



www.burmeseclassic.com

ခေတ်မီနည်းကျ စီးပွားဖြစ် ဆေးပက်ဝင်

စားပင်ဟင်းရွက်သီးနှံများ

မိုက်မြေနှင်း

သုတေသီ ဆရာငြိမ်း

ပြုစုသည်

BURMESE
CLASSIC



www.burmeseclassic.com

BURMESE
CLASSIC

ခေတ်ပီနည်းကျစီးပွားဖြစ် ဆေးဝက်ဝင်
စားမင်ဟင်းရွက်သီးနှံများ စိုက်ပျိုးနည်း

သုတေသီဆရာငြိမ်း
မြရာသည်



မြတ်စန်းရတနာစာပေ

အမှတ် ၁၉၄၊ ၂၉ လမ်း(အထက်)၊

ပန်ဆင်ကန်၊ နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း ၀၉၅၁၃၉၄၅၀၊ ၀၉၅၁၅၅၇၄၇

ပုံနှိပ်ပျက်တမ်း

စာအုပ်အကြိမ် - ၂၀၁၃ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ

အုပ်စု - ၅၀၀

တန်ဖိုး - ၄၀၀ ကျပ်

အစားဒီစိုင်း - သန့်စေ့သစ်

အတွင်းအသစ် - A-7 Group

စာအုပ်အရွယ် - ပန်းဝေဝေ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစင်မောင်ဦး (မြ-၀၄၀၇၃)

မြတ်ပန်းရတနာပေး

၄၇၃(က)၊ နီလာ(၆)လမ်း(၈)ရပ်ကွက်၊

မြောက်ဥက္ကလာပမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့

မျက်နှာစာနှင့်အတွင်းပုံနှိပ် - ဦးအောင်မြင့်သိန်း (မြ-၀၆၃၆၄)

အင်ကြင်းမြိုင်ပုံနှိပ်တိုက်

အမှတ် - ၁၅၀၄၇ - လမ်း(အထက်)

ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့

စက်မ.၈၄

ဆရာငြိမ်း၊ သုတေသီ

စေတီနည်းကျမ်းပွားဖြစ် ဆေးဖက်ဝင်စားပင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်သီးနှံများ

စိုက်ပျိုးနည်း၊ သုတေသီဆရာငြိမ်း၊ ရန်ကုန်

မြတ်ပန်းရတနာပေး ၂၀၁၂

၂၂၁ - တ၊ ၀၀၅ * ဝမ်းဗိုက်ဝါး

(၁) စေတီနည်းကျမ်းပွားဖြစ် ဆေးဖက်ဝင်စားပင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်သီးနှံများ

စိုက်ပျိုးနည်း

မာတိကာ

စကားဦး-

- ၁။ ကန်စွန်းပင်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ ၁
- ၂။ ကန်စွန်းဥကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ ၄
- ၃။ ကြက်မောက်ပင်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ ၆
- ၄။ ကြက်သွန်ဖြူကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ ၈
- ၅။ ကောက်ရိုးမို့ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ ၁၃
- ၆။ ကြက်ဟင်းခါးပင်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ ၁၇
- ၇။ ကြက်သွန်နီကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ ၂၂
- ၈။ ခဝဲပင်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ ၂၇
- ၉။ ခရမ်းပင်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ ၂၉
- ၁၀။ ခရမ်းချဉ်ပင်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ ၃၃
- ၁၁။ ချင်းပင်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ ၃၇
- ၁၂။ ချဉ်ပေါင်ပင်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ ၄၀
- ၁၃။ ဂေါ်ဖီထုပ်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ ၄၄
- ၁၄။ ဂေါ်ရခါးပင် ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ ၄၈
- ၁၅။ ဂျူးမြစ်ပင်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ ၅၈

၁၆။ ငရုတ်ကောင်းပင်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ	၅၃
၁၇။ ငရုတ်ပင်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ	၅၈
၁၈။ ငှက်ပျောပင်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ	၆၂
၁၉။ စိမ်းစားဥပင်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ	၆၈
၂၀။ စပါးလင်နှင့် စပါးလင်မွေးပင်ကိုဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ	၇၀
၂၁။ စပျစ်ပင်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ	၇၃
၂၂။ ဆလတ်ပင်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ	၇၇
၂၃။ ဆီးပင်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ	၈၁
၂၄။ ဆူးပန်းပင်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ	၈၅
၂၅။ တရုတ်နံနံကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ	၈၇
၂၆။ ထောပတ်ပင်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ	၈၉
၂၇။ နန္ဒင်းပင်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ	၉၁
၂၈။ နာနတ်ပင်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ	၉၅
၂၉။ နံနံပင်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ	၉၉
၃၀။ နေကြာပင်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ	၁၀၂
၃၁။ နီကိုဥကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ	၁၀၆
၃၂။ နှမ်းပင်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ	၁၁၀
၃၃။ ပဲလင်းမြေပင်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ	၁၁၅
၃၄။ ပန်းဂေါ်ဖီကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ	၁၁၇
၃၅။ ပိနဲဥကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ	၁၂၁
၃၆။ ပိနဲပင်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ	၁၂၅

၃၇။ ပိလောပိနံကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ	၁၂၉
၃၈။ ပန်းသီးပင်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ	၁၃၂
၃၉။ ပဲအမျိုးမျိုးကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ	၁၃၇
(က) စားတော်ပဲ	
(ခ) ပဲတောင့်ရှည်	
(ဂ) ပဲကြီး	
(ဃ) ပဲစင်းငုံ	
(င) ဗိုလ်ကိတ်ပဲ	
(စ) ထောပတ်ပဲနှင့် ပဲဖြူလေး	
(ဆ) ပဲစောင်းလျား	
(ဇ) ပဲလွန်း	
(ဈ) ဗိုလ်စားပဲ	
(ည) ပဲတီစိမ်း	
(ဋ) ပဲပုစွန်	
(ဌ) ကုလားပဲ	
(ဍ) ဗိုလ်စားပဲပု	
(ဎ) မတ်ပဲ	
၄၀။ ဖရဲပင်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ	၁၅၃
၄၁။ ဗူးပင်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ	၁၅၆
၄၂။ မာလကာပင်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ	၁၆၁
၄၃။ မုန့်ညင်းထုပ်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ	၁၆၆
၄၄။ မုန့်ညင်းပင်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ	၁၆၈

၄၅။ မုန်လာဥဖြူကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ	၁၇၂
၄၆။ ခြေထောက်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ	၁၇၆
၄၇။ ဗန်လာဥဝါကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ	၁၈၀
၄၈။ ရုံးပတ်ပင်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ	၁၈၃
၄၉။ ရွှေဖရုံပင်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ	၁၈၇
၅၀။ သရက်ပင်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ	၁၉၀
၅၁။ သခွားပင်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ	၁၉၄
၅၂။ သဘောပင်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ	၁၉၈
၅၃။ သစ်သော့ပင်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ	၂၀၃
၅၄။ သံပရာပင်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ	၂၀၇
၅၅။ ဟင်းနုနယ်ပင်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ	၂၁၁
၅၆။ အုန်းပင်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ	၂၁၃
၅၇။ သြဇာပင်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ	၂၁၈



စကားညှိုး

မိမိတို့ နိုင်ငံအား စိုက်ပျိုးရေးနိုင်ငံဟု ဆိုကြ၏။
ထိုသို့ ဆိုရလောက်အောင်လည်း မိမိတို့နိုင်ငံသည်
ကောက်ပဲသီးနှံများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ စားပင်သီးပင်များ
ဖြင့် ဝေဆာနေသော နိုင်ငံဖြစ်ပေသည်။ မိမိတို့ နိုင်ငံသားများ
သည် တောင်ကို တွေ့လျှင် လိုက်ဖောက်၊ ချောင်းကို တွေ့လျှင်
တံတားဆောက်သကဲ့သို့ မြေသားကို တွေ့လျှင်လည်း စိုက်ပျိုး
ချင်သူများ ဖြစ်ကြ၏။

စိုက်ပျိုးရေးသည် အကုသိုလ်ကင်းလျက် သမာအာဇီဝ
ကျကာ ပရသဘောကို ဆောင်ပေ၏။ စိုက်ပျိုးရေးကြောင့် ခန္ဓာ
သန်စွမ်းရုံမက စိတ်ကြည်လင် လန်းဆန်းမှာလည်း အသေအချာ။
သည်အတွက် မိမိတို့ အိမ်ခြံကွက်လပ်၌ တစ်နိုင်တစ်ပိုင် အဖြစ်
သော်လည်းကောင်း၊ မြေလွတ်မြေပိုများ ရှိပါက စီးပွားဖြစ်
သော်လည်းကောင်း စိုက်ပျိုးသင့်ပေသည်။

ထိုသို့ စိုက်ပျိုးရာတွင် ရာသီဥတု အခြေအနေ၊ ရေမြေ
အနေအထားတို့ကို တွက်ဆရ ပေလိမ့်မည်။ နည်းစနစ် ကျရ

ပေလိမ့်မည်။ ထိုသို့ ခေတ်လည်းမီး၊ နည်းလည်းကျမှသာ မိမိတို့
စိုက်ပျိုးသော စားပင် ဟင်းရွက်သီးနှံများမှာ အောင်မြင် ဖြစ်ထွန်း
ပေလိမ့်မည်။

ဤစာအုပ်၌ ဖော်ပြပါရှိသော စားပင် ဟင်းရွက်သီးနှံများ
သည် မည်ကားမတွ မဟုတ်ပါ။ အစာအာဟာရအတွက်လည်း
အထောက်အကူ ပြုရုံမက အစာလည်းဆေး။ ဆေးလည်းအစာ
ဆိုသကဲ့သို့ သူ့အချိုးအစားနှင့်သူ၊ သူ့အတိုင်းအဆနှင့်သူ စား
သောက်တတ်လျှင်၊ အသုံးချတတ်မည်ဆိုလျှင် ကျန်းမာရေး
အတွက် အထောက်အကူပြု ဆေးဖက်လည်း ဝင်ပါလိမ့်မည်။
မည်သို့မည်ပုံ ဆေးဖက်ဝင်သည်တို့ကိုလည်း လက်တွေ့အသုံးချ
နိုင်အောင် ဖော်ပြပေးထားပါသည်။

သို့ဖြစ်၍ စိုက်ပျိုးရေး၌ စီးပွားဖြစ် စိုက်ပျိုး အောင်မြင်
ဖြစ်ထွန်းစေရန် အတွက်ကိုလည်းကောင်း၊ ဆေးဖက်ဝင် လက်
တွေ့ အသုံးပြုနိုင်စေရန်အတွက်ကိုလည်းကောင်း ဤစာအုပ်
အား ရေသားပြုစုလိုက်ရခြင်း ဖြစ်ပါသတည်း။

သုတေသီ ဆရာငြိမ်း
(၅-၁၁-၂၀၁၂)
တနင်္လာနေ့။

ကန်စွန်းပင်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ

ကန်စွန်းရွက်သည် ဗီတာမင် အာဟာရဓာတ် ပြည့်ဝသော
ဟင်းရွက်ဖြစ်ပြီး၊ အဆိပ်အတောက်ကို နိုင်နင်းပေသည်။

ကန်စွန်းရွက်သည် ပူနွေးစွတ်စိုသော ရာသီဥတုကို နှစ်
သက်၏။ ရေပေါ်လျှောက်သော သဘာဝ ရှိသည့်အတွက်ကြောင့်
ရေဝပ်ခြင်းဒဏ်ကို မမူပေ။ ကန်စွန်းပင်သည် ပူနွေးသည်ကို
နှစ်သက်သော်လည်း မြေကြီး၏ ခြောက်သွေ့မှုကိုမူ မနှစ်သက်
ပေ။ ကန်စွန်းပင်ကို အခြားသော သီးနှံများ စိုက်ပျိုး၍မရသည့်
မြေအနိမ့်ပိုင်းတွင်ပင် ရေကိုလှောင်၍ စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။ စိုက်
ကွက်ထဲတွင် ရေစပ်စပ်ရှိပါက တစ်တန်းနှင့်တစ်တန်း တစ်ပေ
ခန့် ခွာ၍ တစ်ပင်နှင့်တစ်ပင် ၉ လက်မ ခွာကာ ကန်စွန်းရွက်
ကိုင်းပြတ်များကို တုတ်တွင်းချည်နှောင်ပြီး တုတ်များကို မြေကြီး
တွင် ထိုးကာ စိုက်ရသည်။

မည်။ ထိုအနေအထားမှာ ကြက်သွန်ဖြူများ ရင့်မှည့်လာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအခါ လျင်မြန်စွာ နုတ်သိမ်းဖို့ လိုပါသည်။ ထို့နောက် ကြက်သွန်ဖြူများကို လေသလပ်နိုင်သော စင်များ ပေါ်သို့ ထားရှိလိုရောင်းရပါမည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် ကြက်သွန်ဖြူ အထွက်နှုန်းမှာ တစ်ဧကလျှင် ပိဿာ (၁၂၀၀) မှ၊ ပိဿာချိန် (၁၆၀၀) အထိ ပြုစုမှုကောင်းလျှင် ကောင်းသလောက် ထွက်ရှိတတ်ပါသည်။

ကြက်သွန်ဖြူတွင် ပြဝိုး၊ လှေးပိုးတို့ ကျရောက်တတ်၏။ မှီရောဂါလည်း စွဲကပ်၏။ ထိုသို့အနေအထားရှိပါက ခေတ်မီ ပိုးသတ်ဆေးများဖြင့် နှိမ်နင်းဖို့ လိုပေသည်။

ကြက်သွန်ဖြူ၏ မူရင်းဒေသသည် အီဂျစ်မှ ဖြစ်၏။ မျိုးရင်းမှာ (*Lillia caae*) ဖြစ်၏။ ရုက္ခဗေဒအမည်မှာ (*Allium Sativum*) ဖြစ်ပြီး အင်္ဂလိပ်အမည်မှာ (*Garlic*) ဖြစ်ပေသည်။

(၁) အဆစ်တွေရောင်နေလျှင်

ကြက်သွန်ဖြူ ငါးမြွှာ အခွံခွာ၍ အတုံးသေးသေး ပြုလုပ်ထားပါ။ ထို့နောက် မှီ ၃၀ ကျပ်သားနှင့် ကျိုပါ။ နို့ကို ညဉ့် အိပ်ရာဝင်တိုင်း တစ်လခွဲမျှ သောက်ပေးပါက အဆစ်ရောင်ဝေဒနာ သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။

(၂) လေငန်းတွေနေလျှင်

ကြက်သွန်ဖြူလေးမြွှာ၊ အိပ်မွေ့သီးအမှုန့် ၁ ပဲသားတို့ကို နို့ ၁၅ ကျပ်သားနှင့် ရေ ၁၅ ကျပ်သား ရောကျိုပါ။ ရေများ

ခန်း၍ နို့များသာ ကျန်သောအခါ အအေးခံ၍ ညအိပ်ရာဝင်ခါနီး သောက်ပါ။ သုံးပတ်မှ ခြောက်ပတ်အထိ မပျက်မကွက် သောက်သုံးသွားပါက လေငန်းရောဂါ သက်သာသွားပါလိမ့်မည်။

(၃) ဦးခေါင်း၊ တစ်ခြမ်းကိုက်ခဲလျှင်

ကြက်သွန်ဖြူကို ကြိတ်၍ ရလာသောအရည်အား ကိုက်ခဲသောနေရာပေါ်သို့ ခပ်ပျစ်ပျစ်ကလေး လိမ်းပေးပါ။ အနည်းငယ် ကြာလျှင် ထိုလိမ်းထားသော ဆေးများကို ဖယ်ရှားပစ်ပါ။ ထိုသို့ မပြုလိုပါက နဖူး (သို့) နားရင်ပေါ်၌ လိမ်းပေးပါ။ ကိုက်သော အခြမ်းဘက်ရှိ နာခေါင်းအတွင်းသို့ ကြက်သွန်ဖြူ အရည် ၂ စက်ခန့် ထည့်ပေးပါ။

ကြက်သွန်ဖြူ ၂ မြွှာကို အခွံခွာ၍ ဝါးစားပြီး ရေသောက်ပေးပါ။ ထို့နောက် အနီးပွင့်ဆေး တစ်ခွက်သောက်၍ ရေဇွေး ပူပူသောက်ပေးပါ။ တစ်နာရီခြား၍ နှစ်ကြိမ်သောက်ပါ။ နှစ်ရက် ဆက်တိုက် သောက်ပေးပါ။ သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။

(၄) အဆစ်တွေ ကိုက်ခဲနေလျှင်

ကြက်သွန်ဖြူဥတစ်လုံးကို အတော်များများ ချဉ်ရည်စိမ်ထားပါ။ ထမင်းစားသည့်အခါ အတန်အသင့်မျှ တိုမြှုပ်စားပေးပါ။ သက်သာသွားပါလိမ့်မည်။

(၅) သွေးတိုးဝေဒနာ ခံစားရလျှင်

ကြက်သွန်ဖြူ ဥတစ်လုံးအကြီး (၁၀) လုံးကို အခွံခွာ၍

နားနို့စစ်စစ် ငါးဆယ်သားနှင့် ရောက်ပြီ။ ထို့နောက် အအေး
ခံပြီး သုံးကြိမ်မျှ သောက်ပေးရုံဖြင့် သွေးတိုးကျစေပြီး ရောဂါ
သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ပို၍ သက်သာပျောက်ကင်း
စေလိုပါက တစ်ရက်ခြား နှိပ်သင့်ပါသည်။



ကောက်ရိုးမှိုကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ

မှိုအမျိုးအစား မြောက်မြားစွာ ရှိကြသည်။

ထင်ရှားသည့် မှိုများမှာ ကောက်ရိုးမှို၊ သိပ္ပံမှို၊ ပြည်သာယာ
မှို၊ မှိုရွှေညို၊ ငွေမိုးမှို၊ ငွေနားမှို၊ မြက်ကြာမှို၊ တောင်ပိုမှို၊
ဝါးရင်းမှို၊ အင်တိုင်းမှို၊ ကိုင်းမှို၊ သပြေမှို၊ မှိုကျောက်ခဲ၊ မှိုပျင်း
တွ၊ မန်ကျည်းမှို (ခေါ်) ဆန်ကွဲမှို၊ ဖက်ဆွတ်မှို၊ မှိုဖြူ၊ မှိုကြက်
တောင်၊ မှိုနီဥ၊ ကျွဲသည်းမှို၊ မှိုဦးနောက်၊ သရက်တုံးမှို၊ ငှက်စို့
မှို၊ ဝါးယောင်းမှို၊ ဖက်သွားမှို၊ ပဲမှို၊ မှိုခြေတို၊ မှိုထိပ်ချွန်း၊ မှို
ပွင့်နီ၊ မှိုနီ၊ ကြဇာတ်မှို စသည်တို့ ဖြစ်ကြသည်။

ကောက်ရိုးမှိုကို စိုက်ပျိုးရန်အတွက် အဓိကလိုအပ်သော
ကုန်ကြမ်းမှာ ကောက်ရိုးပင် ဖြစ်ပါသည်။

ကောက်ရိုးမှိုသည် ပူအိုက်စွတ်စိုသော ရာသီဥတုကို နှစ်
သက်၏။ သည့်အတွက် မိုးကောင်းသောကာလများကို ရှောင်
ကြဉ်သင့်ပါသည်။ ပူအိုက်စွတ်စိုခြင်းကို သဘာဝနေရောင်ခြည်
နှင့် ရေဖျန်းခြင်းတို့မှ ရရှိပါသည်။ သဘာဝမိုးကို အားကိုး၍

မိုးဦးကျတွင် စိုက်ပျိုးပါက လိုအပ်သည်ထက်ပိုခြင်းကို တားဆီးနိုင်ပါသည်။ မတားဆီးနိုင်ပါက ရင်းနှီးမှုများတတ်ပါသည်။ မိုးများလျှင် အပူချိန် ကျတတ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ မှီအထွက်ကောင်းသော ရာသီဥတုမျိုးကို ရွေးချယ်ကာ စိုက်ပျိုးသင့်ပေသည်။

မှီစိုက်ပျိုးရန်အတွက် (၁) ရာသီဥတု (၂) ကုန်ကြမ်း (၃) မှီဈေးနှုန်း (၄) မှီအထွက် စသည့် အခြေခံ အချက်လေးချက်ကို ဂရုပြုရပါမည်။ ကောက်ရိုးမှီ ဖြစ်ထွန်းနိုင်ရန်အတွက် နွေဦးကာလဖြစ်သော တပေါင်း၊ တန်ခူး၊ ကဆုန်လတို့တွင် စတင် စိုက်ပျိုးသင့်ပေသည်။ ထို့အပြင် မှီအတွက် မြင့်မားစွာ ရရှိနိုင်မည့်အချိန်၊ ကုန်ကြမ်းပစ္စည်းများဖြစ်သော ကောက်ရိုးမှီတို့ကို ဈေးနှုန်းသက်သာစွာ ဝယ်ယူစုဆောင်းနိုင်သောအချိန်၊ မှီဈေးနှုန်းကောင်းမည့်အချိန်တို့ကို တွက်ဆခန့်မှန်းရပေမည်။

နွားနင်းခြင်းမရှိ၊ ရေထိခြင်းလည်း မရှိသော ကောက်ရိုးများကို ကျစ်လျစ်အောင် ထုံးရပါမည်။ အချင်း ၁၀ လက်မ၊ အလျား ၃ ပေ ရှိရမည်။ ရေတစ်ည စိမ်ပြီးနောက် မိုးလုံ၊ လေလုံ အခန်းတွင် ၅ ထုံးကို တစ်လွှာစီ စီရသည်။ တစ်လွှာနှင့် နီးစပ်ရာ တစ်လွှာကို ကန့်လန့်ထားပြီး စည်းရသည်။ စုစုပေါင်း ခုနစ်လွှာ စည်းရသည်။ အလွှာ၏ ဘေးပတ်လည် တစ်လျှောက် ၃ လက်မအကွာတွင် မှီမျိုးပုလင်းထဲမှ မှီမျှင်ကို ကွမ်းသီးလုံးခန့်ယူပြီး ကောက်ရိုးများထဲ ထည့်ပေးရသည်။ ထို့နောက် ရေလောင်း၍ တက်နင်းရသည်။

စိုက်ပြီး လေးရက်ခန့်အကြာတွင် ကောက်ရိုးထုံးပုံ ပတ်လည်ကို ရေပန်းကရားဖြင့် လောင်းရသည်။ သုံးရက်တစ်ကြိမ် လောင်းပေးသော် ၂၁ ရက်ခန့်ကြာလျှင် မှီများ ထွက်လာသည်။ အပွင့်ထက် မှီဥ အလုံးက ဈေးကောင်း၏။ ဥအလုံးကို လက်ညှိုးဖြင့် နှိုက်ယူကာ ဆွတ်ခူးရသည်။

ကျေးလက်တောရွာများ၌ ကောက်ရိုးပုံများအတွင်း မှီများ ရရှိတတ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ယခင်နှစ်က မှီထွက်ဖူးသောနေရာတွင် ကောက်ရိုးထပ်ပုံပြီး ဆန်ကွဲရည် ပက်ဖျန်းပေးခြင်းဖြင့် မှီမျိုးများ ပြန်လည်နိုးကြားလာ၍ မှီများထွက်နိုင်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ အချို့သောတောင်သူများသည် မှီထွက်ဖူးသော ကောက်ရိုးပုံ အဟောင်းနေရာတွင် ကောက်ရိုးအသစ် ထပ်မံ ထည့်ပေး၍ မှီအတွက်ကို ရယူကြသည်။ မိသားစု စားသောက်လောက်ရသော ဖြစ်ပြီး စီးပွားရေးသဘော သက်ရောက်ခြင်းမရှိပါ။

မှီသည် ဆေးဘက်ဝင်သောကြောင့် တိုင်းရင်းဆေးသမားတော်များက လူအများခံစားနေရသော သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါများကို ကာကွယ်ကုသရန်အတွက် မှီကို အလေးပေး၍ စားသုံးစေပါသည်။ ထို့အပြင် ကလေးများအတွက် သံချဆေးအဖြစ် ဝါးယောင်းမှီကို စားသုံးစေပါသည်။ သဘာဝမှီများသည် တစ်နှစ်တစ်ခါ ပေါ်လာလေ့ရှိသဖြင့် 'တစ်နှစ်တစ်ခါ၊ ပေါ်လို့လာ... ငါလည်း မင်းလောင်း ထီးဖြူဆောင်' ဟူ၍ စကားထာ ဝှက်လေ့ ရှိကြပါသည်။

ယခုခါ ခေတ်မီ စိုက်ပျိုးရေးနည်းစနစ်များ ထွန်းကား

နေပြီဖြစ်၍ တစ်နှစ်ကြာအောင် စောင့်စရာမလိုတော့ဘဲ အခါ
မလပ် ရာသီမပြတ် စားသုံးနိုင်ရန် စီးပွားဖြစ် စိုက်ပျိုးနေကြ
ပြီ ဖြစ်ပါသည်။



ကြက်ဟင်းခါးပင်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ

ကြက်ဟင်းခါးသည် အားလုံးနှင့် ရင်းနှီးသည့် ဟင်းသီး
ဖြစ်၏။ ကလေးငယ်တို့သည် 'ငါ့နွားတစ်ကောင်၊ ဘို့တစ်ထောင်၊
ခြေရာလည်းပျောက်၊ ရေလည်းနောက်' ဟူသော စကားထာကို
မှတ်လျှင် 'ကြက်ဟင်းခါးသီး' ဟု အဖြေပေးတတ်ကြ၏။ အခါး
ဇာတ် ရှိသဖြင့် အခါးအရသာကို ကြိုက်နှစ်သက်သူတို့အဖို့
သဘောကျစွာဖြင့် ကြော်စား၊ နပ်စား၊ ချက်စား တတ်ကြ၏။
ကြက်ဟင်းခါးရွက်သည် ကလေးသူငယ်တို့ ကျောပူခေါင်းပူ
ထလျှင် လွန်စွာ အစွမ်းထက်လှ၏။

ကြက်ဟင်းခါးကို တန်ခူးလမှ နယုန်လအထိလည်းကောင်း၊
မိုးနှောင်း သီတင်းကျွတ်၊ တန်ဆောင်မုန်းလများတွင်လည်း
ကောင်း စိုက်ပျိုးလေ့ရှိပေသည်။

ကြက်ဟင်းခါးကို မြေအမျိုးအစားမရွေးဘဲ စိုက်ပျိုးနိုင်၏။
သို့ရာတွင် မြေဆီသြဇာကြွယ်ဝသည့်မြေ၌ စိုက်ပျိုးလျှင်မူ ပို၍

ရှင်သန်ကြီးထွားလွယ်ကာ အသီးတို့ ပိုမို ဖြစ်ထွန်းတတ်၏။
မြေအမျိုးအစား မရွေးသော်လည်း ရေဝပ်ခြင်းကိုမူ နှစ်သက်ခြင်း
မရှိပေ။

ကြက်ဟင်းခါးကို စီးပွားဖြစ် စိုက်ပျိုးလိုပါက မြေတစ်ဧက
လျှင် နွားချေး ခုနစ်စီး၊ ရှစ်စီးမျှ ချပြီး ထယ်တစ်စပ် ထိုးပေး
ရပါသည်။ စိုက်စော့မည်ဆိုလျှင် တစ်တန်းနှင့် တစ်တန်း
သုံးပေမှ ငါးပေ၊ တစ်ပင်နှင့်တစ်ပင် နှစ်ပေမှ သုံးပေ ခြားပြီး
အစေ့ကို တိုက်ရိုက်ချကာ စိုက်ပျိုးနိုင်၏။ ရေနိုင်နိုင်လောင်းနိုင်
ပါက ကြက်ဟင်းခါးကို အချိန်အခါမရွေး စိုက်ပျိုးနိုင်ပေသည်။
စီးပွားဖြစ် ရေသွင်းစိုက်ပျိုးလျှင် ရေ ငါးကြိမ်မှ ခုနစ်ကြိမ်ခန့်
အထိ သွင်းပေးဖို့လိုပါသည်။

ကြက်ဟင်းခါးပင်ကလေးများ ပေါက်စပြု၍ အညွန့်တလူ
လူ ထွက်လာပြီဆိုပါက ပေါင်းမြှက်များကို ရှင်းပေးဖို့ လိုပါ
သည်။ မြေသည် ကျပ်ခဲနေပါက မြေဆွပေးရပါမည်။ အညွန့်
ကလေးများ ၃ ပေခန့် တက်လာပြီဆိုလျှင် ခေါင်ညွန့်ကို နှိမ်
ပေးရပါသည်။ နှိုက်နှိမ်ထားသော ခေါင်ညွန့်မှ အတက်ကလေး
များ ခွဲဖြာထွက်ကာ သက်တမ်းနှစ်လကျော်ပြီဆိုလျှင် ညာတံ
မှ အဖူးများ ထွက်ကာ အပွင့်ဝါဝါကလေးများ ထွက်ပေါ်လာ
ပါလိမ့်မည်။ ထိုမှ အသီးကလေးများ သီးလာပါမည်။

ကြက်ဟင်းခါးသီးသည် ဆေးဖက်ဝင်အသီးအနံ့ ဖြစ်သော်
လည်း ရောစပ်စားသောက်ရာတွင် သတိပြုစရာ အချက်ကလေး
များ ရှိပါသည်။ ပမာအားဖြင့် ကြက်ဟင်းခါးသီးနှင့် ဝက်ဆီ

ဖတ်၊ ဝက်သား၊ ပုစွန်ခြောက်၊ ပုစွန် စသည်တို့နှင့် ရောပြွမ်း
စားသောက်ပါက မည်သို့မျှ မဖြစ်သော်လည်း ကြောင်လျှာသီး
နှင့်မူ တွဲဖက်မစားသင့်ပါ။ ထို့အတူ ကြက်သားနှင့်လည်း ရော
နှောချက်ပြုတ် မစားသင့်ပါ။ အကြောတက်ဝေဒနာ ခံစားရ
တတ်ပါသည်။ ‘အစာလည်းဆေး... ဆေးလည်း အစာ’ ဟု
ဆိုသော်ငြား၊ ‘အစားမတော် တစ်လုတ်’ ဟူသည့် သတိပေး
စကားကို ချန်လှပ်၍ မကောင်းပါ။

ကြက်ဟင်းခါးစေ့သည် အရေပြားပေါ်တွင် ပေါက်တတ်
သည့် ဝက်ခြံရောဂါအား ထိရောက်စွာ နှိမ်နင်းနိုင်စွမ်းရှိပါသည်။
ကြက်ဟင်းခါးစေ့ အခြောက်ကို ကျောက်ပျဉ်ပေါ်၌ ဆန်ဆေး
ရည်နှင့် သွေးပါ။ (ခပ်ပျစ်ပျစ်ကလေး သွေးက ပို၍ ကောင်းပါ
သည်။) ထို ကြက်ဟင်းခါးစေ့နှင့် ဆန်ဆေးရည်တို့ သွေးရည်အား
ပါးပြင်ပေါ် ပေါက်လေ့ရှိသည့် ဝက်ခြံအနာကလေးများပေါ်သို့
တိုတိုပြီး လိမ်းပါ။ နုလျှင် ပိန်ခြောက်သွားပါလိမ့်မည်။ မနုလျှင်
ဆေးအာနိသင်ကြောင့် ဝက်ခြံအနာများ ညှိုးကျသွားပါလိမ့်မည်။

ကြက်ဟင်းခါးပင်အား ခေါင်ညွန့်နှိမ်ပေးပါက အနှိမ်ခံ
ရသော အညွန့်ကလေးများမှာ ဟင်းချိုချက်သောက်လျှင်လည်း
ကောင်း၊ အတို့အမြုပ်အဖြစ် စားသောက်လျှင်လည်းကောင်း
ခံတွင်းမြိန်စေပါသည်။ ကြီးထွားရန် အလားအလာ မရှိတော့
သည့် သီးပိန်၊ သီးညှပ်များကိုလည်း ပြုတ်၍လည်းကောင်း၊
မီးအုံး၍လည်းကောင်း အတို့အမြုပ်အဖြစ် သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

ကြက်ဟင်းခါး၏ မူရင်းဒေသသည် အာရှတိုက်၊ အာဖရိက
တိုက်မှ ဖြစ်၏။ မျိုးရင်းမှာ (Cucurbitaceae) ဖြစ်ပြီး ရုက္ခ

ရေကန်စွန်း စိုက်ခင်းတစ်ခုကလျှင် ဆယ့်ငါးရက်တစ်ခါ
ယူရိုးယား ၅ ပိဿာမျှ ထည့်ပေးသင့်ပါသည်။ အညွန့်နမူ
အကိုင်းငယ်များ ပွားလာတိုင်း ခူး၊ ခူး ရောင်းရသဖြင့် နေ့စဉ်
ဖြတ်ခူးနိုင်ပါသည်။ ကုန်းကန်စွန်း စိုက်လိုပါက ထယ်တစ်စပ်၊
ထွန်တစ်စပ် နှစ်စပ်ဝင်ထားသော မြေတွင် နွားချေး ၁၀ စီးမျှ၊
ယူရိုးယား ၁၅ ပိဿာမျှ ထည့်ကာ တစ်ပေအကျယ်ရှိ စိုက်
ဘောင်များကို တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ၂ ပေ၊ ၃ ပေ ခွာ၍ ဖော်ရပါ
သည်။ ဘောင်ပေါ်တွင် ကိုင်းပြတ်တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ၉ လက်မ
ခန့် ခွာ၍ ၂ လက်မခန့် မြှုပ်ပြီး စိုက်ပျိုးသင့်ပါသည်။

ကန်စွန်းပင်၏ မူရင်းဒေသသည် တောင်အမေရိကတိုက်မှ
ဖြစ်၏။

ပျိုးရင်းမှာ (Convolvulaceae) ဖြစ်ပြီး ရုက္ခဗေဒအမည်
မှာ (Argyria Speciosa) ဖြစ်၏။

အင်္ဂလိပ်အမည်မှာမူ (Rabbit green) ဖြစ်ပေသည်။

(၁) မီးလောင်သော်၊ ရေဈေးပူလောင်သော်

ကန်စွန်းရွက်ကို အရည်ညှစ်၍ မီးလောင်ဒဏ်ရာ၊ ရေဈေး
ပူလောင်ဒဏ်ရာပေါ်သို့ လောင်းချပေးပါ။ အဖုမပေါက်ပါ။
အနာမကြီးပါ။ မကြာခင် သက်သာကောင်းမွန်ပါလိမ့်မည်။

(၂) အဆိပ်သင့်လျှင်

မြွေဆိပ်၊ ကင်းဆိပ်နှင့် မတည့်သောအစာ စားမိ၍ တက်ပါ
က ကန်စွန်းပင် တစ်ပင်လုံးကို အရည်ညှစ်၍ သောက်ချပေးပါ။

ဈေးများ အဆိပ်မပါက ကန်စွန်းပင် တစ်ပင်လုံးကို အရည်
ညှစ်၍ ဆားအနည်းငယ် ထည့်ဖျော်ပြီး ပါးစပ်ထဲ လောင်းထည့်

ပေးပါ။ ၅ မိနစ်ခန့်ကြာလျှင် အမြီးမှ ဆွဲ၍ ပြောင်းပြန် ထောင်
ပေးလိုက်ပါ။ အဆိပ်များ ကျလာပါလိမ့်မည်။

(ကန်စွန်းပင်သည် ကာမဆေး အားဆေးဖြစ်၏။ မိခင်တို့
နို့ရည် ကောင်းမွန်စွာထွက်စေရန် အားပေး၏။)

(၃) အထက်လှန်အောက်လျှော ဖြစ်ခဲ့လျှင်

ကန်စွန်းညွန့် ၁၁ ချောင်းပါ အစည်းတစ်စည်းအား ရေစင်
အောင် ဆေးကြောပြီး သုံးပိုင်းဖြစ်အောင် ဖြတ်ပါ။

ထို့နောက် မြေအိုးအသစ်တစ်လုံးအတွင်းသို့ ထည့်၍ ထန်း
လျက် (၁၅) ကျပ်သားနှင့် ရေအနည်းငယ်ထည့်ကာ ကန်စွန်း
ရွက်တို့ နူးအိသွားသည်အထိ ပြုတ်ပါ။ ထိုပြုတ်ရည်ပူပူအား
မကြာခဏ သောက်ပေးပါ။ တစ်ခါသောက်လျှင် ကြက်ဥ
ပန်းကန်လုံးနှင့် တစ်လုံးစာခန့် သောက်ပေးရန် လိုအပ်သည်။
ငါးကြိမ်၊ ခြောက်ကြိမ်ခန့် သောက်ပြီးပြီဆိုပါက အလိုလိုနေရင်း
ဝမ်းသွားမှုလည်း ရပ်ကာ ပျို့အန်မှုလည်း ရပ်သွားပါလိမ့်မည်။



ဗေဒအမည်မှာ (Memordica charantia) ဖြစ်၏။ အင်္ဂလိပ် အမည်မှာမူ (Bitter gourd) ဖြစ်ပေသည်။

(၁) ကလေးများ ကျောပူ ခေါင်းပူ ဖြစ်လျှင်

ကြက်ဟင်းခါးရွက်များကို ခူးဆွတ်ပြီး အရည်ရအောင် ညစ်ပါ။ ရလာသောအရေကို ကျောပူခေါင်းပူ ဖြစ်နေသော ကလေးငယ်၏ကျောပြင်သို့ အပေါ်မှ အောက်သို့ သပ်၍၊ သပ်၍ ချပေးပါ။ အချိန်အနည်းငယ်အတွင်း ကျောပူခေါင်းပူ ဝေဒနာ သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။

(၂) ဝက်ခြံများ ထွက်နေလျှင်

ကြက်ဟင်းခါးစုအား ကျောက်ပျဉ်ပေါ်၌ ဆန်ဆေးရည်ဖြင့် သွေး၍ ဝက်ခြံများပေါ်တွင် လိမ်းပေးပါက ကေန်ပျောက်ကင်း ပါလိမ့်မည်။

(၃) လည်ချောင်းတွေ နာနေလျှင်

ကြက်ဟင်းခါးသီးအခြောက်ကို ကျောက်ပျဉ်တွင်သွေး၍ နာနေသော လည်ချောင်းတစ်ပြင်လုံးအား လိမ်းကျံပေးပါ။ သက်သာသွားပါလိမ့်မည်။

(၄) အဆစ်တွေ ရောင်နေလျှင်

ကြက်ဟင်းခါးသီးအနုများ ထောင်း၍ ရလာသော အရည် ကို မီးဖြင့် နွေးပြီး ရောင်နေသော အဆစ်များပေါ် လိမ်းက ပေးပါ။ သက်သာသွားပါလိမ့်မည်။

(၅) ကိုယ်ရေဝါ ရောဂါဆိုလျှင်

ကြက်ဟင်းခါးရွက်အရည်နှင့် ဖန်ခါးသီးကို သွေး သောက်ပေးပါက ကိုယ်ရေဝါရောဂါ ပျောက်ကင်းပါလိမ့်မည်။

(၆) ဆီးချိုဝေဒနာ ခံစားနေရလျှင်

ကြက်ဟင်းခါးကို ဓားနှင့် နုတ်နုတ်ပါအောင် စဉ်း၍ နေရိပ် တွင် လှန်းပါ။ ခြောက်သွေ့သောအခါ ညက်စွာ အမှုန့်ပြု၍ ၃ ပဲမှ ၅ ပဲသားအား သန့်ရှင်းသော ရေနံနှင့် နေ့စဉ်သောက် ပေးပါ။ (ကြက်ဟင်းခါးသတ္တုရည်ကိုလည်း နေ့စဉ် ၅ ပဲသား ခန့် သောက်သုံးပေးနိုင်ပါသည်။)



ကြက်သွန်နီကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ

ကြက်သွန်နီသည် အိမ်ရှင်မများအတွက် မီးဖိုချောင်လက်စွဲ ဟင်းခတ်ဥ တစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ ဟင်းအနှစ်ရစေဖို့ ကြက်သွန်နီ သည် မပါမဖြစ်သော ပစ္စည်းတစ်ခုပင်။

ကြက်သွန်နီကို များသောအားဖြင့် ကဆုန်လမှ သီတင်း ကျွတ်လအထိ စိုက်ပျိုးကြသည်။ ကြက်သွန်နီသည် မြေဆီဩဇာ ထက်သန်ကောင်းမွန်သော နုန်းမြေ၊ သဲနုန်းမြေတို့ကို ကြိုက်နှစ် သက်သည်။

ကြက်သွန်နီစိုက်ရန်အတွက် မျိုးစေ့များကို ပျိုးရသည်။

ပျိုးခင်းမြေကို ထယ် တစ်စပ်၊ နှစ်စပ်၊ ထွန်ခြောက်စပ်၊ ရှစ်စပ် ဝင်ပြီးနောက် ပျိုးဘောင်များ ပြုလုပ်ကာ ပျိုးဘောင်ပေါ် တွင် နွားချေးမှုန့်၊ မြေဆွေးမှုန့်တို့ကို ဆန်ကာဖြင့် ချပေးပြီး သမအောင် ရောမွှေပေးရပါသည်။

ထို့နောက်မှ ပျိုးဘောင်များပေါ်သို့ ကြက်သွန်နီမျိုးစေ့များ ကို တစ်ဧက စိုက်ပျိုးရန် တစ်ပြည်နှုန်း ပျိုးထောင်ပေးရပါသည်။

ပျိုးစိုထောင်သည့်နေ့မှစ၍ နေ့စဉ်ရေမှန်မှန်လောင်းပေးပြီး ပျိုးပင် ကလေးများ ဆယ့်ငါးရက်သား ရှိသောအခါ ရေကို တစ်ရက် ခြား လောင်းပေးရပါသည်။ ကြက်သွန်နီ ပျိုးပင်ကလေးများ ၄၅ ရက်သားမှ ရက်ပေါင်း ၆၀ ရသော် ပျိုးနှုတ်၍ ပြောင်းရွှေ့ စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။ ပျိုးပင်မဟုတ်ဘဲ ဥငယ်များကို တိုက်ရိုက် စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။ စိုက်ခင်းတွင် လင်းနှိုချေးဖြစ်စေ၊ မြေဩဇာ ဖြစ်စေ ထည့်ပေးနိုင်ပါသည်။ ပျိုးပင်များ တောင့်တင်းအောင် မနုတ်မီ ခုနှစ်ရက်တွင် ရေဖြတ်ထားရသည်။ မနုတ်မီ တစ်ရက် အလိုလောက်ရောက်မှသာ ရေကို ပြန်လောင်းပေးရသည်။

စိုက်ခင်းမြေကို မိုးဦးကာတည်းက ပြုပြင်ထားလျှင် လွန်စွာ ကောင်းမွန်ပါသည်။ စိုက်ခင်းမြေတစ်ဧကကို နွားချေးလှည်း ၁၀ စီးမှ ဆယ့်ငါးစီး တိုက်ချပြီး ထွန်တစ်စပ် မွှေပေးထားရ သည်။ စိုက်ခါနီး မိုးနောင်းတွင် ထယ်နက်နက် တစ်စပ်ထိုးပြီး ထွန်ခြောက်စပ်မှ ရှစ်စပ်ဝင်ရသည်။ စိုက်ခင်းတွင် ကြက်သွန် မစိုက်မီ တစ်ပတ်အလိုလောက်၌ မြေဩဇာ ကျွေးရမည်။ ထို့ နောက် တစ်ဘောင်နှင့်တစ်ဘောင် ၆ လက်မ ခြား၍ ဘောင်များ ဖော်ပြီး ဘောင်များပေါ်တွင် ကြက်သွန်နီပျိုးပင် တစ်ပင်နှင့် တစ်ပင် သုံး၊ လေး လက်မ ခြား၍ စိုက်ပျိုးရသည်။

မစိုက်ပျိုးမီ ဘောင်များကို ကောက်ရိုးဖုံးထားကာ၊ ကောက် ရိုး မဖုံးမီ၌ မြောင်းများကြားသို့ ရေသွင်းထားရသည်။ စိုက်သော အခါ ကောက်ရိုးအနည်းငယ်ဖယ်၍ စိုက်ရသည်။ အပင်စိုက်ပြီး တစ်လပြည့်သော် မြောင်းများကြားသို့ ရေသွင်းပေးရသည်။

ဘောင်မှာ အနီတက်ရှိရန် လိုအပ်သည်။ သို့ရာတွင် ရေ
လွန်မိလျှင် သတ်ပြုရမည်။

ကြက်သွန်ပင်များကို ပြောင်းရွှေ့စိုက်ပျိုးရာတွင် မြေအတွင်း
သို့ စိုက်ပျိုးရသော အတိမ်အနက်တို့သည် ကြက်သွန်ပင်စည်
အမာပိုင်းအထိ ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ပင်စည်အပျော့ပိုင်းသည်
ကြီးထွားပါက တစ်ပင်နှင့်တစ်ပင် ခွာထားရသည်။ အမြဲတသုံး
ကြက်သွန် (ကြက်သွန်မြိတ်) ကို စိုက်ပျိုးသောနည်းမှာ ရွှေ
ပြောင်းမစိုက်မီ စိုက်ခင်း၏ ဘောင်ပေါ်သို့ ရွှေပြောင်းစိုက်ပျိုး
ကြရသည်။

