



# ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆိုင်ရာ ရိတ်သိမ်းချိန်လွန်နည်းပညာ

သင်ခန်းစာ- ၄



- ❑ သင်တန်းရည်ရွယ်ချက်
- ❑ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ရိတ်သိမ်းချိန်လွန်နည်းပညာ
- ❑ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ရိတ်သိမ်းချိန်လွန်နည်းပညာ၏အရေးပါမှု
- ❑ ထုတ်ကုန်ကိုသိရှိနားလည်ခြင်း
- ❑ ဈေးကွက်လိုအပ်ချက်ကိုသိရှိနားလည်ခြင်း
- ❑ ရိတ်သိမ်းချိန်လွန်နည်းပညာ လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်
- ❑ ရိတ်သိမ်းခြင်းနှင့် စိုက်ခင်းတွင် ကိုင်တွယ်ထိန်းသိမ်းခြင်း
- ❑ သန့်စင်စေရန်ဆောင်ရွက်ခြင်း
- ❑ အအေးခံခြင်း နှင့် သိုလှောင်သိမ်းဆည်းခြင်း
- ❑ ထုပ်ပိုးခြင်း
- ❑ သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်း
- ❑ ဈေးကွက်တွင်ရောင်းချခြင်း
- ❑ ပြုပြင်ထုတ်လုပ်ခြင်း
- ❑ ချဉ်ပေါင်ယိုပြုလုပ်နည်း
- ❑ ငှက်ပျောခြောက်ကြော် ပြုလုပ်နည်း



## ရည်ရွယ်ချက်

- ❖ ရိတ်သိမ်းချိန်လွန်နည်းပညာအဆင့်ဆင့်ကို သိရှိနားလည်ပြီးလုပ်ဆောင်နိုင်လာစေရန်
- ❖ ရိတ်သိမ်းခူးဆွတ်ပြီးနောက် လေလွင့်ဆုံးရှုံးမှုလျော့ချနိုင်ရေးနှင့် အရည်အသွေးအားထိန်းသိမ်းနိုင်လာစေရန်
- ❖ ရိတ်သိမ်းပြီးနောက်သီးနှံများအား အရည်အသွေးမပျက်စွေးကွက်သို့ပို့ဆောင်နိုင်ခြင်းဖြင့်စွေးကွက်ရရှိစေရန်

# ဟင်းသီးဟင်းရွက်ရိတ်သိမ်းချိန်လွန်နည်းပညာ

သီးနှံတိုင်းတွင် (၁) မရိတ်သိမ်းမှီဆုံးရှုံးမှု နှင့် (၂) ရိတ်သိမ်းပြီးဆုံးရှုံးမှု ဟူ၍ နှစ်ပိုင်းရှိပါသည်။

(၁) မရိတ်သိမ်းမှီဆုံးရှုံးခြင်းသည်-

- သဘာဝရာသီဥတုဒဏ်များဖြစ်သည့် အပူလွန်ကဲခြင်း၊ အအေးလွန်ကဲခြင်း၊ ရေကြီးနစ်မြုပ်ခံရခြင်း၊ မီးလောင်ခြင်း ၊
- ပိုးမွှားရောဂါကျရောက်ဖျက်ဆီးခံရခြင်း၊
- သီးနှံကာကွယ်ရေးစနစ်အားနည်းခြင်း၊
- နည်းပညာအားနည်းခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ရသည်ကိုတွေ့ရသည်။

(၂) ရိတ်သိမ်းချိန်လွန် ဆုံးရှုံးမှုဖြစ်ပေါ်ရခြင်းသည် -

- ရိတ်သိမ်းသည့် နည်းစနစ်မမှန်ကန်ခြင်း၊
- ရိတ်သိမ်းချိန် မမှန်ကန်ခြင်း၊
- သယ်ယူခြွေလှေ့စနစ်မမှန်ကန်ခြင်း၊
- အခြောက်ခံသည့်စနစ် မမှန်ကန်ခြင်း တို့ကြောင့် ဖြစ်ရသည်ကိုတွေ့ရသည်။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်သစ်သီးဝလံများ၏ ရိတ်သိမ်းချိန်လွန်ဆုံးရှုံးမှုမှာ (၂၅-၄၀)ရာခိုင်နှုန်း ရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့်စိုက်ပျိုး ထုတ်လုပ်မှုတွင် ရိတ်သိမ်းချိန်လွန်နည်းပညာသည်လည်း အရေးကြီးသောကဏ္ဍတစ်ရပ်တွင် ပါဝင်သည်။

ဟင်းသီးဟင်းရွက် ရိတ်သိမ်းချိန်လွန်ဆုံးရှုံးမှုများ



စနစ်မကျသော သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်း



စနစ်မကျသော ထုပ်ပိုးခြင်း နှင့် ဆေးကြောခြင်း



နည်းစနစ်မမှန်သော ရိတ်သိမ်းခြင်းကြောင့် အရည်အသွေးကျဆင်းရသောသီးနှံ

## ရိတ်သိမ်းချိန်လွန်နည်းပညာဆိုသည်မှာ

1. ရိတ်သိမ်းပြီးသော သီးနှံများ၏အရည်အသွေးကို ထိန်းသိမ်းရန် နည်းလမ်းများကိုလေ့လာခြင်း၊ အသုံးချခြင်းတို့ဖြင့် သီးနှံ လေ့လွင့် ဆုံးရှုံးမှုကိုကာကွယ်ခြင်း။
2. သယ်ယူခြင်း၊ သန့်စင်ခြင်း၊ သိမ်းဆည်းခြင်း၊ ထုတ်ပိုးခြင်း စသည့်အဆင့်ဆင့်သော ရိတ်သိမ်းပြီးချိန်နောက်ပိုင်းလုပ်ငန်းများတွင် သီးနှံများကို အရေအတွက် သာမက အရည်အသွေးပါ လေ့လွင့်ဆုံးရှုံးမှုနည်းနိုင်သမျှ နည်းအောင်လုပ်ဆောင်ခြင်း ဖြစ်သည်။

## ဟင်းသီးဟင်းရွက်ရိတ်သိမ်းချိန်လွန်နည်းပညာ၏အရေးပါမှု

- ❖ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များသည် အာဟာရပြည့်ဝသောသီးနှံဖြစ်ပြီး ဝင်ငွေများစွာရရှိနိုင်သည်။
- ❖ ရိတ်သိမ်းချိန်လွန်ကာလသည် ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းရောင်းအားကောင်း၍ဝင်ငွေရရန် သေချာသောကာလ ဖြစ်သည်။
- ❖ ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းရောင်းအားကောင်းမှုသည် ထုတ်လုပ်စဉ်ကာလအတွင်း ထုတ်လုပ်မှုအရည်အသွေးနှင့် ရိတ်သိမ်းချိန်လွန်ကာလအတွင်း အရည်အသွေး တိုးမြှင့်ပေးနိုင်မှုအပေါ် မူတည်သည်။
- ❖ ရိတ်သိမ်းချိန်လွန်နည်းပညာ ဗဟုသုတနည်းပါးမှုသည် ထုတ်လုပ်မှုကို လုံးဝဆုံးရှုံးစေသည်။
- ❖ နည်းပညာဆိုင်ရာနှင့် ဈေးကွက်ဆိုင်ရာရွေးချယ်မှုများသည် ရိတ်သိမ်းချိန်လွန်ဆုံးရှုံးမှုကို လျော့ချပေးပြီး ဝင်ငွေနှင့် ဈေးကွက်ရရှိရေးကို မြှင့်တင်ပေးသည်။

