



**USAID**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE



**WINROCK**  
INTERNATIONAL

ရှမ်းပြည်နယ်(တောင်ပိုင်း)  
ဂျင်း စိုက်ပျိုးတောင်သူများအတွက်  
နည်းပညာအသစ်များ



ကျေးလက်ဒေသဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် ကုန်စည်တင်ပို့ခြင်းဖြင့် ကွင်းဆက်များစီမံကိန်း

ဇန်နဝါရီလ ၂၀၁၇ ခုနှစ်

ယခုလက်စွဲစာစောင်အား အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု နိုင်ငံတကာ ဖွံ့ဖြိုးရေးအေဂျင်စီ (USAID) မြန်မာနှင့် အမေရိကန်ပြည်သူများ၏ ကူညီထောက်ပံ့မှုဖြင့် အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်သည်။ ယခုစာစောင် တွင်ပါရှိသော အကြောင်းအရာများသည် Winrock International ၏တာဝန်သာဖြစ်ပြီး USAID (သို့) အမေရိကန်အစိုးရ၏ ထင်မြင်ယူဆချက်များ မပါဝင်ပါ။

## ရည်ရွယ်ချက်

ကျေးလက်ဒေသဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် ကုန်စည်တန်ဖိုးမြှင့်ကွင်းဆက် စီမံကိန်း သည် ရှမ်းပြည်နယ်တောင်ပိုင်းရှိ ဂျင်းစိုက် တောင်သူများအား ဆန်းသစ်ပြီး၊ လက်လှမ်းမီနိုင်သော နည်းပညာသစ်များကို လက်တွေ့ပြသပေးရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

နည်းပညာသစ်များနှင့်ပတ်သက်၍ ကောင်းမွန်သော စိုက်ပျိုးနည်းစနစ် (GAP) နည်းပညာများကိုအခြေခံပြီး နည်းပညာသစ်(၅)မျိုးကို ၂၀၁၆ ခုနှစ်တွင် လက်တွေ့သရုပ်ပြ စမ်းသပ်စိုက်ပျိုးခဲ့သည်။ ဂျင်းတောင်သူများသည် ထိုကောင်းမွန်သော စိုက်ပျိုးနည်းစနစ်များကို အသုံးပြုပြီး ဓာတုကင်းလွတ်သော ဂျင်းသီးနှံများ စိုက်ပျိုး ထုတ်လုပ်၍ ကမ္ဘာ့ဈေးကွက်သို့ မြန်မာ့ဂျင်းသီးနှံထုတ်ကုန်များ တင်ပို့ရောင်းချနိုင်ခြင်းအားဖြင့် ဂျင်းစိုက် တောင်သူများ ဝင်ငွေတိုးလာစေရန် ရည်ရွယ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

## စိုက်ပျိုးနည်းပညာသစ်များ

၂၀၁၆ ခုနှစ် တွင် Winrock International ၏ နည်းပညာပံ့ပိုးမှုဖြင့် ဓာတု ပိုးသတ်ဆေး၊ မှိုသတ်ဆေး၊ ပေါင်းသတ်ဆေး ကင်းစင်သော ဂျင်းသီးနှံများ စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်နိုင်ရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် နည်းပညာ (၅)မျိုး ကို ကလေးမြို့နယ်၌ စမ်းသပ် စိုက်ပျိုးခဲ့သည်။

စမ်းသပ်ထားသော နည်းပညာ (၅)မျိုးမှာ

- ၁။ Trichoderma (ထရိုင်းဂိုဒီးမား) မှို အသုံးပြု စိုက်ပျိုးခြင်း
- ၂။ မြေဖုံး (Mulching) စနစ်အသုံးပြု စိုက်ပျိုးခြင်း
- ၃။ EM (အီးအမ်) ဖျော်ရည် အသုံးပြု စိုက်ပျိုးခြင်း
- ၄။ ဘိုကာရီ မြေဩဇာ ထည့်သွင်းအသုံးပြု စိုက်ပျိုးခြင်း
- ၅။ သီးညှပ် စိုက်ပျိုးခြင်း