ကြက်သွန်မျိုးများကို ယူသောနည်းမှာ သန့်စွမ်းထွားကျိုင်း
သော ကြက်သွန်ပင်ကို ရွေးချယ်၍ အတက်များကို ဖယ်ပစ်
ရသည်။ ပင်မ တစ်ပင်တည်းသာ ထားကြရသည်။ ထို့နောက်
စိုက်ခင်းသို့ ရွှေပြောင်းစိုက်ပြီး ရင့်မှည့်လာသောအခါ ဆွတ်ခူး၍
အခြောက်လှန်းပြီး သိမ်းဆည်းထားရသည်။ ဆောင်းရာသီစိုက်
ကြက်သွန်တို့မှာ စက်တင်ဘာလတွင် မျိုးစေ့များကို ပျိုးခင်း
တွင် ပျိုးပက်ကြရ၏။ နွေရာသီစိုက်ကြက်သွန်မှာလည်း အထက်
ပါနည်းများအတိုင်း စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။

ကြက်သွန်အရွက် အဖျားခြောက်ပြီး အပင်များ နွမ်းရိစ
ပြုလာလျှင် ကြက်သွန်ဥကို ဖော်နိုင်ပြီဖြစ်၏။ ကြက်သွန်ဥ
သည် ကောင်းစွာ ခြောက်သွေ့ပြီး အရောင်တောက်နေမည်။
ဥများကို ဖော်ယူပြီးနောက် ငါးရက်ခန့် အရိပ်ထဲတွင် အခြောက်
ခံထားရသည်။ တစ်ခဏလျှင် ယေဘုယျအားဖြင့် ကြက်သွန်ဥ

ပိဿာနှစ်ထောင်မှ သုံးထောင်အထိ ထွက်ရှိလေသည်။ မြန်မာ
ကြက်သွန်သည် ဥမြွှာမျိုးဖြစ်ပြီး ဥအရွယ်အစားမှာ ငယ်၏။
မြန်မာ ကြက်သွန်ကို ကျွန်းများ၊ သောင်ပြင်များပေါ်တွင်
အောင်မြင်စွာ စိုက်ပျိုးကြသည်။ ကြက်သွန်ဥသည် လူမျိုးဘာသာ
မရွေး မသုံးမဖြစ် သုံးစွဲကြရသော မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းဖြစ်၏။
စည်းစနစ်ကျစွာ စိုက်ပျိုးပါက စီးပွားဖြစ်အောင်မြင်နိုင်ပေသည်။

ကြက်သွန်နီ၏ မူရင်းဒေသမှာ ပါလက်စတိုင်းနှင့် အိန္ဒိယ
ကြားဒေသဖြစ်ပြီး မျိုးရင်းမှာ (Liliaceae) ဖြစ်၏။ ရုက္ခဗေဒ
အမည်မှာ (Allium Sativum) ဖြစ်၍ အင်္ဂလိပ်အမည်မှာ
(Onion and Shallot) ဖြစ်ပေသည်။

(၁) ကလေးများ တက်ပါက

ကြက်သွန်နီ ဥကြီးတစ်လုံးကိုယူ၍ အလယ်အူတိုင်ကို
ထုတ်ပါ။ ထို့နောက် တက်နေသော ကလေးငယ်၏ ငယ်ထိပ်
တည့်တည့်ပေါ်သို့ အဆိုပါ ကြက်သွန်နီဥကို တင်ကာ မှုတ်ချ
ပေးပါက ချက်ချင်းဆိုသကဲ့သို့ အတက်ကျသွားပါလိမ့်မည်။

(၂) မီးလောင်နာဖြစ်လျှင်

လောင်သောနေရာပေါ်သို့ ချက်ချင်းဆိုသလို ကြက်သွန်နီ
ကို အခွံနွှာ ထုထောင်း၍ အုံပေးပါ။ စည်းပေးပါ။ (အနာစိမ်း
ကိုလည်း ထိုသို့ ပြုလုပ်နိုင်သည်)

(၃) အစုအကြိတ်ပေါက်၍ ပြည်တည်ကိုက်ခဲနေလျှင်

ကြက်သွန်နီဥတစ်လုံး၏ အူတိုင်ကို နုတ်ပါ။ အူတိုင်လွတ်
တွင်းသို့ နနွင်းအနည်းငယ်၊ ဂျုံမှုန့်ကြမ်း၊ ရေ၊ ယောပတ်တို့

ရောစပ် ထည့်သွင်းပြီး မီးကင်ပါ။ ထို့နောက် အနာပေါ်သို့ ကပ်ပေးခြင်း၊ အုံပေးခြင်းဖြင့် ပြည်များ ပေါက်ကျကာ အကိုက် အခဲ လျော့ပါးလျက် သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။

(၄) ဆီး တစ်စက်၊ တစ်စက် ကျနေလျှင်

ကြက်သွန်နီ ဥကြီးကြီးတစ်လုံးကို အခွံခွာပြီး ရေနွေးဖြင့် နာရီဝက်ခန့် ပြုတ်ပါ။ အချိန်စေ့ပါက ပြုတ်ထားသောအရည်ကို လက်ဖက်ရည်ခွက် တစ်ခွက်အပြည့် မနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် သောက်ပေးပါ။ ဆီး တစ်စက်၊ တစ်စက် ကျသွားမှုများ ပျောက် ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။



ခဲပင်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ

ခဲပင်အား သူးပင်ကဲ့သို့ စင်တောင့်တောင့် ထိုး၍သော် လည်းကောင်း၊ သခွားကဲ့သို့ ဝါးကပ် နှစ်ခုဆိုင်၍လည်းကောင်း၊ မြေပြင်ပေါ်တွင် ဟင်းလင်းထားပြီးသော်လည်းကောင်း စိုက်ပျိုး နိုင်သည့် ဟင်းသီးမျိုးဖြစ်ပါသည်။ သခွားကဲ့သို့ စိုက်နိုင်လျှင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါသည်။

ခဲပင်သည် မြေမရွေး စိုက်ပျိုးနိုင်သော အပင်ဖြစ်၏။ မြေကို ညက်အောင် ထယ်ထိုး၊ ထွန်မွှေပြီးနောက် ၃ ပေအကျယ်အဝန်း၊ ပေ ၃၀ အရည်၊ ၆ လက်မ အမြင့်ရှိသော စိုက်ဘောင်များ ပြုလုပ်ရသည်။ ထိုဘောင်များပေါ်တွင် နွားချေးမြေဩဇာ ဆယ်စီး တိုက်ခန့် ချပေးပြီး 'တစ်ကျင်းနှင့် တစ်ကျင်း နှစ်ပေခြား၍ တစ်ကျင်းလျှင် မျိုးစေ့ ၃ စေ့မှ ၅ စေ့ခန့် ထည့်ရပါမည်။ အပင်ကလေးများပေါက်လာသောအခါ အသန်စွမ်းဆုံးအပင်ကို သာချန်၍ ကျန်အပင်များကို နှုတ်ပစ်ရပါမည်။

မျိုးစေ့ချရာတွင် အချွန်ဘက်ကို အောက်ဖက်သို့ စိုက်၍ မျိုးစေ့ချရပါသည်။ ဆောင်းတွင်းစိုက်ပါက မြေအနက် ၁ နှလက်မ၊

၂၂ လက်မ အနက်တွင် ချရသည်။ စင်ထိုး၍ စိုက်ပါက အပင်များ စင်ပေါ်သို့ ရောက်လာလျှင် ခေါင်ညွန့်ကို နှိမ် (ဖြတ်) ပေးရသည်။ အပွင့်များ ပွင့်လာသောအခါတွင်လည်း အညွန့်ကို ဆီတ်ပေးဖို့ လိုပါသည်။

ခဝဲပင်အား စိုက်ပျိုးပြီး နှစ်လခွဲ၊ သုံးလအကြာတွင် အသီးများ ခူးဆွတ်ကာ စားသောက်ဖို့ရာ ရောင်းချနိုင်ပေပြီ။ ဆောင်းတွင်းကာလ စိုက်ပျိုးမည်ဆိုပါက အပင်အား ရေလောင်းပေးခြင်း (သို့မဟုတ်) ရေပေးသွင်းခြင်းတို့ လိုအပ်ပါသည်။

ခဝဲပင်၏ မျိုးရင်းမှာ (Cucurbitaceae) ဖြစ်၏။

ရက္ခဗေဒအမည်မှာ (Luffa cylindrica) ဖြစ်ပြီး အင်္ဂလိပ်အမည်မှာ (Dich cloth gourd) ဖြစ်ပါသည်။

(၁) သရက်ရွက်ရောင်လျှင်၊ သရက်ရွက်ကြီးနေလျှင်

ခဝဲသီး သုံးလုံးခန့်ကို မညက်တညက် ထောင်းပြီး ဝိတ်စိမ်းပါးဖြင့် သတ္တုရည်ရအောင် ညှစ်ယူပါ။ ဟင်းစားဖွန်းတစ်ဖွန်းခန့်ရလျှင် သိန္ဓောဆား၊ မုန့်ညင်းစေ့ နှစ်ပဲသားခန့်မျှ ထည့်ပြီး သောက်ပါ။ ရောဂါရင့်လျှင် နံနက်၊ နေ့လယ်၊ ညနေတစ်နေ့သုံးခါ သောက်ပေးပါ။

ဆေးသောက်ပြီးပါက ခဝဲသီး (အချို) စေ့ကို သနပ်ခါးကျောက်ပျဉ်တွင် သွေးပြီး မီးဖြင့် နွေးအောင် ပြုလုပ်ကာ ရင်ဘတ်နှင့် ကျောပြင်တို့ကို လိမ်းပေးပါက သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။



ခရမ်းပင်ကို ဘယ်လို စိုက်သင့်သလဲ

ခရမ်းသီးကို အသားတစ်မျိုးမျိုးနှင့် နှပ်၍လည်းကောင်း၊ မီးအုံးကာ သုပ်၍သော်လည်းကောင်း၊ သီးစုံဟင်း၌ ထည့်ချက်၍သော်လည်းကောင်း၊ အကွင်းလိုက်လှီး၍ မုန့်နှစ်ဖြင့် ကြော်၍လည်းကောင်း စားသောက်လေ့ရှိကြ၏။

ခရမ်းသီးတွင် အဓိကအားဖြင့် ထောပတ်ခရမ်း၊ လသာခရမ်း၊ ပဒေသာခရမ်းဟူ၍ ရှိကြ၏။ ခရမ်းကြွပ်သီး၊ ခရမ်းကဆော့သီးတို့မှာ၊ ခရမ်းအနွယ်ဝင် ဖြစ်ကြပေသည်။

ခရမ်းကို မိုးဦးကဆုန်လ၊ နယုန်လ၊ မိုးနှောင်း တော်သလင်းမှ တန်ဆောင်မုန်းလ တို့တွင် အပင်ပျိုးကာ ပြောင်းရွှေ့ စိုက်ပျိုးလေ့ ရှိကြပေသည်။ ခရမ်းပင်အား ရေဝပ်သောမြေ၊ အလွန်သဲဆန်သော မြေတို့မှ လွဲ၍ မြေဩဇာထက်သန်သော မည်သည့်မြေမျိုးတွင်မဆို စိုက်ပျိုးနိုင်ပေသည်။

ခရမ်းသည် ပူအိုက်စွတ်စိုသော ရာသီဥတုကို ကြိုက်နှစ်သက်၏။ နွေရာသီတွင် စိုက်ပျိုးပါက ရေလောင်း၊ ပြောင်း၍ စိုက်ပျိုးနိုင်၏။ ခရမ်းစိုက်ပျိုးမည့်မြေကို ခပ်နက်နက်ပေါက်ကာ

ခဲငယ်ကလေးများ ဖြစ်အောင် ချောပေးရ၏။ ရေသွင်း၍ စိုက်ပျိုးပါက စိုက်ဘောင်များ ပြုလုပ်ကာ စိုက်ပျိုးရ၏။ စိုက်ဘောင်များကို အနံ ၂ ပေ၊ အရှည်ပေ ၃၀ ခန့်၊ အမြင့် ၄ လက်မမှ ၆ လက်မခန့် ထားရှိရသည်။ ဦးစွာ ခရမ်းစေ့များကို ပျိုးခုံတွင် အပင်ပေါက်ကလေးများဖြစ်အောင် ပျိုးရသည်။ ပျိုးပင်များ ၂၅ ရက်သားခန့် ရှိပြီဆိုလျှင် စိုက်ဘောင်ပေါ်သို့ နှုတ်ယူပြောင်းရွှေ့ကာ စိုက်ပျိုးရပါမည်။

ခရမ်းသည် မြေကောင်းကို ကြိုက်သော အပင်အမျိုးအစားဖြစ်၏။ အပင်သန်မာသော အရွယ်သို့ ရောက်ပါက တနင်္ဂနွေသုံးပတ် တစ်ကြိမ် မြေဩဇာကျွေးပေးပါက အထူးပင် အောင်မြင်ဖြစ်ထွန်းပါသည်။ ပင်ခြေရင်းတွင် သစ်ရွက်ခြောက်၊ မြက်ခြောက်၊ ကောက်ရိုးခြောက်တို့ကို ဖုံးထားပေးသင့်သည်။

ခရမ်းခင်းကို ရေလောင်းခြင်း၊ ရေသွင်းခြင်းတို့ ပြုလုပ်နိုင်ပါက အချိန်မရွေး စိုက်ပျိုးနိုင်သော်လည်း ထိုသို့ မပြုလုပ်နိုင်ပါက မိုးဦးကာလနှင့် မိုးနောင်းကာလတို့တွင် စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။ ရွှေ့ပြောင်းစိုက်ပျိုးရာတွင် စိုက်ဘောင်ပေါ်၌ တစ်ကျင်းနှင့်တစ်ကျင်း ၂ ပေကွာ ကျင်းများ တူးထားပြီး အမြစ်ကို မခွေစေဘဲ အမြစ်အောက်ပိုင်းကိုဖိ၍ အပေါ်ပိုင်းကို ခပ်ရွရွထားကာ စိုက်ပျိုးရသည်။ စိုက်ပြီးနောက် ရေရွဲရွဲ လောင်းပေးရပါသည်။

အပင်ငယ်စဉ်၌ ပေါင်းကို သုံးလေးကြိမ်မျှ လိုက်ပေးရန် လိုပါသည်။ အပင်၌ ပုပ်ဆွေးသော အရွက်များ ရှိပါက ဖယ်ရှား

ပစ်ပါ။ စိုက်ပြီး သုံးလခွဲ၊ လေးလ အကြာတွင် အသီးများ သီးလာပါလိမ့်မည်။ အနေတော်အရွယ်တွင် ဆွတ်ခူးရောင်းချစားသုံးပါ။ (ဤ၌ အပွင့်များလွန်းပါက အချို့ကို ဖြေပစ်ပါ။ သို့မှသာ အသီးများ ကြီးထွားနိုင်ပါမည်။ အသီးကို ဆွတ်ခူးလျှင် အညှာကို ဖြတ်၍ ခူးပါ။) အသီးကို အညှာပါအောင် ခူးသည့်သဘော ဖြစ်ပါသည်။ ပျမ်းမျှအားဖြင့် ခရမ်းတစ်ပင်လျှင် ဆယ်လုံး၊ ဆယ်ငါးလုံးမျှ သီးအောင် ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။

ခရမ်းသည်လည်း ပိုးမွှားတို့ ကျရောက်တတ်သော အမျိုးအစား ဖြစ်ပါသည်။ စာတောင်ကြမ်းပိုး (ကြမ်းပိုးအမျိုးအစား ဝင်)၊ ဆယ့်နှစ်ပြောက် လိပ်ခုံးကျိုင်း၊ နှစ်ဆယ့်ရှစ်ပြောက် လိပ်ခုံးကျိုင်း၊ ခရမ်းအညွန့် အသီးထိုးပိုး (ဖလံအမျိုးအစား)၊ ခရမ်းပင်စည်ထိုးပိုး (ဖလံ အမျိုးအစား)၊ ခရမ်းရွက်လိပ်ပိုး (ဖလံ အမျိုးအစား)၊ ပုရွက်ဆိတ်အနက်၊ ခေါင်းညွန့်လိပ်ပိုး (ဖလံအမျိုးအစား)၊ နမ်းဖလံ အစရှိသော ပိုး၊ ဖလံတို့သည် ခရမ်းပင်အား ဒုက္ခပေးတတ်၏။

ကိစ္စမရှိပါ။ ရောဂါသိလျှင် ဆေးရှိသည်ဆိုသော စကားအတိုင်း မည်သည့်ရောဂါပိုးများ ကျကျ၊ နှိမ်နင်း သုတ်သင်နိုင်သော အာနိသင်ထက်မြက်သည့် ပိုးသတ်ဆေးများ ပေါ်ပေါက်နေပါပြီ။ ထိုဆေးများဖြင့် ခရမ်းပင်ကို ဒုက္ခပေးမည့် အဆိုပါ ပိုးမွှားများကိုလည်းကောင်း၊ မှိုရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ကို လည်းကောင်း ထိရောက်စွာ ကာကွယ်နှိမ်နင်းနိုင်ပေပြီ။

ခရမ်းပင်၏ မူရင်းဒေသမှာ အိန္ဒိယမှ ဖြစ်၏။ မျိုးရင်းမှာ

(Solanaceae) ဖြစ်၏။ ရုက္ခဗေဒအမည်မှာ (Solanum melongena) ဖြစ်ပြီး အင်္ဂလိပ်အမည်မှာ (Brinjal or Egg Plant) ဖြစ်ပါသည်။

(၁) ကလေးများ ချက်ရောင်နာ ဖြစ်ခဲ့လျှင်

ခရမ်းသီးအလုံး (ပုဂိုင်းပိုင်းအသီးမျိုး) ကို မီးဖုတ်ပါ။ ထို့နောက် မီးဖုတ်ပြီးသော ခရမ်းသီး၏ အတွင်းသားများကို ယူပြီး ဒိန်ချဉ်နှင့် နယ်ပါ။ ထို့နောက် ဝါဂွမ်း၌ သုတ်လိမ်း၍ ရောင်နေသော ချက်ပေါ်တင်၍ ကပ်ကာ ပတ်တီးစည်းပေးပါက မကြာခင် သက်သာပျောက်ကင်းပါလိမ့်မည်။



ခရမ်းချဉ်ကို ဘယ်လို စိုက်သင့်သလဲ

ခရမ်းချဉ်သည် အိမ်ရှင်မတို့ မကြာခဏ အသုံးပြုလေ့ရှိသော ဟင်းသီးတစ်မျိုး ဖြစ်၏။ သူ့ချည်း ချက်စား၍ရသလို ငါး၊ ပုစွန်၊ အသား၊ ဘဲဥ၊ ကြက်ဥတို့နှင့် ရောပြုမ်း ချက်ပြုတ် ကြော်စားနိုင်၏။ လက်ဖက်သုပ်၊ ချင်းသုပ်တို့တွင် ရောနှော၍ လည်းကောင်း၊ သူ့ချည်းသက်သက်သော်လည်းကောင်း သုပ်စားနိုင်၏။ အချို့ဆိုလျှင် အသားအရည် စိုပြည်၍ အသက်ရှည်စေသည်ဟု ဆိုကာ အစိမ်းအတိုင်းပင် စားတတ်ကြ၏။

ခရမ်းချဉ်ကို မြေဆီသြဇာဓာတ်ကြွယ်ဝသော၊ ရေမဝပေသော မြေဆွေးပုံတို့၌ စိုက်ပျိုးနိုင်၏။

ခရမ်းချဉ်သီးတွင် မေမြို့သီးနှင့် ကိုင်းသီးဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိ၏။ မေမြို့သီးသည် လုံးပြောင်ချောမွတ်၍ အရွယ်အနေတော် ရှိပြီး ကိုင်းသီးမှာမူ လက်သီးဆုပ်သဏ္ဌာန်ဖြင့် မြေဆီသြဇာဓာတ်ကြွယ်လျှင် ကြွယ်သလောက် အရွယ်ကြီးမားလေ၏။

ခရမ်းချဉ်သည် အပူပိုင်းဒေသများ၌ လည်းကောင်း၊ အပူလျှော့ပိုင်း ဒေသများ၌လည်းကောင်း အောင်မြင် ဖြစ်ထွန်း၏။

ခရမ်းချဉ်ကို တိုက်ရိုက်မစိုက်ပျိုးဘဲ ပျိုးထောင်ပြီး ပြောင်းရွှေ့ စိုက်ပျိုးလျှင် ပို၍ကောင်းလေ၏။ တစ်ဧက စိုက်ပျိုးမည်ဆိုပါက အလျားပေ သုံးဆယ်၊ အနံ ၃ ပေ ရှိသော ပျိုးဘောင်များ ပြုလုပ်ပြီး ပျိုးဘောင်ပေါ်တွင် မျိုးစေ့ကို တစ်စေ့နှင့် တစ်စေ့ လက်မဝက်ခန့် ခွာ၍ ကန့်လန့်ဖော်ထားသော ခြောက်လက်မ အကွာ အကြောင်းငယ်များအတွင်း မျိုးစေ့ချကာ ပျိုးရပါမည်။ မြေအနက် လက်မတွင် မျိုးစေ့ကို ချရပြီး ကြောင်းငယ်များ ပေါ်သို့ မြေဆွေးမှုန့်များကို ခပ်ပါးပါး ကလေး ဖြူးပေးရပါမည်။

နေ့စဉ် လိုအပ်သည့် အတိုင်းအတာနှင့်အညီ ရေလောင်းပေးခြင်း၊ ပေါင်းရှင်းပေးခြင်းဖြင့် တစ်လသားလောက်တွင် ပြောင်းရွှေ့စိုက်ပျိုးနိုင်သည့် အနေအထားသို့ ရောက်ရှိလာပါလိမ့်မည်။ ထိုအခြေအနေသို့ ရောက်လျှင် ပျိုးပင်ကလေးများကို ပြောင်းရွှေ့နိုင်ပါပြီ။

ထိုသို့ မရွှေ့ပြောင်းခင် စိုက်ခင်းမြေကို ပြုပြင်ပေးဖို့ လိုပါသည်။ စိုက်ခင်းမြေသည် မြေစေးဖြစ်ပါက တစ်ဧကလျှင် နွားချေး လှည်းနှစ်စီးခန့် ထည့်ပေးပြီး မြေသားကို ညက်အောင် အထပ်ထပ် ဆွပေးရပါမည်။ ပြောင်းရွှေ့စိုက်ပျိုးရာတွင် အမြစ်မနာစေရန် အထူးဂရုပြု၍ မြေရိုင်းများပါအောင် တူးယူပါ။ ထို့နောက် မြင်ထားသောမြေမှ ကျင်းကလေးများအတွင်းသို့ အသာကလေးချ၍ စိုက်ပါ။ အပင်ရင်းတွင် ကောက်ရိုးများ၊ သစ်ရွက်ခြောက်များကို ဖုံးအုပ်ပေးပါ။ ရွှေ့ပြောင်း ခရမ်းချဉ်ပင်

စားပင်ဟင်းရွက်သီးနှံများ စိုက်ပျိုးရမည့်

ကလေးများကို တစ်ပင်နှင့်တစ်ပင် တစ်ပေခွဲခန့်၊ တစ်တန်းနှင့် တစ်တန်း သုံးပေလောက်ခွာ၍ စိုက်ပါ။ ထိုသို့ ပြောင်းရွှေ့စိုက်ပျိုးပြီးပါက မြေကို မဆွပါနှင့်။ ရေကို သင့်တင့်မျှတစွာ လောင်းသကဲ့သို့ မြေဩဇာကိုလည်း တန်ရုံ၊ သင့်ရုံသာ ကျွေးပါ။ (ခရမ်းချဉ်ပင်ကို စိုက်ပျိုးရန် အကောင်းဆုံးကာလမှာ တော်သလင်းလမှသည် တန်ဆောင်မုန်းလအထိ ဖြစ်ပါသည်။)

ခရမ်းချဉ်ပင်ကို စိုက်ပျိုးပြီး ဆယ်ငါးရက်တာခါ သုံးကြိမ်မျှ ပေါင်းလိုက်၊ မြေဆွပေးပါ။ ခရမ်းချဉ်ပင်သည် မျိုးစေ့ချ၍ စိုက်ပျိုးပြီးသည့် ရက်မှစ၍ နှစ်လခွဲမှ လေးလအတွင်း အသီးများ ဖြစ်ထွန်းလာပါလိမ့်မည်။ ခရမ်းချဉ်ကို စိုက်ပျိုးမည်ဆိုပါက တန်ခူးလတွင် အပင်ပျိုးရပါမည်။ ရေမစပ်အောင် ဘောင်လုပ်၍ စိုက်ရပါမည်။

ခရမ်းချဉ်သီးသည် ပိုးကြိုက်သော အသီးဖြစ်၏။ အထူးသဖြင့် အသီးများ မှည့်လာသည့်အချိန်သို့ရောက်လျှင် ပိုးများသည် လာရောက်ကာ အသီးများအား စားသောက်ဖျက်ဆီးတတ်ပါသည်။ အချို့ပိုးများဆိုလျှင် အသီးမှည့်သားမက အသီးစိမ်းများကိုပါ ဖျက်ဆီးတတ်ပါသည်။ ယခုခါတွင် ပိုးသတ်ဆေးမျိုးစုံ ထွက်ပေါ်နေပြီဖြစ်၍ ခရမ်းချဉ်ဖျက် ပိုးသတ်ဆေးကို ဝယ်ယူ၍ အသီးများ မခူးဆွတ်မီ တစ်ပတ်အလိုတွင် ပက်ဖျန်းပေးရပါမည်။

အချို့သော ခရမ်းချဉ်ပင်များသည် ဟုံ၍ အသီးသီးဘဲ နေတတ်ပါသည်။ ထိုသို့ဖြစ်နေပါက ဖွင့်တ ငါးလက်၊ ခြောက်

လက်သာ ထားပြီး ကျန်အလက်များကို ဖြတ်တောက်ပစ်ပါ။
အသီးများ သီးလာပါလိမ့်မည်။

ခရမ်းချဉ်၏ မူရင်းဒေသသည် အမေရိကတိုက် အနောက်
မြောက်ခြမ်းဒေသတို့ ဖြစ်ပြီး မျိုးရင်းမှာ (Solanaceae) ဖြစ်၏။
ရက္ခပေ အမည်မှာ (Lycopersicon esculentum) ဖြစ်ပြီး
အင်္ဂလိပ်အမည်မှာ (Tomato) ဖြစ်ပါသည်။

(၁) သွေးအနံ့၊ သွေးကျနေပါလျှင်

ခရမ်းချဉ်သီးအမည်ကို ပါးပါးလှီး၍ သကြားသင့်ရုံ ထည့်
ပြီး သောက်ပေးပါ။ (ခရမ်းချဉ်သီးတွင် ပါဝင်သော ဗီတာမင်စီ
သည် သွေးကိုတိတ်စေ၍ သကြား၏စွမ်းအင်မှာ အော့အန်ခြင်း
ကို နိုင်နင်းပါသည်။)



ချင်းပင်ကို

ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ

ချင်းသည် ဆေးဖက်ဝင် မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်း ဖြစ်ပါသည်။
ချင်းစိုက်ပျိုးသည့် အချိန်တွင် ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန်အတွက်
ချင်းတက်ထွက်ချိန်တွင် မြောက်သွေ့ရန် လိုအပ်သည်။ ချင်းကို
မြေအမျိုးအစားမရွေး စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။ မြေကို ကောင်းစွာ
ထွန်ယက်စိုက်ပျိုးပါက အရည်အသွေး ကောင်းမွန်သော ချင်း
တက်များ ရရှိပါလိမ့်မည်။

ချင်းစိုက်ပျိုးသည့်အခါတွင် နေရောင်ခြည် ကောင်းစွာရနိုင်
သော နေရာကို ရွေးချယ်ဖို့ လိုပေသည်။ ထို့အပြင် ရွေးချယ်
ထားသောမြေသည် မြေဆီဩဇာကောင်းမွန်ရန် လိုအပ်သကဲ့သို့
မြေအစိုဓာတ်ကိုလည်း ကောင်းစွာထိန်းသိမ်းနိုင်ရန် လိုအပ်ပေ
သည်။ ရွေးချယ်ထားသောမြေကို ထွန်ရေးညက်အောင် ထယ်
ထိုး၊ ထွန်မွှေပြီးသည့်နောက် စိုက်ဘောင်များ ပြုလုပ်ရပါမည်။

စိုက်ဘောင်ပေါ်တွင် ချင်းပင် တစ်ပင်နှင့်တစ်ပင်ကို ၉
လက်မခန့်၊ တစ်တန်းနှင့်တစ်တန်းကို ၁ ပေ ၁ ပေခွဲခန့်

ခွာ၍ ချင်းတက်များအား မြေကြီးအောက် ၂ လက်မ၊ ၃ လက်မခန့် ခြွပ်ပြီး စိုက်ပျိုးရမည်။ ချင်းတက်များကို ခွဲ၍ လည်း စိုက်နိုင်သည်။ စိုက်ဘောင်ဖော်စဉ်အခါတွင် မြေဩဇာ များ ထည့်ပေးရမည်။ စိုက်ပြီးနောက် ပေါင်းမြက်တို့ကို ရှင်း လင်းပေးရမည်။ စိုက်ပြီး ၇ လခန့် ကြာသောအခါ ချင်းတက် များကို တူးဖော်နိုင်ပြီ ဖြစ်သည်။ ကြီးမားသော ချင်းတက်များ ကို အလိုရှိသဖြင့် ၂ နှစ်၊ ၃ နှစ် ကြာမှ တူးဖော်ကြသူများလည်း ရှိ၏။ တူးဖော်ရရှိလာသော ချင်းတက်များကို ချက်ချင်းမရောင်း ချသေးမီ အရိပ်အောက်တွင် သံခန်း၍ သံပေါ်တွင် ဖြန့်ကျင်း ထားရန် လိုပေသည်။

ချင်း၏ မူရင်းဒေသမှာ အပူပိုင်းအာရှ ဖြစ်၏။ မျိုးရင်းမှာ Zingiberaceae) ဖြစ်ပြီး ရက္ခဗေဒအမည်မှာ (Zingiber officinale) ဖြစ်၏။ အင်္ဂလိပ်အမည်မှာမူ (Ginger) ဖြစ်ပေ သည်။

(၁) နာစေးရောဂါ ခံစားနေရလျှင်

ချင်းစိမ်းရည်၊ ကွမ်းရွက်စိမ်းရည်နှင့် ပျားရည်၊ ဤဆေး ၃ မျိုးကို ဆာတူ ရောစပ်ပါ။ ဤဆေးကို နံနက်၊ ည လက်ဖက် စားခွန်းနှင့် တစ်ခွန်း၊ နှစ်ခွန်း သောက်ပေးပါ။ နှစ်ရက်၊ သုံးရက် အတွင်း နာစေးရောဂါ ပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။

(၂) ရောင်းတွေဆိုးနေလျှင်

ချင်းစိမ်းကို အတုံးသေးသေးကလေးများပြုလုပ်၍ အာခံ တွင်း၌ ငုံထားပြီး တဖြည်းဖြည်း ဓါးလျက် ထိုအရည်ကို စုတ်

စားပင်ဟင်းရွက်သီးနှံများ စိုက်ပျိုးရန်

ယူရမည်။ ဤကဲ့သို့ မကြာခဏ စုတ်ပေးပါက ရောင်းဆိုး ရောဂါ မချ ပျောက်ကင်းပါလိမ့်မည်။

(၃) ကြို့ထိုးနေလျှင်

ချင်းတက်ကို အတုံးသေးသေး လုံး၍ စုတ်ပေးပါက ကြို့ ထိုးခြင်း ရပ်သွားပါလိမ့်မည်။

(၄) သွား၊ သွားစူးတို့ နာနေလျှင်

ချင်းစိမ်းကို အတုံးသေးသေးလေးများ ပြုလုပ်၍ ကိုက်သော နေရာ၌ သိပ်ပေးပါ။

(၅) မီးနေမိခင် ညစ်ကြေးစင်ဖို့

ချင်းစိမ်း တစ်ဆ၊ ထန်းလျက် တစ်ဆတို့နှင့်အတူ ရေသင့် ရှိ ရော၍ကျိုပါ။ ဆေးရည်အနည်းငယ် ပျစ်လာပါက ဟင်းစား စတီးခွန်း တစ်ခွန်း သောက်ပေးပါ။ တစ်နေ့လျှင် သုံးကြိမ် သောက်ပေးပါ။ မီးနေမိခင်၏ သွေးသားအညစ်အကြေးများ ကင်းစင်သွားပါလိမ့်မည်။



ကန်စွန်းဥပင်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ

ကန်စွန်းဥကို ပြုတ်၍သော်လည်းကောင်း၊ မီးဖုတ်၍လည်းကောင်း၊ အုန်းနို့ သာကူတို့တွင် ထည့်သွင်း၍လည်းကောင်း စားသောက်ကြပေသည်။

ကန်စွန်းဥသည် သဲနုနု၊ နုနု၊ မြေနှင့် မြေပွများတွင် ကောင်းစွာ ဖြစ်ထွန်း၏။ မြေကျစ်၊ မြေစေးများတွင်မူ ကောင်းစွာ ဖြစ်ထွန်းခြင်း မရှိ။ ကန်စွန်းဥ၏ သဘာဝကား ကောင်းစွာ ပူနေပြီး မိုးအသင့်အတင့် ရွာသွန်းမှုကို ကြိုက်နှစ်သက်သည်။ ကန်စွန်းဥပင်ကို မိုးဦးကျတွင် စိုက်ပျိုးလေ့ရှိကြ၏။

ကန်စွန်းဥ စိုက်တော့မည်ဆိုလျှင် မြေကို ထယ်ရေးဝင်ပြီး သည့်နောက် တစ်ဘောင်နှင့်တစ်ဘောင် ၂ ပေစီခြားကာ အမြင့် ၆ လက်မမှ ၉ လက်မ ရှိသော စိုက်ဘောင်များကို ဖော်ပေးရပါသည်။ အဆိုပါ ဘောင်များပေါ်တွင် ကန်စွန်းနွယ်များကို ၉ လက်မ အရှည်ထားပြီး ဖြတ်ကာ မျိုးကိုင် တစ်ကိုင်နှင့် တစ်ကိုင် တစ်ပေစီခွာ၍ ခပ်စောင်းစောင်းကလေး ထိုးစိုက်ရသည်။

ထိုသို့ စိုက်ပြီး သုံးလေးလမျှ ကြာသောအခါ ကန်စွန်းအရွက်များ ဝါကျလာလိမ့်မည်။ ထိုအနေအထားသည် ကန်စွန်းဥများရင့်ပြီဆိုသော သဘောဖြစ်သည်။ ထိုအခါ ထယ်ထိုး၍လည်းကောင်း၊ တူးရွင်း၊ ပေါက်ပြားတို့နှင့်လည်းကောင်း တူးယူနိုင်ပြီ ဖြစ်သည်။ တစ်ဧကလျှင် ကန်စွန်းဥ ပိဿာတစ်ထောင် ရှစ်ရာမှ သုံးထောင်ငါးရာအထိ ထွက်လေ့ရှိပေသည်။

ကန်စွန်းဥ၏ မူရင်းဒေသသည် တောင်အမေရိကတိုက်မှ ဖြစ်၏။ မျိုးရင်းမှာ (Convolvulaceae) ဖြစ်ပြီး၊ ရုက္ခဗေဒ အမည်မှာ (Ipomoea batatas) ဖြစ်၏။ အင်္ဂလိပ်အမည်မှာမူ (Sweet potato) ဖြစ်ပေသည်။

(၁) အမျိုးသမီးများ သွေးဆုံးကိုင်ဝေဒနာ ခံစားရလျှင် အမျိုးသမီးများမှာ အသက် ၄၀ ကျော်၊ ၅၀ အတွင်းသို့ ကျရောက်ပါက သွေးဆုံးကိုင်ဝေဒနာကို ခံစားရတတ်ပါသည်။ ထိုသို့ ဖြစ်ပါက ကန်စွန်းဥကို ပြုတ်စားနိုင်သလောက် ပြုတ်စားပေးပါ။



ချဉ်ပေါင်ပင်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ

ချဉ်ပေါင်သည် ဟင်းရွက်အမျိုးအစားတွင် ပါဝင်၏။

ချဉ်ပေါင်ကို ဟင်းချက်၍သော်လည်းကောင်း၊ ကြော်၍သော်လည်းကောင်း စားသုံးကြသည်။ ဤသို့ ချက်ပြုတ်ကြော်လှော်ရာတွင် ချဉ်ပေါင်၏ အရသာဖြစ်သော အချဉ်ဓာတ်မှာ စူးလှသည့်အတွက် ငါး၊ ပုစွန်၊ အသားတို့ကို ဟင်းခတ်အဖြစ် ပြုကြ၏။ ငပိစိမ်းစား၊ ငါးပိရည်တို့ကို ကူစွက်ကြ၏။

ချဉ်ပေါင်ကို အဓိကအားဖြင့် ဘိလပ်ချဉ်ပေါင် (ခေါ်) ချဉ်ပေါင်နီ (Roselle) နှင့် ချဉ်ပေါင်ကြီး (ခေါ်) ချဉ်ပေါင်လျှော် (ခေါ်) ချဉ်ပေါင်ဖြူ (Deccanhemp) ဟူ၍ နှစ်မျိုး ရှိပေသည်။ ထို့ပြင် စားရန်မဟုတ်။ အလှ သက်သက်စိုက်ပျိုးသော ပန်းချဉ်ပေါင်ဟူ၍လည်း ရှိပေသေး၏။

ကျေးလက်တောရွာများတွင် ချဉ်ပေါင်ကို တန်ခူးလမှ ဝါဆိုလအတွင်း၊ သီတင်းကျွတ်လမှ ဝါဆိုလအတွင်း စိုက်ပျိုးလေ့ ရှိကြသည်။

စားပင်ဟင်းရွက်သီးနှံများ စိုက်ပျိုးနည်း

၄၁

ချဉ်ပေါင်စိုက်ပျိုးတော့မည်ဆိုလျှင် ထယ်ထိုး၊ ထယ်ဆွဲသောမြေတွင် တစ်တန်းနှင့်တစ်တန်း ၂ ပေစီခန့် ခွာ၍၊ တစ်စေ့နှင့်တစ်စေ့ ၄ လက်မခန့် ခွာ၍ အစေ့ချကာ စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။ သို့တည်းမဟုတ် သုံးပေအကွာ ခွာထားသော စိုက်ဘောင်များ ပြုလုပ်၍ ဘောင်ပေါ်တွင် တစ်ကျင်းနှင့် တစ်ကျင်း တစ်ပေစီမျှ ခွာထားပြီး တစ်ကျင်းလျှင် အစေ့ လေး၊ ငါးစေ့ခန့် မျိုးစေ့ချကာ စိုက်ပျိုးရပေမည်။ အသန်မာဆုံး တစ်ပင် နှစ်ပင်စီ ချန်၍လည်း စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။ ဤနည်းသည် ညပ်ချဉ်ပေါင် စိုက်နည်းဖြစ်ပါသည်။ မျိုးစေ့များချပြီးသည့်အခါဝယ် ရေနိုင်အောင် လောင်းပေးဖို့ လိုပါသည်။

အချို့က တိုက်ရိုက်မျိုးစေ့ချ စိုက်ပျိုးရာမှ အပင်ကြပ်ညပ်နေလျှင် အသန်မာဆုံး အပင်ကိုချန်၍ ကျန်အပင်တို့ကို နှုတ်ပါ။ သို့ဖြင့် နှုတ်ချဉ်ပေါင်တို့အား အလျားပေ ၂၀ မှ ၃၀၊ အနံ ၄ ပေမှ ၅ ပေ၊ အမြင့် ၄ လက်မမှ ၆ လက်မ ရှိသော စိုက်ဘောင်များရအောင် ပြုလုပ်ပြီး စိုက်ဘောင်တစ်ခုလျှင် မြေဆွေး (သို့တည်းမဟုတ်) နွားချေးဆွေး နှစ်တင်းခန့်တို့အား စိုက်မြေနှင့် သမအောင် ထွန်ခြစ် (သို့မဟုတ်) ပေါက်ပြားဖြင့် ဆွကာ ရောမွှေပေးရသည်။

ထို့နောက် တစ်တန်းနှင့်တစ်တန်း သုံးလက်မ၊ လေးလက်မ အကွာ စိုက်ကြောင်းများကို စိုက်ဘောင်၏ ကန်လန်ဖြတ်အဖြစ် ဖော်ရမည်။ မျိုးစေ့များကို စိုက်ကြောင်းများတွင် ကြွက်မြီးတန်းချ၍ စိုက်ပျိုးပြီးလျှင် သုံးရက်ခန့် ကြာသောအခါ အပင်ပေါက်

လာသည်။ ဤ၌ စိုက်ပျိုးစဉ်က မြေကြီးတွင် မီးဖိုပြာထည့်ပေးပါက ကောင်း၏။ စိုက်မြေသည် သဲဆန်ပါက ရေမှန်မှန် လောင်းပေးရမည်။ ပေါင်းပင်များကို ရှင်းလင်းပေးရမည်။ ၂၅ ရက်သားမျှသို့ ရောက်လျှင် နှုတ်ယူနိုင်သော အခြေအနေသို့ ရောက်ရှိပေပြီ။ ထိုအခြေအနေမှာ ဝယ်ယူစားသုံးသူတို့ အကြိုက် ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ မဟုတ်ပါကလည်း ဆက်လက်ထားနိုင်ပါ သေးသည်။ အချို့က အပင်လိုက်နှုတ်၍ အနေတော်အရွယ်စည်း ကာ ရောင်းချကြသည်။ အချို့ကလည်း ကိုင်းဖြတ်၍ ယပ်တောင် ပုံသဏ္ဌာန် လှပစွာ ချည်နှောင်ရောင်းချကြသည်။ ကိုင်းကိုဖြတ်၍ ညှပ်၍ ရောင်းချသော အပင်အား ထပ်မံ၍ အတတ်များ၊ အရွက် များ ထွက်လာစေရန်အတွက် ချဉ်ပေါင်ခင်းအား မိုးမရွာသွန်း ပါက ရေမှန်မှန်လောင်းပေးရမည်။ ရေမှန်မှန် သွင်းပေးရမည်။ လုံလောက်သော မြေဆီဩဇာတို့ ကျွေးပေးရမည်။

ချဉ်ပေါင်သည် တစ်ဆယ့် နှစ်ရာသီပတ်လုံး စိုက်ပျိုးနိုင် သော ဟင်းရွက်အမျိုးအစား ဖြစ်သည်။ မြေလွတ်မြေရိုင်း ရှိပါက မြေကို ပြုပြင်ပြီး တစ်ပိုင်တစ်နိုင် စိုက်ပျိုးနိုင်သကဲ့သို့ စီးပွား ဖြစ်လည်း စိုက်ပျိုးနိုင်သည်။ ချဉ်ပေါင်သည် သူ့သက်တမ်း ကုန်ပါက အသီးများ သီးလာပါသည်။ အနေတော်အသီးများ ကို ခူးဆွတ်၍ ချဉ်ပေါင်ယို ထိုးစားနိုင်၏။ မျိုးအဖြစ် ထားလို ပါက ရင့်ပြီးဖြစ်သောအသီးများကို အညှာမှ ဖြတ်ကာ နေပူ လှမ်းပေးပါ။ ခြောက်သွေ့လာသည်အခါ အသီးများ ကွဲအက် လာပြီး အသီးမြောင်းအတွင်းမှ ချဉ်ပေါင်စေ့များ ထွက်လာပါ

လိမ့်မည်။ ထိုအစေ့များကို လေလုံခြောက်သွေ့သော ဖန်ပုလင်း ထဲသို့ ထည့်ကာ သိမ်းဆည်းထားနိုင်ပါသည်။ မိုးကျလျှင် စိုက် ပျိုးနိုင်ပါပြီ။ ချဉ်ပေါင်၏ မူရင်းဒေသသည် အိန္ဒိယနှင့် အရှေ့ တောင်အာရှမှ ဖြစ်ပြီး မျိုးရင်းမှာ (Malvaceae) ဖြစ်၏။ ရုက္ခဗေဒအမည် (Hibiscus subdariffa) ဘီလပ်ချဉ်ပေါင် (ခေါ်) ချဉ်ပေါင်နီ။ H. cannabinus ချဉ်ပေါင်ကြီးဖြစ်ကာ အင်္ဂလိပ်အမည်မှာမူ (Roselle and Deccan hemp) ဖြစ်ပါ သည်။