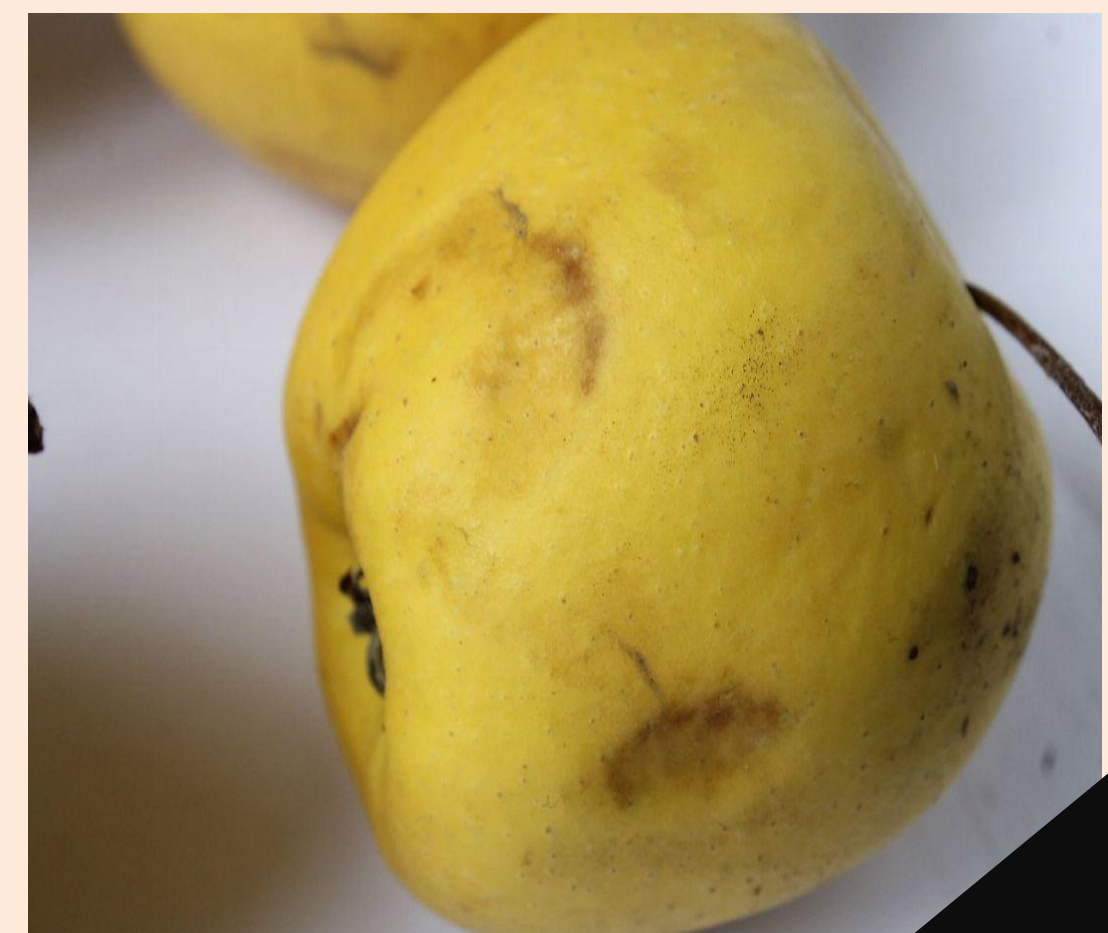
# ဟင်းသီးဟင်းရွက်သစ်သီးဝလံများ၏အရည်အသွေးဆုံးရှုံးမှု

## ❖ ရုပ်သွင်ပြင်ဆုံးရှုံးမှု

ရုပ်သွင်ပြင်ဆုံးရှုံးမှုများသည် ထိခိုက်ပွန်းပဲ့မှုများနှင့် ပိုးမွှားရောဂါဝင်ရောက်မှုများကြောင့် အများဆုံးဖြစ်ပြီး ဈေးကွက်ရောင်းပန်းမလှခြင်း၊ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် စားသုံးရန်နှင့် အစားအစာပြုပြင်မွမ်းမံခြင်း ပြုလုပ်ရန်မသင့်လျော်ခြင်း။

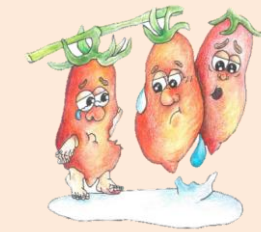
## ❖ အရည်အသွေးဆုံးရှုံးမှု

ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများနှင့် နောက်ဆက်တွဲပြောင်းလဲမှုများကြောင့် ပုံပန်းသွင်ပြင်၊ အနံ့အရသာနှင့် စားသုံးမှုအရသာ တို့ကို ပြောင်းလဲသွားပြီး စားသုံးသူထံရောက်ချိန်တွင် မလိုလားအပ်သော အရည်အသွေးဆုံးရှုံးမှုများကိုဖြစ်စေခြင်း။



# ရိတ်သိမ်းပြီးနောက်သီးနှံအရည်အသွေးဆုံးရှုံးမှုဖြစ်ပေါ်စေသောအကြောင်းအရင်းများ

- အသက်ရှူခြင်း
- ရေငွေ့ပျံခြင်း
- သဘာဝဟော်မုန်းအီသလင်းဓာတ်ထုတ်ခြင်း
- ထိခိုက်ဒဏ်ရာများ
- အဏုဇီဝပိုးမွှားများ
- ရိတ်သိမ်းချိန်လွန်နည်းပညာအားနည်းမှုများ
- သယ်ယူပို့ဆောင်မှုမှားယွင်းသောပုံစံများ



# စားသောက်ကုန်ဟင်းသီးဟင်းရွက်သစ်သီးများကို ဓါတုပစ္စည်းများအသုံးပြု ပြင်ဆင်၍ ဈေးကွက်တင်ရောင်းချခြင်း

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ဆွတ်ခူးပြီးနောက် ဈေးကွက်တင်၍ ပြင်ဆင်ရောင်းချနေသူများအနေဖြင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ကြာရှည်အထားခံစေရန်နှင့် အမြင်လှ၍ရောင်းတန်းဝင်စေရန် ဓါတုဆိုးဆေးပစ္စည်းဆေးဝါးများအသုံးပြုလေ့ရှိပါသည်။ ထိုသို့ မိမိတို့၏အကျိုးစီးပွားအတွက်သာကြည့်ပြီး မတော်လောဘဖြင့် စီးပွားရှာခြင်းသည် စားသုံးသူများ၏ကျန်းမာရေးကို နောင်တစ်ချိန်ချိန်တွင် ဆိုးရွားစွာ ထိခိုက်စေနိုင်ကြောင်း သိထားပြီး အစားအစာဘေးကင်းရေးကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပြီး သမာသမတ်ကျစွာ ပြင်ဆင်ရောင်းချရန် လွန်စွာအရေးကြီးပါသည်။ စားသုံးသူများသည်လည်း ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဝယ်ယူစားသုံးရာ၌ ဓါတုဆိုးဆေးများ၏အန္တရာယ်ကို ဂရုပြု၍ ဝယ်ယူသင့်ပါသည်။ **ဓါတုဆိုးဆေးများသည် အသည်း၊ အူလမ်းကြောင်း၊ အစာအိမ်၊ ကျောက်ကပ်၊ နှလုံးနှင့်ဦးနှောက်တို့ကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေ၏**



