်ပေါက်နှုန်း မြန်ဆန်ခြင်း
- အပင်အကျိုးပြု သက်ရှိများ အားကောင်းလာစေခြင်း
- အနံ့ဆိုးများကို လျော့ကျစေခြင်း၊ ဆွေးမြေ့လွယ်ခြင်း

(၃) ငါးအမှိုက်နီအက်ဆစ် ပြုလုပ်ခြင်း

ပါဝင်ပစ္စည်းများ



ငါးစွန့်ပစ်ပစ္စည်း - ၁ ပိဿာ ထန်းလျက် - ၁ ပိဿာ

ပြုလုပ်ပုံ

အဆင့် (၁) ထန်းလျက်ကို ကြေညက်အောင် ထုထားရန်။

အဆင့် (၂) ငါးကို နုတ်နုတ်စဉ်းထားရန်။

အဆင့်(၃)စဉ်းထားပြီးသော ငါးများကို ထန်းလျက် အမှုန့်များ နှင့်သမအောင် ရောမွှေပြီး စဉ်းအိုးထဲတွင် ထည့်ပြီး အဝတ်အုပ်၍ အရိပ်ရသော နေရာတွင်ထားရန်။

အဆင့်(၄) တစ်ရက်တစ်ကြိမ်မွှေပေးရန်၊ (၁) လ (၄၅) ရက် ကြာလျှင် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

သုံးစွဲရန် အညွှန်း

၁၆လီတာဆေး (၁) ပုံးကို

ဆေး ၈၀ -စီစီ

သိုလှောင်ရန်ကြာချိန်(၁-၃)လ

အကျိုးကျေးဇူးများ

- ❖ အသီးအပွင့်များအတွက်လိုအပ်သည့် အာဟာရကို ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်း
- ❖ အသီးများအရည်အသွေးပြည့်ဝစေခြင်း

(၄) သီးစုံရွက်ဖျန်းအားဆေးပြုလုပ်ခြင်း

ပါဝင်ပစ္စည်းများ



ငှက်ပျောသီး - ၁ ပိဿာ



သင်္ဘောသီး - ၁ ပိဿာ



သရက်သီး - ၁ ပိဿာ



ထန်းလျက် - ၃ ပိဿာ

အနည်းဆုံး အသီး (၃) မျိုးလိုအပ်သည်။

ပြုလုပ်ပုံ

အဆင့် (၁)။ ထန်းလျက်ကို ကြေညက်အောင် ထုထားရန်။

အဆင့် (၂)။ အသီး (၃) မျိုးလုံးကို ကြေညက်အောင်စဉ်းထားရန်။

အဆင့်(၃)။စဉ်းထားပြီးသော အသီးများကို ထန်းလျက်အမှုန့်များနှင့် သမအောင် ရောမွှေကာ စဉ်အိုးထဲတွင် ထည့်ပြီး အဝတ်အုပ်၍ အရိပ်ရသောနေရာတွင်ထားရန်။

အဆင့်(၄)။တစ်ရက်တစ်ကြိမ်မွှေပေးရန်၊ (၁) လ (၄၅) ရက် ကြာလျှင် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

သုံးစွဲရန် အညွှန်း

၁၆ လီတာဆေး (၁) ပုံးကို

ဆေး ၁၆-စီစီ (ဟင်းစားစွန်း ၁စွန်း)

သိုလှောင်ရန်ကြာချိန်(၁-၃) လ

အကျိုးကျေးဇူးများ

- ❑ အသီးအပွင့်များအတွက် လိုအပ်သည့် အာဟာရကို ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်း
- ❑ အသီးများ၏ အရည်အသွေးပြည့်ဝစေခြင်း