(၁) မူးမော်ရောဂါ ခွဲကပ်လျှင်

ချဉ်ပေါင်ရွက်နှင့် ငါးကျည်းတို့ကို ရော၍ မကြာခဏ ဟင်းချက်စားပေးပါ။ သိသိသာသာ ဆက်သားသွားပါလိမ့်မည်။



ဂေါ်ဖီထုပ်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ

သီးရွက်စုံ ကြော်ရာတွင်လည်းကောင်း၊ တို့မြှုပ်ရာတွင်လည်းကောင်း၊ အသုပ်သုပ်ရာတွင်လည်းကောင်း လက်စွဲပြုရသည်မှာ ဂေါ်ဖီထုပ်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဂေါ်ဖီထုပ်ကို တောင်ပေါ်ဒေသများ၌ အချိန်မရွေး စိုက်ပျိုးနိုင်သော်လည်း မြေပြန့်အရပ်ဒေသများတွင်မူ ဆောင်းတွင်းကာလများ၌ စိုက်ပျိုးလေ့ ရှိကြ၏။ မိုးကုန်စ တော်သလင်းမှ တန်ဆောင်မုန်းလများ၌ စိုက်ပျိုးလေ့လည်း ရှိကြသည်။ စင်စစ် ဂေါ်ဖီထုပ်သည် သမပိုင်းသီးနှံဖြစ်၏။ ဂေါ်ဖီထုပ်ကို ပျိုးသေတ္တာကလေးများ ပြုလုပ်၍လည်းကောင်း၊ သို့မဟုတ် ပျိုးဘောင်လုပ်၍လည်းကောင်း စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ဂေါ်ဖီထုပ်ကို မြေဆီဩဇာထက်သန်ပြီး ရေမဝပ်သော နေရာများတွင် စိုက်ပျိုးလေ့ရှိကြသည်။

စီးပွားဖြစ် လယ်ယာမြေတွင် စိုက်ပျိုးပါက တစ်ဧကလျှင် နွားချေး လှည်းအစီး ၄၀ မျှ ချပေးသင့်သည်။ တစ်ဧကကို

တပင်ဟင်းရွက်သီးနှံများ စိုက်ပျိုးနည်း

၄၅

ပျိုးရန် မျိုးဘောင်နှစ်ဘောင်နှင့် မျိုးစေ့ ငါးကျပ်သားမှ နှစ်ဆယ်ကျပ်သားအထိ လိုအပ်ပေသည်။ ပျိုးဘောင်၏ အရွယ်အစားမှာ အလျားပေ ၂၀၊ အနံ ၃ ပေ ဖြစ်၏။ ပျိုးဘောင်ပေါ်တွင် ဘွဲ့လက်မနက်သော စိုက်ကြောင်းတိမ်ကလေးများကို တစ်တန်းနှင့် တစ်တန်း ၆ လက်မမျှ ခွာ၍ ပျိုးဘောင်နှင့် ကန့်လန့် ဖော်ရပါမည်။ အဆိုပါ တိမ်ကြောင်းကလေးများအတွင်း မျိုးစေ့တစ်စေ့နှင့်တစ်စေ့ ဘွဲ့လက်မခန့် ခွာ၍ ချသင့်သည်။ ထိုသို့ မချလိုပါက ကြွက်ခြီးတန်း ချပေးပြီး အရွက် ၄ ရွက်မှ ၆ ရွက် ထွက်လာသည့်အရွယ်တွင် ပင်ကျပ်များကို နှုတ်ပစ်ဖို့ လိုသည်။ ဘတ်ပင်နှင့်တစ်ပင်မှာလည်း ဘွဲ့လက်မ အကွာတွင် သားရှိသင့်သည်။

ပျိုးဘောင်တို့ မြေဩဇာထက်သန်စေရန် မြေဆွေးတစ်ဆ မြေသားတစ်ဆ ရော၍ ပြုထားသင့်ပေသည်။

ပျိုးပင်ကလေးများကို ပြောင်းရွှေ့စိုက်ပျိုးရာတွင် အမြစ်ပါပါအောင် အသာအယာ နှုတ်ယူရမည်။ ထို့နောက် စိုက်ခင်း၊ စိုက်ကွက်များပေါ်တွင် ပြောင်းရွှေ့စိုက်၍ ရပေပြီ။ စိုက်ကွက်များကို တစ်ကွက်နှင့်တစ်ကွက် လူသွားလမ်းအကျယ် တစ်ပေခန့် ခြားစေပြီး အလျားပေ ၃၀၊ အနံ ၅ ပေ ရှိသော စိုက်ကွက်များဖော်ကာ စိုက်ကွက်တစ်ခုစီအတွင်း သုံးနားညီ တြိဂံစိုက်စနစ်အရ တစ်ကျင်းနှင့်တစ်ကျင်း တစ်ပေမျှခွာ၍ စိုက်ပျိုးသင့်သည်။

စိုက်ကျင်းတစ်ကျင်းလျှင် သန်စွမ်းသော ဂေါ်ဖီထုပ်မျိုးပင်

တစ်ပင်ကျနန်းဖြင့် အပင်မနာရလေအောင်၊ အမြစ်မနာရလေအောင်၊ အမြစ်မခွေနေရလေအောင် စိုက်ပြီးနောက် ရေခွဲခွဲလောင်းပေးဖို့ လိုပါသည်။ ရွှေ့ပြောင်းစိုက်ပျိုးတော့မည်ဆိုလျှင် ညနေပိုင်းအချိန်ကို ရွေးချယ်ပါ။ တစ်နေ့စိုက်ပျိုးနိုင်သမျှနှုန်းကို တွက်ချက်၍ နှုတ်ယူစိုက်ပျိုးရပါမည်။ ပျိုးဘောင်မှ ပျိုးပင်များ အမြန်ဆုံး ကုန်အောင်လည်း စိုက်ပျိုးသင့်ပေသည်။ တစ်တန်းနှင့်တစ်တန်း တစ်ပေခွဲကွာသော စိုက်ကြောင်းများတွင် တစ်ပင်နှင့်တစ်ပင် တစ်ပေခွာ၍ စိုက်ပျိုးပါက အကောင်းဆုံးဖြစ်၏။ စိုက်ခင်းတွင် ရေပိုပါက ထုတ်နိုင်ရန်နှင့် ရေငါးကြိမ်မှ ရှစ်ကြိမ်အထိ သွင်းပေးနိုင်ပါသည်။ ပျိုးပင်များကို ရွှေ့ပြောင်းပြီးနောက် လေး၊ ငါးရက်ခန့် အရိပ်လုပ်ပေးသင့်ပါသည်။

ဂေါ်ဖီထုပ် ကောင်းစေရန်အတွက် စောစီးစွာ ပျိုးထောင်ဖို့ လိုသည်။ စိုက်တောင်များပေါ်တွင် နွားချေး မြေဆွေးများ ကောင်းစွာထည့်ပေးပါ။ နှမ်းဖတ်အပုပ်ရည် လောင်းပေးပါက လွန်စွာမှ ကောင်းမွန်ပါသည်။

ဂေါ်ဖီထုပ်များမှာ တစ်ခါတစ်ရံ၌ မထုပ်ဘဲ ဖြစ်နေတတ်သည်။ ထိုသို့ ဖြစ်ရခြင်းကို လေ့လာကြည့်သောအခါ မျိုးကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ရာသီဥတုကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ဂေါ်ဖီထုပ်သည် သက်တမ်း ၉၀ မှ ၁၃၀၊ တချို့ရက်ပေါင်း ၁၆၀ အထိ ရှိသည်။ သက်ကြီးမျိုးတို့ကို စိုက်မိပါက ဤကဲ့သို့ မထုပ်ဘဲ ဖြစ်နေတတ်သည်။ စိုက်ချိန်နောက်ကျသွားလျှင်လည်း ဆောင်းရာသီအအေးကုန်၍ ပူလာသော အချိန်သို့ ရောက်သွား

ပြီး ဂေါ်ဖီထုပ်ခြင်း မရှိတတ်ပေ။ ဂေါ်ဖီသည် ရှမ်းကုန်းမြေမြင့်ဒေသများတွင် တစ်နှစ်ပတ်လုံး ဖြစ်ထွန်းအောင်မြင်စွာ စိုက်ပျိုးနိုင်သည်။ ပြည်မတွင်မှာမူ ဆောင်းရာသီ၌သာ ကောင်းစွာ ဖြစ်ထွန်းအောင်မြင်တတ်ပေသည်။

သို့ဖြစ်၍ ဂေါ်ဖီထုပ်များ ကောင်းစွာထုပ်ခြင်း၊ အရွယ်ကြီးမား ဖွံ့ထွားလာစေခြင်းတို့အတွက် လိုအပ်သလို ပေါင်းနုတ်ပေးခြင်း၊ မြေတောင်မြှောက်ပေးခြင်းများ ပြုလုပ်သင့်ပေသည်။ မြေဆွေခြင်း၊ လိုအပ်သော ဓာတ်မြေဩဇာများကို ပြည့်ဝစွာ ထည့်ပေးခြင်း၊ ရေကို ချိန်ဆလျက် သွင်းခြင်းတို့ဖြင့် စီးပွားဖြစ် စိုက်ပျိုးနိုင်ပေသည်။

ဂေါ်ဖီထုပ်၏ မူရင်းဒေသသည် ဥရောပတိုက် တောင်ပိုင်းမှ ဖြစ်၏။ မျိုးရင်းမှာ (Cruciferae) ဖြစ်ပြီး ရုက္ခဗေဒအမည်မှာ (Brassica Oleraceae var capitata) ဖြစ်၏။ အင်္ဂလိပ်အမည်မှာမူ (Cabbage) ဖြစ်ပေသည်။



စားပင်ဟင်းရွက်သီးနှံများ စိုက်ပျိုးနည်း

မျိုးရင်းမှာ (Cucurbitaceae) ဖြစ်ပြီး၊ ရုက္ခဗေဒအမည်မှာ (Sechium edule) ဖြစ်၏။

အင်္ဂလိပ်အမည်မှာမူ (Chagya) ဖြစ်ပေသည်။



ဂေါ်ရခါးပင်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ

ဂေါ်ရခါးသီးသည် အရွက်ကို ရုပ်နွာပါက အစေးထွက်၏။ ကြော်၍၊ ချက်၍ စားသုံးနိုင်သော ဟင်းသီးအမျိုးအစား ဖြစ်ပေသည်။ ဂေါ်ရခါးသီးအား အချို့ဒေသများက 'စူကာနီသီး' ဟု ခေါ်ကြ၏။ ဘူးသီး ရှားပါးသောကာလတွင် ဗူးသီးအစား ဂေါ်ရခါးသီးကို ပါးပါးလှီးကာ ဘူးသီးကြော်သဖွယ် စားသုံးနိုင်ပေသည်။

ဂေါ်ရခါးသီးကို စားသုံးနိုင်ရန်၊ ရောင်းချနိုင်ရန်အတွက် မိုးတွင်းကာလတွင်လည်းကောင်း၊ ဆောင်းတွင်းကာလတွင်လည်းကောင်း ဘူးပင်၊ ရွှေပရံပင်၊ ခဲ၊ သခွားပင်တို့ကဲ့သို့ စင်တင် စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။ အပင်အကွာအဝေးကိုလည်း ဘူးကဲ့သို့ ထားရှိဖို့ လိုပါသည်။ ဂေါ်ရခါးပင် စိုက်ပျိုးပြီး ရက်ပေါင်း ၉၀ မှ ၁၅၀ ခန့်အကြာတွင် ခူးဆွတ်နိုင်ပါသည်။

ဂေါ်ရခါး၏ မူရင်းဒေသသည် အိန္ဒိယနှင့် အာဖရိက ဖြစ်၏။

ဂျူးမြစ်ပင်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ

ဂျူးမြစ်ကို အိမ်ရှင်မများအနေဖြင့် ငါးခေါင်းနှင့်သော် လည်းကောင်း၊ အခြားသောဟင်းခတ်တစ်မျိုးမျိုးနှင့်သော်လည်းကောင်း၊ အဆာပလာမျိုးစုံနှင့်သော်လည်းကောင်း၊ အချဉ်တယ်၍လည်းကောင်း၊ မြိန်ရှက်စွာ စားသောက်တတ်ကြသည်။ ဂျူးမြစ်၏ သဏ္ဌာန်မှာ ဖွေးဖွေးဖြူဖြူနှင့် လွန်စွာမှ ကြည့်ရှု၍ ကောင်းလှပေသည်။

ဂျူးမြစ်သည် ပူပြင်းသောရာသီဥတုကို မကြိုက်ပေ။ အေးမြသော ရာသီဥတုကိုသာ နှစ်သက်ပေသည်။ ဂျူးမြစ်အား မည်သည့်မြေအမျိုးအစားတွင်မဆို စိုက်ပျိုးနိုင်ပေသည်။ တစ်နှစ်လျှင် နှီးရေချိန်လက်မ လေးဆယ်မှ ငါးဆယ်အတွင်း ရရှိနိုင်သော မည်သည့်ဒေသတွင်မဆို ကောင်းစွာ စိုက်ပျိုး ဖြစ်ထွန်းနိုင်ပေသည်။

ဂျူးမြစ်သည် စင်စစ်အားဖြင့် ၂ မဟုတ်ပေ။

သို့ရာတွင် ဂျူးမြစ်အား ဟင်းဥပင်အဖြစ် စိုက်ပျိုးနိုင်ပေသည်။ ဂျူးမြစ် စိုက်ပျိုးမည့်နေရာတွင် သစ်ရွက်စိမ်း မြေဩဇာပင်များ စိုက်ပျိုး၍ ထယ်ထိုးမြှုပ်နှံပစ်ပြီးနောက် ဂျူးမြစ်ပင်အား စိုက်ပျိုးရန် ပြင်ဆင်ရသည်။

ဂျူးမြစ်ပင်၌ သက်ကြီးမျိုးနှင့် သက်လျင်မျိုးဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိပေသည်။ သက်လျင်မျိုးကို ဧပြီလ၊ မေလတို့တွင် စိုက်ပျိုးပါက ဇူလိုင်လလောက်တွင် အဖူးထွက်၏။ သက်ကြီးမျိုးကို ဧပြီလ၊ မေလတို့တွင် စိုက်ပျိုးပါက စက်တင်ဘာလလောက်တွင် အဖူးထွက်ပါသည်။

မိုးတစ်ပြိုက်၊ နှစ်ပြိုက်ခန့် ကျပြီဆိုလျှင် စိုက်ခင်းမြေကို ထယ်တစ်စပ်၊ နှစ်စပ်နှင့် ထွန်နှစ်စပ်၊ သုံးစပ်ခန့် ဝင်ပေးရသည်။ တစ်တန်းနှင့်တစ်တန်း တစ်ပေခန့်ခွာပြီး ခြောက်လက်မမှ ရှစ်လက်မ အနက်ရှိသော စိုက်မြောင်းကလေးများ ရရှိအောင် စိုက်ကြောင်းကို ဖော်ပေးရသည်။ စိုက်ကြောင်းများထဲတွင် တစ်ပင်နှင့်တစ်ပင် ခြောက်လက်မခန့် ခွာ၍ စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။ ဂျူးမြစ်စိုက်ရာတွင် ခါးချိုးပြီး အလျားလိုက် ထည့်စိုက်ကာ အမြစ်နှင့် ပင်စည်ထွက်သောနေရာ၌ မြေဖိုပေးရသည်။

တစ်ဧက စိုက်ပျိုးတော့မည်ဆိုပါလျှင် ဂျူးမြစ်ပိဿာ ငါးရာခန့် လိုပေသည်။ စိုက်ပြီး ဆယ်ငါးရက်မှ ရက်နှစ်ဆယ်ခန့် အကြာတွင် အမြစ်သစ်များ ထွက်လာပါလိမ့်မည်။ ၎င်းအခါ ကြားပေါင်းလိုက်ခြင်း၊ မြေဆွခြင်း၊ မြေဩဇာကျွေးခြင်းများကို ပြုလုပ်ရသည်။ မြေဩဇာကျွေးမည်ဆိုပါက တစ်ဧကလျှင်

ယူရီးယားအိတ်ကြီး တစ်အိတ်၊ တီဆူပါအိတ်ကြီး တစ်အိတ်
လိုအပ်၏။ မြေသဇာကျွေးရာ၌ အပင်ပတ်လည် လေးလက်မ
ခန့် ခွာ၍ ကျွေးရပါမည်။ ထိုအခါ တစ်ကေလျှင် ဂျူးမြစ်
ဝိဿာချိန် တစ်ထောင်ငါးရာမှ သုံးထောင်အထိ ထွက်နိုင်သည်။

ဂျူးမြစ်ကို မျိုးထားလိုပါက ဇန်နဝါရီလရောက်မှ ပေါက်
ပြားဖြင့် မြေကြီးကို အုံလိုက်ပါအောင် တူးဖော်ရပါမည်။ အမြစ်
အရှည် ခြောက်လက်မခန့်သာချန်၍ ဖြတ်ပစ်ရပါမည်။ ထို့နောက်
အရိပ်အာဝါသ ကောင်းသောနေရာတွင် ရှစ်ပေပတ်လည်၊ ဆယ့်
နှစ်ပေ အနက်ရှိသော ကျင်းတူးပြီး နဘောထပ် ခပ်ဖွဖွ စီကာ
ကျင်းအပေါ်တွင် ဝါးများတင်၍ ဝါးအပေါ်တွင် အမှိုက်များ၊
မြေကြီးများ ဖုံးအုပ်ပြီး သိုလှောင်ထားခြင်းဖြင့် မျိုးထားနိုင်ပါ
သည်။

ဂျူးမြစ်ပင်၏ မျိုးရင်းမှာ (Liliaceae) ဖြစ်ပြီး ရုက္ခဗေဒ
အမည်မှာ (Allium tuberasum) ဖြစ်၏။ အင်္ဂလိပ်အမည်
မှာ (Indiam Leek) ဖြစ်ပါသည်။



ငရုတ်ကောင်းကို ဘယ်လို စိုက်သင့်သလဲ

ငရုတ်ကောင်းသည် အိမ်ရှင်မဇ္ဈားလက်စွဲ မီးဖိုချောင်သုံး
ဟင်းခတ်ပစ္စည်းတစ်မျိုး ဖြစ်ပေသည်။ ငရုတ်ကောင်းစေ့ကို
လှော်ကာ အမှုန့်ဖြစ်အောင် ထောင်းထုပြီး ဟင်းချို၊ ဟင်းခါး
တို့တွင် ခပ်လှေ့ရှိကြ၏။ ၎င်းသော အခိုးတို့ကို ပွင့်စေနိုင်၏။
ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူ ဖြစ်စေနိုင်၏။

ငရုတ်ကောင်းသည် ပူအိုက်စွတ်စို ထိုင်းမှိုင်းသည့် ရာသီ
ဥတုကို နှစ်သက်သည်။ သို့ရာတွင် ရေဝပ်ခြင်းကိုမူ မနှစ်သက်
ပေ။ စိမ့်စွဲသည့်မြေကိုလည်း မကြိုက်ပေ။ သဲနုနုမြေပွတို့၌
စိုက်ပျိုးပါက အဖြစ်လွယ်၏။

ငရုတ်ကောင်းကို အစေ့မှ စိုက်ပျိုး၍လည်း ရ၏။ သို့ရာ
တွင် အချိန်ကြန့်ကြာသည့်အတွက် အကိုင်းကို ဖြတ်တောက်
ကာ ပျိုးထောင်စိုက်ပျိုးသည့်နည်းကို အသုံးပြုကြလေသည်။

ငရုတ်ကောင်းပင်ကို စိုက်တော့မည်ဆိုပါက အကိုင်း နု
မရှင့်ကို အဆစ်လေးဆစ်မှ ငါးဆစ်ခန့်အထိ ပါအောင် ဖြတ်
ယူရ၏။ အထိုင်းဖြတ်ရာတွင် ထိပ်နှစ်ဖက်ကို အဆစ်အပေါ်

လက်သုံးလုံးခန့် ချိန်၍ ဖြတ်ရသည်။ ထို့နောက် သံထည့်ထားသော ပျိုးအိတ် (သို့မဟုတ်) ပျိုးခုံတွင် အဆစ် နှစ်ဆစ်မှ ဘုံသစ်အထိ မြှုပ်အောင် မြှုပ်ထားပေးရသည်။ စိုက်ရာတွင် ထည်း ခပ်စောင်းစောင်းအနေအထားမျိုး စိုက်ရသည်။

အပင်ကလေးများ ထလာပြီဆိုလျှင် နောက်ချေး (နွားချေး) ဆွေးခြောက်များကို မှန်နေအောင် ပြုလုပ်ပြီး ထည့်ရမည်။ (စတင်ပျိုးပျိုးချင်း ထည့်မပေးရ) ထိုပျိုးပင်ကလေးများကို နေပြောက်ကလေးများ ဝင်နိုင်သည့် အရိပ်ကျကျအောက်၌ ထားပေးပါ။

ပျိုးပင်ကလေးများ တစ်နှစ်သားခန့် ရပြီဆိုလျှင် အမြစ်များ အားကောင်းလာပြီဆိုလျှင် မိုးဦးကျအခါသမယ၌ စိုက်ခင်းရှိရာသို့ ပြောင်းရွှေ့ပေးရသည်။ ရေလောင်းသည့်အခါ အပေါက်သေးသေးပါသော ရေပန်းကရားဖြင့် ရေလောင်းပေးရပါမည်။ ငရုတ်ကောင်းပင်သည် တိုင်ထောင်စိုက်ပျိုးရသော အပင်အမျိုးအစား ဖြစ်၏။ သက်တမ်းအားဖြင့်လည်း (၁၅) နှစ်ခန့် ရှည်ကြာတတ်သဖြင့် ခိုင်ခံ့သောတိုင်ရှည် (ပျဉ်းကတိုးတိုင်) ကို လည်းကောင်း၊ ကွန်ကရစ်တိုင်များကိုလည်းကောင်း၊ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ တိုင်ရှည်များစိုက်ရာတွင် တစ်တိုင်နှင့်တစ်တိုင် နှစ်ပေအကွာ၊ တစ်တန်းနှင့်တစ်တန်း သုံးပေခြား၍ စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။

ထိုကဲ့သို့ အကွာအဝေး သတ်မှတ်ပြီးသည့်နောက် တိုင်ရင်းတွင် ကျင်းများကို အနက် တစ်ပေခွဲ၊ အကျယ် တစ်ပေခွဲခန့်

တူး၍ မြေကိုညက်အောင် ဆွပေးဖို့ လိုပါသည်။ စိုက်မည့်မြေသည် မြေစေးဖြစ်နေပါက သဲ သုံးဆယ်ရာခိုင်နှုန်း ရောပေးဖို့ လိုသည်။ သဲနန်းမြေအမျိုးအစား ဖြစ်ပါက သစ်ရွက်ဆွေး၊ မြေဆွေးများ ထည့်ပေးဖို့ လိုသည်။

ထိုသို့ ပြင်ဆင်ပြီးသည့်အခါ အပင်ကလေးများကို အမြစ်မနာအောင် မြေဆိုင်ပါတစ်ပါတည်း ပါအောင်ယူပြီး စိုက်ရပါမည်။ ပြောင်းရွှေ့စိုက်ပျိုးပြီး နောက်တစ်နှစ်သို့ ရောက်လျှင် အပင်သည် သုံးပေခန့် အနည်းဆုံး တက်နေပါလိမ့်မည်။ အပင်မှ အတက်ကလေးများ ထွက်လာပြီဆိုလျှင် ပြန်၍ ဆွေချကာ တိုင်ပတ်လည်ကို ခွေပေးဖို့ လိုပါသည်။

ငရုတ်ကောင်းပင်သည် သေးငယ်စဉ်ကာလ၌ နေရောင်ကို မကြိုက်၊ အရိပ်ကြိုက်သော အပင်ဖြစ်သည်။ အပင်ကြီးလာပြီဆိုပါက ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်လာ၏။ အရိပ်ကို မကြိုက်တော့၊ နေအပူကို ခံမင်နှစ်သက်လာ၏။ သို့ဖြစ်၍ အပင်ကြီးလာပါက လောင်းရိပ်မမိစေရန် အထူးသတိပြုရသည်။ အပင်သုံးနှစ်သားသို့ရောက်လျှင် စတင်၍ အသီးများ သီးလာပါလိမ့်မည်။ ငါးနှစ်သား၊ ခြောက်နှစ်သားသို့ရောက်လျှင် ကောင်းစွာ အသီးသီးပါလိမ့်မည်။

ငရုတ်ကောင်းပင်အား အဆိုပါနည်းနာအတိုင်း စိုက်ပျိုးပါက ငါးနှစ်၊ ခြောက်နှစ်သားမှစ၍ တစ်ဧက တစ်နှစ်လျှင် ငရုတ်ကောင်းစေ့ပေါင်ချိန် တစ်ထောင်မှ တစ်ထောင်ငါးရာအထိ ထွက်ပေသည်။

ငရုတ်ကောင်း၏ မျိုးရင်းမှာ Piperaceae ဖြစ်၏။ ရုက္ခ
အမည်မှာ *Piper nigrum* ဖြစ်ပြီး အင်္ဂလိပ်အမည်မှာ *Pepper* ဖြစ်ပေသည်။

မိမိ၏ အိမ်ခြံဝင်း၌ မြေပြင်ကျယ်ရှိပါက အပိုဝင်ငွေ တိုး
စေရန် တစ်ပိုင်တစ်နိုင် စိုက်ပျိုးသင့်ပေသည်။

(၁) ဦးခေါင်းကိုက်ခဲနေပါလျှင်

ငရုတ်ကောင်း ၁၁ စေ့၊ ပင်စိမ်း ၁၁ ရွက်၊ သကြားခဲ
အတုံးသေးသေး ၁၁ ခဲ၊ ချင်းစိမ်း ၂ ပဲသားတို့အား ရေ ၁၅
ကျပ်၊ ၁၂ ပဲသား (ဖန်ခွက်နှင့်တစ်လုံး) ထည့်ပြီး ကျိုချက်ပါ။
ထက်ဝက်မျှ ခန်းသွားသည့်အခါ ချည်အဝတ်နှင့် စစ်ယူပြီး
နံနက် အစာမစားမီ ဆေးရည်ပူပူကို သောက်ပေးပါ။

အထူးသတိပြုရန်မှာ ဆေးသောက်ပြီး တစ်နာရီအတွင်း
ရေ လုံးဝမချိုးရပါ။ အဆိုပါဆေးသည် ရောဂါအပြင် အနီးငုပ်
၍ ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသော ရောဂါများကိုပါ သက်သာပျောက်ကင်း
စေပါသည်။

(၂) ဝမ်းဗိုက်နာလျှင်

ငရုတ်ကောင်းကို ဆေးခြောက်နှင့် ဆတူရောစပ် အမှုန့်
ပြုပြီး ထန်းလျက်နှင့် တေကာ အလုံးကလေးများ ပြုလုပ်ပါ။
ထိုဆေးလုံးကလေးများကို ချင့်ချိန် မှိတ်ပေးပါက ဝမ်းဗိုက်နာကျင်
ထိုးအောင့်ခြင်းများ သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။

(၃) ခံတွင်းပျက်နေလျှင်

ငရုတ်ကောင်းကို ဆေးခြောက်နှင့် ဆတူရောစပ်အမှုန့်ပြု

ပြီး ပျားရည်နှင့် လျက်ပေးပါက ခံတွင်းကောင်း၍ ဆာလောင်
မွတ်သိပ်ခြင်းကို ဖြစ်စေပြီး ခံတွင်းပျက်ခြင်း ပျောက်သွားပါ
လိမ့်မည်။

(၄) ရင်ဘတ်နာလျှင်

ငရုတ်ကောင်းနှင့် ဆေးခြောက်အစေ့ကို ရောကာ ထန်း
လျက်နှင့် စားပေးပါက ရင်ဘတ်နာဝေဒနာ သက်သာ ပျောက်
ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။

(၅) သုတ်လွတ်မြန်လျှင်

အမျိုးသားများ သုတ်မထိန်းနိုင်ဘဲ သုတ်လွတ်မြန်ပါက
ငရုတ်ကောင်းစေ့ ၅ စေ့၊ ဗာဒံစေ့အချို့ ၅ လုံး၊ ချင်းခြောက်
၂ ပဲ သား၊ သကြားအနည်းငယ်တို့အား ကြာကြာဝါးပေးပါ။
လျှာတွင် နူးညံ့မှ မျိုချပါ။ သုတ်ကို ထိန်းနိုင်ပါလိမ့်မည်။

(၆) ရေငတ်ဝမ်းကျဖြစ်လျှင်

နို့စို့ကလေးများ ရေငတ်ဝမ်းကျ ဖြစ်လျှင် ငရုတ်ကောင်း
၂ စေ့ခန့် မီးအုံ၍ တိုက်ကျွေးပါ။



ငရတ်ပင်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ

ငရတ်ပင်မှ ထွက်ရှိသော ငရတ်သီးသည် အိမ်ရှင်မများ အတွက် မရှိမဖြစ် အိမ်သုံးပစ္စည်း ဖြစ်၏။

ငရတ်ပင်ကို ကဆုန်လမှ သီတင်းကျွတ်လအထိ စိုက်ပျိုးနိုင်သည်။ ငရတ်ပင်အား အစေ့ကို ပျိုးထောင်၍ စိုက်ပျိုးရသည်။ ဤတွင် ၃ ပေ၊ ၂ ပေ ကျယ်သော ပျိုးခင်းအတွက် မျိုးစေ့ တစ်မတ်သား ပျိုးထောင်ပေးရပါမည်။ ပျိုးထောင်ရာ၌ ထင်းရှူး သေတ္တာနှင့်သော်လည်းကောင်း၊ မြေကို ပြုပြင်၍သော်လည်းကောင်း စိုက်ပျိုးနိုင်သည်။

ဦးစွာ မြေကိုပွအောင် ဆွပေးဖို့ လိုပါသည်။ ထို့နောက် နွားချေး၊ မြေဆွေးတို့နှင့် သမပေးရမည်။ (သဲတစ်ဆ၊ မြေဆွေး တစ်ဆ ရောပြီး ပျိုးလျှင်လည်း ပိုကောင်းပါသည်။) ထင်းရှူး သေတ္တာနှင့် ပျိုးမည်ဆိုပါက သေတ္တာအောက်ဘက်မှာ အပေါက် ကလေးများ ဖောက်၍ အောက်ဆုံးတွင် အုတ်ခဲအကျိုးကလေး များကို ခံရမည်။ ပြီးနောက် အပေါ်မှ သဲခင်းပေးရပါမည်။

ပျိုးခံကို ပြင်ပြီးနောက် တစ်တန်းနှင့်တစ်တန်း ၂ လက်မ

စားပင်ဟင်းရွက်သီးနှံများ စိုက်ပျိုးနည်း

မှ ၃ လက်မခန့် ခွာ၍ တစ်လက်မ၏ လေးပုံသုံးပုံ (သို့မဟုတ်) လက်မခက်ခန့် နက်အောင် အကြောင်းကလေးများ ဆွဲပါ။ ထိုအကြောင်းကလေးများအတွင်းသို့ ငရတ်စေ့များကို ဖြူးထည့်ပြီး မြေသားနုနုဖြင့် ခပ်ပါးပါးကလေး ပြန်ဖုံးပေးပါ။ ငရတ်ပျိုးပင်ကလေးများ ၃၅ ရက်သားမှ ရက် ၆၀ သားရလျှင် ပြောင်းရွှေ့စိုက်ပျိုးဖို့ရာ အဆင်သင့် ဖြစ်ပါပြီ။ ထိုထက် စောစီးစွာ ရွှေ့ပြောင်းပါက ပျိုးပင်တို့မှာ နုနယ်လွန်းလာသည့်အတွက် အပျက်အစီး များတတ်ပါသည်။ ပျိုးပင်တို့ မရွှေ့ပြောင်းမီ ငရတ်စိုက်ခင်းကို ကြိုတင်၍ ပြင်ဆင်ထားဖို့ရာ လိုအပ်ပါသည်။

ရွှေ့ပြောင်းစိုက်ပျိုးပြီးဆိုလျှင် အပင်တစ်တန်းနှင့်တစ်တန်း ၁၅ လက်မ ခွာ၍လည်းကောင်း၊ တစ်ပင်နှင့်တစ်ပင် ၁၀ လက်မ ခန့် ခွာ၍လည်းကောင်း စိုက်ပျိုးသင့်ပါသည်။ ထိုသို့ စိုက်ပျိုးပြီးသော် အပင်ရင်း၌ ရေမဝပ်စေရန် သတိပြုပါ။ မြောင်းကလေးများ ဖောက်ပေးပါ။ နေ့စဉ်ရေပေးသွင်းရန် မလိုအပ်ပေ။ အပင်ရင်းတွင် မြက်ခြောက်၊ သစ်ရွက်ခြောက်များ အုပ်ပေးကောင်း၏။ တိရစ္ဆာန်ချေးနှင့် မြေဩဇာများ ကျွေးပေးရန်လည်း လို၏။ ထိုသို့ ပြုစုပေးပါက ငရတ်ပင်မှ အပွင့်များ ထွက်လာကာ အသီးများ သီးလာပါလိမ့်မည်။ ငရတ်သီးများ ရင့်မှည့်လာသည်နှင့်အမျှ ရူးဆွတ်ပေးပါက နောက်ထပ် အသီးလိုက်အား ကောင်းလာပါလိမ့်မည်။

ဤ၌ ငရတ်စိုက်သူများအဖို့ ငရတ်ပင်အား လောင်းရိပ်မကျစေရန် သတိပြုရမည်။ ငရတ်သည် နေပူခြင်းကို နှစ်သက်

ကြက်မောက်ပင်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ

ကြက်မောက်ပင်ကို ရေမဝသော မြေမျိုးတွင် စိုက်ပျိုးနိုင်၏။-ပူနွေးစွတ်စိုသော ရာသီဥတုကို ကြိုက်နှစ်သက်ပြီး အစေ့ကို ပျိုးထောင်၍လည်းကောင်း၊ ကိုင်းဆက်၍လည်းကောင်း မျိုးပွား စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။

အစေ့များကို မိုးဦးကျအခါ၌ ပျိုးဘောင်များအပေါ်တွင် ပျိုးထောင်ရသည်။ ပျိုးပင်ကလေးများ တစ်လခွဲသားသို့ ရောက်ရှိပါက ပျိုးခြင်း၊ ပျိုးအိတ်များကို ပြောင်းရွှေ့နိုင်ပေသည်။ အပင်တစ်နှစ်သားရှိပါက စိုက်ခင်းသို့ ပြောင်းရွှေ့ပါ။ စိုက်ကျွင်းများကို ၂ ပေ ပတ်လည်၊ ၂ ပေအနက်အရွယ် တူးရသည်။ တစ်ကျင်းနှင့်တစ်ကျင်း ပေ ၂၀ ခွာ၍ တြိဂံပုံ စိုက်စနစ်အရ တူးသင့်၏။ စိုက်ခင်းတွင် တစ်နှစ်သားပျိုးပင်များကို မိုးဦး၌ ရွှေ့၍ စိုက်ရသည်။ စိုက်ကျွင်းများတွင် မြေဆွေးများ ထည့်စားရသည်။ စိုက်ခင်းတွင် အဖွင့် တစ်နှစ်သားရှိသောအခါမှစ၍ မိုးဦးတွင် တစ်ကြိမ်၊ ဆောင်းဦးတွင် တစ်ကြိမ်၊ တစ်ပင်လျှင် နွားချေး

တူးပင်ဟင်းရွက်သီးနှံများ စိုက်ပျိုးနည်း

၇

တစ်တင်းနှင့် ဓာတ်မြေဩဇာများကို ပင်ခြေပတ် မြောင်းဝိုင်းများကို တူးဖော်ကာ ထည့်သွင်းပေးရသည်။

အပင်ကို ရေပေးသွင်းခြင်း၊ ပေါင်းမြက်များကို ရှင်းလင်းခြင်း၊ မြေပွအောင် တစ်နှစ်လျှင် ထယ် တစ်စပ်စီ နှစ်ကြိမ်မျှ ဝင်ပေးခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ပေးရသည်။ အသက် ၆ နှစ်သားခန့် ရှိလျှင် ကြက်မောက်တို့ စတင်သီးပါပြီ။ ရင့်မှည့်ပြီဆိုမှ ခူးဆွတ်ပါ။ ကြက်မောက်၌ အစေ့ကပ်မျိုးနှင့် အခွံကျွတ်မျိုးတို့ ရှိကြသည်။

ကြက်မောက်၏မူရင်းဒေသမှာ မလေးရှားဖြစ်၏။ မျိုးရင်းမှာ (Sapindaceae)ဖြစ်ပြီး ရုက္ခဗေဒအမည်မှာ (Nephelium Lappaceum)ဖြစ်သည်။ အင်္ဂလိပ်အမည်မှာ (Rambosteen or Rambutan) ဖြစ်ပေသည်။



၏။ မြေဩဇာကို နှစ်သက်၏။ တွစ်ခါတစ်ရံ၌ ငရုတ်ပင်များ
မှာ အလွန်ထွက်ရှိုင်းသန်မာပြီး အသီးလုံးဝ မသီးဘဲ ဖြစ်နေ
တတ်သည်။ ထိုသို့ ဖြစ်ရခြင်းမှာ အပင် ကောင်းလွန်လွန်း၍
တုံ့သွားသောကြောင့်ပင်။ ထိုသို့ ဖြစ်ပါက အပင်အနေအထား
ကို ကြည့်၍ အတန်ငယ် ဖြတ်တောက်ပေးပါ။ ထို့နောက်
ထားပတ်ပတ်လည်ကို မြေဆွပြီး ရေမလောင်းဘဲ ၅ ရက်ခန့်
ထားပါ။ ရေလောင်းသောအခါ သာကူစေ့ ဓာတ်မြေဩဇာကို
ဟင်းစားဖွန်း သုံးလေဖွန်းလောက်သာ ထည့်ပေးပြီး ရေလောင်း
ပါ။ အသီးများ သီးလာပါလိမ့်မည်။

ငရုတ်ပင်၏ သဘာဝသည် မျိုးစေ့ချချိန်မှ ရက်ပေါင်း ၉၀
မှ ရက်ပေါင်း ၁၅၀ ခန့်တွင် အသီးများ သီးပြီး ဆွတ်ခူးနိုင်
သော အနေအထားရှိပေသည်။ ငရုတ်ပင်စိုက်သူများအဖို့ သတိ
ပြုစရာ အချက်များ ရှိပေသည်။ ငရုတ်ပင် အရွက်များ လိပ်
ပါက ထိုအပင်ကို သုတ်သင်ပစ်ပါ။ ထိုနေရာ၌ ပြန်မစိုက်ပါ
နှင့်။ အညှာပုပ်ပြီး အပွင့်များကြွေပါက အသီးသီးမည့်အချိန်
ဝယ် ရေလိုကြောင်း လက္ခဏာပြခြင်း ဖြစ်၏။ သို့ဖြစ်၍ မြေ
အစိုဓာတ်ရအောင် လုပ်ပေးပါ။ ငရုတ်အပွင့် များလွန်းနေပါက
ခြွေသင့်သည်တို့ကို ခြွေပေးပါ။ ငရုတ်ပင်များနီပြီး ကုပ်နေပါက
အပင်ရင်း၌ ရေမဝပ်အောင် ပြုပြင်ပေးပါ။ ငရုတ်ပင်မှ အရွက်
များ နုနေပါက လောင်းကျခြင်း၊ မဆွေးမြေသေးသော မြေများ
ထည့်မိခြင်းကြောင့် ဖြစ်၏။ နေရောင်ကောင်းစွာ ရအောင်
လုပ်ပါ။ ပိုးသတ်ဆေးရည် ဖျန်းပါ။

စားပွဲဟင်းရွက်သီးနှံများ စိုက်ပျိုးနည်း

ငရုတ်သည် စိုက်ချိန်ပေါ်တွင် မူတည်၍ 'မိုးငရုတ်' နှင့်
'ဆောင်းငရုတ်' ဟူ၍လည်းကောင်း၊ စိုက်သောနေရာကို မူတည်
၍ 'ကုန်းငရုတ်' နှင့် 'ကျွန်းငရုတ်' ဟူ၍လည်းကောင်း ခေါ်ဝေါ်
ကြပါသည်။ ကုန်းငရုတ်တွင် ပုလိပ်ငရုတ်၊ မြစ်သားငရုတ်၊
ပျော်ဘွယ်ငရုတ်၊ ရွှေအပ်ငရုတ်၊ ဘူးဆိုးငရုတ်၊ ကုလားအော်
ငရုတ်၊ မိုးမျှော်ငရုတ်၊ ချေစွယ်ငရုတ် စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုး
ရှိပေ၏။ ကျွန်းငရုတ်တွင်လည်း ကျွန်းကလေးငရုတ်၊ ဆတ်ကျ
ငရုတ်၊ ကျွန်းပေါလောငရုတ်၊ ပိန်ငရုတ် ခေါ် ကုလားအော်၊
မိုးမျှော်ငရုတ်၊ နွယ်သာကီငရုတ်၊ ချိုလိမ်ငရုတ် စသည်ဖြင့်
အမျိုးမျိုး ရှိပေ၏။ ငရုတ်သည် မြေအမျိုးအစားမရွေးတွင်
ဖြစ်ထွန်းနိုင်သည့်အတွက် စီးပွားဖြစ် မဟုတ်တောင်မှ တစ်နိုင်
တစ်ပိုင် စိုက်ပျိုးသင့်၏။

ငရုတ်၏ မူရင်းဒေသမှာ တောင်အမေရိကရှိ ဘရာဇီး
ဖြစ်ပြီး မျိုးရင်းမှာ (Solanaceae) ဖြစ်၏။ ရက္ခဗေဒအမည်မှာ
(Capsicum annum) ဖြစ်ပြီး အင်္ဂလိပ်အမည်မှာမူ (Chilli)
ဖြစ်ပေသည်။



ငှက်ပျောပင်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ

ငှက်ပျောပင်မှ သီးသော ငှက်ပျောသီးသည် ဘာသာရေး
ပွဲများ၊ အခမ်းအနားများတွင် မပါမဖြစ်သောအသီး ဖြစ်ရုံမက
ဗိတာမင်ဓာတ် ကြွယ်ဝစွာပါရှိသည့်အတွက် လူအများ နှစ်သက်
စွာ စားသုံးလေ့ရှိကြပါသည်။

ငှက်ပျောပင်၏ မူရင်းဒေသမှာ အိန္ဒိယ၊ အာရှတိုက်
တောင်ပိုင်းတို့မှာ ဖြစ်ပြီး မျိုးရင်းမှာ (Musaceae) ဖြစ်၏။
ရုက္ခဗေဒအမည်မှာ (Musa spp) ဖြစ်၍ အင်္ဂလိပ်အမည်မှာ
(Banana) ဖြစ်ပါသည်။

လက်ရှိမြန်မာနိုင်ငံ၏ စိုက်ပျိုးဖြစ်ထွန်းနေကြသော ငှက်
ပျောမျိုးများမှာ ဖီးကြမ်း၊ ရခိုင်၊ ထောပတ်၊ သီးမွှေး၊ တောင်ငူ၊
ငှက်ပျောချည်၊ ငှက်မွဲ၊ နံသာပု၊ သူငယ်စား၊ ဆင်အံ၊ ရွှေငှက်
ပျော၊ ငမောင်စိမ်း၊ ဝက်မလွတ်၊ ကျွဲချို၊ မယ်တော်လက်ညှိုး၊
ရွှေနီ၊ ရွှေစိမ်းမျိုး အစရှိသည်တို့ ဖြစ်ကြသည်။

စားပင်ဟင်းရွက်သီးနှံများ စိုက်ပျိုးနည်း

ငှက်ပျောသည် ကျောက်စရစ်ကုန်းမြေမှအပ ရေစီးရေလာ
ကောင်းမွန်သော ရိုးရိုးသဲနုနုမြေမှစ၍ မြေနီ၊ မြေစေးများ၌
ကောင်းမွန်ဖြစ်ထွန်းစွာ စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင် အလွန်အေး
သော တောင်ပေါ်ဒေသနှင့် အလွန်မိုးခေါင်ရေရှားသော အရပ်
ဒေသတို့မှလွဲ၍ ကျန်အရပ်ဒေသများတွင် စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။
အပူပိုင်းဒေသ ဖြစ်လင့်ကစား ရေကောင်းမွန်စွာ ရရှိပါက
စိုက်ပျိုးဖြစ်ထွန်းနိုင်ပါသည်။