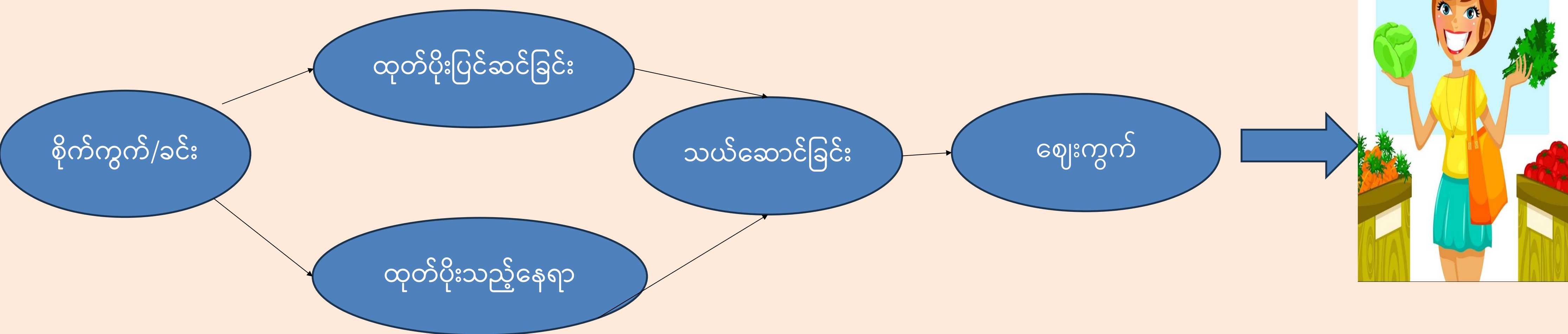
## ထုတ်ကုန်ကိုသိရှိနားလည်ခြင်း

- ရိတ်သိမ်းပြီးစ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များသည် အသက်ရှင်နေပါသည်။ ဥပမာ- သူတို့သည် အသက်ရှူကြသည်။ ရေဓာတ်ဆုံးရှုံးကြသည်။ အိုမင်းမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသော အီသလင်းဓာတ်ကိုထုတ်လွှတ်ကြသည်။ ပတ်ဝန်းကျင်၏ အခြေအနေပေါ်မူတည်၍ ၎င်းဖြစ်စဉ်များဖြစ်ပွားမှုကို သက်ရောက်စေသည်။ (ဥပမာ- ရာသီဥခြင်း၊ အေးခြင်း)
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ပျက်ဆီးစေသော မိုက်ခရိုအော်ဂဲနစ်ဇင်များသည် လူသားများကို ရောဂါဖြစ်စေသည်။
- အရည်အသွေးကျဆင်းစေသော အဓိကအကြောင်းအရင်းများသည် ခရမ်းသီး၊ ငရုတ်သီး၊ ပဲတောင့်ရှည်၊ ကြက်ဟင်းခါးသီး၊ သခွားသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီးတို့တွင် အဝါရောင်ပြောင်းခြင်း၊ ရှုံ့တွခြင်း၊ ပုပ်ရိခြင်း၊ ဂေါ်ဖီထုတ်၊ ကိုက်လန်၊ မုန်ညှင်းဖြူ တို့တွင် ညှိခြင်း၊ ဝါခြင်း၊ ပုပ်ရိခြင်း တို့ဖြစ်သည်။

## ဈေးကွက်လိုအပ်ချက်ကိုသိရှိနားလည်ခြင်း

- ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းအား ဈေးကွက်သို့အချိန်မှီ၊ မှန်ကန်သောဈေးနှုန်းနှင့် အရည်အသွေးပြည့်ဝစွာ ထုတ်လုပ်ပေးနိုင်သည်။
- အရည်အသွေးပြည့်မီခြင်းသည် ထုတ်ကုန်၏ ကြန်အင်လက္ခဏာများတွင်ပါဝင်ပြီး စားသုံးသူ၏ တန်ဖိုးထားမှုကို ရရှိသည်။ မျက်မြင်အရည်အသွေးသည် အမြဲအရေးပါသကဲ့သို့ အနံ့၊ အရသာသည်လည်း ဝယ်သူကိုထပ်မံ ဝယ်ယူလာစေရန် တိုက်တွန်းဆွဲဆောင်သည်။
- အစားအစာဘေးကင်းလုံခြုံစိတ်ချရမှုသည်လည်း စားသုံးသူများအတွက် တိုးတက်တောင်းဆိုလာသော အရည်အသွေးတစ်မျိုးဖြစ်သည်။

ရိတ်သိမ်းချိန်လွန်နည်းပညာများကို စိုက်ကွင်းအတွင်းစတင်ရိတ်သိမ်းသည်မှ စတင်၍ စားသုံးသူလက်ထဲရောက်သည်အထိ အဆင့်တိုင်းတွင် အသုံးချရမည်ဖြစ်သည်။





## ရိတ်သိမ်းချိန်လွန်နည်းပညာ လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်

- 1) ရိတ်သိမ်းခြင်းနှင့် စိုက်ခင်းတွင် ကိုင်တွယ်ထိန်းသိမ်းခြင်း
- 2) သန့်စင်စေရန်ဆောင်ရွက်ခြင်း
- 3) အအေးခံခြင်း နှင့် သိုလှောင်သိမ်းဆည်းခြင်း
- 4) ထုပ်ပိုးခြင်း
- 5) သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်း
- 6) ဈေးကွက်တွင်ရောင်းချခြင်း
- 7) ပြုပြင်ထုတ်လုပ်ခြင်း

ရိတ်သိမ်းချိန်လွန်နည်းပညာ လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်