(၅) ၈ မျိုးစပ်ပိုးနှင်ဆေး ပြုလုပ်ခြင်း

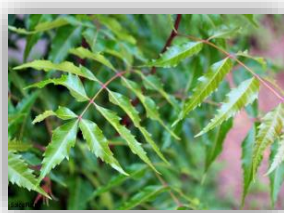
ပါဝင်ပစ္စည်းများ



ကြက်သွန်ဖြူ - ၂၅ ကျပ်သား



ထန်းလျက် - ၂၅ ကျပ်သား



တမာရွက် - ၂၅ ကျပ်သား



ငရုတ်သီးစိမ်း - ၂၅ ကျပ်သား



ဆေးရွက်ကြီး - ၂၅ ကျပ်သား



ဂျင်း - ၂၅ ကျပ်သား



ဒုတ္တာ - ၅ ကျပ်သား



အိုင်အီးအမ် - ၁ လီတာ

ပြုလုပ်ပုံ

အဆင့်၁။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဂျင်း၊ ငရုတ်သီး၊ တမာရွက်၊ ဆေးရွက်ကြီးများကို ကြေညက်အောင် ထောင်းထားပါ။
 အဆင့်၂။ ထန်းလျက်ကို ရေအနည်းငယ်နှင့် ကျိုပြီးအအေးခံထားပါ။
 ဆင့်၃။ ဒုတ္တာကိုကော်ခွက်နှင့် အရည်ဖျော်ထားပါ။
 အဆင့်၄။ ထို့နောက် ထောင်းထားပြီးသား ပစ္စည်းများကို အိုးထဲသို့ထည့်ပါ။
 အဆင့်၅။ အိုးထဲသို့ ထန်းလျက်ရည်၊ အီးအမ် (၁) လီတာနှင့် ရေ (၂၀) လီတာကိုလောင်းထည့်ပါ။
 အဆင့်၆။ နှံစပ်အောင်ရောမွှေ၍ အိတ်အမဲဖြင့်ဖုံးပြီး တစ်ရက်တစ်ကြိမ် မွှေပေးပါ။ (၁) ပတ်ကြာလျှင် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

သုံးစွဲရန် အညွှန်း
၁၆ လီတာဆေး (၁) ပုံးကို
ဆေး ၅၀၀-စီစီ

- အကျိုးကျေးဇူးများ
- ❑ ဖျက်ပိုးအများစုကို ကာကွယ်နိုင်ခြင်း။
 - ❑ မြေဆီလွှာနှင့်အပင်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိအကျိုးပြုသော အဏုဇီဝသက်ရှိများကို တိုးပွားစေခြင်း။
 - ❑ လူနှင့်တိရိစ္ဆာန်များကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေသော ဓါတ်ကြွင်းမရှိခြင်း။
 - ❑ ဓါတုဆေးများထက်ဈေးသက်သာခြင်း။
 - ❑ ဓါတုဆေးများကဲ့သို့ အဆိပ်အတောက်မရှိစေခြင်း။

(၆) သဘာဝရွက်ဖျန်းအားဆေးပြုလုပ်ခြင်း

စဉ်	အမျိုးအမည်	ပမာဏ
၁။	တမာရွက်	၁ ပိဿာ ၂၀ ကျပ်သား
၂။	နွားချေး	၁ ပိဿာ ၂၀ ကျပ်သား
၃။	သစ်သားပြာ	၃၀ ကျပ်သား
၄။	အသင့်သုံးအီးအမ်	(၁) လီတာ
၅။	နွားကျင်ငယ်ရည်	(၂) လီတာ
၆။	ရေ	(၁၀) လီတာ
၇။	ပလပ်စတစ်ပုံး	(၁) ပုံး

ပြုလုပ်ပုံ

- အဆင့် ၁။ တမာရွက်များကို နုတ်နုတ်စဉ်းပါ။
- အဆင့် ၂။ တမာရွက်၊ နွားချေးနှင့် သစ်သားပြာတို့ကို နို့စပ်အောင် ရောနှော၍ အိတ်ထဲသို့ ထည့်ပါ။
- အဆင့် ၃။ နွားကျင်ငယ်ရည် (၂) လီတာကို ပုံးထဲသို့ လောင်းထည့်ပါ။
- အဆင့် ၄။ အရောအနှောများထည့်ထားသော အိတ်ကို နွားကျင်ငယ်ရည်ထည့်ထားသည့် ပုံးထဲသို့ ထည့်ပါ။
- အဆင့် ၅။ ရေ (၁၀) လီတာနှင့် အသင့်သုံးအီးအမ် (၁) လီတာတို့ကို ရောနှောထားသောပုံးထဲသို့ လောင်းထည့်ပြီး သမအောင် မွှေပေးပါ။
- အဆင့် ၆။ ပုံးကို အဖုံးလေလုံအောင်ပိတ်ပြီး အချဉ်ဖောက်ရန်အတွက် အရိပ်အောက်တွင် ထားပါ။
- အဆင့် ၇။ (၃) ရက်ကြာပြီးနောက် တစ်ရက်လျှင် (၂) ကြိမ်ခန့် တုတ်ဖြင့် နို့စပ်အောင် မွှေပေးပါ။
- အဆင့် ၈။ အပူချိန်ပေါ်မူတည်၍ (၂- ၃)ပတ်ကြာပြီးနောက် အချဉ်ဖောက်ထားသော သဘာဝရွက်ဖျန်း မြေဩဇာအရည်ကို စတင်အသုံးပြုနိုင်ပြီ ဖြစ်ပါသည်။