ငှက်ပျောသည် ရေဝပ်ခြင်းဒဏ်ကို အတန်သင့် ခံနိုင်ရည်
ရှိသည်။ မိုးခေါင်ခြင်းကိုမူ မနှစ်သက်ပေ။ ငှက်ပျောပင်ကို
ယေဘုယျအားဖြင့် အစေ့မှ စိုက်ပျိုးလေ့ မရှိကြဘဲ မင်တက်
များကို တူးဖော်ကာ စိုက်ပျိုးလေ့ရှိကြ၏။ ဤသို့ စိုက်ပျိုးရာ
တွင် ပင်တက်အစို့များသည် ရွက်ပြားသေးရန် လိုပေသည်။
ပင်စည်ကို တစ်စောင်ခန့် ဖြတ်ကာ စိုက်ပျိုးသည်လည်း ရှိ၏။
သားတက်ပင်များ ခွဲယူပြီးနောက် ဘေးမြစ်များ၊ အနီအဆာ
ရှိသော အပိုင်းများကို ဖြတ်တောက်၍သော်လည်းကောင်း၊
အပေါ်အရွက်အချို့ကို ခုတ်ဖြတ်၍သော်လည်းကောင်း စိုက်ပျိုး
နိုင်ပေသည်။ ရိုးရိုး အပင်လတ်များသာ ရရှိနိုင်ပါက အညွန့်
အလိပ်နှင့် အရွက် တစ်ရွက် နှစ်ရွက်သာချန်ကာ ကျန်အရွက်
အားလုံးကို အရင်းပိုင်း အရိုးတစ်ထွာခန့်သာ ထား၍ ဖြတ်
တောက်ကာ စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။

ငှက်ပျောပင်ကို စိုက်ပျိုးပြီးပြီဆိုပါက ပေါင်းမြက်များကို
နှိမ်နှင်းခြင်း၊ မြေတောင်မြှောက်ပေးခြင်းများကို ပြုလုပ်သင့်သည်။

ဆင်းခြတ်ကို အမြဲတစေ နှိမ်နင်း၍ ငှက်ပျောပင်၏ အရင်းများတွင် ခုတ်ပေးခြင်း၊ လိုသည်ထက်ပို၍ ထွက်လာသောအစို့များကို နှိမ်နင်းပေးခြင်း၊ အရွက်ခြောက်များကို ဖြတ်တောက်ပေးခြင်း၊ မိုးဦးကျအချိန်တွင် ထွန်ယက်နိုင်သော အပိုင်းများ၌ ထွန်ယက်သောနည်းစနစ်ဖြင့် မြေပွလာအောင် ထွန်ယက်ပေးဖို့ လိုသည်။

ငှက်ပျောရုံတစ်ရုံလျှင် အစို့တစ်စုံ၊ အပင်လတ်တစ်ပင်နှင့် အပင်ကြီးတစ်ပင်ထက်ပို၍ မထားဘဲ အပင်ကြီးမှ သီးခိုင် ခုတ်ယူပြီးနောက်တွင် ထိုအပင်ကြီးကို ခုတ်ထွင်ရှင်းလင်းပစ်ရသည်။ နွေရာသီကာလများ၌ ငှက်ပျောရုံကို ဝန်းရံလျက် အပင်ခြေမှ နှစ်ပေခွဲခန့်အကွာတွင် မြောင်းဝိုင်းများ တူးဖော်ပေးပါ။ ကောက်ရိုး၊ မြက်ခြောက် စသည်တို့ ဖုံးအုပ်ကာ ရေလောင်းပေးပါ။ သို့မဟုတ် ရေသွင်းပေးပါ။

ငှက်ပျောပင်၏ သဘာဝ အားနည်းချက်ကား နှိုက်ထရိုဂျင်ဓာတ် ချို့တဲ့ခြင်းဖြစ်၏။ သို့ဖြစ်၍ ငှက်ပျောပင်နား ကပ်၍ ပဲပင်တစ်မျိုးမျိုးစီ သီးညှပ်သဘော ပူးတွဲစိုက်ပျိုးပေးသင့်သည်။ သို့မဟုတ်ပါက မီးဖိုပြာ သုံးဘူးခန့် မြောင်းဝိုင်းတွင်းသို့ထည့်ကာ ရေရွဲရွဲ လောင်းပေးရမည်။ ငှက်ပျောသီးများ ရင့်မှည့်လာပြီဆိုပါက မမှည့်မီတွင် အခိုင်ကို ခုတ်ရ၏။ မှည့်သည့်အထိ မစောင့်ဘဲ အသီးခိုင်ကို ခုတ်သည့်အတွက် (အပင်ကိုလည်း ခုတ်ပိုင်းလိုက်သည့်အတွက်) အပင်အစို့များ လျင်မြန်စွာ ထွက်လာနိုင်မည်။ အပင်လတ်များလည်း လျင်မြန်စွာ တက်လာမည် ဖြစ်သည်။

စားပင်ဟင်းရွက်သီးနှံများ စိုက်ပျိုးနည်း

ငှက်ပျောပင်ကို အထူးတလည် မြေဩဇာကျွေးရန် မလိုပါ။ ပင်အိုများ၊ အရွက်နှင့် ပေါင်းမြက်များကို သုတ်သင် ရှင်းလင်းပြီး ပင်ခြေရင်းတွင် စုပုံပေးခြင်းဖြင့် မြေဩဇာပြန်လည် ဖြစ်သွားတတ်သည်။ ပိုးမွှားများ ကျရောက်လာပါက အရွက်များကို ခုတ်၍ မီးရှို့ပစ်ပါ။ စနစ်တကျ စိုက်ပျိုးသော ငှက်ပျောပင်သည် တစ်နှစ်ပင်မကြာဘဲ အဖူးများထွက်ကာ ဆက်တိုက် တစ်ရုံတည်း မှပင် သီးသွားပါလိမ့်မည်။ အသုံးတွင်ကျယ်လှသော ငှက်ပျောပင်အား စီးပွားဖြစ် စိုက်ပျိုးသင့်ပေသည်။

(၁) အမျိုးသမီးများ အဖြူရည်ဆင်းလျှင်

ငှက်ပျောသီးမှည့်ကောင်းကောင်း တစ်လုံးကို အခွံခွာ၍ ထောဖတ် ၆ ပဲသားနှင့် နေ့စဉ် နံနက်တိုင်း စားပေးပါ။ ထိုအတိုင်း ညနေပိုင်းတွင်လည်း စားပေးပါ။ နံနက်နှင့်ည အချိန်မှန်မှန် တစ်ပတ်မှ နှစ်ပတ်အထိ ဆက်၍ စားပေးပါက အမျိုးသမီးများ၌ ဖြစ်တတ်သော အဖြူရည်ဆင်းရောဂါ သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။

(၂) ပန်းနာရင်ကျပ်ဖြစ်ခဲ့သော်

မီးကြမ်းငှက်ပျောသီးမှည့်တစ်လုံးအား အခွံခွာဘဲ ဓားဖြင့် အရှည်လိုက် ခွဲပါ။ ထိုခွဲထားသော ငှက်ပျောသီးထဲသို့ ရေတံ ကောင်းမှုန့် ၂ ပဲသားခန့် ထည့်ပြီး အခွံကို ပြန်အုပ်လိုက်ပါ။ ထို့နောက် အဆိုပါငှက်ပျောသီးကို ငှက်ပျောရွက်နှင့် ပတ်လျက် ရှည်ငင်ကြိုးနှင့်ချည်ပြီး ၂ နာရီ ၃ နာရီခန့် ထားပါ။ ထို့နောက် ငှက်ပျောသီးကို မီးမြှိုက်ပါ။ ငှက်ပျောရွက်များ

သောသွားလိမ့်မည်။ အေးသောအခါ ငှက်ပျောသီး အခွံ
ခွာ၍ စားသိ။ နေ့စဉ် နံနက်ပိုင်းတွင် ငှက်ပျောသီးကို ငရုတ်
ထားနုနုထည့်၍ ညနေမှာ မီးမြိုက်စားပါ။ ၁၅ ရက်မှ ရက်
၂၀ အတွင်း ပန်းနာရင်ကျပ်ဝေဒနာ သိသိသာသာ သက်သာ
သွားပါလိမ့်မည်။

(၃) အူ (သို့) ဝမ်းဗိုက်မှာ အနာဖြစ်လျှင်

အစာမစားမီ ၁၅ မိနစ်ခန့်အလိုတွင် ငှက်ပျောသီး တစ်လုံး
နှင့် ထောပတ်ကောင်းကောင်း တစ်စွန်းမျှ စားပေးပါ။ ငရုတ်
သီး၊ မဆလား၊ အချဉ်နှင့် အကြော်အလှော်များကို ရှောင်ကြဉ်
ရပါမည်။ သုံးပတ်ခန့် စားသုံးပေးပါက အနာများပင် မခွဲ
မစိတ်ရဘဲ သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။

(၄) သက်တံ၊ ကိန္နရာ ထွက်နေလျှင်

ရခိုင်ငှက်ပျောသီးမှည့်မှည့်ကို အဖုအကြိတ်ပေါ်တွင် အုံပြီး
ပတ်တီးပါးပါး စည်းပေးထားပါ။ (ထိုဆေးနည်းကို အသုံးပြု
စဉ်ကာလအတွင်း ရခိုင်ငှက်ပျောသီး လုံးဝမစားရ)။

(၅) နှာခေါင်းသွေးလျှံလျှင်

ငှက်ပျောပင်ကို ဓားနှင့်ပိုင်း၍ ရလာသော သတ္တုရည်ကို
ရှုပေးပါက သက်သာသွားပါလိမ့်မည်။

(၆) ဆံပင်တွေ ကျွတ်နေလျှင်

ငှက်ပျောပင် တစ်ပင်ပင် (အပင်ပျိုဖြစ်ရမည်) ၏ အရင်း
နားကို တုတ်ဖြင့်ထိုးဖောက်ပါ။ ကျလာသော အရည်ကို ခံယူ၍
ပျားရည်နှင့် သမအောင်မွှေလျက် ဆံပင်များပေါ် လိမ်းပေးပါက

စားပင်ဟင်းရွက်သီးနှံများ စိုက်ပျိုးနည်း

ဆံပင်များ မကျွတ်တော့သည့်အပြင် သန်စွမ်းနက်မှောင်လာပါ
လိမ့်မည်။



စိမ်းစားဥကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ

စိမ်းစားဥကို လတ်ဆတ်၍အရည်ရွှမ်းသော သရေစာအဖြစ် စားသုံးကြသည်။ နို့အေးချောင်းနှင့်မူ မတည့်ဟု ဆိုလေ၏။ အချို့စားသောက်ဆိုင်များ၌ ထမင်းကြော်အတွင်း စိမ်းစားဥကို ထည့်လေ့ ရှိပေသည်။

စိမ်းစားဥကို အများဆုံး စိုက်ပျိုးကြသည်မှာ ဆောင်းရာသီ ဖြစ်ပေသည်။ စိုက်ပျိုးမည့်မြေသည် ပွဲနေ ရွှံ့နေမည်ဆိုပါက အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပေသည်။ ဦးစွာ စိမ်းစားဥ စိုက်မည့် မြေ ကွက်ကို ထယ်တစ်စပ် နှစ်စပ်၊ ထွန်တစ်စပ် နှစ်စပ် ဝင်ထားပြီး ကြမ်းတုံးရိုက်ကာ ၂ ပေ အကွာ စိုက်မြောင်းများ ဖော်လျက် စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။ မျိုးစေ့များကို မြေအနက် ၂ လက်မ၊ လက်မခန့်တွင် ချပြီး ကြွက်ခြီးတန်း အတန်းလိုက် စိုက်ပျိုးရပါသည်။

တစ်ဧက စိုက်ပျိုးမည်ဆိုပါက မျိုးစေ့ ၄ ပြည်မှ၊ ပြည်ခန့်အထိ လိုအပ်ပါသည်။ စိုက်ပျိုးပြီး ထွက်ရှိနှုန်းမှာ တစ်

ဧကလျှင် စိမ်းစားဥ ပိဿာ ၂၀၀၀ မှ ၆၀၀၀ ခန့်အထိ ထွက်ပေသည်။ စိမ်းစားဥ စိုက်ခင်းသို့ နွားများကို မလွှတ်ပါနှင့်။ စိမ်းစားဥညွန့်တို့မှာ နွားအတွက် အဆိပ်အတောက်ဟု ဆိုပါသည်။ ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး၊ ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီးတို့တွင် စိမ်းစားဥကို အကြီးအကျယ် စီးပွားဖြစ် စိုက်ပျိုးကြပေသည်။

စိမ်းစားဥ၏ ယခင် မျိုးရင်းမှာ (Leguminosae) ဖြစ်ပြီး ယခုမူ (Papilionaceae) ဖြစ်၏။ ယခင် မျိုးရင်းခွဲမှာ (Papilionoideae) ဖြစ်၏။ ရုက္ခဗေဒအမည်မှာ (Fachyzus angulatus) ဖြစ်ပြီး အင်္ဂလိပ်အမည်မှာ (Yam bean) ဖြစ်ပေသည်။



စပါးလင်နှင့် စပါးလင်မွေး အပင်တို့ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ

စပါးလင်ကို (Lemon grass)၊ စပါးလင်မွေးကို (citronella grass) ဟု ခေါ်ပေသည်။ စပါးလင်သည် ဟင်းခတ် အမွေးအကြိုင်အပင် ဖြစ်၏။ အညှီဓာတ်ကို ကောင်းစွာ ထိန်းချုပ်ပေးနိုင်သည်။

စပါးလင်နှင့် စပါးလင်မွေးတို့သည် မြေဩဇာထက်သန် ကောင်းမွန်သော မြေအမျိုးအစားကို နှစ်သက်၏။ ၎င်းတို့အား တောင်ယာစပါး စိုက်ပျိုးသကဲ့သို့ စိုက်ပျိုးနိုင်ပေသည်။

စပါးလင်နှင့် စပါးလင်မွေးတို့ကို အမြစ်ဆုံပါသော ပင်စည် ဖြတ်များမှာ စိုက်ပျိုးလေ့ရှိကြပေသည်။ တစ်တန်းနှင့် တစ်တန်း တစ်ပေခန့် ခွာပြီး တစ်ပင်နှင့်တစ်ပင် ၉ လက်မခန့် ခွာကာ စိုက်ပျိုးနိုင်ပေသည်။

စီးပွားဖြစ် စိုက်ပျိုးမည်ဆိုပါက တစ်ဧကလျှင် နွားချော ၁၀ စီးထိုက်ခန့်၊ ယူရီးယား ဓာတ်မြေဩဇာ ခုနစ်ပိဿာခွဲနှင့်

ပိုတက်ဓာတ်မြေဩဇာ ငါးပိဿာခန့်တို့အား ထွန်ရေး ပြုပြင်စဉ် ထည့်သွင်းထားဖို့ လိုပေသည်။ ၎င်းတို့ကို စိုက်ပျိုးပြီးနောက် သုံးလခန့် ကြာသည့်အခါ နောက်ထပ် ယူရီးယားဓာတ်မြေဩဇာ ခုနစ်ပိဿာခွဲကို ထပ်မံထည့်ပေးသင့်၏။ စိုက်ပျိုးသည့်နောက် မြေအစိုဓာတ် ရရှိစေရန် တစ်ကြိမ်မျှ ရေကောင်းစွာ သွင်းပေးသင့်ပေသည်။ စပါးလင်သည် ငါးညှီရေကို လွန်စွာ နှစ်သက်၏။ ကွမ်းခြံစိုက်သူများဆိုလျှင် စပါးလင်၊ စပါးလင်မွေးတို့အား ကွမ်းခြံအတွင်း၌ တရိုတသေ စိုက်ပျိုးလေ့ရှိကြ၏။ အောင်မြင် ဖြစ်ထွန်းမှု မြန်ဆန်သဖြင့် စီးပွားဖြစ် စိုက်ပျိုးသင့်ပေသည်။

(၁) အဆစ်အမြစ်များ ရောင်ရမ်းနေလျှင်

စပါးလင်ဆီကို အဆစ်အမြစ် ရောင်ရမ်း ကိုက်ခဲသော နေရာ၌ နာနာပွတ်၍ လိမ်းပေးပါက အဆစ်အမြစ် ရောင်ရမ်းခြင်း လျော့၍ သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။

(၂) ဒဏ်ဖြစ်နေလျှင်

စပါးလင်ကို ထုထောင်း၍ အဝတ်ဖြင့်ထုပ်ပြီး ကြပ်ထုပ် ပြုလုပ်ကာ ဒဏ်ဖြစ်နေသောနေရာများ၊ ရောင်ရမ်းနေသော နေရာများအား ထိုး၊ ထိုးပေးပါက သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။

(၃) အသားဝါရောဂါဖြစ်နေလျှင်

စပါးလင် လက်တစ်ဆုပ်စာကို ခေါင်းဖြတ်၍ ရေနှင့် သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ကျိုပြီး တစ်နေ့သုံးကြိမ်ထက်မနည်း သောက်ပေးပါက ၃ ခုက်ခန့်အကြာတွင် ဂျွန်းဒစ် (ခေါ်) ဆီးကြောင့်

၇၂

သုတေသီဆရာငြိမ်း

ဖြစ်သော အသာဝါရောဂါ သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်
မည်။

(၄) နိနိပ်ဖျားဖျား၊ ငှက်ဖျားကြောင့်ပဲဖျားဖျား

စပါးလင်ခေါင်းအား ငရုတ်ဇက်ကင်းစေနှင့်ပေါင်းကြိတ်ပြီး
ငရုတ်ကောင်းစေခန့် လုံးပါ။ ရိုးရိုးအဖျားသာမက ငှက်ဖျား
ရောဂါလည်း သက်သာပျောက်ကင်းပါသည်။ (စပါးလင်အရည်
သည် အစာမကြေ၊ ခံတွင်းမကောင်းခြင်းစေသော ရောဂါများ
ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

(၅) ခြင်္သေ့ကိုက်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ

စပါးလင်ဆီကို ဖယောင်းနှင့် ရောကျို၍ ခြင်္သေ့ကိုက်သည့်
နေရာများတွင် သုတ်လိမ်းပေးပါက ခြင်္သေ့ကိုက် သက်သာပါ
လိမ့်မည်။



စပျစ်ပင်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ

စပျစ်ပင်ကို ဆားဓာတ်ပါသောမြေမှလွဲ၍ ကျန်မည်သည့်
မြေမျိုးမဆို စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ထုံးခြောက်မြေ၊
သဲဆန်သောမြေပွတို့တွင် ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ သီးပွင့်နိုင်ပါသည်။

စပျစ်ကို အစေ့မှသော်လည်းကောင်း၊ ကိုင်းဖြတ်၍သော်
လည်းကောင်း၊ အဖူးမြုပ်၍သော်လည်းကောင်း မျိုးပွားစိုက်ပျိုး
နိုင်ပါသည်။ စပျစ်ကို ကိုင်းဖြတ်၍ စိုက်ပျိုးလိုပါက ရင့်သော
နွယ်များကို ၉ လက်မမှ ပေခန့် အဆစ်နှင့် ဆစ်ပါအကိုင်
များရအောင် ဖြတ်ယူပြီး အဆစ်ကြားတစ်နေရာ (သို့မဟုတ်)
နှစ်နေရာဖော်၍ စိုက်ပျိုးနိုင်သည်။

စိုက်ပျိုးရာတွင် တစ်ကျင်းလျှင် မျိုးကိုင်းပြတ် လေးငါးခု
ခန့် ထည့်ပြီး နှစ်ပင်ခန့်သာချန်လျက် ကျန်အပင်များကို နှုတ်
ပစ်ရပါမည်။ ကျင်းကို တစ်ကျင်းစီ မတူးဖော်ဘဲ ကျင်းရှည်
ကြီးတူး၍ စိုက်ပျိုးလိုပါလျှင် အနက် ၃ ပေခန့် တူးပြီး မစိုက်
ပျိုးမီ ၆ လ ကြိုတင်၍ မြေဆွေး၊ သစ်ရွက်ဆွေး၊ အရိုးမှုန့်
စသည်တို့ကို ထည့်၍ နှပ်ထားရပါသည်။ စိုက်ခါနီးလေသော်

ထိုနေ့ကို သုတေသနဆရာကြီးက အထက်အောက်လှန်ပြီး မြေကောင်း
အောင် နေပေးပါက ထပ်ထည့်ပေးရပါမည်။

စိုက်ပျိုးချိန်ရောက်သည်ရှိသော် တွင်းငယ်များ ပြုလုပ်၍
တစ်ပင်နှင့်တစ်ပင် ၆ ပေခန့်ခွာကာ စိုက်ပျိုးရပါသည်။ စိုက်
ပျိုးစဉ်တန်း တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ၁၀ ပေ၊ ၁၂ ပေခန့် အကွာအဝေး
ထားရှိရမည်။ ထို့နောက်မှသာလျှင် စပျစ်ကို စတင် စိုက်ပျိုး
ရမည်။ စပျစ်ပင်ကို တစ်နှစ်တစ်ခါ ခေါင်နှိမ်ပေးရန် လိုသကဲ့
သို့ ပိန်လိုသေးသွယ်၍ ဖွံ့ဖြိုးမှု နှေးကွေးသော နွယ်များ၊ ရောဂါ
ပိုးကျသောနွယ်များ ရှုပ်ထွေးလွန်းကာ ပိတ်ကြပ်နေသောနွယ်
များ စသည်တို့ကို ရှင်းလင်းသင့်သည်။ ပင်ခြေတွင်လည်း
ခေါင်းမြက်များကို ရှင်းလင်းပေးရမည်။ ပူပြင်းသော နွေကာလ
ကို ရောက်ပြီဆိုပါက အပင်ရင်းကို ကောက်ရိုးများအံ့ကာ ရေရွှံ
အောင် လောင်းထားပေးပါကလည်း အသီးအထွက်နှုန်း ကောင်း
ပါလိမ့်မည်။

အပင်ကလေးများကို ခေါင်နှိမ်လိုပါက စင်ပေါ်သို့ နွယ်များ
တက်လာပြီး တစ်ပေ နှစ်ပေခန့်သို့ ရောက်လျှင် ခေါင်နှိမ်ပေး
နိုင်ပါပြီ။ ခေါင်းမနှိမ်မီ စပျစ်စိုက်ခင်း တစ်ဧကလျှင် နွားချေး
၂၅ စီးခန့် ထည့်ပေးနိုင်က အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါသည်။ စပျစ်ပင်
တို့သည် စိုက်သောစနစ်နှင့် မျိုးရိုးဗီဇတို့အပေါ်တွင် မူတည်၍
၂ နှစ်သားမှ ၄ နှစ်သားအတွင်း အသီး စတင်သီးလေ့ရှိ၏။
ဤ၌ စပျစ်ပင်ကို မိမိအလိုရှိသော ပုံသဏ္ဌာန်ဖြစ်စေရန်လည်း
ကောင်း၊ အသီးသီးမည့်နေရာများအနေဖြင့် စပျစ်ကိုင်းများပေါ်၌

လှပညီညာနေစေရန်လည်းကောင်း၊ အကွာအဝေး သင့်တင့်ပြီး
အသီးအခိုင်များ ကြီးရုံမက အသီးများလှစေရန်လည်းကောင်း
ကိုင်းဖြတ်ပေးရပါသည်။ အကြောင်းမှာမူ စပျစ်တို့သည် အကိုင်း
ရင့် ငုတ်တိုများမှ ထွက်သောအညွန့်များ အကိုင်းများပေါ်တွင်
သာ သီးတတ်လေ့ရှိ၏။ အောက်တိုဘာလတွင် ကိုင်းဖြတ်ပေး
ပါက ဆောင်းရာသီတွင် အသီးများသီးလာပြီး အရည်အသွေး
မှာလည်း ကောင်းမွန်သည်။ မတ်လတွင် ကိုင်းဖြတ်ပေးပါက
အသီး၏ အရည်အသွေးမှာ ကျဆင်းတတ်သည်။

ကိုင်းဖြတ်ရာ၌ မတုတ်လွန်း၊ မသိမ်လွန်းသောအရွယ် ဖြစ်
သည့် ခဲတံလုံးခန့်အရွယ်တွင် အရင်းပိုင်း နှစ်ဆစ်၊ သုံးဆစ်
ချုန်၍ ကိုင်းဖြတ်ရပါသည်။ ကိုင်းဖြတ်ပေးရခြင်းမှာ စပျစ်ပင်
တို့ မည်သည့် အထက်သို့ထောင်တက်သော အကိုင်းများနှင့်
ပင်စည်များပေါ်တွင် အသီးမသီးတတ်ကြဘဲ တုံးလုံးလဲနေသော
ကိုင်းများပေါ်တွင်သာ သီးလေ့ရှိသောကြောင့်လည်းကောင်း၊
တစ်နှစ်သား (သို့မဟုတ်) ခြောက်လသားရှိ၍ ရင့်သော အကိုင်း
များမှ ထွက်လာသည့် အညွန့်များ၌သာ သီးလေ့ရှိသောကြောင့်
လည်းကောင်း၊ ပင်စည်မကြီးနှင့် မနီးမဝေး အကိုင်းအဆစ်များ
မှ ထွက်သော အညွန့်များ၌ များစွာသီးလေ့ရှိခြင်းကြောင့်သော်
လည်းကောင်း ကိုင်းဖြတ်ပေးရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

စပျစ်သီးများကို ခူးဆွတ်ရာ၌ နံနက်ပိုင်းနှင့်ညနေပိုင်းတို့
တွင်သာ ဆွတ်ခူးလေ့ရှိကြသည်။ အခိုင်လိုက် အသီးညှာမှ
ကတ်ကြေးဖြင့် ဖြတ်ယူလေ့ရှိကြ၏။ နှင်းများ စိုနေပါက ခူးလေ့

ပေါက်ကြွလေး ဇလွန်၏ မူရင်းဒေသမှာ ကော်ကေးရှားတောင်မှ
ပါကစ္စတန်အထိ ကြားဒေသများနှင့် ဥရောပ တို့ဖြစ်ကြ၏။

ဗီဇုနှင့်မှာ (Vitaceae) ဖြစ်ပြီး ရုက္ခဗေဒအမည်မှာ (Vitis
Spp) ဖြစ်၏။ အင်္ဂလိပ်အမည်မှာ (Grape) ဖြစ်ပေသည်။
ဇလွန်သီးကို အသီးအနေဖြင့် စားသုံးသကဲ့သို့ ဝိုင်ချက်၍လည်း
သောက်သုံးကြပေသည်။

(၁) လေအောင်ရောဂါခံစားရလျှင်

ဇလွန်သီး (အစေ့မပါ) ၃ ကျပ်သား၊ ချင်း ၆ ပဲသား၊
ဇရန်စပါး အကြီး ၆ ပဲသား၊ ငရုတ်ကောင်း ၃ ပဲသားနှင့်
သိန္ဓောဆား ၃ ပဲသားတို့ကို ရေအူနည်းငယ် ထည့်ကာ ကြိတ်
ပြီး လျက်ဆားပြုလုပ်ပါ။

ထိုဆေးကို တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် ထမင်းစားသောအခါ ထမင်း
နှင့် မိမိအလိုရှိသလောက် တစ်ဇွန်း၊ နှစ်ဇွန်း လျက်ပေးပါ။
ဤဆေးလျက်ပေးသည်နှင့် ဝမ်းဗိုက်ထဲရှိ လေများ၊ လေထိုး
လေအောင်ရောဂါများ သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။
အမြဲကျန်းမာရလေအောင် ၄၊ ၅ ရက်တစ်ကြိမ် သုံးဆောင်ပေး
ပါ။

(၂) ချောင်းဆိုးသွေးပါ ဖြစ်နေလျှင်

ဇပျစ်သီး (အနက်) နှင့် အုန်းသီးဆံတို့ကို စားပေးပါ။
ချောင်းဆိုး၍ သွေးစသွေးနုများပါခြင်း ရပ်တန့်သွားပါလိမ့်မည်။



ဆလတ်ပင်ကို

ဘယ်လို ခိုက်ပျိုးသင့်သလဲ

ဆလတ်ပင်မှ ဆလတ်ရွက်ကို အတိုအမြှုပ်အဖြစ်လည်း
ကောင်း၊ ဟိုတယ်၊ စားသောက်ဆိုင် ဟင်းလျာများတွင်လည်း
ကောင်း၊ ဘူးသီးကြော်စသော အကြော်မျိုးစုံတို့၌ အချဉ်နှင့်
တို့စားရန်လည်းကောင်း အသုံးပြုလေ့ ရှိကြပါသည်။ ဟင်းရွက်
အမျိုးအစားတွင် ပါဝင်၍ အစိမ်းစားရသော အရွက်လည်း ဖြစ်
ပေသည်။

ဆလတ်ကို ခိုက်ပျိုးမည်ဆိုပါက အခြားသောရာသီများ
ထက် ဆောင်းရာသီတွင် ပိုမိုခိုက်ပျိုး ဖြစ်ထွန်းနိုင်ပါသည်။
မြေဩဇာထက်သန်ကောင်းမွန်၍ ရေမဝပ်သော မြေမျိုးတွင်
ဆလတ်ကို အောင်မြင်ဖြစ်ထွန်းစွာ စီးပွားဖြစ်သော်လည်းကောင်း၊
တစ်ပိုင်တစ်နိုင်သော်လည်းကောင်း ခိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။

မြေဩဇာကို လုံလောက်စွာ သုံးစွဲနိုင်မည်ဆိုပါလျှင် သဲ
ဆန်သောမြေ ဖြစ်စေကာမူ ဆလတ်ကို အောင်မြင်ဖြစ်ထွန်းစွာ
ခိုက်ပျိုး၍ ရပါသည်။

ဆလတ်စိုက်ပျိုးတောမည်ဆိုပါလျှင် ဦးစွာပထမ ပျိုးထောင်
ရာသည် ပျိုးထောင်ရာတွင် တစ်ဧက စိုက်ပျိုးရန် အလျား
၁၀ ယာ၊ အနံ ၄ ယာ ရှိသော ပျိုးဘောင် ၂ ဘောင် လိုအပ်
သည်။ တစ်ဧက စိုက်ပျိုးရန်အတွက် မျိုးစေ့ ၁၅ ကျပ်သားခန့်
ပျိုးထောင်ရပါသည်။ ဆလတ်သည် ဟင်းရွက်ပင် ဖြစ်သည့်
အတွက် သက်တမ်းအားဖြင့် တိုတောင်းသည်။ သည့်အတွက်
အကြိမ်ကြိမ် စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။

ဦးစွာ ဆလတ်ပျိုးဘောင်များပေါ်တွင် သုံးပိုင်းတစ်ပိုင်း
လက်မ အနက်ရှိသော ကြောင်းတိမ်ကလေးများကို တစ်တန်း
နှင့်တစ်တန်း နှစ်ပိုင်းတစ်ပိုင်းလက်မခန့်ခွာ၍ ဖော်ထားဖို့ လို
ပါသည်။ ဆလတ်မျိုးစေ့များကို တစ်ညခန့် ရေစိမ်ပါ။ ပြီးလျှင်
ကြောင်းတိမ်ကလေးများအတွင်း ဖြူးချကာ အပေါ်မှ မြေမှုန့်
ခပ်ပါးပါး ဖုံးအုပ်ပေးရမည်။ ဤတွင် ခုနစ်ရက်မှ ဆယ်ရက်
အတွင်း ပျိုးပင်ကလေးများ ပေါက်လာပါလိမ့်မည်။ ရက် (၂၀)
ခန့် ကြာသောအခါမှ စိုက်ခင်းသို့ ရွှေ့ပြောင်း စိုက်ပျိုးနိုင်ပါ
သည်။

ဆလတ်စိုက်ပျိုးမည့်မြေသည် မြေကောင်းဖြစ်ဖို့ လိုပါသည်။
စိုက်ခင်းမြေညှပ်ပါက တစ်ဧကလျှင် နွားချေးလှည်းအစီး လေး
ဆယ်ခန့် ထည့်ပေးရပါမည်။ မြေညှပ်မဟုတ် အသင့်အတင့်
ကောင်းမွန်သောမြေ ဖြစ်ပါက နွားချေးလှည်းအစီး နှစ်ဆယ်ခန့်
ထည့်ပေးလျှင် လုံလောက်ပါသည်။ ထို့နောက် ထယ်ကို နှစ်
ကြိမ်ခန့် ခပ်နက်နက် ထိုးပေးရပါမည်။ မြေညှက်စေရန်အတွက်

လည်း ထွန်ကို အကြိမ်ကြိမ် မွှေပေးရပါမည်။ သို့မဟုတ်ပါ
ကလည်း အလျားပေသုံးဆယ်၊ အနံလေးပေခွဲ ငါးပေ၊ အမြင့်
လေးလက်မရှိသော စိုက်ဘောင်များကို မြေဆွေး၊ သဲ၊ နှုန်းတို့
အား (၂:၁:၁) အရ ထုထည်အားဖြင့် ရောစပ်၍ ပြုလုပ်ပေး
ရပါမည်။

စိုက်ခင်းတွင် စိုက်ပျိုးမည်ဆိုပါက တစ်တန်းနှင့်တစ်တန်း
တစ်ပေခွဲခန့်ခွာ၍ တစ်ပင်နှင့်တစ်ပင် ရှစ်လက်မခန့်ခွာပြီး စိုက်
ပျိုးသင့်ပါသည်။ စိုက်ဘောင်များပေါ်တွင် စိုက်ပျိုးမည်ဆိုပါက
တစ်တန်းနှင့်တစ်တန်း ကိုးလက်မ၊ တစ်ပင်နှင့်တစ်ပင် ရှစ်
လက်မခန့်ခွာပြီး စိုက်ပျိုးသင့်ပါသည်။ စိုက်ဘောင်များနှင့်
စိုက်လျှင် စိုက်ဘောင်တစ်ခုနှင့်တစ်ခုအကြား လူသွားလမ်းကို
တစ်ပေမျှ ခြားထားပေးသင့်ပါသည်။ ပျိုးဘောင်များပေါ်တွင်
ပျိုးထားသော ဆလတ်ပင်များ ရက်နှစ်ဆယ်သားမှ နှစ်ဆယ်
ငါးရက်သား ရှိသောအခါ အမြစ်မနာစေရအောင် နှုတ်ယူပြီး
စိုက်ပျိုးရသည်။ ထိုသို့ စိုက်ပျိုးရာတွင် အမြစ်အောက်ပိုင်းကို
အသာအယာလေးဖိ၍ အပေါ်ပိုင်းကိုလီည်း အသာအယာလေး
ပြန်လည် မြေဖို့ပေးရပါသည်။

ဤ၌ သတိပြုရန်မှာ အမြစ်ကို ရွှေ့မနေစေဖို့ ဖြစ်သည်။
အပင်ရွှေ့စိုက်ပြီးသည့်နောက် ရေရွှံ့ရွှံ့ လောင်းပေးရပါသည်။
အပင်ငယ်ကလေးများကို လေး၊ ငါးရက်ခန့် အရိပ်အာငါး
ရအောင် လုပ်ပေးသင့်ပါသည်။ စိုက်ပျိုးထားသည့် ဆလတ်ပင်
များကို ရေမှန်မှန်လောင်းပေးခြင်းဖြင့် မျိုးစေ့ချသည့်နေ့မှစ၍

ကြက်သွန်ဖြူကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ

ကြက်သွန်ဖြူသည် အိမ်ရှင်မတို့ လက်စွဲ ဖြစ်သကဲ့သို့ ဆေးဖက်ဝင်သော ဟင်းဥလည်း ဖြစ်ပါသည်။

ကြက်သွန်ဖြူတွင် အခွံဖြူမျိုးနှင့် အခွံနီမျိုးဟူ၍ ရှိ၏။ အရည်အသွေးနှင့် အဆင့်အတန်းပေါ် မူတည်၍ ဒေါင်းဥနီ၊ ဒေါင်းဥဖြူ ဥမြှောအဖြစ် အဆင့်သုံးမျိုး ခွဲခြားထားလေသည်။ ဒေါင်းဥနီသည် အခွံအပြာရောင်၊ ဒေါင်းဥဖြူသည် အခွံအဖြူရောင်၊ ဥမြှော၌ သားဆိုင်အမြှောသည် အခွံအနီတွင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပေသည်။

ကြက်သွန်ဖြူ စိုက်ပျိုးမည်ဆိုပါက ရွံစေးမြေနှင့် ရောစပ်လျက် ရှိသော မြေနက်တွင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပေသည်။

ကြက်သွန်ဖြူ စိုက်ပျိုးမည်မြေတွင် မိုးဦး၌ ထယ်တစ်စပ် ထိုးပေးရ၏။ ထို့နောက် မိုးနှောင်းဖြစ်သော စက်တင်ဘာလတွင် ထယ်သုံးစပ်ထိုးကာ ထွန်ကို ခြောက်စပ်မျှ မွှေရပေသည်။ ထွန်ရေးကောင်းကောင်း ရလာသောအခါတွင် တစ်ဧကလျှင်

စားပင်ဟင်းရွက်သီးနှံများ စိုက်ပျိုးနည်း

e

ခွားချေးလှည်းအစီး ၂၀ မှ၊ ၃၀ ခန့် အထိ ဓာတ်မြေဩဇာနှင့် ရောပြီး မြေနှင့်သမအောင် ထွန်ယက်ပေးရသည်။

ထို့နောက် ၆ ပေ၊ ၁၀ ပေ ရှိသော အကွက်ငယ်ကလေးများဖော်၍ ကြိပ်ကပ်ခြင်းဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ အတန်းလိုက်သော်လည်းကောင်း စိုက်ပျိုးရပါသည်။ အတန်းလိုက်စိုက်မည်ဆိုလျှင် တစ်တန်းနှင့်တစ်တန်း ၄ လက်မခြား၍လည်းကောင်း၊ တစ်ပင်နှင့်တစ်ပင် နှစ်လက်မ၊ သုံးလက်မ ခြား၍သော်လည်းကောင်း စိုက်နိုင်ပါသည်။ စိုက်ကွက်ငယ်များကို ရေအသွင်းရလွယ်ကူအောင် စီစဉ်ထားရသည်။ ထိုသို့ မဟုတ်ပါက အလျားပေ ၂၀၊ အနံ ၄ ပေ ရှိသော မြောင်းဘောင်များ ပြုလုပ်ကာ ဘောင်ပေါ်တွင် တစ်ပင်နှင့်တစ်ပင် လေးလက်မခန့် ခွာ၍ စိုက်ပျိုးရပါမည်။

အတန်းလိုက်စိုက်ပျိုးပါက တစ်ဧကစိုက်ပျိုးရန်အတွက် ကြက်သွန်ဖြူမျိုး အမြောင်း ၁၂၅ ပိဿာခန့် လိုအပ်ပါသည်။ ကြက်သွန်ဖြူ အမြောင်းများကို ချစိုက်ပြီးလျှင်ပြီးချင်း ပေါက်ပြားဖြင့် မြေတို့ကို ပြန်ဖုံးပေးရသည်။ ထို့နောက် ကောက်ရိုးအား မထူမပါး ဖုံးပေးကာ အမြောင်းများမှ အညောင့်များ ပေါက်လာသည့်အခါ ရေစ၍ သွင်းရပါသည်။ ဤ၌ မြေအစိုဓာတ်ကို ခန့်မှန်းတွက်ဆ၍ ခုနစ်ရက်တစ်ကြိမ် (သို့မဟုတ်) ဆယ်ရက်တစ်ကြိမ် အချိန်မှန် ရေလောင်းပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကြက်သွန်ဖြူပင်များ ကောင်းစွာ ဖြစ်ထွန်းရှင်သန်ပြီး ကာလကြာလျှင် အရွက်ထိပ်များများ ညှိုးခြောက်လာပါလိမ့်

တစ်လခွဲ နှစ်လခန့်ကြာလျှင် နှုတ်ယူရောင်းချနိုင်ပါပြီ။ စိုက်ခင်းတွင် ထောင့်လိုက် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် စိုက်ပျိုးထားပါက၊ နေ့စဉ် နေလောင်းပေးနိုင်ပါက လေးငါးကြိမ်မျှ ရေသွင်းပေးနိုင်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ရေဝပ်ခြင်း၊ စိမ့်စွဲခြင်းတို့ မရှိအောင် ဂရုပြုပေးပါ။ ထိုနည်းတူ ပေါင်းမြတ်များ ရှင်သန်ကြီးထွားလာခြင်း မရှိစေရန်လည်း ဂရုပြုဖို့ လိုပါလိမ့်မည်။

ဆလတ်ပင်၏ မူရင်းဒေသမှာ ဥရောပတိုက် တောင်ပိုင်းနှင့် အာရှတိုက် အနောက်ပိုင်းတို့ဖြစ်၏။ မျိုးရင်းမှာ (Compositae) ဖြစ်ပြီး ရုက္ခဗေဒအမည်မှာ (Lectuca Sativa) ဖြစ်သည်။ အင်္ဂလိပ်အမည်မှာမူ (Lettuce) ဖြစ်ပေသည်။



ဆီးပင်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ

ဆီးသီးသည် မြေရွေးသော အပင် မဟုတ်ပါ။ သို့ရာတွင် နှုန်းမြေစေးနှင့် နှုန်းမြေများကိုမူ နှစ်သက်သည့်သဘောရှိသည်။ ရေဝပ်ခြင်းကိုမူ မနှစ်သက်ပေ။

ဆီးသီး၌ ဆီးရိုင်းနှင့် ဆီးယဉ်ဟူ၍ အဓိက (၂) မျိုး ရှိပေသည်။

ဆီးယဉ်တွင် ဆီးတော်မျိုး၊ စလေဆီးသီးမျိုး၊ ယိုးဒယားဆီးသီးမျိုး ဟူ၍ သုံးမျိုးရှိပေသည်။ ဆီးတော်သည် အသီးတစ်လက်မ၊ တစ်လက်မခွဲရှိပြီး အစေ့မှာလည်း ကြီး၏။ စလေဆီးသီးမှာမူ အစေ့မှာ သေးငယ်၏။ အခွံလည်းပါး၏။ သည့်အတွက် အားလုံးကို ဝါးစား၍ ရပေသည်။ ယိုးဒယားဆီးသီးမျိုးမှာမူ ဆီးတော်ထက်ပို၍ ကြီးမားပေသည်။

ဆီးသီးကို အများအားဖြင့် အစေ့မှ စိုက်ပျိုးလေ့ရှိကြ၏။ အစေ့မှ မြန်မြန်ပေါက်လိုပါက အစေ့ကို ကွဲအက်အောင် ဟူဖြင့် ထု၍လည်းကောင်း၊ အဆန်နီးပါး ရောက်အောင် သွေး၍ လည်းကောင်း ပျိုးပေးပါက ငါးရက်မှ ဆယ်ရက်အတွင်း အပင်ကလေး

ဆုတ်လာပါလိမ့်မည်။ ဤသို့မဟုတ် အစေ့မှ စိုက်ပျိုး ထိန်း ချိမ်းက ဆီးရိုင်းများကို အစေ့ပျိုးထောင်ထားပြီး တစ် နှစ်သားရှိသောအခါတွင် မျိုးကောင်းသောဆီးနှင့် အတူမြှုပ်၍ သော်လည်းကောင်း၊ ကိုင်းချင်း ပူးဆက်၍သော်လည်းကောင်း စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။ ဆီးပင်သည် အပင်အရပ်ပုမျိုး ဖြစ်ပါက တစ်ပင်နှင့်တစ်ပင် ၁၅ ပေခန့် ခွာ၍လည်းကောင်း၊ အပင်လတ် မျိုး ဖြစ်ပါက တစ်ပင်နှင့်တစ်ပင် ပေ ၂၀ ခန့် ခွာ၍လည်း ကောင်း၊ အပင်မြင့်မျိုး ဖြစ်ပါက တစ်ပင်နှင့်တစ်ပင် ၂၅ ပေ ခန့် ခွာ၍လည်းကောင်း တြိဂံပုံစံ စနစ်အရ စိုက်ပျိုးသင့်ပါသည်။