ထို့အပြင် မြေဆီလွှာတိုက်စားမှုကို ကာကွယ်ရန်အတွက် ဂျင်းစိုက်ကြောင်းများကို တောင်စောင်း ကန့်လန့်ဖြတ် (ကွန်တို) စိုက်နည်းစနစ်ဖြင့်လည်း စမ်းသပ်စိုက်ပျိုးပေးခဲ့ပါသည်။

### ၁။ Trichoderma (ထရိုင်းဂိုဒီးမား) မှိုအသုံးပြုစိုက်ပျိုးခြင်း

ထရိုင်းဂိုဒီးမားမှိုကို မှိုကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါကိုနှိမ်နင်းရန်အတွက် အသုံးပြုပါသည်။ ထရိုင်းဂိုဒီးမားကို ဂျင်းဥပုပ်ရောဂါကာကွယ်ရန်အတွက် သက်ရောက်မှု မည်သို့ရှိသည်ကို စိစစ်တွက်ချက်ရန် ထည့်သွင်း စိုက်ပျိုးသည်။



**အသုံးပြုရန်ပြင်ဆင်ခြင်း**

ထရိုင်ဂိုဒီးမားမို့ကို အသုံးပြုရန်အတွက် ဖွဲနနှင့် (၁)ဆ : (၄)ဆ အချိုးဖြင့် သမအောင်နယ်ပြီး အသုံးပြုရန်လိုအပ်ပါသည်။ တစ်ဧကအတွက် ထရိုင်ဂိုဒီးမားမို့ ၈-၁၀ ကီလို (၅-၆ပိဿာ) နှင့်

ဖွဲန ၃၂-၄၀ ကီလို (၂၀-၂၅ ပိဿာ) လိုအပ်ပါသည်။ တစ်ဧကအတွက် ထရိုင်ဂိုဒီးမားမို့ ကုန်ကျစရိတ် ၂၆၀၀၀-၃၃၀၀၀ ကျပ်ကုန်ကျပါသည်။

ထရိုင်ဂိုဒီးမားကို စိုက်ခင်း၌ထွန်မွေသည့်အချိန်၌လည်းကောင်း စိုက်မြောင်းထဲသို့လည်းကောင်း ထည့်၍ မြေခံအဖြစ်အသုံးပြုပါသည်။



ထရိုင်ဂိုဒီးမား ဝယ်ယူရရှိနိုင်သောနေရာ  
ကောင်းသန်စိုက်ပျိုးရေးဆေးခိုင်  
ကိုအောင်ဇေယျ၊ ဈေးတောင်ဘက်၊ ရွှေညောင်မြို့။  
ဖုန်း ၀၉ ၂၀၂၈၈၄၇။

**၂။ မြေငွေ့ဖုံး (Mulching)စနစ် အသုံးပြုစိုက်ပျိုးခြင်း**

မြေငွေ့ဖုံးခြင်း (Mulching)ဖြင့် အပင်ထွက်နှုန်းကို တိုးပွားစေခြင်း၊ မြေဆီလွှာတိုက်စားမှု ကိုလျော့နည်းစေခြင်း၊ အစိုဓာတ်ထိန်းသိမ်းပေးခြင်း၊ ဇီဝပစ္စည်းများဖြည့်တင်းပေးခြင်း၊ မြေဆီလွှာ၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဂုဏ်သတ္တိများနှင့် အပူချိန် ကို မြှင့်တင်ပေးခြင်း ၊ ပေါင်းမြက်ပေါက်ရောက်မှု နည်းပါးစေခြင်း စသည့်အကျိုးကျေးဇူးများရရှိပါသည်။