1) ရိတ်သိမ်းခြင်းနှင့် စိုက်ခင်းတွင်  
ကိုင်တွယ်ထိန်းသိမ်းခြင်း

2) သန့်စင်စေရန်ဆောင်ရွက်ခြင်း

3) အအေးခံခြင်း နှင့်  
သိုလှောင်သိမ်းဆည်းခြင်း

4) ထုပ်ပိုးခြင်း

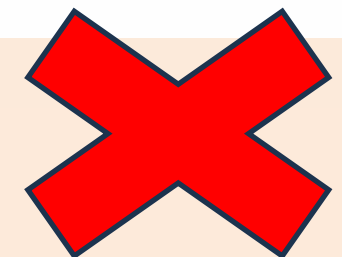
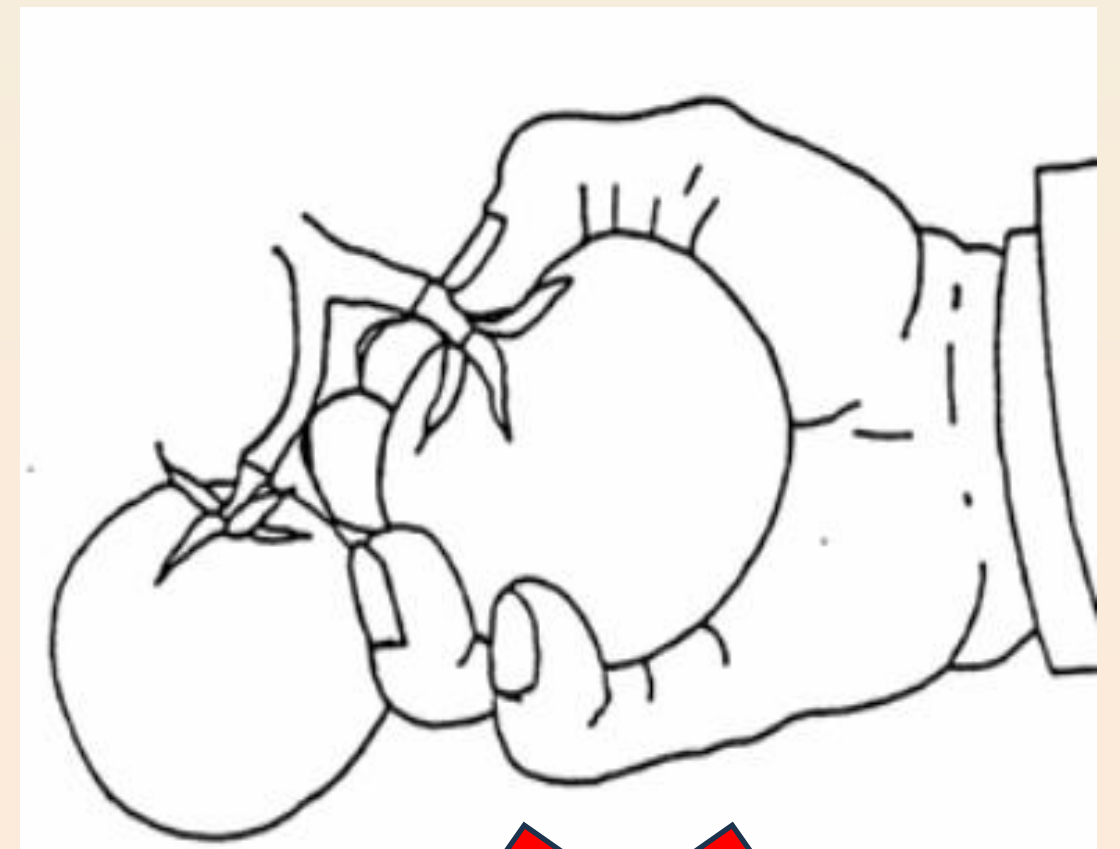
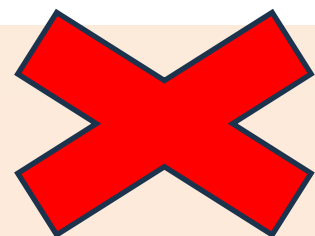
5) သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်း

6) ဈေးကွက်တွင်ရောင်းချခြင်း

7) ပြုပြင်ထုတ်လုပ်ခြင်း



1. ရိတ်သိမ်းခြင်းနှင့် စိုက်ခင်းတွင် ကိုင်တွယ်ထိန်းသိမ်းခြင်း



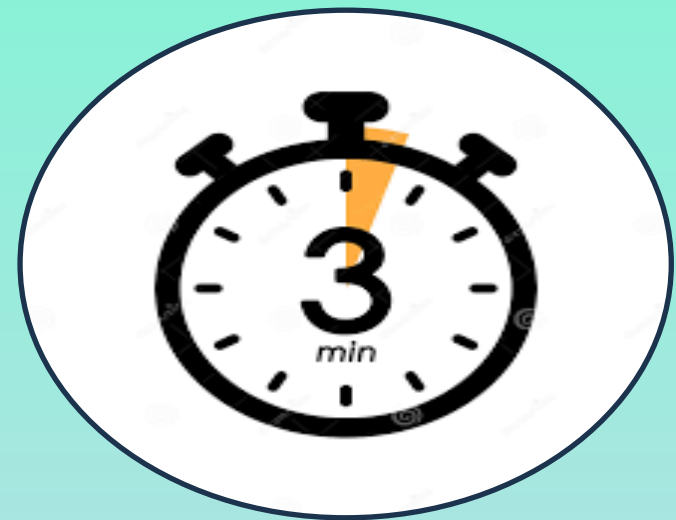
1) ရိတ်သိမ်းခြင်းနှင့်  
စိုက်ခင်းတွင်  
ကိုင်တွယ်ထိန်းသိမ်းခြင်း

- သီးနှံများအားခူးဆွတ်ရိတ်သိမ်းရာတွင် ညင်သာစွာကိုင်တွယ်သင့်သည်။ ခူးဆွတ်ရိတ်သိမ်းခြင်းတွင် "ရိတ်သိမ်းချိန်ရင့်မှည့်မှု" သည် အရေးကြီးပါသည်။
- ရိတ်သိမ်းပြီးနောက် အရည်အသွေးတိုးတက်မလာတော့ပါ။ ထို့ကြောင့် သီးနှံအားအပြည့်အဝရင့်မှည့်ပြီးမှသာ ရိတ်သိမ်းရပါမည်။
- ခူးဆွတ်ရန်ရင့်မှည့်ချိန်အား မိမိစိုက်ပျိုးထားသောသီးနှံပေါ်မူတည်၍ ဆုံးဖြတ်ရမည်။ ဥပမာ- ခရမ်းသီး၊ သခွားသီး၊ ပဲတောင့်ရှည်တို့ကို နုစဉ်အခါ ခူးဆွတ်ရမည်။ အဝါရောင်ပြောင်းလာပါက မာကြောလာပြီး အရည်အသွေးကျဆင်းစေသည်။ ငရုတ်သီးကို အနီရောင်တောက်ပမှုပေါ်မူတည်၍ ရိတ်သိမ်းရမည်။ ဈေးကွက်အရလိုအပ်ပါက အစိမ်းရောင်အဆင့်တွင် ခူးဆွတ်နိုင်သော်လည်း သဘာဝအတိုင်းရင့်မှည့်မည်မဟုတ်ပါ။
- ထို့နောက် ခူးဆွတ်ရိတ်သိမ်းချိန် ကိုသတိပြုပါ။ သီးနှံများအား ခူးဆွတ်ရိတ်သိမ်းမည်ဆိုပါက အပူဒဏ်လျော့စေရန်နှင့် ခူးဆွတ်သူများ လုပ်အားတိုးတက်စေရန်အေးသောအချိန်တွင်ခူးဆွတ်ရမည်။
- မနက်စောစောတွင် ခူးဆွတ်မည်ဆိုပါက အပင်များကြွတ်ဆပ်ပြီးထိခိုက်လွယ်သောအချိန်ဖြစ်သောကြောင့် သတိထား၍ စနစ်တကျခူးဆွတ်ရမည်။
- နေမြင့်ချိန်ခူးဆွတ်သောသီးနှံများသည် အပူချိန်မြင့်မားပြီး အရည်အသွေးကျဆင်းသွားပါသည်။ ထို့ကြောင့် အရိပ်ရချိန်တွင် ခူးဆွတ်ခြင်းဖြင့် အပူချိန်လျော့နည်းစေရန်ပြုလုပ်ပါ။
- မိုးရွာသွန်းပြီး (သို့) မိုးရွာနေစဉ်ခူးဆွတ်ခြင်းမပြုလုပ်ရ။ မဖြစ်မနေခူးဆွတ်ရမည်ဆိုပါက ဆေးကြောပြီးနောက် ခြောက်သွေ့စေရန်ပြုလုပ်ရမည်။
- သီးနှံများခူးဆွတ်ရာတွင် ကတ်ကြေး၊ ဓား၊ ညှပ် တို့ဖြင့် ခူးဆွတ်ခြင်းသည် ထိခိုက်ပျက်စီးမှုကို လျော့နည်းစေသည်။ ထိခိုက်ပွန်းပဲ့ခြင်းကိုလျော့ချပေးနိုင်ခြင်းဖြင့် သီးနှံအရည်အသွေးကိုထိန်းသိမ်းထားနိုင်မည်ဖြစ်သည်။
- အပင်နှင့် ရိုးတံများ လှုပ်ရှားထိခိုက်ပျက်စီးမှုမှကာကွယ်ရန် အသီးကို ဆွဲယူခူးဆွတ်ခြင်းမပြုရ။
- ခူးဆွတ်ထားသော သီးနှံများအား မြေပြင်တွင် ပုံထားခြင်းမပြုဘဲ မျက်နှာပြင်ညီညာသော ပုံးများအတွင်းစနစ်တကျ ထည့်ပါ။