ဆီးပင်ငယ်များကို စိုက်တော့မည်ဆိုပါလျှင် စိုက်ကျင်းများ ကို သုံးပေပတ်လည် နှစ်ပေအနက်တူး၍ မြေဆွေး၊ သဲ၊ နှုန်း တို့ကို ကျင်းထဲသို့ သမအောင်ထည့်ကာ စိုက်ပျိုးသင့်ပေသည်။ ပြုစုပျိုးထောင်မှု ကောင်းလျှင်ကောင်းသလောက် ဆီးပင်သည် ကာလတာ တစ်နှစ်ခန့်အကြာတွင် အသီးများ သီးနိုင်ပေသည်။ အပင်ပိုင်းကိုမျိုးပွား၍ စိုက်ပျိုးထားသောဆီးပင်အား အောက်ခံ ပင်မှထွက်သည့် အကိုင်းများကို တစ်ပတ်တစ်ခါ ဖြတ်တောက် ဖယ်ရှားပေးသင့်ပါသည်။ စိုက်ခင်းတွင် တစ်နှစ်သားကျော်ပြီ ဆိုပါက ထိုအောက်ခံအကိုင်းများကို နှစ်ပတ်တစ်ခါ ဖြစ်စေ တစ်လတစ်ခါဖြစ်စေ ဖြတ်တောက်ဖယ်ရှားပေးသင့်သည်။

ဦးစွာ စတင်သီးလာသည့် အသီးများအားလုံးကို မယူပါ နှင့်။ အပွင့်အားလုံးကို ခြွေပစ်ပါ။ နောက်တစ်နှစ်ရောက်လျှင် လည်း အသီးအလုံး ငါးဆယ်ခန့်သာယူပြီး အပွင့်အားလုံးကို

ခြွေပစ်ပါ။ ထိုသို့ လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် နောင်နှစ်၊ နောင်နှစ်များ ဌ် အသီးထွက်နှုန်း ကောင်းလာပါလိမ့်မည်။ ထွက်နှုန်းကောင်း သည်သာမက အသီးအရွယ် မဟာဏလည်း ကြီးထွားပြီး အရသာ မှာလည်း ကောင်းမွန်ပေလိမ့်မည်။

ဆီးပင်ကို မြေဆီသြဇာကျွေးနိုင်ပါသည်။ မြေဆီသြဇာ ကျွေးပြီးပါက အပင်အရင်းမှ ၃ ပေခန့်အကွာတွင် အပင်အရွယ် ကိုလိုက်၍ တစ်ပေခန့်နက်သော မြောင်းကလေးများ ပြုလုပ်ပါ။ ထိုမြောင်းအတွင်း နွားချေး၊ မြေဆွေး၊ သစ်ရွက်ဆွေးတို့ကို ထည့်ပေးပြီး ရေစပ်စပ်လောင်းပေးပါ။ ရေဝပ်နေအောင် မလောင်း ရပါ။ ဆီးပင်သည် တကယ်တမ်း သီးပြီးဆိုလျှင် ဖွေးဖွေးလှုပ် အောင် သီးတတ်ပါသည်။ အသီးများကို ခူးဆွတ်မည်ဆိုပါက ရင့်မှည့်သောအသီးကို ရွေးချယ်ဆွတ်ခူးပါ။ အသီးတုံးပြီးဆိုလျှင် အပင် သုံးပေခန့်အကွာ၌ ဓားထက်ထက်ဖြင့် တိခန့်နေအောင် တုံးပစ်ရသည်။ ပင်ခြေပတ်လည်ရှိ ပေါင်းမြက်များကို ရှင်းလင်း နှုတ်ယူကာ အပင်ပတ်လည်တွင် စုပုံ အုံပေးထားနိုင်ပါသည်။

ဆီးသီးကို လူမျိုးဘာသာမရွေး နှစ်သက်စွာ စားသုံးကြ သည်။ ဆီးသီး အစိမ်းသက်သက်ကို စားကြသလို ဆီးသီးခြောက် များကိုလည်း စားကြသည်။ ဆီးသီးခြောက်ကို သုပ်စားခြင်း၊ ဟင်းထဲ ထည့်ချက်ခြင်း၊ ပေါင်းခြင်း၊ ယိုထိုးခြင်း၊ ဆီးသီး မဆလာလုပ်ခြင်း စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံ ပြုလုပ်ကာ စားသုံး ကြသည်။ ဆီးယို၊ ဆီးပေါင်းလုပ်ငန်းကို စီးပွားဖြစ် လုပ်ကိုင် ကြသည်။ ဆီးအနှစ်များ ထုတ်လုပ်ကြသည်။ ပူပြင်းသော နွေလ

ရာသီများ၌ နှလုံးသည်းခြေ ညီညွတ်စေရန်အတွက် ဆီးဖျော်ရည် သောက်ကြသလို၊ ဆီးယို ထိုး၍လည်း စားလေ့ရှိကြပေသည်။ အညာအရပ်ဒေသများ၌ အလေ့ကျပေါက်နေသော ဆီးပင်များ ခိုသကဲ့သို့ စီးပွားဖြစ်စိုက်ပျိုးထားသော ဆီးပင်များကိုလည်း တွေ့မြင်နိုင်ပေသည်။

ဆီးပင်၏ မူရင်းဒေသသည် အရှေ့တောင်အာရှမှ ဖြစ်၏။ မိုးရင်းမှာ (Rosaceae) ဖြစ်၏။ ရုက္ခဗေဒအမည်မှာ (Zizyphus Jujuba) ဖြစ်ပြီး အင်္ဂလိပ်အမည်မှာ Plum or Jujube ဖြစ်ပေသည်။



ဆူးပန်းပင်ကို တယ်လို ဗိုက်ပျိုးသင့်သလဲ

ဆူးပန်းရွက်သည် အသားငါးတို့စတ်၍ ချဉ်ရည်ချက်စားရသော ဟင်းရွက်အမျိုးအစား ဖြစ်သည်။

ဆူးပန်းပင်ကို မိုးနှောင်းရာသီ၊ ဆောင်းရာသီများ၌ စိုက်ပျိုးကြ၏။ ဆူးပန်းပင်အား ပျိုးမထောင်ဘဲ တိုက်ရိုက်စိုက်ပျိုးနိုင်သည်။ စိုက်ပျိုးမည်ဆိုလျှင် အလျား ပေ ၃၀၊ အနံ ၅ ပေရှိသော စိုက်ကွက်များ ပြုလုပ်ပြီး မြေဆွေး (သို့မဟုတ်) နွားချေးမှုန့်များအား ၂ လက်မခန့် ထူအောင် ထည့်ပေးရသည်။

စိုက်ကွက်တွင် တစ်တန်းနှင့်တစ်တန်း ၉ လက်မခန့်စီ ခြားပြီး မြောင်းတိမ်ကလေးများ ဖော်ပေးရ၏။ ထို့နောက် တစ်ကျင်းလျှင် မျိုးစေ့နှစ်စေ့ကျစီ ၄ လက်မခန့်ခွာ၍ မြေအနက် ၁ လက်မခန့်တွင် ချပေးရသည်။ အပင်ကလေးများ ပေါက်လာပြီဆိုပါက သန်စွမ်းသော အပင်တစ်ပင်စီချန်၍ ရေမှန်မှန် လောင်းပေးရပါသည်။

စိုက်ကွက်တစ်ကွက်တွင် အမိနီယမ်ဆာလဖိတ် တစ်ကျပ်သားကို ရေ ၄ ဂါလံနှင့် ဖျော်ပြီး ဆယ့်ငါးရက်တစ်ကြိမ်ခန့်

လောင်းသမီး၊ ဇုန်းပေးပါ။ မျိုးစေ့ချသည်နှင့် ၄၅ ရက်၊
ရက် ၅၀ ခန့် ကြာသောအခါ ဆူးပန်းပင်ကို နှုတ်ယူ စားသုံး
နိုင်ပါပြီ။ ရောင်းချနိုင်ပါပြီ။

ဆူးပန်းမှ မျိုးစေ့ထုတ်ကာ ဆီအဖြစ်လည်း ပြုလုပ်၍ ရ
သည်။ ထိုသို့ ဆီထုတ်ရန် ဖြစ်စေ၊ အရွက်ကို အလိုရှိ၍ ဖြစ်စေ
ထွယ်ထွယ်ပြန့်ပြန့် စိုက်လိုပါစေ စိုက်ခင်းမြေ တစ်ဧကလျှင်
နွားချေးလှည်း အစီး ၂၀ ခန့် ချပေးကာ မြေသားညက်အောင်
ထယ်ထိုးပေးရပါမည်။ ထွန်ဖြင့် မွှေပေးရပါမည်။ ထို့နောက်
တစ်တန်းနှင့်တစ်တန်း ၁ ပေ၊ ၁၂ ပေ အကွာ စိုက်ကြောင်း
ကလေးများ ဖော်ရပါသည်။ စိုက်ကြောင်းများ၌ ကြွက်မြီးတန်း
မျိုးစေ့ချမည်ဆိုပါလျှင် ငှက်ဧက အဖို့ မျိုးစေ့ ၂၅ ပေါင်ခန့်
လိုအပ်ပါသည်။ မျိုးစေ့မှ အပင်ကလေးများ ပေါက်လာသော
အခါ တစ်ပင်နှင့်တစ်ပင် လေးလက်မမှ ခြောက်လက်မခန့်
အကွာထား၍ မြေကို မှန်းပေးရပါမည်။ ပေါင်းများကို ရှင်းပေး
ရပါမည်။ ကြပ်နေသောအပင်များကို နှုတ်ပေးရပါမည်။

ဆူးပန်းပင်၏ မျိုးရင်းမှာ (Compositae) ဖြစ်ပြီး ရုက္ခ
ဗေဒအမည်မှာ (Carthamus tinctorius) ဖြစ်၏။ အင်္ဂလိပ်
အမည်မှာမူ (Safflower) ဖြစ်ပါသည်။

ဆူးပန်းပင်ကို နေရာဒေသမရွေး တစ်ပိုင်တစ်နိုင်သော်
လည်းကောင်း၊ စီးပွားဖြစ်သော်လည်းကောင်း စိုက်ပျိုးနိုင်ပေ
သည်။



တရုတ်နံနံပင်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ

တရုတ်နံနံပင်ကို တရုတ်လူမျိုးများသည် အကြော်အလှော်
အစားအသောက်များ၌ အခတ်အဖြစ် အသုံးပြုလေ့ ရှိပေသည်။

တရုတ်နံနံကို အေး၍ မိုးအသင့်အတင့်ရသော နေရာဒေသ
များတွင် စိုက်ပျိုးနိုင်ပေသည်။ သစ်ဆွေးမြေတွင် အကောင်းဆုံး
ဖြစ်ထွန်းပြီး ချွေမြေတွင်မူ ဖြစ်ထွန်းခြင်း မရှိပေ။

တရုတ်နံနံအား စိုက်ပျိုးတော့မည်ဆိုလျှင် တရုတ်နံနံစေ့
များကို ရေတစ်ည စိမ်ပါ။ သို့မဟုတ် အညောက်ကလေးများ
ပြုထွက်လာသည်အထိစိမ်ပါ။ ထို့နောက် ပျိုးသေတ္တာ(သို့မဟုတ်)
ပျိုးဘောင်ပေါ်တွင် တစ်စေ့နှင့်တစ်စေ့ ၂ လက်မခန့် ခွာ၍
ပျိုးရပါသည်။ စိုက်ခင်း၌ တစ်ပေခွဲအကျယ်၊ တစ်ပေအနက်
မြောင်းများကို တစ်မြောင်းနှင့်တစ်မြောင်း သုံးပေခွာ၍ တူးပါ။
ထို့နောက် မြောင်းအတွင်းသို့ နွားချေးဆွေး၊ သစ်ရွက်ဆွေးတို့နှင့်
မြေကြီးကို ပြန်ထည့်ကာ သမအောင် မွှေပေးရပါသည်။

အဆိုပါမြောင်းအတွင်းသို့ လေး၊ ငါး လက်မအရွယ်
ပျံ့သင်္ကေတများကို ပြောင်းရွှေ့စိုက်ပျိုးပါ။ မြောင်းမတူးလိုပါ
က မြေပေါ်တွင် ဘောင်ပြုလုပ်ပြီး တစ်တန်းနှင့်တစ်တန်း ၃
ပေ တစ်ဝင်နှင့်တစ်ဝင် ၉ လက်မခန့် ခွာ၍ စိုက်ရပါသည်။
စိုက်ပြီး အပင်များကို တစ်ပတ်ကျော်ခန့် ရေမှန်မှန်လောင်းပေး
ဖို့ လိုသည်။ အရင်းရွက်များကို ဖြတ်ပေးရ၏။ တရုတ်နံနံ၌
ကျရောက်တတ်သော ရောဂါမှာ မှိုရောဂါဖြစ်ပြီး ခေတ်မီ ဝိုးသတ်
ဆေးဖြင့် နှိမ်နင်းနိုင်ပါသည်။

တရုတ်နံနံ၏ မူရင်းဒေသမှာ ဆွီဒင်နှင့် အယ်ဂျီးနီးယား
ဒေသတို့ဖြစ်ပြီး မျိုးရင်းမှာ (Umbelliferae) ဖြစ်၏။ ရုက္ခ
ဗေဒအမည်မှာ (Apium graveolens) ဖြစ်ပြီး အင်္ဂလိပ်
အမည်မှာ (Celery) ဖြစ်ပေသည်။



ထောပတ်ပင်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ

ထောပတ်ပင်ကို မိုးကောင်းသောအရပ်ဒေသများ၌ စိုက်ပျိုး
နိုင်၏။

ကရံဝေး၊ သစ်ကြမ်းပိုးတို့ကဲ့သို့ပင် ပူအိုက်စွတ်စိုသော
ရာသီဥတုကို နှစ်သက်ပေသည်။ ထောပတ်ပင်အား အစေ့ကို
ပျိုးထောင်၍ စိုက်ပျိုးနိုင်၏။ ပျိုးခင်းတွင် တစ်နှစ်ခန့်ထားပြီး
နောက် မိုးဦးကျရာသီတွင် ပြောင်းရွှေ့ စိုက်ပျိုးနိုင်၏။

ပျိုးခင်းတွင် ပျိုးခြင်းကလေးများဖြင့် ပျိုးထောင်သင့်ပေ
သည်။ စိုက်ကျင်းများကို ၃ ပေ ပတ်လည်၊ ၃ ပေအနက်
တူး၍ မြေဆွေး၊ သဲ၊ ဖွဲ၊ မီးဖိုပြာတို့ ယဉ်သွင်းကာ မိုးဦးကျ
ရာသီရောက်သည်နှင့် တစ်နှစ်သားအရွယ် ပျိုးပင်များအား ရွှေ့
ပြောင်း စိုက်ပျိုးနိုင်ပေ၏။ စိုက်ကျင်းများကို တစ်ကျင်းနှင့်
တစ်ကျင်း ၂၅ ပေခန့် ခွာ၍ တြိဂံပုံစံစနစ်အရ စိုက်ပျိုးသင့်ပေ
သည်။ မြေဩဇာထည့်လိုပါက အပင်စိုက်ခင်းတွင် တစ်နှစ်သား
ရသောအခါမှ စတင်၍ တစ်ပင်လျှင် နွားချေးဆွေး (သို့မဟုတ်)

မြေအောက်တွင် တစ်စိတ်မှ တစ်တင်းခန့် အပင်အသက်ကို လိုက်၍
မြေအောက်တွင် ထည့်သွင်းပေးသင့်သည်။ မြောင်းဝိုင်း
များသည် အပင်အသက်ကို လိုက်၍ အပင်အရင်း ၂ ပေမှ၊ ၆
ပေ ၇ ပေခန့်အထိ ရှိသင့်သည်။

ပန်းပွင့်ချိန်မှ အသီးဆွတ်ရခင်သည်အထိ ၆ လမှ ၁၀ လ
ခန့် ကြာတတ်၏။ အပင်တွင် ပန်းပွင့်များ များပြားပါက
နံနက်ပိုင်းပွင့်သော အပွင့်များအချင်းချင်း ပန်းချေးယူ၍ ဝတ်မှု
ထူးပေးနိုင်ပါသည်။

တောပတ်ပင်၏ မူရင်းဒေသမှာ အမေရိကား ဖြစ်၏။
မျိုးရင်းသည် (Louraeae) ကရဝေး၊ သစ်ကြမ်းပိုး၊ ပရုတ်၊
နလင်ကျော် မျိုးရင်းဖြစ်ပြီး ရုက္ခဗေဒအမည်မှာ (Persea
americana) ဖြစ်၏။ အင်္ဂလိပ်အမည်မှာ (Avocado) ဖြစ်
ပေသည်။



နန္ဒင်းပင်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ

နန္ဒင်းပင်သည် ဆေးဖက်ဝင်သော ဥအမျိုးအစား ဖြစ်၏။
နန္ဒင်းတက် (နန္ဒင်းဥ) မှ ရသော နန္ဒင်းမှုန့်သည် အိမ်ရှင်မများ
အတွက် နှလုံးစွဲပင် ဖြစ်ပေသည်။

နန္ဒင်းကို တောင်ပေါ်ဒေသများတွင်သာမက၊ မြေပြန့်ဒေသ
များတွင် စိုက်ပျိုးနိုင်ပေသည်။ တောင်ပေါ်ဒေသများတွင် မိုးဦး
ကျကာလ၌ စိုက်ပျိုးပြီး မြေပြန့်ဒေသများ၌ နွေရာသီအခါကာလ
ရေကောင်းစွာ ရရှိလျှင် စိုက်ပျိုးနိုင်ကြပေသည်။

နန္ဒင်းပင် စိုက်ပျိုးမည့်မြေတွင် ဦးစွာ နွားချေးဆွေးတို့ကို
ချပေးရသည်။ ပြီးနောက် ထယ်ထိုး၊ ထယ်မွှေးပေးရသည်။ ထွန်
ရေးညက်ပြီဆိုသည့်အခါ အလျား ပေ ၃၀၊ အနံ ၃ ပေ၊
အမြင့် ၉ လက်မခန့်ရှိ စိုက်ဘောင်ကလေးများ ပြုလုပ်ရပါ
သည်။ ထို့နောက် စိုက်ဘောင်များပေါ်တွင် စိုက်မြောင်းကလေး
များကို တစ်မြောင်းနှင့်တစ်မြောင်း တစ်ပေခန့်ခြားလျက်
ကန့်လန့် ဖော်ပေးရပါသည်။

နိဂါဏ်တော်သည်ဆိုလျှင် နန္ဒင်းတက်မှ ခေါင်းကိုဖြစ်စေ၊
အထက်များကို ဖြစ်စေ၊ (ကြီးလျှင်ခွဲ၍) မြောင်းငယ်ကလေးများ
၌ ထန်နှင့်တန်စု ၅ လက်မ၊ ၆ လက်မခန့် ခြားပြီး စိုက်ပျိုး
ရပါသည်။ ထို့နောက် မြောင်းငယ်ကလေးများပေါ်သို့ မြေမှုန့်
အနည်းငယ်ကို ဖြူးချပေးရသည်။ နန္ဒင်းတက်ကလေးများအား
နိဂါဏ်ပြီးသည့်အခါ စိုက်ခင်းကို အစိုဓာတ်ရရှိစေရန် ရေသွင်း
ပေးရပါသည်။ စိုက်ပြီး၍ ၇ လခန့် ကြာသောအခါ နန္ဒင်း
တက်များကို တူးဖော်လိုက တူးဖော်နိုင်ပေပြီ။

ကြားကာလအတွင်း မြေအစိုဓာတ်ကို အကဲခတ်၍ လိုအပ်
သလို ရေတစ်ကြိမ်၊ နှစ်ကြိမ် သွင်းပေးရန် လိုအပ်ပေသည်။
ရေပေးသွင်းရာ၌ စိုက်ဘောင်များ မြှုပ်အောင် မသွင်းမိစေရန်
သတိပြုရပါမည်။ စိုက်ပြီး ခုနစ်လခန့်ကြာလျှင် နန္ဒင်းပင်မှ
အရွက်များ ဝါလာပါလိမ့်မည်။ ထိုအခါဝယ် ထယ်ထိုး၍ ဖြစ်စေ၊
တူရွင်းပေါက်ပြားတို့နှင့်ဖြစ်စေ နန္ဒင်းတက်များကို တူးဖော်နိုင်
ပါသည်။

ဤ၌ တူးဖော်ရရှိသည့် အပင်ခြေမှ ဘေးသို့ အတက်များ
ဖြာထွက်သည့်နေရာကို အတက်ဟု ခေါ်ပါသည်။ အပင်ခြေကို
မူ ခေါင်းဟု ခေါ်၏။ အဆိုပါခေါင်းကို နောက်နှစ်၌ ဆက်လက်
စိုက်ပျိုးရန်အတွက် သိမ်းဆည်းထားရမည်။ သိမ်းဆည်းရာ၌
အရိပ်ရှိသောနေရာတွင် မြေကျင်းတူးပြီး ကျင်းထဲသို့ သဲအနည်း
ငယ် ဖြန့်ခင်းကာ ခေါင်းများကို ထည့်ရပါမည်။

ထို့နောက် မြေဖို့ပြီး အစိုဓာတ် အသင့်အတင့် ရရှိစေရန်

စားပင်ဟင်းရွက်သီးနှံများ စိုက်ပျိုးနည်း

ရေအနည်းငယ် လောင်းပေး။ ပက်ဖျန်းပေးထားရသည်။ စားသုံး
ရောင်းချမည့် နန္ဒင်းတက်များကို ဦးစွာ ရေနွေးဖျောရသည်။
ပြီးမှ နေလှန်း၍ အခြောက်ခံထားပေးရသည်။ နန္ဒင်း၌ ကျရောက်
တတ်သော ရောဂါပိုးများမှာ ရွက်စုံစားခုဝါ၊ ရွက်လိပ်ပိုး၊ စာ
တောင်ကြမ်းပိုး၊ လှေးပိုးတို့ ဖြစ်ကြပြီး ခေတ်မီနည်းကျ ထုတ်
လုပ်တတ်သော ပိုသတ်ဆေးတို့နှင့် နှိမ်နင်းပေးရမည်။

နန္ဒင်း၏ မျိုးရင်းမှာ (Zingiberace) ဖြစ်ပြီး၊ ရုက္ခဗေဒ
အမည်မှာ (Curcuma Longa) ဖြစ်၏။ အင်္ဂလိပ်အမည်မှာ
(Turmeric) ဖြစ်ပေသည်။

(၁) ထိခိုက်ရှနာဖြစ်ခဲ့လျှင်

ချော်လဲ၍ ထိခိုက်ရှနာ ပွန်းပဲ့ခြင်းများ ဖြစ်ခဲ့ပါက အနည်း
နှင့်အများ သွေးထွက်သံယို ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ဒဏ်ရာပေါ်၌
ထောပတ်နှင့် နန္ဒင်းမှုန့်တို့ကို သမအောင်နယ်၍ လက်ဖဝါးတွင်
သုတ်ပါ။ ပြီးလျှင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာပေါ်၌ ကပ်ပေးပါက လျင်
မြန်စွာ သက်သာပျောက်ကင်း သွားပါလိမ့်မည်။

(၂) အဆစ်အမြစ်များ ကိုက်ခဲနေလျှင်

နို့တစ်ခွက်တွင်းသို့ နန္ဒင်းမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်း၊
ထောပတ် လက်ဖက်စားဇွန်းနှင့် တစ်ဇွန်း ထည့်ကာ သောက်
ပေးပါ။ အဆစ်အမြစ်များ ရောင်ရမ်းကိုက်ခဲမှုများ သက်သာ
ပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။

(၃) အရိုးကျိုးလျှင်

နန္ဒင်း၊ ထန်းလျက် (နှစ်မျိုးအဟောင်း) တို့အား နွားနို့

ဤသို့ ထိုသောကပေးပါက အရိုးကျိုးခြင်း၊ ထိခိုက်မိခြင်း၊
 ခြောက် နာကျင်ခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်းတို့ သက်သာပျောက်ကင်း
 သွားလိမ့်မည်။

(၄) သွားကိုက်၊ သွားဖုံး နားပြည်တည်လျှင်

နွင်းမှုန့်သန့်သန့်ကို သွားပေါ်တင်၍ ပွတ်တိုက်ပေးပါ။
 သွားနာ၊ သွားကိုက်၊ သွားဖုံးနာ၊ ပြည်တည်ခြင်းများ ပျောက်ကင်း
 ဝါလိမ့်မည်။ အသက် (၇၀) ကျော်သည့်တိုင် သဘာဝအတိုင်း
 ဖြူလွှမ်းတောက်ပြောင်နေပါလိမ့်မည်။

(၅) အစာအိမ်နာဖြစ်လျှင်

နွင်းစိမ်းဥကို ခပ်ပါးပါးလှီး၍ ခပ်ထန်ထန် ဖြစ်အောင်
 နေလှန်းပါ။ ၎င်းနှင့် ပျားရည်ကိုစိမ့်၍ သောက်ပေးပါ။ ပျားရည်
 စစ်စစ် မရနိုင်ပါက နွင်းမှုန့်စစ်စစ်ကို သံသတ်၍ ဆားမီးဖုတ်
 ဖြင့် သောက်ပါ။ အစာအိမ်နာရောဂါ မုချပျောက်ကင်းပါသည်။



နာနတ်ပင်ကို

ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ

မိုးဖြိုင်ဖြိုင်ကျပြီဆိုမှဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံဒေသအဝှမ်းတွင် နာ
 နတ်သီးတွေ အပြိုင်အဆိုင် ပေါများစွာ ထွက်ပေါ်လာကြပေ
 ပြီ။ နာနတ်သီးမှ အသီးအမှည့်ကို စားရသကဲ့သို့ နာနတ်ဖျော်
 ရည်၊ နာနတ်ယိုတို့ကို စားသုံးနိုင်သည်။ နာနတ်သီးသည် ဆေး
 ဖက်ဝင်သော အသီးလည်း ဖြစ်၏။ ဆီးရောဂါ၊ သန်ကောင်၊
 တုပ်ကောင်ရောဂါတို့ကို နိုင်နင်း၏။

နာနတ်ပင်သည် ပူအိုက်စွတ်စိုသော ရာသီဥတုကို ကြိုက်
 နှစ်သက်၏။ နာနတ်သည် ရွှံ့မြေကို မကြိုက်ဘဲ ရေစီးရေလာ
 ကောင်းသည့် မြေတိုင်း၌ စိုက်ပျိုးနိုင်၏။ မိုးရေချိန် နှစ်ဆယ်
 လက်မမှ ရှစ်ဆယ်လက်မအတွင်း ရရှိပါက နာနတ်ပင်ကို
 စိုက်ပျိုးနိုင်၏။

နာနတ်ပင် စိုက်ပျိုးရာတွင် အသီးထိပ်ပိုင်းကို လည်းကောင်း၊
 အသီးထိပ်မှထွက်သော ခေါင်းတက်ကိုလည်းကောင်း၊ အသီးရင်း

၉၆

သုတေသီဆရာငြိမ်း

မှတစ်ဆင့် သီးရင့်တက်ကိုလည်းကောင်း၊ မြေပေါ်အတက်
ကိုလည်းကောင်း စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။ အသီးထိပ်ပိုင်းကို စိုက်
ပါက ၂ နှစ်ကြာမှ သီး၏။ ခေါင်းတက်နှင့် သီးရင့်တက်တို့ကို
စိုက်ပျိုးပါက ဆယ့်ငါးလကြာမှသီးကာ မြေပေါ်တက်နှင့် မြေ
အောက်တက်တို့ကို စိုက်ပျိုးပါက တစ်နှစ်အကြာတွင် သီးပါ
လိမ့်မည်။

နာနတ်ပင်ကို စိုက်ပျိုးမည်ဆိုပါက ဘောင်းများပြုလုပ်၍
လည်းကောင်း၊ စိုက်ကျင်းများ ပြုလုပ်၍လည်းကောင်း အတန်း
လိုက် စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။ စိုက်ပျိုးရာတွင် တစ်ပင်နှင့်တစ်ပင်
၂ ဖေစီခွား၍လည်းကောင်း၊ တစ်တန်းနှင့်တစ်တန်း လေးပေစီ
ခွား၍လည်းကောင်း စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။ နာနတ်ပင် မစိုက်မီ
တစ်ကေလျှင် နွားချေး အစီး ၂၀ ခန့် ချပေးပြီး အပင် ၄
လက်မခန့် တက်လာသောအခါ မြေဆီဩဇာများ ကျွေးပေးနိုင်
ပါသည်။ မြေဩဇာ မတတ်နိုင်လျှင် မီးဖိုပြာများ ကျွေးနိုင်ပါ
သည်။

နာနတ်ပင်တို့သည် စိုက်ပြီး ၆ လမှ၊ ၈ လ ကြာသော
အခါ ပန်းများစတင်၍ ပွင့်ပြီး တစ်နှစ်မှ ၂၂ လ ကြာသော
အခါ စတင်၍ ခူးဆွတ်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ ရှေးအခါက
မြန်မာနိုင်ငံတွင် စိုက်ပျိုးသော နာနတ်သီးများတွင် အရွက်များ
ဆူးပါသည့်အတွက် အချဉ်ဓာတ်များကြသည်။ ယခုအခါတွင်
ဆူးမပါသော နာနတ်အမျိုးမျိုးများကို အမြောက်အမြား စိုက်ပျိုး
နိုင်ကြပြီ ဖြစ်၏။

နာနတ်ပင်သည် ရေဝပ်သည်ကို အလွန်ကြောက်၏။ သို့
ဖြစ်၍ မြေပြုပြင်သောအခါ ရေထုတ်မြောင်းများကို ကောင်းစွာ
ပြုလုပ်ထားဖို့လို၏။ ခေါင်းကိုစိုက်လျှင် အောက်ဘက်မှ အဖတ်
ကလေးနှစ်ဖတ်၊ သုံးဖတ်ကို ခွာ၍ မြေကြီးတွင် မိရုံစိုက်ပါ။
အပင်များ မယိုင်စေရန်အတွက် ဘေးမှ ငုတ်ကလေးများကို
စိုက်၍ ထိန်းထားပေးထားပါ။

နာနတ်ပင်ခေါင်းကို စိုက်ပါက စိုက်ပြီး ၁၅ လကြာမှ
သီးပါသည်။ သားတက်ကို စိုက်ပါက တစ်နှစ်အတွင်း သီးပါ
သည်။ အစေ့ကို စိုက်ပါက ၂၁ လ ကြာမှသာ သီးပါသည်။
သို့ဖြစ်၍ စီးပွားဖြစ်နာနတ် စိုက်လိုပါက သားတက်ကိုသာ
စိုက်ပျိုးသင့်ပေသည်။ နာနတ်သီးများကို အချိန်အခါမဟုတ်
သီးစေလိုပါက နာနတ်ပင်၏ခေါင်းအတွင်းသို့ ထင်းမီးခိုးအနည်း
ငယ် ဆယ်နာရီ ဆက်တိုက်ရအောင် ဖန်တီးပေးရမည်။

နာနတ်သီးများ အနည်းငယ်ကြီးလာပါက အရသာ အနေ
အထားကို သိရှိရန်အတွက် တစ်လုံးလောက်ခူး၍ အခွံသင်ကာ
မြည်းစမ်းကြည့်ပါ။ အရသာ မချိုပါက ချိုအောင် ပြောင်းလဲပေး
နိုင်ပါသည်။ ပြုလုပ်ရန်မှာ အတန်းလိုက်စိုက်ထားသော အပင်
များအလယ် (သို့မဟုတ်) ဖိုနဲလောက်ဆိုင် စိုက်ထားလျှင်
ဘောင်အလယ်မှ အနက် ၂ လက်မခန့်ရှိ မြောင်းကလေး
ဖောက်၍ မဖောက်ထုံးကို ရေဖျော်လောင်းပါ။ ပေ ၅၀ ရှည်သည့်
စိုက်ဘောင်တစ်ခုအတွက်ဆိုလျှင် မဖောက်ထုံး ၂၀ သားခန့်
အသုံးပြုပါက လုံလောက်ပြီ ဖြစ်၏။ အဆိုပါနည်းဖြင့် ချဉ်သော

နာနတ်များ၊ အချိုဓာတ်နည်းပါးသော နာနတ်များအား အချိုဓာတ် ထူးကဲသော နာနတ်များအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။

နာနတ်ပင်ကို နှစ်ရှည်ခံအပင်အဖြစ် ထားလိုပါက ၃ နှစ်ထက် ပိုမိုထားသင့်ပေ။ သုံးနှစ်ပြည့်ပြီးသည်နှင့် မြေများကို ပြန်လည်ရှင်းလင်း မီးရှို့ကာ မြေဘောင်းများ ပြုလုပ်ရပါမည်။ ရေဝပ်ခြင်းကို မနှစ်သက်သည့်အတွက် မြေပြုပြင်ရာ၌ ရေထုတ်မြောင်းများကို ကောင်းစွာ ပြုလုပ်ထားသင့်ပေ၏။ နာနတ်၏ မူရင်းဒေသသည် ဘရာဇီးလ် နိုင်ငံမှ ဖြစ်၏။

မျိုးရင်းမှာ (Bromeliaceae) ဖြစ်၏။ ရုက္ခဗေဒအမည်မှာ (Ananas sativus) ဖြစ်၍ အင်္ဂလိပ်အမည်မှာ (Pineapple) ဖြစ်ပေသည်။



နံနံပင်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ

နံနံပင်သည် မုန့်ဟင်းခါး၊ ညှပ်ခေါက်ဆွဲတို့နှင့် အလွန်လိုက်ဖက်သော ဟင်းရွက်ဖြစ်၏။ အခြားသော ဟင်းလျာတို့ချက်ပြုတ်ရာတွင်လည်း အုပ်ပေးနိုင်ပြီး တို့မြုပ်၍လည်း သုံးဆောင်နိုင်ပေသည်။

နံနံပင်သည် မြေနှုတ်တွင်လည်းကောင်း၊ မြေနီနုနုတွင်လည်းကောင်း၊ ကောင်းစွာ ဖြစ်ထွန်းနိုင်ပေသည်။ စနယ်ဖွတ်ချေးမြေ၌ မြေဩဇာချရာတွင် မြောင်းများစွာ မလိုသော်လည်း နုနုမြေ၊ နုနုမြေနက်တို့တွင် နောက်ချေးဆွေးတို့ကို ချပေးဖို့လိုသည်။ နံနံပင်သည် ဆောင်းရာသီတွင် စိုက်ပျိုးက ပို၍ အောင်မြင်ပါသည်။

နံနံ တစ်ဧက စိုက်ပျိုးရန် မျိုးစေ့ ၄ ပိဿာခွဲခန့် လိုသည်။ စိုက်တန်းများကို တစ်တန်းနှင့်တစ်တန်း ၉ လက်မခန့် ခြားပြီး ကြွယ်ပြီးတန်း မျိုးစေ့ချ စိုက်ပျိုးနိုင်သည်။ အစေ့များကို

ခွေးနို့နှင့် ဝိုင် အပင်ပေါက်အား ကောင်းပါသည်။ မျိုးစေ့
ချဉ်းနုတ် ထယ်ဖြင့် မြေပါးပါး ထပ်ဖုံးပေးရသည်။ ပေါင်း
ခြောက်များ ရှင်းပေးခြင်း၊ မြေဆွခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ပေးရသည်။
နိုတ်ပြီး ၃၆ ရက်မှ ရက် ၆၀ အတွင်း နှုတ်ယူစားသောက်
ရောင်းချနိုင်၍ အစေ့ကို ရယူလိုပါက အရွက်ကို မစားသောက်
ဘဲ နိုက်ပြီး ၃ လခွဲအကြာ၌ ရင့်မှည့်သော အစေ့များကို
ထုတ်ယူနိုင်ပေသည်။ အပင်ကို လက်ဖြင့် ဆွဲနှုတ်ပြီး နေလှန်း
၍ ခြောက်သွေ့စေရသည်။ ထို့နောက် တုတ်ဖြင့် ရိုက်၍ဖြစ်စေ၊
နွားနှင့်နယ်၍ဖြစ်စေ အစေ့ကို ထုတ်ယူနိုင်သည်။ တစ်ဧက
အစေ့ထုတ်မည်ဆိုပါလျှင် ပေါင်ချိန် (၁၈၀၀) မှ (၂၀၀၀)
ခန့် အထိ ရရှိနိုင်ပေသည်။

နံနံပင်၏ မူရင်းဒေသမှာ မြေထဲပင်လယ်တစ်ဝိုက်ရှိ နိုင်ငံ
များမှ ဖြစ်၏။ မျိုးရင်းမှာ (Umbelliferae) ဖြစ်ပြီး ရုက္ခဗေဒ
အမည်မှာ (Coriandrum Sativum) ဖြစ်၏။ အင်္ဂလိပ်အမည်
မှာ (Coriander) ဖြစ်ပေသည်။

(၁) အဆစ်အမြစ်များ ကိုက်ခဲလျှင်

နံနံစေ့ တစ်မတ်သားနှင့် သကြား တစ်မတ်သားတို့ကို
ရောစပ်၍ စားပေးပါက အဆစ်အမြစ် ကိုက်ခဲခြင်းများ သက်သာ
ပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။

(၂) ကလေးငယ်များ ရောင်းဆိုးနေလျှင်

ကလေးငယ်များ ရောင်းတဟွတ်ဟွတ် အဆက်မပြတ် ဆိုး
နေပါလျှင် နံနံစေ့ကို ဆန်ဆေးရည်တွင် စိမ်ပါ။ ကလေးကြိုက်

သကြားဖြင့် အချိုအရသာ ဖောက်ပြီး ကလေးငယ်ကို တိုက်
ကျွေးပါက ရောဂါဝေဒနာ သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်
မည်။



နေကြာကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ

နေကြာသည် ရေဝပ်ခြင်းကို မကြိုက်။ မြေဆီဩဇာ ထက် သန်မှုကို ကြိုက်သည်။ နုန်းမြေ၊ သဲနုနုမြေနှင့် နုန်းမြေစေးတို့တွင် နေကြာစိုက်မည်ဆိုပါက ကောင်းစွာ အောင်မြင်ဖြစ်ထွန်းတတ်ပါသည်။

သတိပြုရန်မှာ ရွှံ့စေးမြေနှင့် မြေနီ၊ သဲမြေသန့်သန့်၊ ကျောက်စရစ်မြေမျိုးတွင် နေကြာကို မစိုက်သင့်ပေ။ နေကြာသည် မိုးခေါင်မှုဒဏ်ကို ခံနိုင်သည်။ ရေဝပ်ဒဏ်ကိုမူ မခံနိုင်။ သို့ဖြစ်၍ မိုးများသောဒေသတွင် မိုးလယ်၊ ဆောင်းဦးတို့၌ စိုက်ပျိုးသင့်ပေသည်။ အကောင်းဆုံးမှာ မိုးနှောင်း ဖြစ်ပေ၏။

နေကြာစိုက်မည့်မြေကို ထယ်ဖြင့် နက်နက်ထိုး၍ ဆယ်ခြောက်သွား၊ ထွန်ဖြင့် နှစ်စပ်၊ သုံးစပ်မျှ မွေပေးရပါသည်။ ထို့နောက် ထွန်ရေးညက်အောင် မွေပေးရသည်။ စိုက်ကြောင်းများကို နှစ်ပေပတ်လည် ရအောင်ဖော်ပြီး မျိုးစေ့များကို မြေအနက် ၂ လက်မထက်ပို၍ မနက်စေဘဲ မျိုးစေ့ချရသည်။

စားပင်ဟင်းရွက်သီးနှံများ စိုက်ပျိုးနည်း

၁၁၃

အကွက်ဆုံတို့တွင် တစ်ကျင်းလျှင် လေး၊ ငါးစေ့ခန့်ချပြီး စိုက်ပျိုးရပါသည်။ လိုအပ်သောမျိုးနှုန်းမှာ သုံးပြည်ခွဲ၊ လေးပြည်မျှ ဖြစ်ပါသည်။ မျိုးစေ့ချပြီး သုံးရက်အကြာတွင် အပင် ၈ ပေါက်ပါသည်။ ငါးရက်အကြာတွင် အပင်ပေါက်များ စုံလာပါလိမ့်မည်။ အရွက်လေးရွက် ထွက်လာသောအခါ ငါးသွားသံထွန်ဖြင့် အတန်းများကြားတွင် ကြားထွန် လိုက်ပေးရသည်။ တစ်ကျင်းလျှင် အသန်စွမ်းဆုံး အပင်တစ်ပင်ကိုသာ ထားပါ။ ကျန်အပင်တို့ကို နှုတ်ပစ်ပါ။

ဤနည်းဖြင့် စိုက်ပျိုးမည်ဆိုလျှင် တစ်ဧကလျှင် အပင်တစ်သောင်းကျော် ဆုံမည်ဖြစ်၏။ ရက်ပေါင်း လေးဆယ်ကျော်၊ လေးဆယ့်ငါးရက်သားသို့ ရောက်လျှင် အဖူးကင်းကလေးများ ဝင်စပြုပါပြီ။ ထိုအခါတွင် ပေါင်းလိုက်ခြင်း၊ ဘောင်တင်ခြင်းတို့ ပြုပေးရသည်။ ပိုးမွှားအန္တရာယ် ကာကွယ်နှိမ်နင်းမှုကို စောစီးစွာ ပြုလုပ်ထားရပြီး ပန်းပွင့်ပြီးသည်ရှိသော် ပိုးသတ်ဆေးဖျန်းခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရပါမည်။

နေကြာစိုက်ပျိုးဖို့ရာအတွက် မြေသားတို့အား တစ်ဧကလျှင် နွားချေးဆွေး တင်း ၂၀ ဆုံ လှည်းငါးစီးမှ ဆယ်စီးတိုက်ထိ ချပေးရသည်။ ဓာတ်မြေဩဇာများလည်း ထည့်ပေးရသည်။ စိုက်ပျိုးပြီး နှစ်လသားတွင် ပန်းများပွင့်လာပါလိမ့်မည်။ ရက် ၉၀ သား၊ ရက် ၁၀၀ သားတို့တွင် အပွင့်မှာ ရင့်မှည့်သည့်အခြေသို့ ရောက်လာပါပြီ။ အစေ့၏ အောင်မြင်မှုသည် ပန်းပွင့်အံ့ (ပန်းခိုင်၏ ပုံသဏ္ဌာန်) နှင့် ဆက်နွယ်လျက် ရှိသည်။

အဖွင့်အရင်းခံမှာ ခုံးလွန်း၊ ခွက်လွန်းပါက အစေ့ အောင်မြင်
 နှာ နည်းပါးတတ်ပါသည်။ ပွင့်ရင်းခံ အနည်းငယ်မျှသာ ခွက်
 သော (ပြေပြစ်သော) ပန်းပွင့်အံ့၊ ပန်းခိုင်သည် အစေ့အောင်မြင်
 ခူ အကောင်းဆုံး ဖြစ်၏။

နေကြာပန်းခိုင် တစ်ခုချင်းကို သုံးရက်ခြား တစ်ကြိမ်စီ
 (စုစုပေါင်း သုံးကြိမ်) မျက်နှာသစ်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။
 (ပျားမွေးမြူထားပါက မျက်နှာသစ်ပေးရန်မလို) အပင်သက်
 ကိုးဆယ်မှ တစ်ရာရှိ၍ ပန်းပွင့်အံ့ ညိုဝါရောင် ပြောင်းလာသည့်
 အခါ အစေ့အောင်ပြီး ဖြစ်သည်။ ထိုအခါ ပန်းပွင့်အံ့အောက်
 ၄ လက်မ ခွာပြီး နှုတ်သိမ်းရပါသည်။ နှုတ်သိမ်းပြီးနောက်
 တလင်းထဲတွင် တစ်ပွင့်ချင်း ဖြန့်ခင်း၍ ၅ ရက်ခန့် နေလှန်း
 ပေးပါ။ ထိုသို့ နေလှန်းပြီး ခြောက်သွေ့လာသောအခါ ပန်းပွင့်
 အံ့ နှစ်ခုကို မျက်နှာချင်းဆိုင် ပွတ်တိုက်ပေးခြင်းဖြင့် အစေ့များ
 ကို ခြွေယူရပါသည်။ ရရှိလာသော အစေ့များအား လေးရက်ခန့်
 နေလှန်းပေးပါ။ ထိုသို့ နေလှန်းပေးခြင်းဖြင့် အစိုဓာတ်တို့ နည်း
 ပါးသွားပါလိမ့်မည်။ ထို့နောက် အအေးခံ၍ လေလုံအောင်
 သိုလှောင်ထားရပါမည်။

နေကြာစေ့များ အထွက်ကောင်းစေရန်အတွက် အစေ့၏
 အလေးချိန်မှာ စီးဖို့ လိုပေသည်။ ပန်းပွင့်အံ့တိုင်းတွင် အောင်
 မြင်သော အစေ့ပေါင်းများပြားရပါမည်။ တစ်ဧကလုံး ပန်းပွင့်ရန်
 အတွက် အသင့်တော်ဆုံး အပင်ရေများပြားရပါမည်။ နေကြာ
 သည် ယေဘုယျအားဖြင့် ကိုင်းဖြာလှေ မရှိသည့်အတွက် တစ်