ကောက်ရိုးဖုံးအုပ်၍ ပေါင်းနှိပ်နင်းမှု စမ်းသပ်ခြင်း

ကောက်ရိုးဖြင့်မြေငွေ့အုပ်ထိန်းခြင်းစနစ်ကို အသုံးပြု စိုက်ပျိုးသည်။ တစ်ဧကလျှင် ကောက်ရိုး အထုံး (၃၀၀) ခန့်လိုအပ်သည်။ ကောက်ရိုးအစား မြက်ခြောက်၊ သစ်ရွက်ခြောက် စသည်တို့ဖြင့်လည်းဖုံးအုပ်နိုင်ပါသည်။



## ၃။ EM(အီးအမ်) ဖျော်ရည် အသုံးပြုစိုက်ပျိုးခြင်း

### EM (အီးအမ်)

EM (အီးအမ်) ဆိုသည်မှာ လှုပ်ရှားနေသော သက်ရှိအကုန်ပိုများ ပါဝင်သော သက်ရှိယူနစ် တစ်ခုကို ဆိုလိုပါသည်။ EM(အီးအမ်) ကိုအသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် မြေကြီးထဲရှိ အကျိုးပြုအကုန်ပိုများ တိုးပွားစေသည့် အတွက် သီးနှံများအတွက် အကျိုးရှိသော ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုဖန်တီးပေးသကဲ့သို့ ဖြစ်သည်။

### အီးအမ် ဖျော်ရည် အတွင်းသို့ ဂျင်းမျိုးတက်စိမ်၍ စိုက်ပျိုးခြင်းစမ်းသပ်ချက်

ဂျင်းမျိုးတက်ကို EM (အီးအမ်)ဖျော်ရည်တွင်စိမ်ခြင်းဖြင့် အပင်ပေါက်နှုန်း၊ အပင်ကြီးထွားနှုန်း ကောင်းမွန်စေပြီး ဂျင်းရောဂါ ကျရောက်မှုကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဂျင်းမစိုက်ပျိုးမီ ဂျင်းမျိုးတက်များကို EM (အီးအမ်) ဖျော်ရည်ထဲသို့ မိနစ် (၃၀)ခန့်စိမ်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ အပင်သက်တမ်း တစ်လျှောက်၌ EM-5 (အီးအမ်-၅) ဖျော်ရည်ကို ၇-၁၀ ရက်ခြား ပက်ဖျန်းပေးသည်။

### ဂျင်းမျိုးတက်စိမ်ရန်အတွက် EM (အီးအမ်) ဖျော်ရည်ပြင်ဆင်ခြင်း

EM (အီးအမ်) (၅) ဆ+တင်လဲရည်(သို့) ကြံသကာရည် (၅) ဆ+ရေသန့် (၉၀) ဆ





လိုအပ်ပါသည်။ ဖျော်ရည်အရောကို အလုံပိတ်ဘူးထဲသို့ ထည့်ပါ။ အချဉ်ဖောက်စဉ် ကာလအတွင်း လေထုတ်ရန်အတွက် ဘူးအဖုံးဖွင့်ပြီး ပြန်ပိတ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

ဖျော်ရည်ကိုဖော်စပ်ပြီး (၇ ရက်မှ ၁၀ ရက်) ထားပြီး စတင်အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ဂျင်းမစိုက်ပျိုးမီ ဂျင်းမျိုးတက်များကို EM (အီးအမ်) ဖျော်ရည်ထဲသို့ မိနစ် (၃၀)ခန့်စိမ်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