1) ရိတ်သိမ်းခြင်းနှင့် စိုက်ခင်းတွင်  
ကိုင်တွယ်ထိန်းသိမ်းခြင်း

- စိုက်ခင်းမှစတင်၍ ကိုင်တွယ်လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းစဉ်များမှာ- အမျိုးအစားပမာဏရွေးချယ်ခြင်း၊ ထုပ်ပိုးခြင်း၊ ချိန်တွယ်ခြင်း၊ ယာဉ်များပေါ်တွင် တင်ဆောင်၍ ဈေးကွက်သို့ပို့ဆောင်ခြင်းတို့ပါဝင်သည်။
- စိုက်ခင်းမှထုပ်ပိုးသည့်နေရာသို့ ထွက်ကုန်သီးနှံများသယ်ဆောင်ရာတွင် သင့်လျော်သောပစ္စည်းများသုံးစွဲ၍ သတိဖြင့် လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် အပျက်အစီးနည်းပြီး အရည်အသွေးကိုထိန်းသိမ်းထားနိုင်မည်။
- ဈေးကွက်သို့မပို့မီ သီးနှံအရွယ်အစား အကြီးအသေးရွေးချယ်ခြင်း၊ ထုပ်ပိုးခြင်းများ ကိုလုပ်ဆောင်ရမည်။
- ထည့်ယူသယ်ဆောင်ရာတွင်အသုံးပြုမည့် ခြင်းများ၊ တောင်းများသည် မျက်နှာပြင် ကြမ်းတမ်းပါက တောင်း၏ အခြေတွင် ငှက်ပျောရွက် ၊ စက္ကူများခင်းပြီးမှသာအသုံးပြုပါ။
- ခြင်းတောင်းများအားမလွတ်ကျစေရန်သတိပြုပါ။ နေရောင်မထိပါစေနှင့်။ မြေကြီးမှရောဂါပိုးများပါလာတတ်သောကြောင့် မြေကြီးနှင့်မထိပါစေနှင့်။

## 2. သန့်စင်စေရန်ဆောင်ရွက်ခြင်း



## 2) သန့်စင်စေရန်ဆောင်ရွက်ခြင်း

- သန့်စင်ဆေးကြောသည့်အခါ အချိန်အားဖြင့် (၃-၅) မိနစ်သာကြာသင့်သည်။
- ခူးဆွတ်ထားသောသီးနှံများ၏ မျက်နှာပြင်တွင် ဖုန်မှုန့်များ၊ အညစ်အကြေးများ၊ အစေးများရှိနေတတ်သဖြင့် ထိုအရာများအား ဖယ်ရှားရန် ရေဖြင့်ဆေးကြောခြင်းဖြင့်ဖြစ်စေ၊ အဝတ်စဖြင့်သုတ်စေခြင်းဖြင့်ဖြစ်စေ နည်းလမ်းများ အသုံးပြုသန့်စင်ရမည်။
- ထုပ်ပိုးသိမ်းဆည်းသည့်အဆင့်မရောက်မှီ မလိုလားအပ်သောသီးနှံပျက်စီးမှုအခြေအနေများ တားဆီးရန် သန့်စင်အောင် ပြုလုပ်ရခြင်း ဖြစ်သည်။
- ရေဖြင့်ဆေးကြောသန့်စင်သည့်အခါ ရေဖျန်းခေါင်းပါသော ပိုက်များဖြင့်ညင်သာစွာဆေးခြင်း၊ နူးညံ့သော ဘရုတ်များဖြင့် သေချာစွာတိုက်ဆေးပြီး နောက်ရေဖြင့်ထပ်မံဆေးခြင်းတို့အားလုပ်ဆောင်ရမည်။
- သန့်စင်သောရေနှင့်အတူ သဘာဝအရာများဖြင့်ရော၍ သီးနှံအားဆေးကြောသန့်စင်ခြင်းအားဖြင့်လည်း ထိရောက်မှု ဖြစ်စေသည်။ (ဥပမာ- ရှာလကာရည် ၊ ဆား တို့ဖြင့် ထည့်ဆေးခြင်း၊ အသုံးပြုရာတွင် ရေတစ်လီတာတွင် တစ်ဇွန်းနှုန်း)
- ခရမ်းချဉ်၊ ကြက်ဟင်းခါး၊ သခွားသီး၊ သရက်သီးစသည့်သီးနှံများကိုသန့်စင်မည်ဆိုပါက ပျော့ပြောင်းသန့်ရှင်းသောအဝတ်စဖြင့် သန့်စင်ရမည်။
- ခရမ်း၊ ဗူး၊ ဖရုံစသည်သီးနှံများကို အညှာကိုကိုက်ဖြတ်ပြီးနောက် ထုံးအနည်းငယ်သုတ်လိမ်းပါက သီးနှံ၏ပျက်စီးမှုကို လျော့နည်းစေသည်။ (ဥပမာ- ပုပ်သိုးခြင်း)
- သန့်စင်စေရန်ဆေးကြောသန့်စင်နေစဉ်အတွင်း ပျက်စီးနေသော၊ ရောဂါရနေသော၊ အရွယ်အစားမညီသော သီးနှံများကို ရွေးထုတ်ပါ။
- ဆေးကြောသန့်စင်ပြီးနောက် သီးနှံများကို မြေကြီးနှင့် မထိစေဘဲ သန့်ရှင်းသောစားပွဲပေါ်တွင်တင်ထားပါ။