စားပင်ဟင်းရွက်သီးနှံများ စိုက်ပျိုးနည်း

ပင်၌ ပန်းခိုင်တစ်ခိုင်သာ ပွင့်လေ့ရှိပါသည်။ နေကြာ၌ အရိုင်း
 နှင့် အယဉ်တို့ ရှိကြ၏။ အရိုင်းသည် နှစ်ရှည်ခံပင် ဖြစ်ပြီး
 အယဉ်မှာမူ တစ်နှစ်ခံပင် ဖြစ်၏။ နေကြာစေ့ကို သွားရည်စာ
 အဖြစ် လည်းကောင်း၊ ဆီအဖြစ်လည်းကောင်း စားသုံးကြပေ
 သည်။

နေကြာ၏ မူရင်းဒေသမှာ မြောက်အမေရိကတိုက် တောင်
 ပိုင်း ဒေသဖြစ်ပြီး မျိုးရင်းမှာ (Compositae) ဖြစ်၏။ ရုက္ခ
 ဗေဒအမည်မှာ (Helianthus annuus) ဖြစ်ပြီး၊ အင်္ဂလိပ်အမည်
 မှာ (Sunflower) ဖြစ်ပေသည်။



နီကိုဥကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ

နီကိုဥသည် ပူပြင်းခြောက်သွေ့သော ရာသီဥတုကို မနှစ်သက်ပေ။ အေး၍ စွတ်စိုသောရာသီဥတုကိုသာ ကြိုက်နှစ်သက်ပေသည်။

နီကိုဥပင်အား မြေဩဇာကောင်းမွန်သော မြေပွမျိုးတွင် ကောင်းစွာ စိုက်ပျိုးနိုင်ပေသည်။ ၎င်းသည် သဲဆန်သော နန်းမြေတွင် ကောင်းစွာ အောင်မြင် ဖြစ်ထွန်း၏။ နီကိုဥကို အချို့သော ဒေသများ၌ ခါးပုမုန်လာဟူ၍လည်း ခေါ်တတ်ကြသေးသည်။

နီကိုဥ (ခေါ်) ခါးပုမုန်လာသည် မုန်လာဥခေါ် မုန်လာဖြူကဲ့သို့ပင် ဥအဖြူမျိုးနှင့် ဥအနီမျိုးဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိသည်။ အဖြူမျိုးကို သုံးသည်ဖြစ်စေ၊ အနီမျိုးကို သုံးသည် ဖြစ်စေ နီကိုဥစိုက်ပျိုးမည့်မြေတွင် နွားချေး၊ မြေဆွေး နိုင်နိုင် ထည့်ပေးပြီး စိုက်ဘောင်ပြုလုပ်ကာ စိုက်ပျိုးသင့်ပေသည်။

နီကိုဥပင်ကို စိုက်ဘောင်တွင် တိုက်ရိုက်စိုက်ပျိုးနိုင်၏။

စားပင်ဟင်းရွက်သီးနှံများ စိုက်ပျိုးနည်း

သို့သော်လည်း ပျိုးဘောင်တွင် ဦးစွာ ပျိုးထောင်ပြီးမှ စိုက်ပျိုးသင့်ပေသည်။ ပျိုးဘောင်များ ပြုလုပ်သည့်အခါ အလျား ပေနှစ်ဆယ်၊ အနံ သုံးပေရှိ ဘောင်ကလေးများ ပြုလုပ်ရသည်။ ထို့နောက် ဘောင်၏ ကန့်လန့်ဖြတ်ကြောင်း တိမ်ကလေးများကို တစ်တန်းနှင့်တစ်တန်း နှစ်လက်မမှ လေးလက်မခန့် ခွာ၍ ပျိုးသင့်သည်။

ပျိုးသည့်ရက်မှစ၍ တစ်လခန့်ကြာလျှင် အပင်ငယ်ကလေးများ ထွက်လာပါလိမ့်မည်။ အပင်ကလေးများမှ အရွက်သုံးလေးရွက် ထွက်လာသည့်တိုင်အောင် မြေစွတ်စိုရုံ ရေလောင်းပေးရမည်။ ထို့နောက် စိုက်ဘောင်များသို့ ပြောင်းရွှေ့စိုက်ပျိုးနိုင်ပြီးဖြစ်သည်။ စိုက်ဘောင်ကို အလျားပေသုံးဆယ်၊ အနံ ငါးပေ၊ အမြင့် ခြောက်လက်မခန့် ရှိအောင် ပြုလုပ်ပြီးနောက် ဘောင်၏ ကန့်လန့်ဖြတ်စိုက်ကြောင်း တစ်ကြောင်းနှင့်တစ်ကြောင်း တစ်ပေခွဲခန့် ခွာ၍ ဖော်ရမည်။ စိုက်ကြောင်း တစ်ကြောင်းနှင့်တစ်ကြောင်း၊ တစ်ကြောင်းလျှင် ခြောက်ပင်စီ ဝင်ဆုံအောင် တစ်ပင်နှင့်တစ်ပင် ကိုးလက်မခန့် ခွာ၍ စိုက်ပျိုးသင့်ပေသည်။

စိုက်ဘောင်တစ်ဘောင်နှင့် တစ်ဘောင်ကြားတွင် လူသွားလမ်းအား တစ်ပေမျှ ခြားထားသင့်ပေသည်။ တစ်ဘောင်လျှင် စိုက်တန်း နှစ်ဆယ်မျှ ထားရှိမည်ဖြစ်ရာ၊ အပင်ပေါင်း တစ်ရာ နှစ်ဆယ်မျှ ဝင်ဆုံမည် ဖြစ်သည်။ အဆိုပါနည်းအတိုင်း စိုက်ပျိုးပါက တစ်စကအတွက် အပင်ဦးရေများများ အလောက်တော် ဝင်ဆုံစေနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

သန်ခွမ်းသော - ပျိုးမင်းများကို အပင်မနာရလေအောင်၊
အမြစ်မခွေရလေအောင်၊ အမြစ်မခွေရလေအောင် သတိပြု စိုက်
ပျိုး ရေလောင်းပေးရပါမည်။ ရွှေ့ပြောင်း စိုက်ပျိုးခြင်းကို
 ဉာဏ်တူသော ပြုလုပ်သင့်သည်။ ပေါင်းရှင်းခြင်း၊ ရေလောင်း
 ခြင်းတို့ကို မပျက်လုပ်ဆောင်ပြီး ဘောင်ပြုပြင်စဉ်ကာလ၌ တစ်
 ကေလျှင် နှစ်ချေး လှည်းအစီး ၂၀ နှုန်း ချပေးပါက ကောင်းမွန်
 ပါသည်။

ထိုသို့ ပြုလုပ်ပြီး စိုက်ပျိုးပါက စိုက်ပြီး နှစ်လ၊ သုံးလ
 ကြာသောအခါ နတ်သိမ်းနိုင်သော အခြေအနေသို့ ရောက်ပါပြီ။
 နီကိုဥသည် အရွယ်ကြီးလွန်းပါက စား၍ မကောင်းတတ်ဘဲ
 အမျှင် ထူတတ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ အကြီးဆုံးအရွယ်၏ တစ်
 ဝက် (ပမာအားဖြင့် - လိမ္မော်သီးအရွယ်ခန့်ရှိလျှင်) နှုတ်ယူ
 သင့်ပေသည်။

သတိပြုရန်မှာ မုန်လာဥတွင် ကျရောက်သော ပိုးများသည်
 နီကိုဥ (ခေါ်) ခါးပုမုန်လာပင် အပေါ်၌လည်း ကျရောက်တတ်
 ပါသည်။ နီကိုဥတွင် ကျရောက်တတ်သော ရောဂါများမှာ တင်း
 ပုတ်ပုံဖြစ်ရောဂါ (ဘက်တီးရီးယားရောဂါ)၊ မည်းပုပ်ဆွေးရောဂါ
 (ဘက်တီးရီးယားရောဂါ)၊ ဒေါင်းနီမိုရောဂါ (မိုရောဂါ) တို့
 ဖြစ်ကြပြီး၊ ယခုခေတ်ကာလ၌ အစွမ်းထက် ပိုးသတ်ဆေးများ
 ပေါ်နေပြီဖြစ်၍ အဆိုပါ ရောဂါပိုးများကို ကောင်းမွန်နိုင်နင်းစွာ
 သုတ်သင်နိုင်ပြီ ဖြစ်ပါသည်။

နီကိုဥ (ခေါ်) ခါးပုမုန်လာ၏ မူရင်းဒေသမှာ မြေထဲ

ပင်လယ်မြောက်ပိုင်း ဖြစ်၏။ မျိုးရင်းမှာ (Cruciferae) ဖြစ်ပြီး၊
 ရုက္ခဗေဒအမည်မှာ (Brassica oleracea var caulorapa)
 ဖြစ်၏။

အင်္ဂလိပ်အမည်မှာ (Khol Khol or Kohlrabi) ဖြစ်ပေ
 သည်။



နှမ်းပင်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ

နှမ်းသည် ဆီထွက်သီးနှံဖြစ်၏။

နှမ်းအား အမျိုးအစားခွဲခြားလျှင် မိုးနှမ်းခေါ် နှမ်းလျှင်နှင့် ဆောင်းနှမ်းခေါ် နှမ်းကြီးတို့ ဖြစ်ကြသည်။ နှမ်းလျှင်သည် အသက်တစ်ရာအတွင်း ရှိပြီး၊ နှမ်းကြီးမှာမူ အသက်တစ်ရာ နှစ်ဆယ် ကျော်ပေသည်။

နှမ်းတွင် အကိုင်းဖြာသောမျိုးနှင့် ပင်ထောင်မျိုးဟူ၍ ပုံစံ နှစ်မျိုးရှိရာ တစ်တောင့်ရှိအရေအတွက်၊ တစ်ပင်ရှိ သီးတောင့် အရေအတွက် စသည်ခြင်းသာ ခွဲခြားလျှင် ပင်ထောင်မျိုးသည် တစ်ဧကတွင် အပင်အရေအတွက် ပို၍ ဝင်ဆံ့သောကြောင့် အထွက်နှုန်း သိသိသာသာ မြင့်မားလာနိုင်ပေသည်။

နှမ်းစိုက်ပျိုးရာ၌ နှမ်းလျှင်ကို မိုးဦးတွင်လည်းကောင်း၊ နှမ်းကြီးကို မိုးနှောင်းတွင်လည်းကောင်း စိုက်ပျိုးရသည်။ နှမ်းပင် ကို စိုက်ပျိုးရန် အကောင်းဆုံးမြေသည် ပွရွှ၍ ရေစိမ့်ဆင်းမှု ကောင်းပြီး အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝသည့် သဲနုနုမြေ ဖြစ်ပေသည်။

စားပင်တိုင်းရွက်သီးနှံများ စိုက်ပျိုးနည်း

မြေစေးတွင် စိုက်ပျိုးလိုပါက ရေထုတ်ပေးရန်၊ မြေပွရွှနေအောင် သဲနှင့်မြေဆွေး၊ နွားချေးဆွေး စသည်တို့ကို ထည့်သွင်းထွန်ယက် ပေးရန်၊ မြေအချဉ်ဓာတ်လွန်ကဲနေပါက ထုံးထည့်ပေးရန်၊ မိုး များလွန်းသော အရပ် ဖြစ်ပါက မိုးနှောင်းတွင်သာ စိုက်ပျိုးရန် လိုအပ်ပါသည်။ နှမ်းစိုက်ရန်အတွက် နွေထယ်ရေးတစ်စပ်ဝင် ထားပြီးနောက် မိုးဦးကျလာသည်နှင့် မြေမှုန့်ညက်သည့်တိုင် အောင် ထွန်ရေးနက်နက် ညက်ညက် ပြုပြင်ပေးရသည်။

နှမ်းစိုက်မည့်မြေတွင် နွားချေးဆွေး လှည်း (၆) စီး (၈) စီး တိုက်ခန့် ထွန်ရေးမဝင်မီ ချပေးရမည်။ နှမ်းစိုက်တန်းများ သည် တွစ်တန်းနှင့်တစ်တန်း ၁၅ လက်မမှ၊ ၁၈ လက်မခန့် ကွာဝေးစေရမည်။ အမှန်စင်စစ် ကိုင်းဖြာသော အမျိုးမဟုတ် ဘဲ အပင်ထောင်သော အမျိုးအစားဖြစ်ပါက ၁၈ လက်မခန့် သာ ကွာဝေးစေသော်လည်း ကြားပေါင်းလိုက်နိုင်စေရန် ပြုလုပ် ထားရမည်။ ကြပ်ကပ်၍ စိုက်ပျိုးလိုပါက နည်း (၂) နည်းရှိ၏။ ပထမနည်းမှာ စိုက်ကြောင်းများဆွဲပြီး မြေတစ်ကွက်လုံး ညီညာ စွာ ကြိပ်ကပ်ပြီးနောက် ကြမ်းတုံးဖြင့် ပြန်၍ဖုံးပေးသောနည်း ဖြစ်၏။ ဒုတိယနည်းမှာ ဆွဲပေးသောနည်း ဖြစ်ပေ၏။ မျိုးစေ့ ချသောနည်းမှာ စိုက်ကြောင်းဆွဲပြီး စိုက်ကြောင်းထဲသို့ မျိုးစေ့ ချကာ ကြမ်းတုံးရိုက်၍ မြေဖုံးပေးရသည်။ နှမ်းစိုက်ရာတွင် အပင်ပေါက်ညီညာစေရန် နှမ်းစေ့များကို သို့အခြောက် လေး ငါးဆနှင့် သမအောင်ရော၍ လက်ကိုင်ရှည်တပ် အပေါက်ဖောက် သူး၊ ခွက်တို့တွင် ထည့်ကာ စိုက်ကြောင်းတစ်လျှောက်လိုက်၍

၁၂။ နှမ်းတစ်ခဲက စိုက်ပျိုးရန်အတွက်
၁၂။ ပြည်ခန့် လိုအပ်ပါသည်။

ထိုသို့ နှမ်းစိုက်အပြီးတွင် ၆ ရက်ခန့်ကြာပါက အပင်ငယ်
လေးများ ပေါက်လာကြပါလိမ့်မည်။ အပင်ပေါက် ၁၆ ရက်
သား အရတွင် လေးသွားထွန်းကို သုံး၍ ကန့်လန့်ဖြတ်တိုက်
ဆွဲပြီး အပင်ငယ်များကို မှန်းပေးရပါသည်။ အပင်မှန်းပြီး
ငါးရက်၊ ခြောက်ရက်ခန့်အကြာ၌ ပေါင်းထိုးမြေဆွ ပြုလုပ်ပေး
ရသည်။ ထိုအချိန်တွင် အပင်ထူထပ်သောနေရာ၌ ကြိုလိုသော
အပင်များကို နှုတ်ပစ်ရသည်။ ကြားပေါင်း သုံးကြိမ်ခန့် လိုက်
ပေးပါက ပေါင်းပင်များ အတော်ပင် ရှင်းလင်းသွားပေပြီ။ နှမ်း
သည် တစ်လ (သို့မဟုတ်) ရက် ၄၀ ကျော်ခန့်ရှိလျှင် ပန်းများ
စတင်၍ ပွင့်ပါတော့မည်။ နှမ်းပွင့်များသည် တစ်လခန့် ဆက်
တိုက် ဆိုသလို နေ့စဉ် ပွင့်ကြသည်။ အပွင့်ရပ်ပြီး ၁၅ ရက်၊
ရက် ၂၀ ရှိလျှင် အရွက်ရော ပင်စည်များပါ ဝါလာသဖြင့်
နုတ်သိမ်းရန် လိုအပ်ပါသည်။

နှမ်းတို့ကို နုတ်သိမ်းချိန် နောက်ကျပါက ပေါက်ကွဲပြီး
လေလွင့်ပျက်စီး ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။ နှမ်းလျှင်ကို ဩဂုတ်လ
တွင် လည်းကောင်း၊ နှမ်းကြီးကို ဇန်နဝါရီလတွင် လည်းကောင်း၊
နုတ်သိမ်းလေ့ ရှိပါသည်။ နုတ်သိမ်းရန် လွယ်ကူခြင်းမရှိပါက
ရိတ်သိမ်းနိုင်ပါသည်။ ရိတ်သိမ်းပြီး နှမ်းများကို အလျား ၁၂
ပေ၊ အမြင့် လေး၊ ငါးပေ ရှိအောင် အသီးချင်းထပ်ပြီး ပုံရ
ပါသည်။ အမှိုက်ဖုံးပြီး လေးရက်ထားကာ ငါးရက်မြောက်နေ

တွင် ထွာဆိုင်စည်းရသည်။ ထွာဆိုင်အစည်းများကို ဖိုခနောက်
ဆိုင် ထောင်၍ သုံးရက်ခန့် နေပြင်းပြင်း လှန်းပေးရသည်။
ထို့နောက် ချည်စောင်ကြီးများပေါ်တွင် တုတ်ဖြင့် ရိုက်ကာ
နှမ်းစေ့များကို ခါချ ပစ်ရသည်။ ခါမရသေးသော နှမ်းစေ့များ
ကျန်နေပါက နောက်ထပ် နှစ်ရက်၊ သုံးရက် ထပ်ထောင်၍
နေထပ်မံ လှန်းပြီး ခါယူနိုင်ပါသည်။

နှမ်း၏ မူရင်းဒေသမှာ အာရှတိုက်နှင့် အာဖရိကတိုက်ရှိ
အပူပိုင်းနှင့် အပူလျော့ပိုင်း ဒေသများဖြစ်၏။ မျိုးရင်းမှာ
Pedaliaceaeဖြစ်ပြီး ရုက္ခဗေဒအမည်မှာ Sesamum-indicum
ဖြစ်၏။ အင်္ဂလိပ်အမည်မှာ Sesamum ဖြစ်ပေသည်။

(၁) အိပ်ရာထဲ ဆီးသွားလျှင်

နှမ်းနက်ကိုကြိတ်၍ အမှုန့်ပြုပြီး ထမင်းစားရင်းနှင့်တစ်ဖွန်း
ညက်စွာ ဝါး၍ စားပေးပါ။ ဝါးစားပြီးသည့်နောက် တစ်ခွက်
သောက်ပေးပါ။ (သုံးပတ်မှ သုံးလအထိ မပျက်မကွက် စားသုံး
ပေးပါ)

ခြောက်နှစ်ကလေးကို ၂ ပဲသားခန့် ကျွေးပါ။ ၁၄ နှစ်သား
၁၅ နှစ်သားရှိ လူငယ်များပင် အိပ်ရာထဲ ဆီးမသွားတော့ပါ။

(၂) အသည်းရောင် အသည်းကြီးနေလျှင်

နှမ်းဆီ ၃ ကျပ်သား၊ ရွက်ကျပင်ပေါက် သတ္တုရည် ၃
ကျပ်သား၊ ရှောက်ရည် ၃ ကျပ်သားတို့ကို အမျှစီ ရောစပ်ကာ
အသည်းရှိသည့်နေရာအား လိမ်းကျံပေးခြင်းဖြင့် သက်သာ
ပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။

(၁) ခေါင်းနှစ်ဖက်မှာ ဖြစ်နေသလား

နှစ်ဖက်ခေါင်း လက်ဖက်ရည်ခွန်းတစ်ခွန်းကို သိပ်ရာရည်
ခေါင်းနှစ်ဖက်ရည်ခွန်းတစ်ခွန်းနှင့် ရောပြီး ငယ်ထိပ်တည့်တည့်၌
ချွတ်ထား လိမ်းစားပါက ခေါင်းမူးဝေဒနာ သက်သာပျောက်
ကင်းပါလိမ့်မည်။



ပဲလင်းမြွေပင်ကို

ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ

ပဲလင်းမြွေသီးကို အချို့က ဗုံလုံသီးဟူ၍လည်း ခေါ်ကြ
သည်။ အသီးမှာ ရှည်သွယ်ပြီး အခေါင်းဝရှိသည့်အတွက် ဝက်
သား၊ ပုစွန်၊ အသားတို့ အစာသွပ်ကာ ချက်ပြုတ်စားသောက်
လေ့ ရှိကြသည်။

ပဲလင်းမြွေသည် မူး၊ ဖရုံ၊ သခွား စသည့် မျိုးရင်းဝင်
အပင်ဖြစ်လေသည်။ ပဲလင်းမြွေပင်ကို စင်တင်၍ စိုက်ပျိုးရသည်။
ဦးစွာ ၃ ပေအကျယ်၊ ၆ လက်မအမြင့်ရှိသည့် စိုက်ဘောင်
ကလေးများ ပြုလုပ်ရပါသည်။ စိုက်ဘောင်များကို လူသွားလမ်း
ချန်၍ ဖော်ရမည်။ ပြီးလျှင် စိုက်ဘောင်ပေါ်တွင် တစ်ကျင်းနှင့်
တစ်ကျင်း ၂ ပေ၊ ၃ ပေခန့်ခွာ၍ စိုက်ပျိုးနိုင်သည်။ တစ်ကျင်း
လျှင် ပဲလင်းမြွေမျိုးစေ့ နှစ်စေ့၊ သုံးစေ့ ချ၍ စိုက်ပြီး အပင်
ကလေးများ ပေါက်လာသောအခါ အသန်စွမ်းဆုံး အပင်တစ်ပင်
သာ ချန်၍ ကျန်အပင်များကို နုတ်ပစ်ရပါမည်။ ထို့နောက်
အညွန့်ကလေးများ ထွက်လာကာ ထောင်တိုင်များမှသည်

စင်ပေါ်သို့ ရောက်သွားပေလိမ့်မည်။ ထိုအခါဝယ် အပင်ကလေးများကို မြေဩဇာကျွေးဖို့ လိုပါပြီ။ ဘောင်ပေါ်တွင် မြေဆွေးများ ထည့်ပေးရမည်။

သတိပြုရန်မှာ ပင်ခြေ၌ ရေမဝပ်စေဖို့ ဖြစ်ပါသည်။ ရေဝပ်နေပါက မြောင်းဖော်ကာ ရေထုတ်ပေးရပါမည်။ အသီးများ သီးလာပြီး အရှည်တစ်ပေမျှ ရှိလာလျှင် အသီးထိပ်များကို ခဲဆွဲပေးရပါမည်။ ပဲလင်းမြွေသည် ပြုစုတတ်လျှင် ပြုစုတတ်သလောက် အသီးထွက်နှုန်းကောင်းလှပါသည်။

ပဲလင်းမြွေ၏ မူရင်းဒေသမှာ အာရှတိုက်မှ ဖြစ်၏။ မျိုးရင်းမှာ (Cucurbitaceae) ဖြစ်ပြီး ရုက္ခဗေဒအမည်မှာ (Thichasanthes anguina) ဖြစ်၏။ အင်္ဂလိပ်အမည်မှာမူ (Sanke gourd) ဖြစ်ပေသည်။



ပန်းဂေါ်ဖီကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ

ပန်းဂေါ်ဖီသည် ဂေါ်ဖီထုပ်အနွယ်ဝင် ဖြစ်ပါသည်။ ပန်းဂေါ်ဖီဟု ခေါ်ကြသကဲ့သို့ အချို့ကလည်း ပန်းမုန်လာဟု ခေါ်ကြသည်။ ပန်းဂေါ်ဖီ (ဝါ) ပန်းမုန်လာ၏ ပွင့်ဖူးခေါ် မျိုးပွားအင်္ဂါပိုင်းကို စားသုံးရသည့်အတွက် ဟင်းသီးအုပ်စုထဲတွင် ထည့်ထားကြလေသည်။ ပန်းဂေါ်ဖီ (ဝါ) ပန်းမုန်လာကို တော်သလင်းလမှ တန်ဆောင်မုန်းအထိ စိုက်ပျိုးကြ၏။

မျိုးစေ့ခံမည်ဆိုပါက မြေပြန့်ပြည်မတွင် အနည်းအကျဉ်း စမ်းသပ်ပျိုးခံလျှင် ရရှိပါသည်။ သီတင်းကျွတ်လလောက်တွင် ပျိုးထောင် စိုက်ပျိုးထားပါ။ ဦးစွာပေါက်၍ သန်စွမ်းသော အပင်များကို ပြုစုပါ။ အလယ်မှ ဖူးတံထွက်၍ အသီးကလေးများ သီးပြီး မျိုးစေ့ရလာပါမည်။

ပန်းဂေါ်ဖီ (ခေါ်) ပန်းမုန်လာကို စိုက်ခင်းတွင် တိုက်ရိုက် စိုက်ပျိုးလေ့ မရှိကြပါ။ ပျိုးခင်း၌ ဦးစွာပျိုးထောင်ပြီးမှ သာလျှင် ရွှေ့ပြောင်းစိုက်ပျိုးလေ့ရှိပါသည်။ မျိုးစေ့ ပျိုးရန်အတွက် မြေ

သွေး အသင့်အတင့် ပါဝင်ပြီး မြေညက်တွင် အလျားပေ ၂၀၊ အနံ ၃ ပေရှိ ပျိုးဘောင်နှစ်ဘောင် ပြုလုပ်ပြီး ပျိုးဘောင်ပေါ်တွင် လက်မ အနက်ရှိသော စိုက်ကြောင်းတိမ်ကလေးများ ဆွဲကာ အတန်းလိုက် မျိုးစေ့ချကာ ပျိုးထောင်ရသည်။ တစ်ခဏ စိုက်ပျိုးရန်အတွက် မျိုးစေ့ ၄ အောင်စမှ၊ ၆ အောင်စမျှကို နှစ်ဘောင်ခွဲ၍ ပျိုးထောင်ရသည်။ ပျိုးဘောင်ပေါ်တွင် စိုက်ကြောင်း တိမ်ကလေးများကို တစ်တန်းနှင့်တစ်တန်း ၃ လက်မ၊ ၄ လက်မခန့် ခြား၍ ဖော်ရန်လိုပါသည်။ ပျိုးခင်းတွင် မြေအစိုဓာတ်ရှိရုံ အပေါက်သေးသော ရေပုန်းကရားဖြင့် ရေမှန်မှန် လောင်းပေးရပါသည်။

ပျိုးထောင်ရာ၌ ပျိုးဘောင်တွင်မဟုတ်ဘဲ မျိုးသေတ္တာကလေးများဖြင့် ပျိုးထောင်၍ရပါသည်။ ဤ၌ တစ်ခါတစ်ရံတွင် 'ပန်းဂေါ်ဖီ (ခေါ်) ပန်းမုန်လာများ ပျိုးခင်း၌ ပွင့်နေသည်ကို တွေ့ရတတ်ပေသည်။ အသက်ငယ်ငယ်နှင့် ပွင့်သည့်အတွက် ကြောင့် အပွင့်လည်းမကောင်းပေ။ ဤသို့ ဖြစ်ရသည်မှာ အအေးပိုင်းတွင်စိုက်သော အပင်မျိုးကို စိုက်ပျိုးမိသောကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။

ပျိုးပင်ငယ်များ အရွက်လေးရွက်မှ ခြောက်ရွက်အထိ ထွက်လာသောအခါ စိုက်ဘောင် စိုက်ကွက်များသို့ ပြောင်းရွှေ့စိုက်ပျိုးနိုင်ပြီ ဖြစ်သည်။ ပြောင်းရွှေ့စိုက်ပျိုးရာ၌ နံနက်ပိုင်းထက် ညနေပိုင်းကိုသာ ရွေးချယ်သင့်ပါသည်။

ပန်းဂေါ်ဖီ (ခေါ်) ပန်းမုန်လာကို စိုက်ပျိုးရာတွင် ကျရောက်

ပျက်ဆီးတတ်သော ပိုးမွှားများလည်း ရှိပေ၏။ ထိုပိုးမွှားများမှာ မုန်ညင်းပင်၊ မုန်လာပင်တို့တွင်လည်း ကျရောက်ပျက်ဆီးတတ်၏။ ပုရွက်ဆိတ်၊ ပုရွက်ဆိတ်နီ၊ ခြံ၊ နွားချေးပိုး၊ ပိုးတီကောင်၊ ပုရစ်၊ မုန်ညင်းလိပ်ပြာ စသော သတ္တဝါတို့သည် ပန်းဂေါ်ဖီ (ခေါ်) ပန်းမုန်လာအား ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် အနှောင့်အယှက်ပေးကြ၏။ ထိုသို့ ပိုးမွှားများ ကျရောက်ပါက ခေတ်မီနည်းစနစ်များဖြင့် ထုတ်လုပ်ထားသော ပိုးသတ်ဆေးဝါးများဖြင့် နှိမ်နင်းပေးရမည်။

ပန်းဂေါ်ဖီ (ခေါ်) ပန်းမုန်လာသည် မျိုးရိုးဗီဇ အနေအထားကို လိုက်၍ ရက်ပေါင်း (၉၀) မှ ရက်ပေါင်း (၁၃၀) အတွင်း ခူးဆွတ်နိုင်ပါသည်။ ပန်းဂေါ်ဖီ (ခေါ်) ပန်းမုန်လာသည် ဆောင်းရာသီကာလတွင် အထုပ်ပွင့်ဖူးမှာ ပို၍ ကျစ်လျစ်ပေသည်။ ပန်းဂေါ်ဖီ (ခေါ်) ပန်းမုန်လာသည် လူမျိုးဘာသာမရွေး နှစ်သက်စွာ စားသုံးလေ့ရှိကြသော ဟင်းသီးအနွယ် ဖြစ်ပေ၏။ အပွင့်ကလေးများကို အနေတော်ဖဲ့၍ ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ၊ အသားတို့နှင့် သော်လည်းကောင်း၊ သူ့ချည်းသက်သက်သော် လည်းကောင်း ကြော်၍၊ ချက်ပြုတ်၍ စားသောက်နိုင်သည်။ အချို့ဆိုလျှင် ပန်းဂေါ်ဖီ အနေတော်အရွယ်များကို ဖန်ပုလင်းထဲ၌ ရှာလကာရည်စိမ်ကာ အတို့အမြှုပ်အဖြစ် စားသုံးတတ်ကြပါသေးသည်။

ပန်းဂေါ်ဖီ (ခေါ်) ပန်းမုန်လာအား မိမိတို့ အိမ်ခြံမြေအတွင်း မြေလွတ်များရှိပါက မြေဆီဩဇာကောင်းကောင်းတို့နှင့် တစ်နိုင်တစ်ပိုင် စိုက်ပျိုးနိုင်သကဲ့သို့ လယ်မြေ ယာမြေများ၌လည်း

စီးကြားဖြစ် စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။ အပွင့်အနေအထားအလိုက်
 ငွေ့နှုန်း အနိမ့်အမြင့် ရှိပေသည်။ လှိုင်လှိုင်ပေါသည့်ရာသီထက်
 ရွှေးရွှေးပါးပါး အချိန်အခါတွင် ပို၍ ဈေးနှုန်း ကောင်းမွန်ပေ
 သည်။

ပန်းဂေါ်ဖီ (ခေါ်) ပန်းမုန်လာ၏ မူရင်းဒေသသည် ဥရောပ
 အနောက်ပိုင်းမှ ဖြစ်၏။ မျိုးရင်းမှာ (Cruciferae) ဖြစ်ပြီး
 ရုက္ခဗေဒအမည်မှာ (Brassia aleracea var botrylis) ဖြစ်၏။
 အင်္ဂလိပ်အမည်မှာမူ (Cauliflower) ဖြစ်ပါသည်။



ပိန်းဥကို

ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ

ပိန်းဥကို မြန်မာတို့သည် နှစ်သက်စွာ ပြုတ်၍ အခွံနွာပြီး
 ဟင်းခတ်တစ်မျိုးမျိုးနှင့် ရောနှောကာ ချက်စားတတ်ကြသည်။
 မွန်၊ ကရင် တိုင်းရင်းသားများဆိုလျှင် တာလပေါအဖြစ်နှင့်
 ချက်ပြုတ်စားသောက်ကြပေသည်။

ပိန်းဥသည် မြေအောက်၌ရှိသော ဟင်းသီးပင်မျိုးဟု ဆိုနိုင်
 ၏။ ပိန်းဥအမျိုးအစား အများအပြား ရှိကြပေရာ ပိန်းကြက်ဥ၊
 ပိန်းစိမ်း၊ ပိန်းဝါတို့မှာ ထင်ရှားကြ၏။ ပိန်းဥတို့သည် ပူအိုက်၍
 စိုစွတ်သော ရာသီဥတုကို လွန်စွာနှစ်သက်ကြ၏။ မြေဩဇာ
 ဓာတ်နည်းပါးသည့် မြေဆီလွှာပင် ဖြစ်စေကာမူ မြေပွဖြစ်လျှင်
 နှစ်သက်ကြသည်။ မိုးရေအပူချိန် သမမျှတအောင် ရာသီဥတု
 အခါ ကာလများ၌ ပိန်းဥတို့ ပိုထွက်လေ့ရှိကြသည်။ သို့ရာတွင်
 ရေလုံလောက်စွာမရသော မြေဆီလွှာတို့တွင်မူ ပိန်းဥတို့၏ ကြီး
 ထွားမှုမှာ ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။

ဝိန်းဥရရှိအောင် စိုက်ပျိုးရာတွင် သံတံပြုရန်မှာ ပိန်းဥသည် သက်တိုက် စိုက်ပျိုးရေးစနစ်ကို မလိုလားတတ်ကြပေ။ သို့ဖြစ်၍ ပိန်းဥတစ်လံ၊ အခြားသော ဟင်းသီးရွက်များကို ထိန်းသိမ်းအပြန်ပြန်အလှန်လှန် စိုက်ပျိုးသင့်ပေသည်။

ပိန်းပင်များကို စိုက်ပျိုးရာတွင် အတန်းတစ်တန်းတည်း စိုက်ပျိုးပါက ၃ ပေ ကျယ်သောဘောင်ဖြင့် စိုက်ပျိုးကြသည်။ အတန်း နှစ်တန်းခွဲ၍ စိုက်ပျိုးလျှင်မူ ငါးပေကျယ်သော ဘောင်ဖြင့် စိုက်ပျိုးကြလေသည်။ ဤတွင် ဘောင်များကို ဘက်နှစ်ကြို တင်၍ ဇောက်နက်စွာ ထွန်ယက်ထားရပေသည်။ နောင်နှစ်နှစ်ဦးပိုင်းတွင် မြေယာများကို ကောင်းစွာထွန်ယက်၍ ဘောင်ဖော်ကြရသည်။ ပိန်းဥများကို ဆောင်းရာသီကာလ၌ မြေတွင်းထဲ ထိန်းသိမ်းထားရသည်။ စိုက်ပျိုးလိုသောအခါမှသာ ထုတ်ယူစိုက်ပျိုးကြရသည်။

ပိန်းဥရရှိအောင် ပိန်းပင်တို့ကို စိုက်ပျိုးတော့ မည်ဆိုပါက-

- လျော်ကန်သင့်မြတ်သော မြေဆီလွှာကို ထိန်းသိမ်းနိုင်သည့် ဘောင်များပြုလုပ်ပေးရပါမည်။ ထိုဘောင်များပေါ်သို့ ပဲဖတ်နှင့် မြေဆွေးများကို အဓိက ဓာတ်မြေဩဇာအဖြစ် သမအောင် ပြုလုပ်ထားရပါမည်။

- ဘောင်ပေါ်ရှိ တွင်းများကို ၁ ပေ ၅ လက်မ အကွာထား၍ တူးပေးရမည်။ တွင်းတစ်တွင်းစီ အတွင်းသို့ မြေဩဇာများကို ထည့်သွင်းပေးရပါမည်။ ထို့နောက် မျိုးခံသိုလှောင်ထားသော ပိန်းဥများကို အဆိုပါတွင်းများထဲ

ထည့်သွင်းကာ စိုက်ပျိုးရသည်။ ရက်အနည်းငယ်အတွင်းမှာပင် အညှောင့်များ ထွက်လာပါလိမ့်မည်။

- အချို့သော ပိန်းစိုက်သမားများသည် သံမြေများတွင် ရှေးဦးစွာ ကြံပြီး အညှောင့်များ၊ အရွက်များ ထွက်လာမှ စိုက်ခင်းပေါ်သို့ ပြောင်းရွှေ့တတ်ကြသည်။

- ပိန်းစိုက်ခင်းအတွင်းသို့ ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ်ရည်များကို တစ်လလျှင် တစ်ကြိမ်မျှ လောင်းပေးနိုင်ပါသည်။ သို့တည်းမဟုတ် အပင်နှင့် ဥကို အားပေးမည့် အစွမ်းထက် ဓာတ်မြေဩဇာများကိုလည်း ကျွေးပေးနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ ကျွေးရာ၌ အားဖြည့်ဓာတ်မြေဩဇာများကို ဇူလိုင်လမတိုင်မီ ထည့်ပေးရပါမည်။ ထိုလကျော်ပါက ရပ်တံ့ပစ်နိုင်ပါ၏။ အချိန်နှောင်းပြီးမှ ကျွေးပါက အမြစ်၏ ကြီးထွားမှုကို ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။ ပိန်းဥများကို စိုက်ပျိုးပြီးနောက် အမြစ်ခေါင်းကို မြေဖို့၍ စိုက်ခင်းဘောင်ကို ရေလောင်းကြရပါသည်။

- ကာလမကြာခင်မှာပင် ပိန်းပင်ကြီး၏ အမြစ်ဘေးပတ်လည်၌ ပိန်းဥငယ်များ အစီအရီ ထွက်လာပါလိမ့်မည်။ ဘေးမှ ထွက်လာသောပိန်းဥငယ်တို့သည် ပိန်းဥပင်မကြီး၏ ကြီးထွားမှုကို ထိခိုက်နိုင်သည့်အတွက် ပိန်းမြစ်ခေါင်းများကို မြေဖို့ချိန်တွင် ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ လိုပါသည်။ အကယ်၍ ပိန်းဥငယ်များကိုပါ အလိုရှိပါက မဖယ်ရှားဘဲ ထားရှိနိုင်ပါသည်။

- **ပိန့်ဥယျာဉ်များ** ဆွတ်ခူးသောအချိန်သည် ပိန်းရွက်
 မှုတ်သီးများဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် အစဉ်အလာအား
 ပြန် ပိန့်ဥများကို အောက်တိုဘာလနှင့် နိုဝင်ဘာလများ
 တွင် တူးဖော်ဆွတ်ခူးလေ့ရှိကြ၏။ ရရှိလာသောပိန်းဥများ
 ၅ ထောင်းခွန်သော ဥအချို့ကို မျိုးအတွက် သိမ်းထားပြီး
 တျာန်ပိန်းဥများစွာကိုမူ ဈေးကွက်သို့ တင်ပို့ ရောင်းချကြ
 သည်။

ပိန်းဥသည် အကြီးအကျယ်အောင်မြင် ဖြစ်ထွန်းစွာ စိုက်
 ပျိုးနိုင်လျှင် စီးပွားဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ စနစ်တကျ စိုက်
 ပျိုးသင့်ပေသည်။ ပိန်းဥ၏ မူရင်းဒေသမှာ အာရှတိုက်အရှေ့
 ပိုင်းနှင့် ပစိဖိတ်ကျွန်းများဖြစ်ပြီး မျိုးရင်းမှာ (Araceae) ဖြစ်
 ၏။ ရကွအမည်မှာ (Colocasia esculenta) ဖြစ်ပြီး အင်္ဂလိပ်
 အမည်မှာ (Yam) ဖြစ်ပေသည်။



ပိန့်ပင်ကို

ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ

ပိန့်တွင် အိမ်ပျောနှင့် အိမ်မာဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိ၏။
 ဆေးကျမ်းများ၌ အိမ်ပျောသည် ဘေးဥပါဒ် မဖြစ်စေတတ်၊
 အိမ်မာသည် ကြေခဲ၍ ရင်ပြည့်သည်ဟု ဆိုပေသည်။
 ပိန့် (အိမ်ပျော၊ အိမ်မာ) ပင်ကို မြေအမျိုးအစားမရွေး၊
 စိုက်ပျိုးနိုင်ပေသည်။ စွတ်စိုသောအရပ်၌ ဖြစ်စေ၊ ခြောက်သွေ့
 သောအရပ်၌ ဖြစ်စေ စိုက်ပျိုး၍ရသည်။ မိုးများသည် ဖြစ်စေ၊
 မိုးခေါင်သည်ဖြစ်စေ၊ ဒဏ်ခံနိုင်သော်လည်း ရေဝပ်မှုကို
 နှစ်သက်ခြင်း မရှိပေ။

ပိန့်ပင်ကို စနစ်တကျ စိုက်ပျိုးမည်ဆိုပါက အစေ့ကို ပျိုး
 ထောင်ပြီးမှသာ စိုက်ပျိုးသင့်ပေ၏။

ပိန့်ပင်ကို စိုက်ပျိုးတော့မည်ဆိုပါက အရသာရှိ၍ သန့်စွမ်း
 သောအပင်မှ ကောင်းစွာရင့်မှည့်သောအသီးကိုယူပြီး ထိုအသီး
 မှ အောင်မြင်သောမျိုးစေ့များကို ရွေးယူပါ။ ထိုမှောက်မြေသား

တစ်သံ၊ သံတစ်ဆ၊ မြေဆွေးတစ်ဆ ရောစပ်၍ ထည့်ထားသော
မြေဆိုလျှင် အစေ့ကို မြှုပ်၍ ပျိုးထောင်ရပါမည်။ ပျိုးပင်ကလေး
များ တစ်နှစ်သားခန့်ရှိလျှင် ပြောင်းရွှေ့စိုက်ပျိုးနိုင်ပါပြီ။

ပိန္နပင်ကို ကိုင်းဆက်၍လည်း စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။
အောက်ရစ်မြေတွင် စိုက်လျှင် အပင်ပုပြီး၊ သဲဆန်သောမြေ
တွင်စိုက်လျှင် အပင်အရပ် မြင့်တတ်သည့်အတွက် ပင်စည်၏
ရှည်ထွက်မှုသည် အမြင့်တိုးဆင်းမှုနှင့် တိုက်ရိုက်အချိုးကျသည်
ကို သတိထားသင့်ပေသည်။ ပိန္နပင်တို့သည် ယေဘုယျအားဖြင့်
အစေ့မှစိုက်ပျိုးလျှင် လေးနှစ်မှ ရှစ်နှစ်အကြာတွင် စတင် သီး
တတ်ကြပြီး ကိုင်းဆက်၍ စိုက်ပျိုးလျှင်မူ နှစ်နှစ်မှ လေးနှစ်
အကြာတွင် စတင်သီးတတ်ကြသည်။ အစေ့ကို ရိုးရိုးနည်း
အတိုင်း စိုက်ပျိုးပါက ပထမတွင် အကိုင်းရင်း၌ သီးပြီး အပင်
ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ ပင်စည်အရင်းပိုင်းသို့ တိုး၍ သီးသွားကာ
နောက်ဆုံးတွင် မြေအောက်၌ သီးလေသည်။ ပိန္နပင်စိုက်ပျိုးရာ
တွင် အပင်အကွာအဝေးကို ပေ ၃၀ ကြိတ်စိုက်စနစ်အရ စိုက်
ပျိုးသင့်ပေသည်။ ပိန္နပင် စိုက်ပျိုးရာတွင် အပင်အကွာအဝေး
ကို ပေ ၃၀ ကြိတ်ပုံ စိုက်စနစ်အရ စိုက်ပျိုးသင့်ပေသည်။

ပိန္နပင်စိုက်ရန် ကျင်းများကို တစ်ကျင်းနှင့်တစ်ကျင်း ၂၄
ပေ ပတ်လည်ခွာ၍ တူးသင့်သည်။ ကျင်းအနက် တစ်ပေ၊
အကျယ်နှစ်ပေတူးလျှင် သင့်ပါသည်။ ကျင်းထဲသို့ မြေဆွေး
အပေါ်ယံမြေသားများ ဆတူရောစပ်ပြီး ကျင်းပြည့်အောင် ထည့်
ရပါမည်။ ထို့နောက် ပျိုးပင်များကို အိုးလိုက်ချ၍ မြေစိုင့်တို့

စားပင်ဟင်းရွက်သီးနှံများ စိုက်ပျိုးရည်

မနာစေဘဲ အိုးကိုခွဲကာ စိုက်ရပါမည်။ ပိန္နပင်ကို နွားချေး၊
မြေဆွေး စသည်တို့ ကျွေးနိုင်သည်။