**EM 5 (အီးအမ်ဖိုက်)**

EM 5 ကိုဖျက်ပိုးနှင့် ရောဂါကာကွယ်ရန်အတွက် ရည်ရွယ်ပြီး အသုံးပြုပါသည်။

**ဖျော်ရည်အတွက် လိုအပ်သောပစ္စည်းများမှာ**

အီးအမ်အပြင်း (၁) ဆ+ ကြံသကာရည်(သို့) တင်လဲရည် (၁) ဆ+ ရှာလကာရည် (၁) ဆ+ မီးဖြတ်အရက် (၁) ဆ +ရေသန့် (၆) ဆ ရောနှောပြီး အလုံပိတ်ဘူးထဲထည့်ကာ အေးမြခြောက်သွေ့သောနေရာတွင် (၁၀ရက်မှ ၁၄ ရက်) ခန့်ထားပြီး စတင်အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဖျော်ရည်ကိုဖော်စပ်ပြီး ရက်ပေါင်း (၉၀) အတွင်း သာ အသုံးပြုသင့်ပါသည်။ စွမ်းအားကို မြှင့်တင်ရန်အတွက် ဖျော်ရည်ကို ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီး၊ တမာရွက်နှင့်သစ်ရွက်စိမ်း အမျိုးမျိုးတို့နှင့် ရောစိမ်အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။



**အသုံးပြုရန်အညွှန်း**

အပင်ဖျက်ပိုးနှင့် ရောဂါဒဏ်ခံနိုင်ရန်အတွက် EM 5 ဖျော်ရည် ၁ ဆနှင့် ရေသန့် ၅၀၀ မှ ၁၀၀၀ ဆ အထိရောစပ်အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ အစောပိုင်း ရောဂါနှင့် ဖျက်ပိုးကျရောက်မှုနှိမ်နင်းရန်အတွက် EM5 ဖျော်ရည် ၁ ဆနှင့် ရေသန့် ၁၀၀ ဆနှင့် ရောစပ်အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။



**၄။ ဘိုကာရီမြေဩဇာ ထည့်သွင်း အသုံးပြု စိုက်ပျိုးခြင်း**

ဘိုကာရီ မြေဩဇာ ဆိုသည်မှာ EM (အီးအမ်) ဖြင့်အချဉ်ဖောက်ထားသော သဘာဝဇီဝ ပစ္စည်းများကို ခေါ်သည်။ ဘိုကာရီ သဘာဝမြေဩဇာထည့်သွင်းခြင်းသည် မြေကြီးထဲသို့ အကျိုးပြုအကုဇီဝပိုး ထည့်သွင်း ခြင်းဖြစ်သည်။ အကျိုးပြုအကုဇီဝပိုးများသည် အပင်အတွက်လိုအပ်သော အာဟာရများကို လွယ်ကူစွာ ရလွယ်သည့် အသွင်ဖြင့်ပြောင်းလဲပေးသည်။

**ဘိုကာရီ သဘာဝမြေဩဇာ ထည့်သွင်း စိုက်ပျိုးခြင်း စမ်းသပ်ချက်**

ဓာတ်မြေဩဇာ အသုံးမပြုဘဲ ဘိုကာရီမြေဩဇာ ကို မြေခံနှင့် ဘောင်တင်ချိန်၌ အစားထိုး အသုံးပြုသည်။ ၁ ဧကအတွက် စုပါဘိုကာရီ (ကြက်ချေး) ၂၅၀ ပိဿာ ( ၄၀၀ကီလို) နှင့် ရိုးရိုးဘိုကာရီ (နွားချီး) ၂၅၀ ပိဿာ (၄၀၀ကီလို) လိုအပ်ပါသည်။

**ဘိုကာရီ သဘာဝမြေဩဇာ အခြေခံကုန်ကြမ်းပစ္စည်းများ**

ကောင်းမွန်သော ဘိုကာရီသဘာဝမြေဆွေးပြုလုပ်ရန်အတွက် ကုန်ကြမ်းပစ္စည်းအုပ်စု (၂)မျိုးလိုအပ်ပါသည်။

အုပ်စု(၁) အစာအာဟာရများစွာပါဝင်သောကုန်ကြမ်းပစ္စည်းများဖြစ်သည့် တိရစ္ဆာန်စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ၊ ပဲပုပ်ဖတ်၊ ပဲဖတ်၊ ဖွဲနု၊ ငါးစာ၊ အရိုးမှုန့် စသည့်ပစ္စည်းများ။