### 3) အအေးခံခြင်းနှင့် သိုလှောင်သိမ်းဆည်းခြင်း



အအေးခန်းတွင်သိုလှောင်ခြင်းစနစ်

အငွေ့ပျံခြင်းဆိုင်ရာအအေးခံစနစ်

အအေးခန်းတွင်သိုလှောင်ခြင်းစနစ်

ရေခဲရိုက်အအေးခံခြင်းအသုံးပြုထားသော  
ကြိုတင်အအေးခံခြင်းစနစ်

3) အအေးခံခြင်းနှင့် သိုလှောင်သိမ်းဆည်းခြင်း

- သီးနှံအမျိုးအစားအလိုက်သိုလှောင်မှုစနစ်သည်လည်းကွဲပြားပါသည်။
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်သီးနှံအများစုအား အအေးခန်းများတွင်သိမ်းဆည်းပါက အရည်အသွေးကျဆင်းမှုအား ထိန်းသိမ်းနိုင်သော်လည်း စေးကပ်သောသဘာဝရှိသည့် အားလူး၊ ဖရုံကဲ့သို့သီးနှံများနှင့် ကြက်သွန်မျိုးရင်းများသည် ခြောက်သွေ့သောအခြေအနေရှိသော (အပူချိန်အားဖြင့် ၁၅-၂၁ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်) နေရာများတွင်သာ သိုလှောင်သိမ်းဆည်း သင့်သည်။ ထိုသီးနှံများသည် အေးသောနေရာများတွင် ထားသိုသိမ်းဆည်းပါက အနံ့အရသာပျက်စီးစေသည်။
- ငှက်ပျောသီး၊ ခရမ်းချဉ် စသည့် အီသလင်းဓာတ်ငွေ့ထွက်သောသီးနှံများကို တခြားသီးနှံများနှင့် ဝေးရာတွင်သာ ထားသို သိမ်းဆည်းသင့်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုဓာတ်ငွေ့သည် အမှည့်မြန်စေပြီး ပုပ်ဆွေးမှုကိုဖြစ်ပေါ်စေသည်။
- အအေးခံပေးခြင်းသည် သီးနှံအရည်အသွေး ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းရာတွင်အခြေခံကျသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်ကိုနှောင့်နှေးစေသဖြင့်ပိုးမွှားပေါက်ဖွားမှုကိုနှောင့်နှေးစေသည်။
- ပတ်ဝန်းကျင်အပူချိန်ကိုလျော့ပေးသည်နှင့်အမျှ သိုလှောင်ထားနိုင်မှုသည် သက်တမ်းတိုးတက်မြင့်မားလာစေသည်။
- ထို့ကြောင့် မည်သည့်အအေးခံနည်းဖြင့်မဆို အကျိုးရှိစေသည်။ (ဥပမာ- နေရောင်မထိအောင်ထားခြင်း၊ အေးသည့် အချိန်တွင် ရိတ်သိမ်းခြင်း၊ စသည်..)
- အအေးခံနည်းစနစ်များအားဖြင့်- ကြိုတင်အအေးခံခြင်းစနစ်၊ အအေးခန်းတွင်သိုလှောင်ခြင်းစနစ်၊ အငွေ့ပျံခြင်းဆိုင်ရာ အအေးခံစနစ် စသည်တို့ရှိသည်။
- ကြိုတင်အအေးခံခြင်းစနစ် - ရေအေးထဲတွင်စိမ်ခြင်း၊ ရေခဲရိုက်အအေးခံခြင်း
- အအေးခန်းတွင်သိုလှောင်ခြင်းစနစ် - အအေးခန်းများ ၊ ရေခဲသေတ္တာ များဖြင့် အအေးခံသိမ်းဆည်းခြင်း
- အငွေ့ပျံခြင်းဆိုင်ရာအအေးခံစနစ် - ရေငွေ့ပျံစေသောအအေးပေးစနစ်ဖြင့် အအေးပေးကိရိယာများဖြင့် အအေးခံသိမ်းဆည်းခြင်း



4) ထုပ်ပိုးခြင်း

4) ထုပ်ပိုးခြင်း

- ထုပ်ပိုးမှုစနစ်သည် သီးနှံကိုရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြင်ပထိခိုက်မှုကိုလျော့နည်းစေနိုင်ပြီး ကိုင်တွယ်ရလွယ်ကူစေသည်။
- သီးနှံ၏လတ်ဆတ်မှုအရည်အသွေးကိုလည်း အထိုက်အလျောက်ကြာရှည်စေသည်။
- ထို့ကြောင့်ထုပ်ပိုးမှုအဆင့်သည်လည်း ရိတ်သိမ်းချိန်လွန်နည်းပညာတွင်အရေးကြီးသောစနစ်တစ်ခုဖြစ်သည်။
- သန့်ရှင်းသော ဖော့သေတ္တာများ၊ ဝါးခြင်းတောင်းများ၊ ကတ္တူပုံးများ ကိုအသုံးပြုထုပ်ပိုးနိုင်သည်။  
ဝါးခြင်းတောင်းများ၊ ပလတ်စတစ်တောင်းများ အသုံးပြုပါက အခြေတွင် သန့်ရှင်းသောကတ္တူစက္ကူများ ခင်းပြီးမှသာ ထုပ်ပိုးသင့်သည်။
- သေတ္တာများ၊ ခြင်းများအတွင်းထည့်လျှင်ပြည့်လွန်းသည်ဖြစ်စေ လျော့လွန်းသည်ဖြစ်စေ မထည့်ရပါ။
- ထုပ်ပိုးထည့်သွင်းရာ၌ သေတ္တာတစ်ခုစီတွင် ရင့်မှည့်မှုညီသော သီးနှံများကိုသာထည့်ပါ။
- ထုပ်ပိုးထည့်သွင်းရာတွင် အပေါက်ဖောက်ထားပါက လေဝင်လေထွက်ကောင်းစေပြီး အပူဒဏ်ကိုလျော့စေသည်။
- ထုပ်ပိုးပြီးပါက စနစ်တကျ လုံခြုံအောင်ထားပါ။ ထုပ်ပိုးရာတွင်အေးမြသောနေရာတွင်သီးနှံများကိုထုပ်ပိုးပါ။
- သီးနှံများအား ပလတ်စတစ်အိတ်တွင်ထည့်ပေးခြင်းဖြင့်အစိုဓာတ်ကို ထိန်းထားပေးနိုင်သည်။
- ပိုလီသလင်း ပလတ်စတစ်ဖလင်အိတ်များ (၃-၁၀ရက်)အတွင်း ထည့်သွင်းထုပ်ပိုးထားခြင်းဖြင့် အလေးချိန် လျော့ကျမှုကို သက်သာစေသည်။
- စနစ်ကျစွာထုပ်ပိုးမှုသည်ဖောက်သည်ကိုလည်းဆွဲဆောင်နိုင်ပြီး ဝယ်လိုအားကိုတိုးတက်စေသည်။

5) သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်း



5) သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်း

- သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်သည် ဈေးကွက်အတွင်း လတ်ဆတ်သောသီးနှံများ ရရှိမှုအတွက် သက်ရောက်မှုပေးသည်။
- သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးညံ့ဖျင်းပါက သီးနှံအများအပြား ဆုံးရှုံးနစ်နာမှုဖြစ်ရသည်။
- ကြမ်းတမ်းစွာကိုင်တွယ်ပြောင်းရွှေ့ခြင်း၊ လမ်းခရီးကြမ်းတမ်းနှောင့်နှေးခြင်းတို့ကြောင့်လည်း သီးနှံများ ပျက်စီးဆုံးရှုံးရသည်။
- ဖြစ်နိုင်ပါက အအေးခန်းပါသော ယာဉ်မျိုးကိုအသုံးပြုပါ။
- အအေးခန်းမပါနိုင်သောအခြေအနေများတွင် ရေစိုဝတ်ဖြင့်အသုံးပြု၍ ဖုံးအုပ်ပေးခြင်း၊ ပလတ်စတစ်စများ ဖြင့် သယ်ယူပို့ဆောင်သောကုန်ပစ္စည်းများအားဖုံးအုပ်ပေးခြင်းဖြင့်လုပ်ဆောင်ပါ။
- ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုလျော့နည်းစေသောသယ်ယူပို့ဆောင်ရေးနည်းလမ်းများမှာ- အထပ်အလွှာပါရှိသော ထရပ်ကားများ၊ နေရောင်၊ မိုး၊ လေပြင်းဒဏ်ကာကွယ်ရန်(ကင်းဗက်စ်၊ လိုက်ကာ) ပါရှိသောယာဉ်များ၊ ခြင်းတောင်းများထားနိုင်ရန် အလွှာများကို သစ်သားဖြင့် ကန့် ထားသောယာဉ်များအသုံးပြု၍ သယ်ယူ ပို့ဆောင်ပါ။
- ကုန်တင်ကုန်ချသည့်အခါ ထိခိုက်ပျက်စီးမှုသက်သာစေရန်လုပ်ဆောင်ပါ။