ပိန္နပင်သည် သဘာဝအားဖြင့် ပင်စည်တိုးပိုး အနည်းငယ်
ကျဉ်းရာကတတ်သည်မှအပ ဖိုးမွှားရောဂါ ကင်းသည့်အပင်များ
ဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် တစ်ခါတစ်ရံ၌ အသီးများ မတင်ဘဲ
ရှိတတ်ပါသည်။ အသီးများ သီးလာသည့်တိုင်အောင် ကြီးထွား
လာခြင်းမရှိဘဲ ပုပ်သွားတတ်ပါသည်။ ဤသို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ
အပင်ရင်း၌ ရေပိုခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ မြေဩဇာ ညံ့လွန်း
သောကြောင့်လည်းကောင်း၊ စိမ့်နေ၍လည်းကောင်း ဖြစ်တတ်
ပါသည်။ အသီးများ တင်လာစေရန်အတွက် ရေပိုခြင်း မဖြစ်
ရလေအောင် ဖောက်ထုတ်ပေးပါ။ မြေဩဇာကျွေးပါ။ ပိန္နပင်
အတွက် အကောင်းဆုံးသော မြေဩဇာမှာ နွားချေးမြေဆွေးပင်
ဖြစ်ပါသည်။

ပိန္နပင်သည် များသောအားဖြင့် လေးနှစ်သားရှိပါက ၄၀
စာ ဆော်တတ်ပါသည်။ ခြောက်နှစ်သားရောက်လျှင် အသင့်
အတင့် သီး၍ ခုနှစ်နှစ်သားတွင်မူ မြိုင်ဆိုင်စွာ သီးတတ်၏။
ပိန္နပင်သည် သဘာဝအားဖြင့် အခေါက်ပျော့သောအပင် ဖြစ်၏။
သို့ဖြစ်၍ နေပူတိုက်ရိုက်ကျခြင်းကို မနှစ်သက်ပေ။ အရိပ်ကျ
သော နေကိုသာ နှစ်သက်သည်။

ပိန္နသီးများသည် တစ်ခါတစ်ရံတွင် အပင်၌ ကောင်းစွာ
ရင့်မှည့်ခြင်း မရှိသေးပါဘဲ ကွဲအက်နေတတ်သည်။ အဆိုပါ
ပိန္နသီးကို ခူး၍ အုပ်သည့်အခါတွင်လည်း ပိန္နမွှားများမှာ မနူး

မောင်နှင့် တောက်ဆတ်ဆတ် ဖြစ်နေတတ်သည်။ အကြောင်းမူ
 လူလွန်း၍ မရင့်ခင် ကွဲအက်ကာ၊ မရင့်ဘဲ အုပ်သောကြောင့်
 ဖြစ်၏။ ညတွင်အေး၍ နေ့တွင် အလွန်ပူသော ရာသီမျိုးတွင်
 အဖြစ်များတတ်သည်။ အပင်မှာ နေပူထဲသို့ ကျနေပြီး အသီး
 တို့ တစ်နေ့ကုန် နေထိုးခံရသော အပင်များတွင် ဖြစ်တတ်သည်။

ပိန္နသီးများ ရင့်၍ ခူးဆွတ်ရန် သင့်သည့်အခါ ခူးယူပြီး
 အညှာဘက်မှ သစ်သားစို့သပ်ရိုက်ကာ ဂုန်နီအိတ်များ အုပ်၍
 မှည့်အောင် ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ပိန္နသီးကို အချို့ပွဲသရေစာအဖြစ်
 သာမဟုတ်၊ ဟင်းလျာအဖြစ်လည်း ချက်ပြုတ်စားကြသည်။
 အစေ့ကို မီးဖုတ်၍သော်လည်းကောင်း၊ ပြုတ်၍သော်လည်း
 ကောင်း၊ ဟင်းချက်၍သော်လည်းကောင်း စားရသည်။ ပိန္နသီး
 သည် နှစ်ရှည်ခံပင် ဖြစ်၍ ခြံကျယ်ကျယ်ဖြင့် စီးပွားဖြစ် စိုက်ပျိုး
 နိုင်ပေသည်။

ပိန္နသီး၏ မူရင်းဒေသမှာ အိန္ဒိယနိုင်ငံဖြစ်၏။ မျိုးရင်းမှာ
 (Moraceae) ဖြစ်ပြီး ရုက္ခဗေဒအမည်မှာမူ (Artorampus
 integrigolia) ဖြစ်၏။ အင်္ဂလိပ်အမည်မှာမူ (Jack Fruit)
 ဖြစ်ပေသည်။



ပိလောပိန်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ

ပိလောပိန်သည် အမြစ်ဥ အမျိုးအစား ဖြစ်၏။ ပူအိုက်
 စွတ်စိုသော ရာသီဥတုကို နှစ်သက်၏။ အထူးသဖြင့် ပွသော
 မြေမျိုးကို ပို၍ နှစ်သက်၏။ သဲနုနုမြေ၊ နုနုမြေများ၊ ကုန်းမြင့်
 ဒေသ ကျောက်စရစ်ဆန်သော မြေများအထိ စိုက်ပျိုးနိုင်၏။
 မြေစေး၊ မြေကျစ်များကိုမူ မကြိုက်ပေ။

ပိလောပိန်တွင် အမေရိကန် ပိလောပိန်နှင့် မြန်မာပိလော
 ပိန်ဟု နှစ်မျိုးရှိသည်။ အမေရိကန်မျိုးသည် ဥအထွက် ကောင်း
 မွန်ပြီး သိပ်လည်းမစေးပေ။ မြန်မာမျိုးကမူ စေးပိုင်ပြီး ရင့်လွန်း
 ပါက တောက်တတ်သည်။

ပိလောပိန် စိုက်မည်ဆိုပါက စိုက်ပျိုးမည့်မြေကို ဦးစွာ
 မီးရှို့ ရှင်းလင်းပြီး ထယ်တစ်စပ် နှစ်စပ်၊ ထွန်တစ်စပ် နှစ်စပ်
 ဝင်ပေးရပါသည်။ မြေသားညက်သည့်အခါ စိုက်ဘောင်များ
 ပြုလုပ်ရပါသည်။ ဘောင်များကို ဖော်သောအခါ တစ်ဘောင်
 နှင့်တစ်ဘောင် လေးပေခန့်ခြား၍ ဖော်ပေးရသည်။ ဘောင်တစ်ခု

ပုလဲအုတ်ကုန်လည်း လူသွားလမ်း ၂ ပေခန့် ချန်ပေးရသည်။
သောသော ပြုလုပ်ပြီးပါက ဥဖော်သောအချိန်တွင် ကျန်ခဲ့သော
အပင်များကို တစ်ကိုင်လျှင် ၈ လက်မမှ ၁၂ လက်မခန့်
ဖြတ်ပြီး မျိုးကိုင် ရယူရသည်။ စိုက်မည်ဆိုလျှင် မျိုးကိုင်
 တစ်ကိုင်နှင့် တစ်ကိုင်ကို ၁ ပေခန့် ခွာ၍ ခပ်စောင်းစောင်း
 ကလေး ထိုးစိုက်ပေးရသည်။

မြေဘောင်များ ပြုပြင်ပြီးချိန်ဝယ် မြေဩဇာများကို ထည့်
 သွင်းရသည်။ ဘောင်ပေါ်တွင် ပေါင်းမြက်များရှိနေက ရှင်းပေး
 ရသည်။ ရေကို လိုအပ်သလောက် လောင်းပေးရသည်။ ရေသွင်း
 ပေးရသည်။ စိုက်ပျိုးပြီး ၈ လမှ ၁၀ ခန့် ကြာသောအခါ
 အပင်သည် ၆ ပေခန့်အထိ မြင့်လာလိမ့်မည်။ ထိုအရွယ်သည်
 ဥဖော်နိုင်မည့် အနေအထား ဖြစ်ပေသည်။

အပင်ရှိ အရွက်များ ဝါစမြဲလာသောအခါ မြေကြီးထဲရှိ
 ဥများ ရင့်မှည့်လာပြီ ဖြစ်သည့်အတွက် တူးဖော်နိုင်ပါပြီ။ စိုက်
 ပျိုးသည့်မြေသည် ပွရွံ့နေပါက ဥထိုးလွယ်၏။ ဥအရွယ်မှာလည်း
 ကြီးထွား၏။ ဥဖော်ရသည်မှာလည်း လွယ်ကူ ချောမွေ့၏။

ပီလောပီနုကို ပြုတ်၍သော်လည်းကောင်း၊ ဟင်းချက်၍
 သော်လည်းကောင်း စားလေ့ရှိကြ၏။ ပီလောပီနုသည် တောက်
 တတ်သည့်အတွက် ပြုတ်ပါက အဆိပ်အတောက် ပြေစေရန်
 ကန်စွန်းရွက် အနည်းငယ်ထည့်၍ ပြုတ်သင့်၏။ အချို့ကလည်း
 ပီလောပီနုအစိမ်းကို ဂျစ်ထိုးကာ ပေါင်း၍ ပီလောပီနု ပြန်ပေါင်း
 အဖြစ် စားသောက်ကြ၏။ ပီလောပီနု စားသုံးပါက ပဲကို

စားပင်ဟင်းရွက်သီးနှံများ စိုက်ပျိုးနည်း

လည်းကောင်း၊ အချဉ်ကို လည်းကောင်း ရှောင်သင့်၏။ ပီလော
 ပီနုသည် ကော်မှုန့်ကို ထုတ်လုပ်ပေးနိုင်၏။ သည့်အတွက်
 စီးပွားဖြစ် စိုက်ပျိုးသင့်ပေသည်။

ပီလောပီနု၏ မူရင်းဒေသမှာ တောင်အမေရိကတိုက်ရှိ
 ဘရာဇီးလ်နိုင်ငံမှ ဖြစ်၏။ မျိုးရင်းမှာ (Euphorbiaceae) ဖြစ်
 ပြီး ရုက္ခဗေဒ အမည်မှာ (Manihot utilisaima) ဖြစ်၏။
 အင်္ဂလိပ်အမည်မှာမူ (Tapioca or Cassava) ဖြစ်ပေသည်။



စားပင်ဟင်းရွက်သီးနှံများ စိုက်ပျိုးနည်း၊

ပန်းသီးပင်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ

ပန်းသီးပင်ကို မြေမရွေး စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။

ဤ၌ သဲနုနု၊ မြေပွ ဖြစ်၍ ရွှံ့စေး ၃ ရာခိုင်နှုန်းမျှပါသော မြေမျိုးကို ပို၍ နှစ်သက်ပေ၏။ ရေစီးရေလာကောင်း၍ အလင်းရောင် တိုက်ရိုက်ရသော မြေမျိုးဖြစ်သင့်၏။ ရာသီဥတု အနေဖြင့် အေးမြစွတ်စိုခြင်းကို နှစ်သက်ပေသည်။

ပန်းသီးပင်ကို အများအားဖြင့် ချင်းပြည်နယ် တောင်ပိုင်းနှင့် မြောက်ပိုင်း ပေ ၄၀၀၀ ကျော် နေရာများ၌လည်းကောင်း၊ ရှမ်းပြည်နယ်ရှိ အချို့သောနေရာများ၊ ကချင်ပြည်နယ် စိန်လုံတောင်တန်း၊ ဆွမ်ပရာဘွန် တောင်တန်းနှင့် ကချင်တောင်တန်းတို့၌ လည်းကောင်း၊ ပြည်မတွင် မေမြို့ (ပြင်ဦးလွင်) ကျပ်ပြင်၊ မိုးကုတ်တို့၌လည်းကောင်း အထက်ပါ ရေမြေအနေအထားနှင့် ကိုက်ညီသောနေရာများတွင် ရွေးချယ်စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။

ပန်းသီးကို အစေ့မှလည်းကောင်း၊ အကိုင်းဆက်၍လည်းကောင်း၊ အပူးမြှုပ်၍လည်းကောင်း စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။ ပန်းသီးအစေ့များကိုပျိုးထောင်စဉ် စိုက်ခင်းမြေနေရာအား မီးရှို့ ရှင်းလင်းထားပြီး ပေါင်းမြက်တို့ကို ဖယ်ရှားပစ်ရမည်။ စိုက်ခင်းမြေနေရာ၌ ၃ ပေ ပတ်လည်၊ ၃ ပေ အနက်ရှိသော ကျင်းများကို တူးဖော်ပြီး သစ်ဆွေးမြေနှင့် အပေါ်ယံမြေသားတို့ကို ရောနှောကာ ကျင်းထဲ အပြည့်ထည့်ရမည်။ (စိုက်ကျင်းများကို ပေ ၂၀ ခန့်ခွာ၍ တြိဂံပုံ စိုက်စနစ်အရ တူးဖော် စိုက်ပျိုးသင့်သည်။)

မိုးဦးကျရာသီရောက်မှသာ စိုက်ကျင်းများရှိရာသို့ ပျိုးပင်များကို မြောင်းရွှေ့စိုက်ပျိုးရပါသည်။ မြက်ခြောက်၊ ကောက်ရိုးတို့ကို ဖုံးပေးထားခြင်းအားဖြင့် မြေအစိုဓာတ်များ ရရှိနေပါမည်။ ပူပြင်းသော နွေရာသီကာလသို့ ရောက်ပါလျှင် ရေမြောင်းများ သွယ်၍ ရေပေးသွင်းသင့်ပါသည်။ နှစ်စဉ် တစ်ဧကလျှင် နွားချေးမြေဩဇာ ဆယ်စီးနှုန်းထည့်ပေးပါက ပိုမိုကောင်းမွန်ပါလိမ့်မည်။ ပန်းသီးစိုက်ခင်း၌ အပင် ၂ နှစ်သားခန့် ရှိပြီးဆိုပါက အပင်ကို ပုံသွင်း ပြုပြင်ပေးရပါမည်။ အပင်ကိုင်းများကို သင်ပေးခြင်းနည်းဖြင့် အပင်အောက်ခြေနားတွင် ကပ်၍ ဖြတ်ပေးရပါသည်။ မိမိလိုချင်သော အပင်ပုံသဏ္ဌာန် ရရှိပြီဆိုလျှင် ဆောင်းရာသီ၌ ကိုင်းဖျားများကိုသာ ဒုတိယအဆင့် ဖြတ်တောက်ပစ်ရပါမည်။ အသီးသီးချိန် ရောက်ပြီဆိုလျှင် တတိယအဆင့်အနေဖြင့် ကိုင်းအရင်းမှ ဖြတ်တောက်ခြင်းကို လိုအပ်သလို ပြုလုပ်ရပါသည်။ ဤ၌ သီးရိုးသီးစဉ် သီးပါက

ထိုင်းအများကိုသာ ဖြတ်ပါ။ ပို၍ သီးလာပြီး ကိုင်းသစ် အထွက် နည်းလာသော နှစ်တွင်မူကား ကိုင်းအရင်းမှသာ ဖြတ်သင့်ပေ ၏။ သီးနှုန်းလွန်စွာ ကျဆင်းလာပါက ကိုင်းကို လုံးဝမဖြတ် ပါနှင့်။

ပန်းသီးပင်များကို အပင်ငယ်ရွယ်စဉ် အသီးတက်ချိန်၌ မြေဩဇာ ကျွေးသင့်၏။ ပန်ဆီးများ ဖြတ်သိပ်ကျပ်ညပ်စွာ သီးလာလျှင် (အလုံးအရွယ် ဆီးသီးခန့် ရှိလာလျှင်) တစ်လုံး နှင့်တစ်လုံး ၈ လက်မခန့် စွာ၍ ကျန်အလုံးများကို ခြွေပစ်ရ၏။ ထိုသို့ ခြွေပစ်မှသာ ကျန်ပန်းသီးလုံးများ ဖွံ့ထွား ကြီးမားလာ ပါလိမ့်မည်။ နှစ်စဉ်လည်း မှန်မှန် သီးလာပါလိမ့်မည်။

ပန်းသီးပင်ကို အစေ့မှ ပျိုးထောင်စိုက်ပါက ငါးနှစ်ခန့် အကြာတွင် အသီးများ သီး၏။ ကိုင်းဆက်၊ အဖူးမြှုပ်စိုက်လျှင် မူ လေး၊ ငါးနှစ်အကြာတွင် အသီးများ သီး၏။ ပန်းသီးမှာ အနယ်နယ် အရပ်ရပ်သို့ ပို့ဆောင်ရသော အသီးဖြစ်သည့်အတွက် မရင့်မှည့်မီကပင် ဆွတ်ခူးသင့်၏။ ယနေ့ မြန်မာနိုင်ငံအရပ်ရပ် သို့ ဝင်ရောက်နေသော ပန်းသီးများ တရုတ်ပြည်မှ ဖြစ်၏။ ခေတ်မီသိပ္ပံနည်းပညာရပ်များနှင့် စိုက်ပျိုးသည့်အတွက် အလုံး အရွယ်အစားမှာ ကြီးမားဖွံ့ထွား၏။ ထိုပန်းသီးများကို ဝယ်ယူ စားသုံးသည့်အတွက် မိမိတို့ ငွေကြေးများ တစ်ဖက်နိုင်ငံသို့ ရောက်သွားရ၏။ ပြည်တွင်းငွေ မယိုဖိတ်စေရေးအတွက် မိမိ တို့ တိုင်းပြည်ရှိ ပန်းသီးပင် ကြိုက်နှစ်သက်သော ရေ၊ မြေ ရာသီဥတုအနေအထားတို့ကို ရွေးချယ်ကာ စနစ်တကျ စိုက်ပျိုး

ပါလျှင် နိုင်ငံခြားသို့ ငွေယိုပေါက် ပိတ်ရုံမက မိမိတို့ ပြည်တွင်း စီးပွားရေးလည်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာပေလိမ့်မည်။

ပန်းသီးမျိုးသည် ရာသီဥတုဒဏ်နှင့် ပိုးမွှားရောဂါဒဏ် အမျိုးမျိုးတို့ကို ခံနိုင်ရန်အတွက် မျိုးအမျိုးမျိုး စပ်ကူးလာခဲ့ရာ ယခုအခါတွင် အမျိုးပေါင်း (၅၀) ကျော်လာခဲ့ပေပြီ။ ပန်းသီး ပင်၏ သက်တမ်းမှာ စနစ်တကျ စိုက်ပျိုးခဲ့လျှင် နှစ်ပေါင်း (၅၀) ကျော်အထိ ရှင်သန်နိုင်ပေသည်။ မျိုးစေ့မီနှင့် စိုက်ပျိုး ပုံ စိုက်ပျိုးနည်းတို့ ကွာခြားမှုအလိုက် ၅ နှစ်ကျော်တွင်လည်း ကောင်း၊ ၇ နှစ်ကျော်တွင်လည်းကောင်း သီးပွင့်နိုင်ပါသည်။

ပန်းသီး၏ မူရင်းဒေသမှာ ဥရောပ အာရှအနောက်၊ အာရှ အရှေ့တောင်ဖြစ်ပြီး မျိုးရင်းမှာ (Rosaceae) ဖြစ်၏။ ရုက္ခ ဗေဒအမည်မှာ (Pyrus malus) ဖြစ်ပြီး အင်္ဂလိပ်အမည်မှာ (Apple) ဖြစ်ပေသည်။

(၁) ဦးနှောက်အားနည်းနေလျှင်

(က) နံနက်ပိုင်းတွင် ပန်းသီးတစ်လုံးကို စားပါ။

(ခ) မွန်းလွဲ ၂:၀၀ နာရီတွင် ပန်းသီးအစိမ်းကို ဟင်းသီး ဟင်းရွက်များဖြင့် ရောနှောချက်ပြုတ်၍ စားပါ။

(ဂ) နောက်ထပ် ၂:၀၀ နာရီ ကြာပြီးနောက် ပန်းသီးရသ သတ္တုရည် ဖန်ခွက်နှင့်တစ်လုံး သောက်ပေးပါ။

(ဃ) ညစာ စားသောအခါတွင်လည်း ပန်းသီး အစိမ်းကို ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် ရောစပ်ကာ စားပေးပါ။

(င) ညအိပ်သောအခါ မအိပ်မီ တစ်နာရီခန့်တွင် အလွန် ချိုသော ပန်းသီးကို စားပြီး အိပ်ရ ပါမည်။

ထိုသို့ တစ်လတိတိ စားသောက်ပြီးပါက ဦးနှောက် အား
ရည်သူ့အဖို့ အားနည်းမှုကင်းပျောက်ကာ လန်းရွှင်တက်ကြွ
နေပါလိမ့်မည်။



ပဲအမျိုးမျိုးကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ

ပဲသည် ပရိုတင်းဓာတ်ကြွယ်ဝသော အသီးအနှံ ဖြစ်၏။
မြန်မာနိုင်ငံသူ၊ နိုင်ငံသားတို့သည် ပဲကို အာဟာရပြည့်ဝသော
ဟင်းလျာ၊ စားသောက်ဖွယ်ရာအဖြစ် ခုံမင်စွာ စားသုံးကြ၏။
သည့်အတွက် ပဲစိုက်တောင်သူဦးကြီးများအနေဖြင့် ပဲစိုက်ရာသီ
ရောက်လျှင် ပဲအမျိုးမျိုးကို စီးပွားဖြစ် စိုက်ပျိုးကြလေသည်။
ဤ၌ ပဲအမျိုးမျိုး စိုက်ပျိုးနည်းများကို တင်ပြပါမည်။

(က) စားတော်ပဲ

မိမိတို့ နံနက်ခင်း အာဟာရအဖြစ် စားသုံးနေသော ပဲအမျိုး
မှာ စားတော်ပဲပင် ဖြစ်၏။

စားတော်ပဲကို ဆောင်းဦးပေါက်ရာသီတွင် စိုက်ပျိုး
ရကြ၏။ စားတော်ပဲသည် မစေးလွန်း၊ မဖွယ်လွန်းဘဲ
မျိုး၌ အောင်းစွာ ဖြစ်ထွန်းလေသည်။

စာတော်ပဲ စိုက်မည့်မြေကို ထယ်နှစ်စပ်၊ သုံးလေးစပ်မျှ
တစ်တန်းနှင့် တစ်တန်း ၂ ပေ၊ တစ်ပင်နှင့်တစ်ပင်
အကွာအဝေးထား၍ စိုက်ပျိုးနိုင်သည်။
တစ်တော စိုက်ပျိုးရန် စားတော်ပဲ မျိုးစေ့ ၆ ပြည်မှ ၈ ပြည်
ခန့် လိုအပ်ပါသည်။ စားတော်ပဲ မျိုးစေ့များကို ပဲလွန်း၊ ဗိုလ်
ကိတ်ပဲ၊ ထောပတ်ပဲ၊ ပဲကြား၊ ပဲဖြူကလေး၊ မတ်ပဲ စသည်တို့
အတွက် ထုတ်လုပ်တားသော ပဲမြစ်ဖု ဇီဝဓာတ်မြေဩဇာနှင့်
လူးနယ်ပြီးမှ စိုက်ပျိုးသင့်ပေသည်။ စားတော်ပဲ စိုက်ရန် မျိုးစေ့
ချသောအခါ မြေအနက် တစ်လက်မခွဲမှ နှစ်လက်မခွဲ အနက်
တွင် ချ၍ စိုက်ပျိုးနိုင်သည်။

အပင်ပေါက်ပြီးနောက် လိုအပ်သည့်အခါတွင် ကြားလိုက်
ပေါင်းသင်ပေးဖို့ လိုပါသည်။ စိုက်ပြီး နောက်လေးလခန့်
အကြာတွင် စားတော်ပဲကို ရိတ်သိမ်းနိုင်ပါပြီ။

(ခ) ပဲတောင့်ရှည်

ပဲတောင့်ရှည်ကို တန်ခူးလမှ ဝါခေါင်လအထိလည်းကောင်း၊
တော်သလင်းလမှ နတ်တော်လအထိ လည်းကောင်း စိုက်ပျိုး
နိုင်ပါသည်။

ပဲတောင့်ရှည်ကို စိုက်ပျိုးတော့မည်ဆိုလျှင် (ပဲတောင့်ရှည်
သည် အစေ့ချ စိုက်ပျိုးရသောအပင်မျိုးဖြစ်၍) ကျင်းငယ်များ
ပြုလုပ်ပြီး တစ်ကျင်းလျှင် မျိုးစေ့ သုံးစေ့မှ ငါးစေ့ အထိ
ချရပြီး အသန်မာဆုံး တစ်ပင်နှစ်ပင်သာ ချန်ထားသင့်ပါသည်။

စားပင်ဟင်းရွက်သီးနှံများ စိုက်ပျိုးနည်း

အတန်းလိုက်စိုက်လျှင် တစ်တန်းနှင့်တစ်တန်း ၃ ပေခန့် ခြားပြီး
တစ်ကျင်းနှင့်တစ်ကျင်း ၂ ပေခန့် ခွာထားပေးဖို့ လိုပါသည်။

ဤ၌ ဂရုပြုရန်အချက်မှာ ပေါင်းသင်ခြင်း၊ မကြာခဏ
မြေဆွခြင်းတို့ ပြုလုပ်ပေးရပါမည်။ အမြဲယုယနေရန် လိုအပ်
သော အပင်မျိုးမဟုတ်သည့်တိုင် မြေဆွေးနှင့် အခြားသင့်လျော်
သည့် ဓာတ်မြေဩဇာများ ထည့်ပေးပါက အသီးများများ ရနိုင်
ပါလိမ့်မည်။ ပဲတောင့်ရှည်ကို တိုင်ထောင်ပေးရပါမည်။ မြေနေရာ
လွတ် များများ မရှိပါက ခြံစည်းရိုးတစ်လျှောက်တွင်လည်း
ကောင်း၊ လယ်ကန်သင်းဘောင်များတွင်လည်းကောင်း စိုက်ပျိုး
နိုင်ပါသည်။

ပဲတောင့်ရှည်ကို စိုက်ပျိုးသည့်အချိန်မှ အသီးဆွတ်ခူး
ရသည်အထိ ရက်ပေါင်း (၆၀) မှ (၉၀) အထိသာ ကြာပါသည်။

(ဂ) ပဲကြီး

ပဲကြီးသည် သဲဆန်သောမြေပွ၊ နန်းဆန်သောမြေမျိုးတို့၌
ကောင်းစွာ စိုက်ပျိုးဖြစ်ထွန်းပါသည်။ သဲနန်းမြေ ဖြစ်ပါက
အကောင်းဆုံးဖြစ်၏။ မိုးဦးသီးနှံအဖြစ်လည်းကောင်း၊ မိုးနှောင်း
အသီးအနှံအဖြစ်လည်းကောင်း စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။

ဦးစွာ ပဲကြီးစိုက်မည့်မြေတွင် နွားချေးလှည်း ၅ စီးမှ၊ ၁၀
စီးအထိ ထည့်ပြီး ထယ်တစ်စပ် နှစ်စပ်၊ ထွန် နှစ်စပ်မျှ မွှေ
ပေးရသည်။ တစ်တန်းနှင့်တစ်တန်း ၂ ပေခန့်၊ တစ်ပင်နှင့်တစ်
ပင် ၂ ပေ ခွာ၍ စိုက်ပျိုးရသည်။ မိုးတွင်းကာလ စိုက်ပျိုးမည်

သို့သော် ခြေအနက် ၁ လက်မမှ ၂ လက်မတွင် လည်းကောင်း၊ မိုးနှောင်းကာလ စိုက်ပျိုးမည်ဆိုလျှင် မြေ အနက် ၂ လက်မတွင်လည်းကောင်း စိုက်ပျိုးသင့် ပါသည်။

ပဲကြီးတစ်ကေ စိုက်ပျိုးရန်အတွက် ပဲကြီးမျိုးစေ့ ၈ ပြည်မှ ၁၂ ပြည်အထိ လိုအပ်သည်။ အပင်များ စိုက်ပျိုးပြီး အပင် ကျပ်လွန်းနေပါက မှန်းပေးရပါသည်။ ပေါင်းပင်များ ရှိပါက အပင်ကောင်းစွာ မဖြစ်ထွန်းတတ်ပါ။ သို့ဖြစ်၍ တစ်လတစ်ကြိမ် ပေါင်းလိုက်ပေးရပါသည်။ ပဲကြီးကို အရင့်လွန်သည့်တိုင် လေ လွင့်ခြင်း မဖြစ်စေဘဲ ကောက်နိုင်ပါသည်။ အခြောက်လွန်မှ ကောက်ပါမူ ပိုးဖောက်တတ်ပါသည်။ ရင့်မှည့်သော ပဲကြီး တောင့်များကို ရွေး၍ လေး၊ ငါးကြိမ်ကောက်ပြီးလျှင် အပင်ကို ပါ နတ်သိမ်းရပါသည်။

(ဃ) ပဲစင်းငုံ

ပဲစင်းငုံတွင် အပင်မြင့် ပင်စောက်မျိုးနှင့် အပင်ပု ပင်ပြန့် မျိုးဟူ၍ ရှိ၏။

ပဲစင်းငုံသည် ရွှံ့စေးမြေတွင် သဲဆန်သောမြေနှင့် ကျောက် စရစ်မြေတို့တွင် ကောင်းစွာ ဖြစ်ထွန်းသည်။

ဦးစွာ ပဲစင်းငုံ စိုက်မည့်မြေကို မိုးဦးကျသည်နှင့် ထပ်တစ် စပ်၊ နှစ်စပ်ထိုးပြီး ထွန်ရေးညက်သည်အထိ ထွန်ရေး ငါးပပ် မျှ လိုက်ပေးဖို့ လိုပါသည်။ ထွန်ရေးသည့်အခါတွင် ဘစ်ဘန်း

စားပင်ဟင်းရွက်သီးနှံများ စိုက်ပျိုးနည်း

နှင့် တစ်တန်း လေးပေကွာ မြောင်းများဖော်ပြီး ပဲမြစ်စု ဇီဝ မြေဩဇာ လူးနယ်ထားသော မျိုးစေ့များကို တစ်ကေလျှင် ၄ ပြည်မှ ၆ ပြည်ခန့်မျှ ချပေးရသည်။ မျိုးစေ့ကို မြေအနက် ၁

လက်မခွဲတွင် ချသင့်သည်။ အပင်ကလေးများ တစ်လသား ခန့် ရရှိလာသောအခါတွင် စိုက်တန်းအတွင်း တစ်ပင်နှင့် တစ် ပင် တစ်ပေခွဲ၊ ၂ ပေခန့် အကွာအဝေးရှိစေရန် အပင်ကို မှန်းပေးရသည်။

စိုက်ပျိုးပြီး ၇ လမှ၊ ၉ လအတွင်း ပဲသီးတောင့် ရင့်မှည့် သဖြင့် ရိတ်သိမ်းရသည်။ လက်ဖြင့် ဆွတ်ခူးခြင်း၊ အသီးကိုင်း ဖြတ်ယူခြင်းနှင့် အပင်လိုက်အောက်ခြေမှ ခုတ်ယူခြင်းနည်းတို့ ဖြင့် ရိတ်သိမ်းနိုင်သည်။ ရိတ်သိမ်းပြီး ပဲစင်းငုံများကို တလင်း၌ ခြောက်သည့်တိုင်အောင် ထားပြီး နွားနှင့် နယ်၍လည်းကောင်း၊ တုတ်နှင့်ရိုက်၍လည်းကောင်း အစေ့များခြေယူ သန့်စင်ကာ သိုလှောင်ထားရှိရသည်။

(င) ဗိုလ်ကိတ်ပဲ

ဗိုလ်ကိတ်ပဲကို မြန်မာတို့ နှစ်သက်ကြသည်။ ဗိုလ်ကိတ် ပဲ အနုကလေးများကား ပြုတ်တို၍လည်းကောင်း၊ ဟင်းချိုချက်၍ လည်းကောင်း၊ ကြော်ချက်၍လည်းကောင်း စားသောက်ကြသည်။ နှစ်အခါ ထိုသို့စားသောက်၍ ရင့်လေသော် ပဲစေ့ထုတ်ကာ စားသောက်ကြပြန်၏။ ဗိုလ်ကိတ်ပဲသည် ပရိတိန်းသံဇာတ်နှင့် ဗီတာမင်ဇာတ်များ ပေါကြွယ်ဝသော သီးနှံဖြစ်လေ၏။

ဗိုလ်ကိတ်ပဲကို ရာသီမရွေးစိုက်ပျိုးနိုင်သော်လည်း နန်းမြေမှာတွင် သီးတင်းကျွတ်၊ တန်ဆောင်မုန်းလများ၌ စိုက်ပျိုးလေ့ရှိကြ၏။

ဗိုလ်ကိတ်ပဲကို စိုက်ပျိုးရန်အတွက် မြေကို ညက်အောင် စူးဆွ၍ မြေဆွေး (သို့မဟုတ်) နောက်ချေးဆွေးတို့ဖြင့်ရောကာ ၄ ပေ၊ ပေ ၂၀ ခန့် ဘောင်ကြားများ ပြုလုပ်ရသည်။ ထိုဘောင်ကြားများတွင် အကွာအဝေး ၂ ပေခန့် မြောင်းငယ်များ ပြုလုပ်၍ ဗိုလ်ကိတ်ပဲစေ့များဖြူးပြီး မြေဖြင့် ဖုံးအုပ်ကာ ရေဖျန်းပေးရသည်။ ထိုသို့ ပြုလုပ်ပေးပါက ၅ ရက်ခန့်အကြာတွင် အပင်ငယ်ကလေးများ စိမ်းလန်းစွာ ထွက်ပေါ်လာပါလိမ့်မည်။

နွေရာသီသို့ ရောက်ပါက ဗိုလ်ကိတ်ပဲပင်များ အစိုဓာတ်မခန်းခြောက်ရလေအောင် ရေလောင်းပေးရမည်။ အပင်များ ကျပ်လွန်းနေပါက အပင်ချောင်သွားရလေအောင် လိုအပ်မည်မထင်သည့် အပင်များကို နုတ်၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။ ဗိုလ်ကိတ်ပင် တစ်ပင်နှင့်တစ်ပင် အကွာအဝေးကို ၆ လက်မခန့်ထားရပါမည်။ ထို့နောက် ပေါင်းလိုက်ပေးပါ။ မြေဆွပေးပါ။ အသင့်အတင့် ကောင်းမွန်သော မြေအမျိုးမျိုးတွင် စိုက်ပျိုးဖြစ်ထွန်း၍ ရာသီဥတုကိုလည်း ခံနိုင်ရည်ရှိပါသည်။

ဗိုလ်ကိတ်ပဲပင်ကလေးများအား အပင်တစ်လသားမှစ၍ အရွက်နုကလေးများကို ခူးဆွတ်စားသုံးနိုင်ပါသည်။ ရက်ပေါင်း ၉၀ ခန့်ရောက်လျှင် အသီးအနုများကို ခူးဆွတ် စားသုံးနိုင်ပါသည်။ အသီးများရင့်လာပါက အခြောက်လှန်း၍ အစေ့များ ထုတ်ယူနိုင်ပါပြီ။

(စ) ထောပတ်ပဲနှင့် ပဲဖြူလေး

ထောပတ်ပဲနှင့် ပဲဖြူလေးတို့မှာ မိုးရေအနည်းငယ်ရရှိလျှင် စိုက်ပျိုးနိုင်သော သီးနှံပင်များ ဖြစ်ကြသည်။

ထောပတ်ပဲနှင့် ပဲဖြူလေးတို့မှာ မြေပွ၊ နန်းစနယ်မြေနှင့် နန်းမြေတို့တွင် ကောင်းစွာ ဖြစ်ထွန်းနိုင်ပါသည်။ ထို့အတူ ရေစီးရေလာကောင်းမွန်သော မြေမျိုးတွင်လည်း စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။ အဆိုပါ ပဲများကို မိုးနှောင်းနှင့် ဆောင်းတွင် စိုက်ပျိုးနိုင်၏။ စိုက်ပျိုးမည့်မြေကွက်တွင် ထယ်တစ်စပ် နှစ်စပ်နှင့် ထွန်နှစ်စပ် ဝင်ပြီးပါက စိုက်ပျိုးရန် အသင့်ဖြစ်လာလေပြီ။

ထောပတ်ပဲနှင့် ပဲဖြူလေး ပဲမျိုးများကို မတ်ပဲ၊ ပဲတီစိမ်းတို့အတွက် ထုတ်လုပ်ထားသော ပဲမြစ်မှ ဇီဝမြေဩဇာနှင့် လူးနယ်ပြီးမှ နှစ်ပေ၊ တစ်ပေ အကွာအဝေးထား၍ စိုက်ပျိုးရသည်။ တစ်ဧကလျှင် အပင်ပေါင်း နှစ်သောင်းကျော်မျှ ဆန့်၏။ မျိုးစေ့များကို မြေအနက် ၂ လက်မမှ ၃ လက်မအနက်တွင် စိုက်ပျိုးသင့်ပေသည်။ ပဲသီးတောင့်များ စိမ်းဝါရောင်ရှိလာပါက ရိတ်သိမ်းရလေ၏။

(ဆ) ပဲစောင်းလျား

ပဲစောင်းလျားသီးကို အတိုအမြဲပြု၍လည်းကောင်း၊ သုပ်၍လည်းကောင်း၊ သီးစုံဟင်းချက်၍လည်းကောင်း စားသောက်ကြသည်။ ပဲစောင်းလျားဖြစ်သည် လူတိုင်းနှစ်သက်စွာ စားသုံးကြသည့် ပဲမြစ်ပင် ဖြစ်လေ၏။

မဲဆောင်လွှာအား မိုးဦးကျ ကဆုန်လ၊ နယုန်လနှင့် နိုဘင်္ဂလီလ၊ တန်ဆောင်မုန်းလများတွင် စိုက်ပျိုးနိုင်သည်။

မဲဆောင်လွှာ စိုက်ပျိုးမည့် မြေနေရာတွင် အမှိုက်များ ရှင်းပြီး မီးရှို့ပါက ပို၍ကောင်းပါသည်။ ထို့နောက် မြေကို ညက်စွာ ပြုပြင်ပြီး နွားချေး၊ မြေဆွေး အစရှိသည်တို့နှင့် သမအောင် ရောနှောရပါမည်။ အရှည် ပေ ၂၀၊ အကျယ် ၁ ပေ နှင့် အမြင့် ၁ ပေခန့်ရှိ ဘောင်ကလေးများ ပြုလုပ်ပေးရပါမည်။ တစ်ဘောင်နှင့်တစ်ဘောင် အလျားလိုက် မြောင်းဆွဲပြီး မြောင်းထဲတွင် ၂ ပေ အကွာထား၍ ကျင်းကလေးများ တူးရပါမည်။ တစ်ကျင်းလျှင် မျိုးစေ့ ၂ စေ့၊ ၃ စေ့ကို ဖုံးအုပ် စိုက်ပျိုးရပါမည်။

အပင်ကလေးများ တစ်ထွာတစ်မိုက်ခန့်ရောက်၍ နှာမောင်းကလေးများ ထွက်ပေါ်လာသောအချိန်တွင် ပေါင်းလိုက်ခြင်း၊ မြေဆွဲခြင်းနှင့် တိုင်ထောင်စင်ကလေးများ ပြုလုပ်ပေးရပါသည်။ မိုးဦးကာလစိုက်ပျိုးသော အပင်များကို စိုက်ပျိုးပြီး ရက်ပေါင်း ၉၀ ခန့် ကြာလျှင် ခူးဆွတ်ရပါသည်။

(ခ) ပဲလွန်း

ပဲလွန်းသည် ကောင်ညှင်းပေါင်း၌ ထည့်လှေ့ရှိသောပဲ ဖြစ်၏။ ကြော်၍ စားနိုင်၏။ ပဲလွန်းကို ကြိတ်ချေပြီး ဓနုလေး ပဲကြော်အဖြစ် ကြော်၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။ ပဲလွန်းကို အချို့သော အရပ်ဒေသ၌ ပဲငိုချင်းဟု ခေါ်ကြ၏။

ပဲလွန်းကို စိုက်ပျိုးရာတွင် မြေမရွေး စိုက်ပျိုးနိုင်ပြီး စိုက်ပျိုးနည်းမှာ မြေတွင် ကောင်းစွာ ဖြစ်ထွန်း၏။ ပဲလွန်းစိုက်ရန် မြေကို ထယ်နှစ်စပ် သုံးစပ် ဝင်ပြီးနောက် စိုက်မြောင်းများအား တစ်တန်းနှင့်တစ်တန်း ၂ ပေခွဲခွဲ ဖော်ရ၏။ ထို့နောက် ပဲမြစ်ဖု စီဝမြေဩဇာ လူးထားသော မျိုးစေ့ ၆ ပြည်မှ ၈ ပြည်နှုန်း တစ်ဧကအတွက် မျိုးစေ့ ချပေးရပါမည်။ အပင်တစ်လသားသို့ ရောက်လျှင် အပင်ထူထပ်ပါက မှန်းပေးရပါသည်။

စိုက်ပြီး ၄ လခန့် ကြာသောအခါ ရိတ်သိမ်းနိုင်ပါပြီ။ ပဲလွန်းသည် အသီးရင့်ပါက ပေါက်ကွဲလွင့်စင်တတ်၍ မပေါက်ကွဲမီ ရွေး၍ လေးငါးကြိမ်ခန့် ဆွတ်ခူးရပါသည်။ နောက်ဆုံးတွင် အပင်ကိုပါ နုတ်သိမ်းရပါသည်။

(ဈ) ဗိုလ်စားပဲ

ဗိုလ်စားပဲသည် ပျိုးထောင်ရန်မလိုသော အပင်အမျိုးအစား ဖြစ်ပေသည်။

ကဆုန်လမှ နယုန်လနှင့် တော်သလင်းလမှ တန်ဆောင်မုန်းလအထိ စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။ စိုက်ပျိုးသောအခါ ဘောင်တွင် အစေ့ချ၍ တိုက်ရိုက်စိုက်ရပါသည်။ ပေ ၂၀၊ ၄ ပေ ရှိ ဘောင်တွင် စိုက်ပျိုးရန် မျိုးစေ့ နှစ်ကျပ်ခွဲသားခန့် လိုအပ်ပါသည်။

ဗိုလ်စားပဲကို စိုက်ပျိုးတော့မည့်ဆိုပါက တစ်တန်းနှင့်တစ်တန်း ၂ ပေစီ ခွဲ၍လည်းကောင်း၊ တစ်ပင်နှင့်တစ်ပင် ၆

လည်း ခြေတင်တန်း နှိုးစေ သုံးစေ စိုက်ပျိုးရပါမည်။
 သယ်ယူ ထွက်လာသောအခါ ကြိုလှိုသောအပင်ကို နုတ်၍
 သန့်ရှင်းသော အပင်ကို ချန်လှပ်ပါ။

ဗိုလ်စားပဲပင်သည် မြေမျှကို နှစ်သက်၏။ စွတ်စိုလွန်းသော
 မြေကို မနှစ်သက်ပေ။ မျိုးစေ့မှ အညောင်ထွက်လာသည့်တိုင်
 ဆောင် ရေများပါက အမြစ်ပုပ်တတ်ပါသည်။ တိုင်ထောင်မျိုး
 သည် ပင်ထောင်မျိုးထက် အဖြစ်နေ့သော်လည်း အသီးသီး
 စုတွင်မှ ကြာရှည်သီးတတ်၏။ ဗိုလ်စားပဲပင်ကို နေအိမ်ခြံစည်း
 မိုးများတွင်လည်း စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။

(ည) ပဲတီစိမ်း

ပဲတီစိမ်းသည် နန်းစနယ်မြေမျိုးတွင် ကောင်းစွာ ဖြစ်ထွန်း
 သည်။ ပဲတီစိမ်းကို မိုးရော၊ ဆောင်းအခါ ကာလများပါ စိုက်
 ပျိုးနိုင်ပါသည်။

ပဲတီစိမ်းစိုက်မည့်မြေကို ထယ်နှစ်စပ်၊ သုံးစပ်ခန့် ဝင်
 ပြီးသည့်နောက် စိုက်မြောင်းများ ဖော်ပေးရပါသည်။ မိုးတွင်း
 ကာလ စိုက်ပျိုးမည်ဆိုလျှင် တစ်တန်းနှင့်တစ်တန်း တစ်ပေခွဲ
 ခြား၍လည်းကောင်း ဖော်ရသည်။ ပဲတီစိမ်း မျိုးစေ့များကို ပဲ
 မြစ်ဖု ဖိစပ်သောအခါ ရေအနည်းငယ်ဖျန်း၍ လူးနယ်ပြီးပါက
 မျိုးစေ့ချ စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။

တစ်ပင်နှင့်တစ်ပင် အကွာအဝေးမှာ မိုးတွင်းကာလ စိုက်
 ပျိုးလျှင် တစ်ပေခန့်ခွာ၍လည်းကောင်း၊ ဆောင်းတွင်းကာလ

စားပင်ဟင်းရွက်သီးနှံများ စိုက်ပျိုးရန်

စိုက်ပျိုးလျှင် တစ်ပင်နှင့်တစ်ပင် ၆ လက်မခန့် ခွာ၍လည်း
 ကောင်း။ စိုက်ပျိုးရပါသည်။ မိုးတွင်းကာလစိုက် ပဲတီစိမ်းသည်
 တစ်ဧကလျှင် အပင် ၂၇၀၀ ဝင်၊ ဆောင်းတွင်းကာလစိုက်
 ပဲတီစိမ်းသည် တစ်ဧကလျှင် ၅၀၀၀ ပင် ဝင်ဆံ့သည်။ တစ်
 ဧကအတွက် မျိုးစေ့ လေးပြည်မှ ရှစ်ပြည်အထိ လိုအပ်သည်။