အုပ်စု(၂) အာဟာရပါဝင်နှုန်းနည်းပြီး မြေဆီကောင်းမွန်သော ကုန်ကြမ်းများဖြစ်သည့် စပါးခွံ၊ ဂျုံခွံ၊ ကောက်ရိုး၊ မီးသွေး၊ ပြာမှုန့် စသည့်ပစ္စည်းများ။

EM(အီးအမ်)ဘိုကာရီ သဘာဝမြေဆွေး (၁) ပုံအတွက် လိုအပ်သော ကုန်ကြမ်းပစ္စည်းများ နှင့် ကုန်ကျစရိတ်များ နွားချေးဘိုကာရီ

ပစ္စည်းအမည်	အရေအတွက်	ရေတွက်ပုံ	ဈေးနှုန်း	စုစုပေါင်းကုန်ကျစရိတ်
နွားချေး	၅	အိတ်	၁၅၀၀	၇၅၀၀
စပါးခွံ	၂	အိတ်	၅၀၀	၁၀၀၀
ဖွဲနု	၁	အိတ်	၂၀၀၀	၂၀၀၀
ပဲဖတ်	၃	ပိဿာ	၁၅၀၀	၃၅၀၀
အီးအမ် (အပြင်း)	၁	လီတာ(ရေသန့်ပူးကြီး)	၃၅၀၀	၃၅၀၀
တင်လဲရည်	၄	လီတာ(ရေသန့်ပူးကြီး)	၅၀၀	၂၀၀၀
အပေါ်ယံမြေဆွေး	၃	အိတ်	-	-
<b>နွားချေးဘိုကာရီ တစ်ပုံစာအတွက် စုစုပေါင်းကုန်ကျစရိတ်</b>				<b>၁၉၅၀၀ ကျပ်</b>



ကြက်ချေးဘိုကာရီ

ပစ္စည်းအမည်	အရေအတွက်	ရေတွက်ပုံ	ဈေးနှုန်း	စုစုပေါင်းကုန်ကျစရိတ်
ကြက်ချေး	၅	အိတ်	၂၄၀၀	၁၂၀၀၀
ဖွဲပြာ	၂	အိတ်	၅၀၀	၁၀၀၀
ထင်းပြာ	၁	အိတ်	၅၀၀	၁၀၀၀
ဖွဲနု	၁	အိတ်	၂၀၀၀	၂၀၀၀
ပဲဖတ်	၂၀	ပိဿာ	၁၅၀၀	၃၀၀၀၀
တင်လဲရည်	၁	လီတာ(ရေသန့်ပူးကြီး)	၅၀၀	၂၀၀၀
<b>ကြက်ချေးဘိုကာရီ တစ်ပုံစာအတွက် စုစုပေါင်းကုန်ကျစရိတ်</b>				<b>၄၈၀၀၀ ကျပ်</b>

အထက်ပါပစ္စည်းဈေးနှုန်းများသည် နေရာဒေသအလိုက် ကွဲပြားနိုင်ပါသည်။

EM ဘိုကာရီသဘာဝမြေဆွေးပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

၁။ ပထမဦးစွာ ပဲဖတ်ကို တိုင်ကီအတွင်းရေဖြင့် တစ်ညအိပ် စိမ်ပါ။



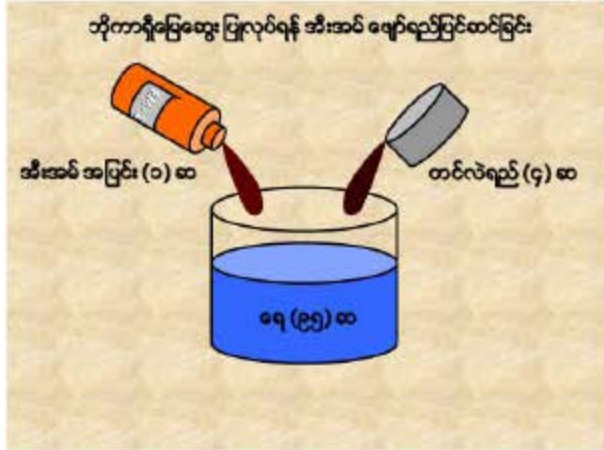
၂။ နွားချိုး၊ ကြက်ချိုး၊ စပါးခွံ၊ ဖွဲနု၊ ထင်းပြာ စသောကုန်ကြမ်းပစ္စည်းအားလုံးကို သမအောင်ရောမွေပေးပါ။