6 ) ဈေးကွက်တွင်ရောင်းချခြင်း

- ဈေးကွက်အတွင်းရှိ စားသုံးသူများထောက်ပံ့နိုင်ရန် ထုတ်ကုန်သီးနှံ အရည်အသွေးအား အကောင်းဆုံးဖြစ်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည်။
- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပျက်စီးမှုများအားလျော့ချနိုင်စေရန်အတွက် ဂရုတစိုက်စောင့်ကြည့်ပြီး အမိုးအကာများအောက်တွင်ထားပါ။
- ပြန်လည်သန့်စင်ခြင်း၊ သီးနှံအမျိုးအစားခွဲခြင်း၊ ပြန်လည်ထုပ်ပိုးခြင်းများ ပြုလုပ်ပါ။
- ပုပ်သိုးပျက်စီးသွားသော ထွက်ကုန်များရှိလာပါက သင့်တင့်စွာ ဖယ်ရှား/ဖျက်ဆီးပါ။
- ရောင်းချ ပြင်ဆင်သောနေရာအား ရေဆေးသန့်စင်ပြီး သန့်ရှင်းစွာထားပါ။

စားသောက်ကုန်သီးနှံများကို ရောင်းချရာတွင် ရောင်းသူအများစုသည် သန့်ရှင်းမှုကို သတိမမူမိကြပဲ မြေကြီးပေါ်တွင်တိုက်ရိုက်ဖြစ်စေ၊ ဗန်းကလေးများ၊ အခင်းပြားငယ်များသုံး၍ ဖြစ်စေ ရောင်းချနေကြပါသည်။  
ထိုသို့မြေပြင်ပေါ်နှင့်ကပ်လျက်ရောင်းချခြင်းသည် ရောင်းချနေသောစားသောက်ကုန်သီးနှံများထံသို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှ အညစ်အကြေးနှင့်ရောဂါပိုးမွှားများ အလွယ်တကူ ကူးစက်နိုင်ကြောင်း သတိပြုလျက် ခုံမြင့်၊ ကွပ်ပျစ် (သို့မဟုတ်) စားပွဲစင်မြင့်များပေါ်တွင် တင်၍ ရောင်းချသင့်ပါသည်။



# အစားအစာများကို အာဟာရပြည့်အောင် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စွာ ပြင်ဆင်စားသုံးခြင်း

- စာသောက်ကုန် များကို ရာသီချိန်မဟုတ်သော ရှားပါးချိန်များတွင်လည်း လက်လှမ်းမီစွာ စားသုံးနိုင်ရန် အခြောက်လှမ်းခြင်း၊ ကြော်လှော်ခြင်း၊ ယိုထိုးခြင်း၊ အချဉ်တည်ခြင်း စသည့်နည်းလမ်းများဖြင့် ပြင်ဆင်နိုင်ပါသည်။
- ထိုသို့အစားအစာများကိုပြုလုပ်ရာတွင် အသုံးပြုသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့်အသီးအနှံများပေါ်မူတည်၍ ပါဝင်သော အာဟာရဓါတ်များလည်း ကွဲပြားပေလိမ့်မည်။
- သို့ရာတွင် ဆား၊ ရေ၊ ထန်းလျက်(သကြား) တို့သည် မပါမဖြစ် အမယ်များဖြစ်ပြီး ဆားကိုအသုံးပြုရာ၌ အိုင်အိုဒင်းဆားကိုသာ ဝယ်ယူအသုံးပြုသင့်ပါသည်။
- အသုံးပြုသောရေသည်လည်း သန့်ရှင်းသောရေသန့်ဖြစ်ရမည်ဖြစ်ပြီး အရောင်၊ အနံ့၊ အရသာနှင့် ပိုးမွှားကင်းစင်သော ရေသန့်ဖြစ်ရပါမည်။
- မုန့်ပြုလုပ်ရာတွင် အလွန်အလွန်ချိုလွန်းသော ဆေးသကြားများကို လုံးဝအသုံးမပြုပဲ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သော ထန်းလျက်(သကြား) များကိုသာ သင့်တော်သောအရသာရရှိအောင် အသုံးပြုသင့်ပါသည်။
- အသုံးပြုသော အိုး၊ ခွက်၊ ပန်းကန်၊ ဇွန်း၊ ပုလင်း စသည်တို့ကို သန့်ရှင်းစွာ ပြင်ဆင်အသုံးပြုရပါမည်။

# အာဟာရဆုံးရှုံးမှုနည်းသော ချက်ပြုတ်နည်းများ

- အသားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းတွေကို ဈေးကဝယ်ယူရာမှာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေနဲ့ ရောပြီးမသယ်ယူပါနဲ့။ ၎င်းတို့ကို ချက်ပြီးသား အစားအစာတွေအနားထားခြင်းဟာလည်း ရောဂါပိုးမွှားတွေက ချက်ပြီးသားအစားအစာတွေကို ကူးစက်စေနိုင်ပြီး လူကို ရောဂါရစေနိုင်ပါတယ်။
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို ပေါင်းပြီး စားသုံးခြင်းဟာ ရေနဲ့ပြုတ်တာ၊ ချက်တာ၊ မီးဖုတ်တာ၊ ဆီနဲ့ကြော်တာနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ရင် ပိုပြီးအာဟာရပြည့်ဝစေပါတယ်။
- အာဟာရဓါတ်တွေ လျော့နည်းမသွားအောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို အဖတ်လိုက် အစိတ်ကြီး လှီးဖြတ်ပါ။ ပြီးလျှင် ရေသေချာဆေးပြီး အတုံးသေးသေးစိတ်ကာ အိုးထဲထည့်ချက်ရုံပါပဲ။ ရေထပ်ဆေးစရာမလိုတော့ပါဘူး။
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို အကျတ်လွန်လောက်တဲ့အထိ အချိန်အကြာကြီး ချက်ရင်၊ ကျော်ရင် အာဟာရဓါတ်တချို့ကို ဆုံးရှုံးစေပါတယ်။ ထို့အတူ ထမင်းချက်တဲ့အခါမှာ ထမင်းရည်ငှဲပြီး သွန်ပစ်လိုက်ရင် အရေးကြီးတဲ့ B-1 လိုမျိုးအာဟာရ ဓါတ်တွေကို လွှင့်ပစ်လိုက်တာနဲ့ ဆင်တူပါတယ်။ ထမင်းကို ရေခမ်းချက်စားတာက အကောင်းဆုံးပါ။
- လတ်ဆတ်တဲ့ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေနဲ့သစ်သီးတွေကို ရေသေချာမဆေးပဲစားရင် ပိုးမွှားနဲ့သန်ကောင်တွေ၊ ဥတွေ လူဆီ ကိုကူးစက်ခံရစေနိုင်ပြီး ရောဂါရစေပါတယ်။ ချက်ပြုတ်ပြီးအစားအစာတွေကို ယင်ကောင်တွေ၊ ပိုးကောင်တွေ၊ ကြွက် တွေနဲ့ ပိုးမွှားတွေ မဝင်နိုင်အောင် သန့်ရှင်းတဲ့အုပ်ဆောင်းသုံးပြီး သေချာဖုံးအုပ်ထားရမယ်။