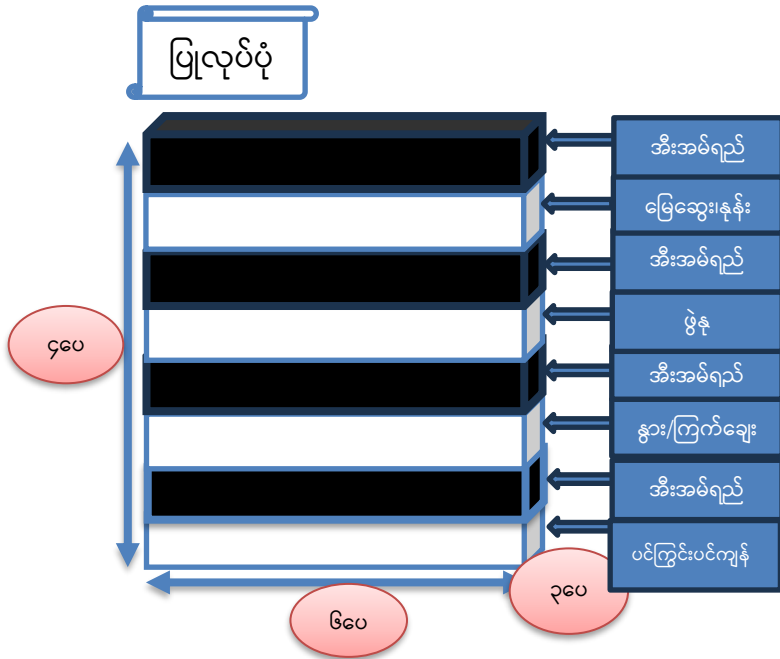
သုံးစွဲရန် အညွှန်း
၁၆ လီတာဆေး (၁) ပုံးကို
ဆေး ၁- လီတာ ရောစပ်ပက်ဖျန်းပါ။
သိုလှောင်ရန်ကြာချိန်(၁-၃) လ

- အကျိုးကျေးဇူးများ**
- အသီးအပွင့်များအတွက် လိုအပ်သည့် အဟာရကို ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်း
 - အသီးများ၏ အရည်အသွေးပြည့်ဝစေခြင်း
 - အပင်၊ အရွက် ကြီးထွားမှုအားကောင်းစေခြင်း

(၇) သဘာဝမြေဆွေးပြုလုပ်ခြင်း

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ပင်ကြွင်းပင်ကျန်များ၊သစ်ရွက်ဆွေး၊ သစ်ရွက်ခြောက်များ။
- တိရစ္ဆာန် စွန့်ပစ်ပစ္စည်း(နွားချေး၊ကြက်ချေး၊ဆိတ်ချေး စသည်)
- မြေဆွေး
- ဖွဲနု၊ ပဲဖတ်၊ နှမ်းဖတ်
- အသင့်သုံးအီးအမ်၊ ထန်းလျက်ရည်၊ ရေ၊ ဖုံးအုပ်ရန် ပလတ်စတစ်ပြန်



သုံးစွဲရန် အညွှန်း

- ပြုလုပ်ပြီး (၄၅-၆၀) ရက်ကြာပါက သုံးစွဲနိုင်သည်။
- ၁ ဧကလျှင် ၁၀-၁၈ အိတ်ထိ မြေပြင်ချိန်နှင့် စိုက်ပျိုးချိန်တွင် သုံးနိုင်သည်။

- မြေဆွေးပုံပြုလုပ်သည့်နေရာသည် ရေဝပ်သောနေရာ၊ အပူချိန်လွန်ကဲသောနေရာတွင် မပြုလုပ်သင့်ပါ။
- အလျား-၆ပေ ၊ အနံ-၃ပေ၊ အမြင့်-၄ပေ ရှိသော ဇလားပုံ တစ်ခုပြုလုပ်ပါ။
- ထို့နောက်ပုံတွင် ပြထားသည့်အတိုင်း ပြုလုပ်ပါ။
- ထိုနည်းအတိုင်း အမြင့် ၄-ပေအထိ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပါ။
- ပြီးလျှင် မြေပုံကို လေလုံအောင် ပလတ်စတစ်ပြန်ဖြင့် ဖုံးအုပ်ပါ။
- တစ်ပတ်တစ်ကြိမ် အီးအမ်(သို့)ရေဖျန်း၍ မွေပေးပြီး ပြန်အုပ်ပေးထားပါ။
- ၄၅-၆၀ ရက်ပြည့်လျှင် သုံးစွဲနိုင်ပြီ ဖြစ်ပါသည်။

အကျိုးကျေးဇူးများ

- ❑ မြေဆီလွှာထဲရှိ အဏုဇီဝသက်ရှိများ အရေအတွက်များပြားလာခြင်း။
- ❑ မြေဆီလွှာ၏ ရုပ်ဂုဏ်သတ္တိ၊ ဒြပ်ဂုဏ်သတ္တိများကောင်းလာခြင်း။
- ❑ ပျိုးထောင်စိုက်ပျိုးရာတွင်အသုံးပြုပါက မျိုးညှောင့်ပေါက်နှုန်းကောင်းခြင်း၊ သန်မာသောပျိုးပင်ရရှိခြင်း။
- ❑ အပင်ဖြစ်ထွန်းမှုကောင်းခြင်း၊ မြေအစိုဓာတ်ထိန်းထားနိုင်ခြင်း။