ရောစပ်ထားသောကုန်ကြမ်းပစ္စည်းအားလုံး သမအောင် ရောနှောပေးရန်လိုအပ်သည်။



၃။ ကုန်ကြမ်းပစ္စည်းအရေထဲသို့ ထည့်ရောမည့်ရေသည် EM အပြင်း (၁) ဆနှင့် တင်လဲရည် (၄)ဆ ရောထည့် ရန်လိုအပ်ပါသည်။ တနည်းအားဖြင့် EM (အပြင်း) ဆ+တင်လဲရည် (၄) ဆ+ရေသန့် (၉၅)ဆ အရေကိုဆိုလိုပါ သည်။



(၁)

၄။ အထက်ပါဖျော်ရည် အရေကို စိမ်းထား သော ပဲဖတ် နှင့် သမအောင် ရောမွှေပါ။



၅။ ပဲဖတ်၊ အီအမ် ဖျော်ရည်နှင့် ကုန်ကြမ်း ပစ္စည်းများကို ရေပန်းခရား အသုံးပြု၍ သမအောင်ရောမွှေပါ။



၆။ ကုန်ကြမ်းအားလုံး ရောမွှေပြီးသော အခါ လက်ဖြင့်ဖွဖွဆုပ်လျှင် အလုံးပုံစံဖြစ်ပြီး လက်ဖြင့်ဖွလျှင် ကွဲကြေမှုသော အနေအထားဖြစ်ပါသည်။ ရေနည်းလျှင် အဖြစ်နေ့ပြီး ရေများပါက ပုပ်သွားနိုင်ပါသည်။

နောက်ဆုံးရောစပ်ပြီးသောကုန်ကြမ်းပစ္စည်းအားလုံး၏ စိုထိုင်းဆသည် ၄၀-၅၀% ရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။



၇။ အားလုံးပြီးပါက မြေဆွေးပုံကို တစ်ပေခွဲ အမြင့် ပုံပေးပါ။ကောက်ရိုး (သို့) ဂုံနီအိတ်ဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားပါ။



၈။ (၅) ရက်မြောက်နေ့တွင် မြေဆွေးပုံကို အမြင့် တစ်ပေခွဲ မှ သုံးလက်မ ရောက်သည်အထိ ဖြန့်၍ လျှော့ချထားရန် လိုအပ်သည်။ (၁) ပတ်ပြည့်လျှင် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

မှတ်ချက်။ ။ နေရောင်ခြည်တိုက်ရိုက်မကျသောနေရာ(သို့) အမိုးအကာပါသော အဆောက်အဦ အောက်တို့တွင် ပြုလုပ်ရမည်။

**EM ရရှိနိုင်သောလိပ်စာ**

JAGUCO Myanmar Co. Ltd. (Yangon)

အမှတ် ၂၃၆၊ သစ်ရာပင်လမ်း

သုဝဏ္ဏ ၂၃ ရပ်ကွက်၊ ဗိုလ်ချုပ်ရွာ၊ သုဝဏ္ဏအားကစားကွင်းအနီး၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း ၀၉၅၀၀၂၇၈၀၊ ၀၁ ၈၅၅၀၇၉၃၊ ၀၉၇၃၀၅၄၀၆၉။

JAGUCO Myanmar Co. Ltd. (Mandalay Branch)