7 ) ပြုပြင်ထုတ်လုပ်ခြင်း

- သီးနှံများကိုပြုပြင်ထုတ်လုပ်ခြင်းဖြင့် အစားအစာရရှိထောက်ပံ့မှုကို တည်ငြိမ်စေသည့်အပြင် အမျိုးအစားကွဲပြားစွာ ရနိုင်သည်။
- ပြုပြင်ထုတ်လုပ်ထားသောသီးနှံများသည် သဘာဝဓာတ်ပို၍တည်မြဲမှုရှိသည်။
- သီးနှံများကို ပြုပြင်ထုတ်လုပ်ခြင်းဖြင့် တန်ဖိုးမြှင့်ထုတ်ကုန်အဖြစ်လည်းရနိုင်သည်။
- သီးနှံများ ပြုပြင်ထုတ်လုပ်ခြင်းစနစ်များသည် အခြောက်ခံစားသောက်ကုန်များပြုလုပ်ခြင်း၊ ယိုပြုလုပ်ခြင်း၊ အချဉ်တည်ခြင်း စသည်တို့ဖြစ်သည်။
- အခြောက်ခံစားသောက်ကုန်ပြုလုပ်ရာတွင် ရာသီဥတုကိုမှီ၍နေဖြင့်အခြောက်ခံခြင်း၊ ရိုးရှင်းသော နေလှန်းကိရိယာများ ဖြင့် အခြောက်ခံခြင်း၊ အခြောက်ခံကိရိယာစက်များဖြင့်အခြောက်ခံခြင်း စသည့် နည်းလမ်းများစွာ ရှိသည်။
- နေဖြင့်အခြောက်ခံခြင်းသည် အချိန်ကြာ၍ ပိုးမွှားနှင့် အခြားပြင်ပ ပစ္စည်းများဝင်ရောက်နိုင်သဖြင့်ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်ပါ။
- ရိုးရှင်းလွယ်ကူသော နေလှန်းကိရိယာများဖြင့်အခြောက်ခံစနစ်သည် အချိန်ကုန်သက်သာပြီး ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သည်။

# ၇) ပြုပြင်ထုတ်လုပ်ခြင်း



# ချဉ်ပေါင်ယိုပြုလုပ်နည်း

## ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ချဉ်ပေါင်ရွက် (သို့) ချဉ်ပေါင်ခွံ - (၁) ပိဿာ
- ထန်းလျက် - (၅၀) ကျပ်သား
- ဆား - (၅) ကျပ်သား
- ရေ - (၁.၅) လီတာ
- ငရုတ်သီးခြောက် - (၅) ကျပ်သား



## ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

- ချဉ်ပေါင်ရွက်/ချဉ်ပေါင်ခွံများကို ရေပြောင်စင်အောင်ဆေးကြောပြီး မစိုလွန်း မခြောက်လွန်းသောအခြေအနေထိ နေလှန်းအခြောက်ခံပါ။ထိုအခြေအနေရပါက သိမ်းနိုင်သည်။
- ထန်းလျက်(၅၀) သားအား ရေ (၁.၅) လီတာဖြင့်ရော၍ ကြိုပါ။ ထန်းလျက်အနည်းငယ်ပျစ်လာပါက မီးဖိုပေါ်မှချ၍ ထန်းလျက်အားစစ်ယူပါ။
- ထို့နောက်စစ်ထားသော ထန်းလျက်ရည်ထဲသို့ အခြောက်ခံထားသော ချဉ်ပေါင်ရွက်/ချဉ်ပေါင်သီးများကိုထပ်မံထည့်ကြိုပါ။
- ထိုအခါ ဆား (၅) ကျပ်သားအားထည့်မွှေပေးရပါမည်။ ၎င်းအဆင့်တွင် မီးအေးအေးဖြင့်အဆက်မပြတ်မွှေပေးရန် လိုပါသည်။
- အစပ်ကြိုက်နှစ်သူများအနေဖြင့် ဆားထည့်သောအချိန်တွင် ငရုတ်သီးခြောက်များကိုပါကြိတ်ထည့်ပေးနိုင်ပါသည်။
- ခပ်ပျစ်ပျစ်အနေအထားရောက်ပါက အအေးခံပြီး သန့်စင်သောဗူးထဲသို့ထည့်၍စားသုံးနိုင်ပြီဖြစ်သည်။

# ငှက်ပျောခြောက်ကြော် ပြုလုပ်နည်း

## ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ရခိုင်ငှက်ပျောသီး - (၁) ဖီး (အစိမ်း (သို့) ဝင်းရောင်သန်းနေသော)
- သံပုရာသီး - (၂) လုံး
- ဆား - (၁) ဇွန်း (လတ္တက်ရည်ဇွန်း)
- ရေ - ကော်ဖီခွက် တစ်ဝက်စာ
- သကြား - (၂၅) ကျပ်သား
- ဆီ - သင့်လျော်စွာ



## ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

- ဇလုံတစ်ခုထဲသို့ ရေထည့်ပြီး သံပုရာသီး(၂) လုံးအားညှစ်ထည့်ပါ။ ထို့နောက် ငှက်ပျောသီးများအား အခွံနွှာ၍ ထည့်ပြီး (၃၀)မိနစ် ခန့်စိမ်ထားပါ။ ပြီးနောက်ရေစစ်ပြီး ပါးပါးလှီးပါ။
- ဆီအိုးအားဆီဆူအောင်တည်ပြီး လှီးထားသောငှက်ပျောသီးများအား မီးအေးအေးဖြင့်ကြော်ပါ။ ရွှေဝါရောင်သန်းလာပါက တဖက်သို့လှန်ပေးပါ။ နှစ်ဖက်လုံးရွှေဝါရောင်သန်းလာပါက ဆယ်ယူပြီးဆီစစ်ထားပါ။
- ထို့နောက် ခွက်တစ်ခုထဲသို့ ကော်ဖီခွက်တစ်ဝက်ခန့်စာရေထည့်၍ ထိုထဲသို့ သကြားနှင့်ဆားအား နှံ့အောင်မွှေပြီး မီးဖိုပေါ်တင် ၍ဆူအောင်ကြိုပါ။ သကြားရည်အိုးဆူပြီး အမြုပ်လေးများဖြစ်လာသည်အထိတည်ပေးရမည်။
- သကြားရည်အနည်းငယ်စေးလာပါ အိုးချပြီး ငှက်ပျော်ကြော်များပေါ်သို့ လောင်းထည့်ပြီး နှံ့အောင်မွှေပေးပါ။
- (၁၅)မိနစ်ခန့်အအေးခံပြီးပါက ကြွပ်ကြွပ်ရွရွ ငှက်ပျော်ကြော်များရရှိပါပြီ။

# ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