၇၉ လမ်း ၂၉ လမ်းနှင့် ၃၀ ကြား၊

ချမ်းအေးသာစံမြို့နယ်၊ ဘူတာကြီးအနီး၊ မန္တလေးမြို့။

ဖုန်း ၀၂၂၄၅၀၅၊ ၀၂ ၂၄၅၆၆၊ ၀၉ ၆၈၀၂၈၁၈။

### ၅။ သီးညှပ်စိုက်ပျိုးခြင်း

သီးညှပ်စိုက်ပျိုးခြင်းဖြင့် ဝင်ငွေအခွင့်အလမ်းပိုမိုရရှိခြင်း၊ ရောဂါနှင့် ဖျက်ပိုးကြောင့်ဖြစ်သော ဆုံးရှုံးမှုများ နည်းပါးခြင်း နှင့် ပဲမျိုးရင်းဝင်ပင်များဖြင့် စိုက်ပျိုးမြေများအာဟာရ ပြန်လည်ရရှိနိုင်သည်။

### ပဲစင်းငုံ သီးညှပ်စိုက်ပျိုးခြင်း စမ်းသပ်ချက်

ပဲစင်းငုံ သီးညှပ်စိုက်ပျိုးခြင်းဖြင့် နိုက်ထရိုဂျင်ဖမ်းယူသော ဘက်တီးရီးယားများသည် ဂျင်းအထွက်နှုန်းနှင့် ဝင်ငွေအပေါ်မည်မျှ သက်ရောက်မှုရှိသည်ကို သိရှိရန်စမ်းသပ်စိုက်ပျိုးသည်။ ဂျင်းမျိုးစေ့နှုန်း ၅ ပုံ ၁ ပုံ လျော့ချသည်။ အောက်ဖော်ပြပါ ပုံအတိုင်း ပဲစင်းငုံ (၂)တန်းကြားတွင် ဂျင်း (၃) တန်း ကြားညှပ်စနစ်ဖြင့် စိုက်ပျိုးသည်။



X ပဲစင်းငုံ X ဂျင်း X ဂျင်း X ဂျင်း X ပဲစင်းငုံ (တစ်ကျင်းလျှင် မျိုးစေ့ (၂) စေ့ နှုန်း



**စာတုပိုးသတ်ဆေး ပေါင်းသတ်ဆေးအသုံးပြုခြင်း အကြံပြုချက်များ**

- သင့် ဂျင်းစိုက်ခင်းတွင် ပေါင်းသတ်ဆေးများ မသုံးပါနှင့်။ အချို့သောပေါင်းသတ်ဆေးများသည် ဂျင်းပင်များကို သေစေနိုင်သည်။
- ပိုးသတ်ဆေးကို ကြိုတင်ကာကွယ်သည့်အနေဖြင့် မသုံးပါနှင့်။
- ပိုးသတ်ဆေး ၊ ပေါင်းသတ်ဆေးများသည် သင် နှင့် သင့်မိသားစု ကျန်းမာရေး အတွက် အန္တရာယ် များဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။
- သေချာမှု မရှိပါက ပိုးသတ်ဆေး လုံးဝမဖျန်းပါနှင့်။
- မည်သည့်ပိုးသတ်ဆေးမှ ဂျင်းဥပုပ်ရောဂါကို မကုသနိုင်ပါ။

**ကျေးလက်ဒေသဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် ကုန်စည်တန်ဖိုးမြှင့်ကွင်းဆက်များစီမံကိန်း**

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု နိုင်ငံတကာဖွံ့ဖြိုးရေးအေဂျင်စီ (USAID) မြန်မာနှင့် အမေရိကန်ပြည်သူများ၏ ကူညီထောက်ပံ့မှုဖြင့် အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်သည်။



ကျေးလက်ဒေသဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက်  
ကုန်စည်တန်ဖိုးမြှင့်ကွင်းဆက်စီမံကိန်း  
ကို

အမေရိကန်နိုင်ငံတကာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအေဂျင်စီ USAID (မြန်မာ) နှင့်  
အမေရိကန်ပြည်သူများ ၏ ကူညီထောက်ပံ့မှုဖြင့် Winrock International မှ  
အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်သည်။