စိုက်ပြီး ၄ လခန့် ကြာပါက စိုက်သိမ်းနိုင်သောအခြေ
 သို့ ရောက်ပါပြီ။ ပဲတီစိမ်း တစ်တောင်လျှင် ပဲစေ့ ၁၀ စေ့မှ
 ၁၅ စေ့အထိ ရှိတတ်ပါသည်။

(ဋ) ပဲပုစွန်

ပဲပုစွန်ကို ရာသီမရွေး စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့်
 မိုးရာသီကုန်ဆုံးသော သီတင်းကျွတ်လ၊ တန်ဆောင်မုန်းလ
 တို့သည် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။

ပဲပုစွန်ကို စိုက်ပျိုးတော့မည်ဆိုလျှင် တစ်ပေခွဲ အကျယ်
 ရှိသော ကျင်းကို တစ်တောင်ခန့်နက်အောင် တူးပါ။ ပြီးလျှင်
 မြေဆွေးနှင့် အပေါ်ယံမြေသားတို့ကို ဆတူ ရောထည့်ရပါမည်။
 ကျင်းအလယ်တွင် မျိုးစေ့ ၅ စေ့အား ၄ လက်မခန့် အနက်
 ချ၍ မြေသားတို့ကို ပြန်ဖုံးပေးထားပါ။ ထိုသို့ စိုက်ပြီးနောက်
 အချိန်မှန်မှန် ရေလောင်းပေးဖို့ လိုပါသည်။

ပဲပုစွန်အပင်ငယ်များ တစ်ပေခန့်ရှိလာလျှင် စင်ထိုး၍
 အပင်တက်စေရန် ခပ်ကျဲကျဲ ထောင်ထားပေးပါ။ တစ်လလျှင်
 တစ်ကြိမ်ခန့် နှင်းဖတ်ပုပ် (နို့ဆီခွက် ၂ ခွက်စာခန့်) ပောင်းပေး၊
 ကျွေးပေးပါ။ (ဓာတ်မြေဩဇာလည်း ကျွေးနိုင်သည်။)

ဝဲဟူ၍ကို ဆောင်းရာသီ၌ စိုက်ပျိုးလျှင် ရက်ပေါင်း ၉၀ မှ ခဏှိ သီးပါသည်။ တစ်လခွဲခန့် အဆက်မပြတ် သီးလေ့ရှိပါသည်။ နွေရာသီစိုက်လျှင် အသီးအနည်းငယ် လို၏။ တကယ်တမ်း ဖြစ်ထွန်းပြီဆိုလျှင် ခူးဆွတ်၍ မနိုင်လောက်အောင် အားချာရာ ကောင်းလှပါသည်။

(၆) ကုလားပဲ

ကုလားပဲသည် ရေကို ထိန်းထားနိုင်ခြင်းမရှိသည့် သဲဆန်သောမြေ၊ မြေနီသဲဝန်း၊ သဲပုပ်နှင့် ကျောက်စရစ်မြေမျိုးတို့တွင် ဖြစ်ထွန်းလေ့မရှိဘဲ ကျန်မြေအားလုံးတို့တွင်မူ စိုက်ပျိုးဖြစ်ထွန်းတတ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် နန်းမြေနုနှင့် စနယ်မြေနက်တို့သည် အကောင်းဆုံး ဖြစ်၏။

ကုလားပဲကို ဆောင်းဦးကာလတွင် စိုက်ပျိုးလေ့ရှိကြ၏။ ကုလားပဲ စိုက်မည့်မြေအား ထယ်နှစ်စပ်၊ သုံးစပ် ထိုးပေးပါက ကုလားပဲ စိုက်ပျိုးရန် အသင့်ဖြစ်နေပါပြီ။ ဤတွင် ပဲမြစ်ဖု ဇီဝမြေဩဇာ လူးထားသော ကုလားပဲ မျိုးစေ့များကို တစ်ဧကလျှင် ၆ ပြည်မှ ၈ ပြည်နှုန်း ချပေးရသည်။ စိုက်တန်းကိုလည်း တစ်တန်းနှင့်တစ်တန်း တစ်ပေစီလည်းကောင်း၊ တစ်ပင်နှင့်တစ်ပင် ၆ လက်မစီခြား၍ လည်းကောင်း စိုက်ပျိုးသင့်ပါသည်။

အဆိုပါနည်းအတိုင်း စိုက်ပျိုးပါက တစ်ဧကလျှင် ကုလားပဲပင် ရှစ်သောင်းခုနစ်ထောင်ကျော် ဝင်ဆုံပေလိမ့်မည်။ ကုလားပဲပင်တို့အား မျိုးစေ့ချပြီးနောက် စိုက်မြောင်းဘေးမှ ကပ်၍

ထယ်ထိုးကာ မျိုးစေ့များကို မြေဖုံးပေးရပါသည်။ အပင်သက်တစ်လ တစ်လခွဲမျှ ရပြီဆိုလျှင် ခေါင်ညွန့်ကို နှိမ်ပေးလေ့ရှိကြသည်။

ကုလားပဲပင်အား အပင် သုံးလခွဲ၊ လေးလသား (အရွက်များ နီညိုရောင်ဖြစ်ချိန်) တွင် နုတ်သိမ်းရပါသည်။ နုတ်သိမ်းပြီးသည့်နောက်တွင် မတ်ပဲကဲ့သို့ အစေ့ကို ထုတ်ယူနိုင်သည်။ သီးတောင့်တစ်တောင့်တွင် အများအားဖြင့် အစေ့ ၂ စေ့သာ ရရှိပါသည်။

(၁) ဆီးချိုရောဂါပျောက်လိုသော်

ကုလားပဲကိုလှော်ပြီး အခွံချွတ်ပါ။ ၎င်း ၁၂ ကျပ် ၈ ပဲသားနှင့် ကျောက်ချဉ်လှော်မှုန့် တစ်ကျပ်သားကို ရောစပ်ကြိတ်ပါ။ အဆိုပါဆေးမှုန့် ငါးပဲသား၊ ငါးပဲသားကို နေ့တွင် ၂ နာရီ တစ်ကြိမ်၊ ညနေ ထမင်းစားပြီးတစ်ကြိမ် ရေသန့်သန့်နှင့် သောက်ပေးပါ။ သုံးပတ်ခန့် မပျက်မကွက် သောက်ပေးလျှင် သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။

(၂) ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ ပျို့အန်လျှင်

ကုလားပဲ ၁၂ ကျပ် ၈ ပဲသားကို ခွက်တစ်ခုတွင် ထည့်ကာ တစ်ညရေစိမ့်ပါ။ နောက်နေ့၌ ထိုရေတွင်းသို့ သကြားအနည်းငယ်ထည့်ကာ သောက်ပေးပါ။ ပျို့အန်ခြင်းများ သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။

(၃) ကျောက်ကပ်ဝေဒနာ စွဲကပ်လျှင်

ကုလားပဲခြမ်းများကို တစ်ညရေစိမ့်ပါ။ နံနက်လင်းလျှင်

ဗုဒ္ဓဘုရားရှင် နေပေတို့က ညက်စွာ ဝါး၍ စားပေးပါ။
အသိအမြင် ပျောက်တင်းသွားပါလိမ့်မည်။

(၁) ဗိုလ်စားပဲပု

ဗိုလ်စားပဲပုကို ကဆုန်လမှ နယုန်လတို့တွင် လည်းကောင်း၊
ဆော်သလင်းလမှ တန်ဆောင်မုန်းလအထိလည်းကောင်း စိုက်
ဇွဲလေ့ရှိကြပါသည်။

ဗိုလ်စားပဲပုကို စိုက်ပျိုးရန်အတွက် အပင်ပျိုးရန်မလိုပါ။
တိုက်ရိုက်အစေ့ချကာ စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။ ဗိုလ်စားပဲပုကို တစ်ပင်
နှင့်တစ်ပင် တစ်ပေခြား၍လည်းကောင်း၊ တစ်တန်းနှင့်တစ်တန်း
တစ်ပေခြား၍လည်းကောင်း စိုက်ပျိုးရပါမည်။ မျိုးစေ့နှုန်းမှာ
ပေ ၂၀၊ ၄ ပေရှိ စိုက်ဘောင်အတွက် နှစ်ကျပ်ခွဲသားမျှ
လိုအပ်ပါသည်။

ဗိုလ်စားပဲပုကို စိုက်ပျိုးရာတွင် တစ်ပေပတ်လည် ကျင်း
တိမ်များတွင် မျိုးစေ့ ၃ စေ့ထည့်၍ စိုက်ပါ။ အပင်ပေါက်များ
ထွက်လာသည့်အခါ သန်စွမ်းသော အပင်တစ်ပင်ကိုသာ ချန်
ထားပါ။ ဗိုလ်စားပဲပုသည် မြေမှုန့်ကို ကြိုက်နှစ်သက်ပြီး စွတ်စို
လွန်းလျှင် မနှစ်သက်ပေ။ အစိုဓာတ် အသင့်အတင့်ရှိလျှင်ပင်
လုံလောက်ပေပြီ။

ဗိုလ်စားပဲပုကို စတင်စိုက်ပျိုးပြီး ရက်ပေါင်း ၅၀ မှ ၇၀
အတွင်းတွင် ခူးဆွတ်ရိတ်သိမ်းနိုင်ပေပြီ။ မျိုးထုတ်ယူပါက မျိုး
စေ့အား လေလုံအောင် ထားဖို့လိုပါသည်။ ဗိုလ်စားပဲပုသည်

စားပင်ဟင်းရွက်သီးနှံများ စိုက်ပျိုးနည်း

အစိမ်းစားပဲများအနက် အနုညံ့ဆုံးဖြစ်၏။ ၎င်း၏ အရွက်နု
ကလေးများကို ချက်ပြုတ်စားသုံးနိုင်ပေသည်။

(၂) မတ်ပဲ

မတ်ပဲကို စိုက်ချိန်ပေါ်တွင်မူတည်၍ နှစ်မျိုးခွဲခြားနိုင်ပါ
သည်။

၎င်းတို့မှာ အစေ့ငယ်မျိုးဖြစ်သည့် မိုးဦးစိုက် မတ်ပဲနှင့်
အစေ့ကြီးမျိုးဖြစ်သည့် မိုးနှောင်းစိုက်မတ်ပဲတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။

မတ်ပဲကို မြေအနည်းငယ် သဲဆန်သောမြေမျိုးမှ ရွှံ့စေး
ဆန်သောမြေမျိုးအထိ စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။ မတ်ပဲစိုက်ရန်
အတွက် ထယ်တစ်စပ် နှစ်စပ်နှင့်၊ ထွန်တစ်စပ် နှစ်စပ်ဝင်ပြီး
သော် စိုက်ထွန်ရေးကို ရပေပြီ။ ထို့နောက် မတ်ပဲမျိုးစေ့တို့အား
ကြပ်ပက်၍သော်လည်းကောင်း၊ အတန်းလိုက်မျိုးချ၍သော်လည်း
ကောင်း စိုက်ပျိုးနိုင်ကြသည်။

မိုးဦးကာလတွင် စိုက်ပျိုးမည်ဆိုပါက စိုက်တန်းတစ်တန်း
နှင့်တစ်တန်းကို တစ်ပေခွဲမှ နှစ်ပေအထိလည်းကောင်း၊ မိုးနှောင်း
နှင့် ဆောင်းတွင်းကာလစိုက်လျှင် တစ်ပင်နှင့်တစ်ပင် တစ်ပေ
ခြား၍လည်းကောင်း၊ မိုးနှောင်းနှင့် ဆောင်းကုန်တွင် စိုက်လျှင်
၆ လက်မ ခြား၍လည်းကောင်း စိုက်ပျိုးကြရသည်။ သို့ဖြစ်၍
မိုးဦးတွင်စိုက်လျှင် တစ်ဧက အပင်နှစ်သောင်းကျော် သုံးသောင်း
နီးပါး၊ မိုးနှောင်းနှင့် ဆောင်းတွင်စိုက်လျှင် တစ်ဧက အပင်
ငါးသောင်းကျော်၊ ခြောက်သောင်းနီးပါးမျှ ဝင်ဆံ့ပေလိမ့်မည်။

၁၅၂

သုတေသီဆရာငြိမ်း

သို့ဖြစ်၍ တစ်ကေလျှင် မတ်ပမျိုးစေ့ လေးပြည်မှ ခြောက်ပြည် အထိ မျိုးစေ့ချရ၏။

မျိုးစေ့များကို မတ်ပ ဖဲမြစ်မှ စီဝမြေဩဇာ ပေါင်ဝက်နှင့် ခေအနည်းငယ်ဆွတ်ကာ သာယာစွာ ရောမွှေပေးသင့်၏။ မျိုးစေ့ ချရာတွင် မိုးတွင်းစိုက်လျှင် မြေအနက် တစ်လက်မ တစ်လက်မ ခွဲ၊ မိုးနှောင်းနှင့် ဆောင်းတွင်းစိုက်လျှင် မြေအနက် တစ်လက်မ ခွဲမှ သုံးလက်မအနက် ရှိဖို့လိုသည်။ မျိုးစေ့ချပြီးပါက မြေကို အသာပြန်ဖုံးပေးရ၏။ မျိုးစေ့ချပြီးသည်ရှိသော် တစ်ပတ် ဆယ် ရက်အတွင်းမှာပင် အပင်ကလေးများ စတင်ပေါက်ပါစတော့သည်။ အပင်ပေါက်ကလေးများ သုံးပတ်သားသို့ ရောက်သည်ရှိသော် ကြားထွန်လိုက်ပေးခြင်း၊ မြေတောင်မြှောက်ပေးခြင်း၊ အပင်မူန်း ခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးရပါသည်။

မတ်ပသည် စိုက်ပြီး နှစ်လခွဲခန့်တွင် ပန်းများ စတင်ပွင့် လာပါလိမ့်မည်။ ထို့နောက် သုံးလခွဲမှ လေးလခွဲအတွင်း ရောက်သော မတ်ပတို့ကို နုတ်သိမ်းရပါတော့သည်။ မတ်ပသီး တစ်တောင့်ကို ခွဲကြည့်ပါက အစေ့ခြောက်စေ့မှ ဆယ်စေ့အထိ ပါတတ်သည်။ နုတ်သိမ်းပြီးနောက် တလင်းတွင် တစ်ပတ်ခန့် နေပူလှန်းထားကာ နွားနှင့် နင်းချေ၍လည်းကောင်း၊ ဟုတ်ဖြင့် ရိုက်၍လည်းကောင်း အစေ့များ ထုတ်ယူနိုင်ပါသည်။



ဖရဲပင်ကို

ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ

ဖရဲသီးသည် နွေရာသီတွင် လှိုင်လှိုင်ပေါ်တတ်ပြီး အရည် ရှမ်း၍ ချိုမြသော အရသာရှိကာ ရေငတ်ပြေစေ၏။ ဆီးနှင့် ကျောက်ကပ်ကို အားပေး၏။ ကွမ်းအလွန်စားသူများ ဆီးအိမ် ၌ နကျောက်တည်ဝေဒနာ ကင်းစေရန်အတွက် ဖရဲသီးကို အားရ ပါးရ စားပေးသင့်လှ၏။

ဖရဲပင်ကို ရေဝပ်ခြင်းမရှိသော နန်းမြေ၊ သဲမြေတို့တွင် အောင်မြင်ဖြစ်ထွန်းစွာ စိုက်ပျိုးနိုင်၏။ ဖရဲပင်သည် အအေး ဓာတ်ကို ကြိုက်နှစ်သက်၏။ သို့ဖြစ်၍ ဆောင်းဝင်စတွင်ပင် စတင်စိုက်ပျိုးကြလေသည်။ အကယ်၍ မြေအကျယ်သိပ်မရှိဘဲ အသီးထွက်နှုန်း မြင့်မားအောင် စိုက်ပျိုးလိုပါက ဗူးပင် စိုက် ပျိုးသကဲ့သို့ စင်ထိုးပြီး စိုက်ပျိုး၍လည်း ရပေသည်။

စိုက်ရိုးစိုက်စဉ်အတိုင်း စိုက်လိုပါက ထယ်တစ်စပ်၊ နှစ် စပ်မျှ ထိုးပြီးနောက် တစ်ကေလျှင် နွားချေးလှည်း ၁၀ စီးခန့် နှင့် ဓာတ်မြေဩဇာများ ထည့်ပေးရသည်။ ပြီးလျှင် လွန်ခြောက် စပ်ခန့် မွေပေးရသည်။

နီလ်ကွင်း တစ်ကျင်းနှင့်တစ်ကျင်း ခြောက်ပေပတ်လည်
ခန့် ခွာ၍ ကျင်းငယ်များ တူးပေးရသည်။ တစ်ကျင်းလျှင်
ခန့် သုံးလေးစေ့ခန့်ချ၍ စိုက်ပျိုးပြီး နန်းမြေဖြင့် ပြန်လည်
နီ ပေးထားရသည်။

ဖရဲပင် တစ်စက စိုက်ပျိုးလိုပါက မျိုးစေ့ တစ်ပိဿာခန့်
ခန့် စိုက်ပျိုးပြီးဆိုလျှင်လည်း ကျွန်းမြေမှလွဲ၍ ယာမြေ
ခန့် ဆိုပါက ရေလောင်းရန်၊ ရေပေးသွင်းရန် လိုအပ်ပေ
သည်။ ဆယ်ရေသောက်ဒေသတွင် စိုက်ပျိုးပါက ရေ လေး၊
 ငါး၊ ခြောက်ကြိမ်ခန့် သွင်းပေးရပါသည်။

ထို့နောက် ပေါင်းမြက်ပင်များကို ရှင်းလင်းသုတ်သင်ပေး
 ခြင်း၊ ဖရဲသီးများစွာ မောင်းလှန်စအရွယ်တွင် ကြား သုံး၊
 လေးကြိမ်မျှ ပေါင်းလိုက်ပေးခြင်း၊ တစ်ကျင်းလျှင် အသန်စွမ်း
 ဆုံး တစ်ပင်ကိုသာထားရှိ၍ ကျန်အပင်ကျပ်များကို နုတ်ပစ်ခြင်း
 တို့ ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်ပေသည်။

ဖရဲသီး စတင်စိုက်ပျိုးချိန်မှစ၍ ရက်ပေါင်း ၁၀၀ မှ ၁၃၀
 အကြားတွင် ဖရဲသီးများကို စတင် ဆွတ်ခူးနိုင်ပါသည်။ ဖရဲသီး
 အခွံသည် အစိမ်းနှင့် အဖြူများ ရှိကြပြီး အူတိုင်မှာ အနီနှင့်
 အဝါ ရှိကာ အစေ့မှာ အနက်နှင့် အဖြူ ရှိတတ်ကြပေသည်။

ဖရဲသီး၏ မူရင်းဒေသမှာ အာဖရိကတိုက်ဖြစ်၏။ မျိုးရင်း
 မှာ (Cucurbitaceae) ဖြစ်ပြီး၊ ရုက္ခအမည်မှာ (Citallus
 valgaris) ဖြစ်၏။ အင်္ဂလိပ်အမည်မှာမူ (Water melon)
 ဖြစ်ပေသည်။

(၁) ဆီးကျောက်တည်လျှင်

ဖရဲသီးစေ့အတွင်းမှ အဆံ ၁၂ ပဲသားကို ကျောက်ပျဉ်၌
 ရေဆွတ်ပြီး နူးညံ့အောင် ကြိတ်ဆေးပါ။ ဖရဲသီးစေ့ နူးနူးညံ့ညံ့
 သည် ညက်သည်ထက်ညက်လေ ဆေးစွမ်းထက်လေ ဖြစ်ပါ
 သည်။ ထိုဆေးထဲသို့ ရေ ၃၀ ကျပ်သား ထည့်၍ ကောင်းစွာ
 သမအောင် ရောစပ်နယ်ပေးပါ။ ထို့နောက် မိမိလိုအပ်သလောက်
 သကြားထည့်၍ ဖျော်ရည်ပြုလုပ်ပါ။ တစ်နေ့တစ်ကြိမ် သောက်
 ပါ။ တစ်ကြိမ်တည်း ကုန်အောင် မသောက်နိုင်ပါက ၁၅
 မိနစ်ခြား၍ နှစ်ကြိမ် သောက်ပေးပါ။ ၃ ရက်မှ ၇ ရက်ထိ
 သောက်ပေးပါ။ ဆီးကျောက်များ ကျေပျက်သွားပါလိမ့်မည်။



ဗူးပင်ကို

ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ

ဗူးပင်သည် ပူနွေးစိုစွတ်သော ရာသီဥတုကို ကြိုက်နှစ်သက်ပြီး အအေးဒဏ်ကိုလည်း ခံနိုင်သည်။ ဗူးပင်အား မြေအမျိုးအစားမရွေးတွင် စိုက်ပျိုးနိုင်သော်လည်း မြေဩဇာ ထက်သန်သော နန်းမြေအမျိုးအစားတွင် စိုက်ပျိုးပါက ပို၍ အောင်မြင်ဖြစ်ထွန်းနိုင်ပါသည်။

ဗူးဟုဆိုရာ၌ ဗူးသပိတ်၊ ဗူးလည်လှ၊ ဗူးရှည်စက၊ ဗူးရှည်၊ ဗူးရေမှတ်နှင့် ဗူးကျင် ဟူ၍ ၆ မျိုးရှိပေသည်။

ဗူးကို များသောအားဖြင့် ကဆုန်လမှ ဝါဆိုလအထိ မိုးနောင်း တော်သလင်းမှ တန်ဆောင်မုန်းလအထိ စိုက်ပျိုးလေ့ရှိကြသည်။

ဗူးကို ထယ်ဖြင့်ထိုး ထွန်ဖြင့်မွေလျက် လယ်ယာသီးနှံများ စိုက်ပျိုးသကဲ့သို့ စိုက်ပျိုးနိုင်ပေသည်။ သို့သော် အများအားဖြင့် စင်တင်၍ ဥယျာဉ်ခြံစိုက်နည်းအရ စိုက်ပျိုးလေ့ ရှိကြသည်။

စားပင်ဟင်းရွက်သီးနှံများ စိုက်ပျိုးနည်း

ထိုသို့ စိုက်ပျိုးလျှင် ဗူးအသားတို့ နူးညံ့၍ အသီးထွက်ပိုမို ကောင်းမွန်ပေပါသည်။

ဗူးစိုက်တော့မည်ဆိုပါက မစိုက်မီ ဦးစွာ အစေ့ကို ပျိုးရသည်။ မပျိုးမီ တစ်ညခန့် ရေစိမ်ပြီး ရေစိုအဝတ်နှင့်ထုပ်ကာ ပျိုးထုပ်ကလေးများထည့်၍ ပျိုးရသည်။ ပျိုးထုပ်တွင်း၌ သဲအနည်းငယ်၊ မြေဆွေးတို့ထည့်ပြီးမှ ပျိုးရသည်။ ရက်အနည်းငယ် ကြာလျှင် အစေ့မှ အညောင့်ပေါက်ကာ အပင်ပေါက်စပြုလာသည်။ ဗူးပင်ပေါက်ကလေးများမှ မူမှန်ရွက် သုံးလေးရွက် ထွက်လာသောအခါ ရွှေ့ပြောင်းစိုက်၍ ရပေပြီ။

ဗူးပင်များကို စိုက်ပျိုးရန်အတွက် စိုက်ဘောင် တစ်ခုနှင့် တစ်ခု ဆယ်ပေ၊ ဆယ်ငါးပေခန့်ခြားပြီး မြေပြုပြင်ကာ ဘောင်လုပ်ရသည်။ ဘောင်သည် အကျယ် ၆ ပေနှင့် အလျားအတိုင်း အတာကို ထားရှိချင်သမျှ ထားရှိနိုင်သည်။ ဘောင်သည် မြေအောက် အနက် ၆ လက်မမှ ၈ လက်မ၊ မြေပေါ် ၆ လက်မမှ ၈ လက်မ ခန့် ရှိသည်။ ဘောင်တွင် မြေကြီး၊ နွားချေး၊ သဲ၊ ပြာများကို ရေစပ်၍ ထည့်သွင်းပေးရမည်။

စီးပွားဖြစ် ဗူးစိုက်မည်ဆိုလျှင် တစ်ဧကလျှင် နွားချေးလှည်း ၁၀ စီးမှ အစီ နှစ်ဆယ်နှုန်း ထည့်သွင်းရောစပ်စားရမည်။ ခေတ်မီ မြေဩဇာများကိုလည်း ထည့်သွင်းအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဘောင်၏ အလယ်တည့်တည့်တွင် သန်ခွမ်းသော ပျိုးပင်များကို တစ်ပင်နှင့်တစ်ပင် ၆ ပေခန့် ခွာ၍ စိုက်ရမည်။

ဘောင်များအပေါ်တွင် တောင့်တင်းသော ဝါးတိုင်များ

နံ့သာသီးဝါးများဖြင့် နိုင်ခံသော စင်များကို ထိုးပေး
ပေးသည်။ သွေးပြောင်း ပျိုးပင်များမှ လက်တံနာမောင်းကလေး
များ ထွက်ပေါ်လာသောအခါ လှေကားသဖွယ် ဝါးကပ်ကလေး
များ ထောင်ပေးပါ။ ထိုအခါ အညွန့်တလူလူဖြင့် နာမောင်း
ကလေးများ ရစ်ပတ်လျက် စင်ပေါ်သို့ တစ်နေ့တခြား တက်
တက်သွားပါလိမ့်မည်။ စင်ပေါ်သို့ သုံး၊ လေးပေခန့် အညွန့်
တက်သွားသောအခါ (သို့တည်းမဟုတ်) အပွင့်များပေါ်ထွက်
လာသောအခါ ခေါင်ညွန့်များကို ဖြတ်ပေးပါ။ ထိုခေါင်ညွန့်
များကို ဟင်းချိုချက်သောက်ခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ ရေနွေး
ဖျောကာ တို့မြှုပ်၍လည်းကောင်း စားသုံးနိုင်ပါသည်။

ခေါင်ညွန့်ကို နှိမ်ပေးလိုက်သည့်အတွက် ရက်ပိုင်းအတွင်း
ဘေးအတက်၊ ဘေးအကိုင်းများ ဖြာထွက်လာပါလိမ့်မည်။ ထို
ဖြာထွက်လာသော အကိုင်းအတက်များမှ အသီးများ ထွက်ပေါ်
လာပါလိမ့်မည်။ အောင်မည့်အသီးသည် အမွေးနုများကြားမှ
ပြောင်ဝင်းနေပါသည်။ မအောင်သော အသီးမှာမူ ပြောင်တက်
မလာပါ။ အရွယ်လည်း ကြီးထွားမလာပါ။ ဗူးပင်သည် စိုက်
ပြီး သုံးလမျှအကြာတွင် ဆွတ်ခူးရောင်းချ စားသောက်နိုင်သော
အခြေသို့ ရောက်ပါပြီ။ စိုက်ပျိုးပုံနည်းစနစ် ကောင်းမွန်လျှင်
ကောင်းမွန်သလို၊ မြေဆီဩဇာကြွယ်ဝလျှင် ကြွယ်ဝသလို ဗူးပင်
တစ်ပင်လျှင် အလုံးသုံးဆယ်မှ အလုံးငါးဆယ်ခန့်အထိ သီးနိုင်
ပါသည်။ မျိုးခံလိုသော ဗူးကိုထား၍ ကျန်ဗူးသီးတို့အား
အလုံးအနေအထား အလောတော်ဖြစ်လျှင် ဆွတ်ခူးနိုင်ပါသည်။

ဗူးပင်စိုက်လျှင် သတိပြုရန်မှာ ရေမဝပ်ဖို့ ဖြစ်ပါသည်။
အမြစ်များ မပေါ်ပါစေနှင့်။ ကောက်ခိုးဆွေးတို့ကို ရေဖျန်းလျက်
အုပ်ပေးရပါမည်။ အပင်အမြစ်ထောက်ပါက အသီးကြီးထွားမှု
ရပ်တံ့ကာ ပိန်ရှုံ့တတ်ပါသည်။ ရောင်းတမ်းလည်း မလှပါ။
သို့ဖြစ်၍ အမြစ်၏ ခပ်လှမ်းထွန်း မြေနေရာတို့အား ပေါက်ပြား
ဖြင့် ပေါက်ပေးပါ။ ဗူးသီးကိုလည်းကောင်း၊ ဗူးရွက်ကို လည်း
ကောင်း ကြော်ချက် စားသုံးနိုင်သကဲ့သို့ ဗူးရိုးကိုလည်း စားသုံး
နိုင်ပါသည်။

ဗူးပင်၏ မူရင်းဒေသမှာ အိန္ဒိယနှင့် အာဖရိကမှ ဖြစ်ပြီး၊
မျိုးရင်းမှာ (Cucurbitaceae) ဖြစ်၏။ ရုက္ခဗေဒ အမည်မှာ
(Lagenaria vulgaris) ဖြစ်ပြီး အင်္ဂလိပ်အမည်မှာ (Bottle
gourd) ဖြစ်ပါသည်။

(၁) ဆွေးတိုးရောဂါပျောက်လိုလျှင်

လတ်ဆတ်သော ဗူးသီးအစိမ်း ၁၅ ကျပ်သားခန့်ကို အခွံ
မခွာဘဲ ရေ ၃၀ ကျပ်သားတွင် ထည့်ကာ ပေါင်းအိုးတွင်
ပေါင်းပါ။ ပထမအကြိမ် ပွက်ပွက်ဆူသည်နှင့် မီးဖိုပေါ်မှ ချပြီး
ဗူးသီးကို ကြေအောင်ချေပါ။ ထို့နောက် အဝတ်နှင့် စစ်ယူပြီး
မည်သည့်ပစ္စည်းမှ ရောနှောခြင်း မပြုဘဲ နံနက်စာ မစားမီ
ဆေးကဲ့သို့ စားပါ။ တစ်နေ့တစ်ကြိမ် နှစ်ရက်၊ သုံးရက် စားပေး
လျှင် ဆွေးတိုးရောဂါ သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။

(၂) ဖားပြုတ်ကိုက်ခံရလျှင်

အုတ်နီခဲကို အမှုန့်ဖြစ်အောင်ပြုလုပ်ပြီး၊ ဗူးရွက်များနှင့်

လောကဏှာ ကောင်းပေးပါ။ ရလာသော အဖတ်များအား ဖား
ပြုတ်တိုက် ချော်ရာပေါ်သို့ လိမ်းပေး၊ အံ့ပေးပါက သက်သာ
ချောက်လင်းသွားပါလိမ့်မည်။



မာလကာပင်ကို ဘယ်လို စိုက်သင့်သလဲ

မာလကာသီးကို လူတန်းစားမရွေး နှစ်သက်စွာ စားသုံး
လေ့ ရှိကြသည်။

မာလကာသီးတွင် အူဖြူမျိုး၊ အူနီမျိုးဟူ၍ ရှိကြ၏။ မာလ
ကာပင်ကို မိုးရေချိန်လက်မ လေးဆယ်မှ ခြောက်ဆယ်လက်မ
အတွင်း ရရှိသော အရပ်များ၌ အောင်မြင်ဖြစ်ထွန်းစွာ စီးပွား
ဖြစ် စိုက်ပျိုးနိုင်ပေသည်။ ထိုသို့ စိုက်ပျိုးရာတွင် အစေ့ကို
ထောင်၍လည်းကောင်း၊ မြေထုပ်စည်း၍လည်းကောင်း၊ ကိုင်းကူး
ကိုင်းဆက်၍လည်းကောင်း စိုက်ပျိုးလေ့ရှိကြသည်။

မာလကာပင်ကို အစေ့မှ ပျိုးထောင်ပြီး အပင်တစ်နှစ်သား၊
ရလျှင် ပြောင်းရွှေ့စိုက်ပျိုးနိုင်ပြီ ဖြစ်၏။ ထိုသို့ ပြောင်းရွှေ့
စိုက်ပျိုးရာတွင် တစ်ပင်နှင့်တစ်ပင် ၁၂ ပေပတ်လည် ခွာ၍
စိုက်ပျိုးရမည်။ ပလတ်စတစ် အိတ် (သို့မဟုတ်) ခြင်းနှင့်
ပျိုးပြီးစိုက်ရန် ကျင်းကို ၂ ပေ အကျယ်၊ ၂ ပေအနက် တူးကာ

၁၆၂

သုတေသီဆရာငြိမ်း

မြေသားတို့နှင့် ရော၍ ပျိုးပင်ကို အလယ် ထည့်တည့်ချပြီး စိုက်သင့်ပေသည်။ ထိုသို့ စိုက်ပျိုးရာဝယ် အစေ့မှ ပျိုးထောင်စိုက်ပျိုးခြင်းထက် ကိုင်းကူးကိုင်းဆက် စိုက်ပျိုးခြင်းက ပိုမို ကောင်းမွန်ပေသည်။

စိုက်ခင်းတွင် စိုက်ကျင်းများအား တြိဂံပုံ စိုက်စနစ်အရ တစ်ကျင်းနှင့်တစ်ကျင်း ၉ ပေ၊ ၁၀ ပေ ကျင်းများ တူးထားရသည်။ တူးထားသော ကျင်းများအတွင်းသို့ မြေဆွေး၊ သစ်ရွက်ဆွေး၊ မီးဖိုပြာ၊ ဖွဲကြမ်း၊ လွှစာ၊ မြက်ခြောက် စသည်တို့ ထည့်ကာ မီးရှို့ပြီး နှပ်ထားရသည်။ စိုက်ခင်းတွင် ရေဝပ်တတ်ပါက ရေနုတ်မြောင်းများတူး၍ မာလကာပျိုးပင်များကို စိုက်ပျိုးရမည်။ နှစ်စဉ် မိုးဦးကျတွင်တစ်ကြိမ်၊ မိုးနောင်းတွင်တစ်ကြိမ်၊ တစ်နှစ်လျှင် ၂ ကြိမ်ကျ တစ်ကြိမ်လျှင် အပင်တစ်ပင်အား နောက်ချေးဆွေး တစ်တောင်ခန့် ပင်ခြေပတ်လည် မြောင်းပိုင်းတူးဖော်ပြီး ထည့်သွင်းပေးရသည်။

ထို့ပြင် ပေါင်းမြက်များ ရှင်းလင်းခြင်း၊ မလိုအပ်သော ကိုင်းသိမ်၊ ကိုင်းရှုပ်၊ ရောဂါကျရောက်နေသော ကိုင်းများကိုလည်း ဖြတ်ထုတ်ခြင်း စသည်တို့ကို ပြုလုပ်ရမည်။

ကိုင်းဆက် ကိုင်းကူး၍လည်းကောင်း၊ မြေထုပ်စည်း၍လည်းကောင်း စိုက်ပျိုးပါက ၂ နှစ်သားရောက်လျှင် စတင်အသီးသီး၏။ မျိုးစေ့မှ စိုက်ပျိုးလျှင်မူ လေး၊ 'ငါးနှစ်သားရောက်မှသာ စတင်အသီးသီး၏။

မာလကာသီးသည် အစေ့နည်းလေ အရသာ ပိုကောင်းလေ။

စာပင်ဟင်းရွက်သီးနှံများ စိုက်ပျိုးနည်း

ဖြစ်၏။ အစေ့နည်းအောင် စိုက်ပျိုးလိုပါက ပျိုးစေ့ပျိုးထောင်စိုက်ပျိုးခြင်းမပြုဘဲ အကိုင်းကိုသာ မြစ်ခံပင်တွင် ကိုင်းဆက်သည့် နည်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ပျိုးထောင်စိုက်ပျိုးပါက မူလအပင်ထက် အစေ့များ နည်းသွားမည် ဖြစ်၏။ ထိုအပင်မှ အကိုင်းကို ဖြတ်၍ ကိုင်းဆက်သည့်နည်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ မြေကတုတ်ဆွဲနည်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ မျိုးကူး၍ ဆက်လက်စိုက်ပျိုးပါက အလယ်တွင် အစေ့သုံးတန်းလောက်သာ ရှိတော့မည် ဖြစ်၏။ အဆိုပါနည်းအတိုင်း ထိုအပင်မှပင် ဆက်လက်၍ စိုက်ပျိုးသွားပါက အစေ့များနည်းပါးသည်ထက် နည်းပါးလာပေလိမ့်မည်။

မာလကာသီးများ ပွလာချိန်တွင် ကွဲတတ်ခြင်း၊ တစ်ပိုင်းစီ တစ်ပိုင်းခြေစက်ဖြစ်ခြင်းတို့သည် ရေဝပ်ခြင်း၊ လောင်းရိပ်ကျခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်၏။ ထိုသို့ ဖြစ်ပါက နွားချေး၊ မီးဖိုပြာတို့ကို ထည့်ပေးရပါမည်။

မာလကာပင်၏ အကိုင်းများ ခြောက်လိပ်လာပြီး အပင်သေမလို ဖြစ်ပါက လောင်းရိပ်ကျရောက်နေခြင်း၊ အပင်ကို စိမ့်စွဲနေခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ရပေသည်။ ထိုအတူ ပိုးဘောက်ဖတ်ဖြူကလေးများ ကျသောကြောင့်လည်း ပင်စည်ဖောက်ပိုးကျ၍ သော်လည်းကောင်း၊ အမြစ်ကို ခြက်၍သော်လည်းကောင်း ဖြစ်တတ်ပေသည်။ ထိုသို့ ဖြစ်ပါက ခြောက်စပြုနေသော အကိုင်းများကို ခပ်စောင်းစောင်း ဖြတ်ပစ်ပါ။ ဖြတ်ထားသည့်နေရာကို ကတ္တီရာစေး သုတ်လိမ်းပေးပါ။ ရေဝပ်လျှင် ရေကို

၁၆၄

သုတေသီဆရာငြိမ်း

ဆာသီထုတ်ပေးပါ။ စိမ့်ကိုင်နေပါက စိမ့်မကိုင်နိုင်အောင် ပတ်
ထည်ခြောင်းတူး၍ ရေကို ထုတ်ပေးပါ။

မာလကာရွက်သည် ဆေးဖက်ဝင်၏။ အရွက်ကို ခူး၍
ဝါးပါက မကောင်းသောအနံ့အသက်များ ပျောက်ကွယ်နိုင်၏။
အရွက်ကို ပြုတ်၍ ပလုတ်ကျင်းပေးပါက သွားများကို နိုင်ခံ
ကောင်းမွန်စေ၏။

မာလကာ၏ မူရင်းဒေသမှာ ပီရူး၊ မက္ကဆီကို နိုင်ငံများမှ
ဖြစ်ပြီး မျိုးရင်းမှ (Myrceae) ဖြစ်၏။ ရုက္ခဗေဒ အမည်
(Psidium guajava) ဖြစ်ပြီး အင်္ဂလိပ်အမည်မှာ (Guava)
ဖြစ်ပါသည်။

(၁) သွားဖုံးမှာ ပိုးတွေ ကွယ်နေလျှင်

မာလကာရွက်ကို ခပ်ပျစ်ပျစ် ကျို၍ ပလုတ်ကျင်းပေးပါက
သွားနှင့် သွားဖုံးတို့၌ ကြောက်မက်ဖွယ်ရာကောင်းလောက်
အောင် ပြင်းထန်သော နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းများ ပျောက်ကင်း
စေပါသည်။ သွားဖုံးပိုးများလည်း ပျောက်ကွယ်သွားပါလိမ့်မည်။

(၂) ပါးစပ်မှာ အဖုအပိမ့်တွေ ထွက်နေလျှင်

မာလကာရွက် နှစ်ရွက်သုံးရွက်ကို ဆွတ်ခူး၍ ရှားစေး
အနည်းငယ် ထည့်ကာ ညက်နေအောင် ဝါးပေးပါ။ ရက်များ
မကြာမီ ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းလှသော ပါးစပ်မှ အဖုအပိမ့်
များ သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။

(၃) အာသီးရောင်၊ ပသီးရောင်နာဖြစ်လျှင်

ဒန်အိုးတွင် ရေထည့်၍ ထိုအိုးထဲသို့ မာလကာရွက်များ

စားပင်ဟင်းရွက်သီးနှံများ စိုက်ပျိုးနည်း

ထည့်ပြုတ်ပါ။ အရွက်များ အရည်ပျော်၍ ရေနံ ဧရာစပ်သွား
သော် ထိုပြုတ်ရည်များသည် နို့ရည်ကဲ့သို့ ပျစ်လာမည်။ အဆိုပါ
ဆေးရည်ကိုခွံ၍ ပလုတ်ကျင်းပေးပါက အာသီးရောင်ခြင်း၊ ပသီး
ရောင်ခြင်းတို့ သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။



စားပင်ဟင်းရွက်သီးနှံများ စိုက်ပျိုးနည်း

၁၆၇

Pekinensis) ဖြစ်၏။ အင်္ဂလိပ်အမည်မှာ (Chinese Cabbage) ဖြစ်ပေသည်။

မုန်ညင်းထုပ်ကို ကြော်၍စားသောက်ကြ၏။ စားသောက်ဆိုင်များ၌လည်း လက်စွဲအဖြစ် အသုံးပြုကြပေသည်။ တစ်နိုင်ငံတစ်ပိုင် စိုက်ပျိုးနိုင်သကဲ့သို့ စီးပွားဖြစ်လည်း စိုက်ပျိုးနိုင်ကြပေသည်။



မုန်ညင်းထုပ်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ

မုန်ညင်းထုပ်ကို မြေဆီသြဇာကောင်းသောမြေတွင် စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။

စိုက်ပျိုးရာတွင်လည်း မုန်ညင်းစိုက်ပျိုးသည့်အစိုင်း ပျိုးထောင်ပြီး စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။ စိုက်ခင်း၌ စိုက်ပျိုးသည့်အခါ တစ်ပင်နှင့်တစ်ပင် လေးလက်မခန့်၊ တစ်တန်းနှင့်တစ်တန်း တစ်ပေခွဲခန့် ခွဲခြား၍လည်းကောင်း စိုက်ပျိုးနိုင်သည်။

စိုက်ကွက်များတွင် စိုက်ပျိုးမည်ဆိုပါက ပေ ၃၀ x ၅ လေ စိုက်ကွက်တွင် တစ်ပင်နှင့်တစ်ပင် ၆ လက်မခွဲခြား၍ စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။ မုန်ညင်းထုပ်ကို ပြုစုမည်ဆိုလျှင် မုန်ညင်းပင်အား ပြုစုသည့်အတိုင်း ပြုစုနိုင်သည်။ မုန်ညင်းထုပ်ပင်အား စတင်ထုတ်လုပ်တော့မည်ဆိုလျှင် မြန်မြန်ထုပ်စေရန်အတွက် ထိပ်ကို စု၍ ကြိုးချည်ပေးရပါမည်။

မုန်ညင်းပင်၏ မူရင်းဒေသမှာ တရုတ်နိုင်ငံ ဖြစ်၏။ မျိုးရင်းမှာ (Cruciferae) ဖြစ်ပြီး ရုက္ခဗေဒအမည်မှာ (Brassica

မုန်ညင်းပင်ကို

ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ

မုန်ညင်းဖြူသည် အာဟာရဓာတ်ကြွယ်ဝသော ဟင်းရွက် တစ်မျိုးဖြစ်သည်။

မြေကောင်း၊ မြေပွနှင့် မြေဆွေးကို ကြိုက်နှစ်သက်ပြီး မြေမှုန့်ကိုချေ၍ ဆွပေးလျှင် ပို၍ကောင်းမွန်ပါသည်။ မုန်ညင်း ဖြူကို ကဆုန်လမှ ပြာသိုလအထိ စိုက်ပျိုးလေ့ရှိကြသည်။

မုန်ညင်းဖြူပင် သုံးမျိုးရှိ၏။ ၎င်းတို့မှာ မုန်ညင်းဖြူထုပ် ပင်၊ သာမန်မုန်ညင်းဖြူနှင့် ပင်စည်သုံး မုန်ညင်းဖြူပင်တို့ ဖြစ်ကြသည်။

မုန်ညင်းဖြူများကို စိုက်ပျိုးလိုပါက

ဆောင်းဦးပေါက်ရာသီတွင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်ပျိုးမည့် ယာခင်းများကို ကောင်းစွာတွက်၍ ဘောင်ဖော်ကြသည်။ အကယ်၍ မုန်ညင်းဖြူအပင်ကြီးများကို စိုက်ပျိုးလိုပါက ဘောင်ကို သုံး လေးပေအကျယ် ဖော်ကြ၍ မုန်ညင်းဖြူ အပင်ငယ်မျိုးကို စိုက်ပျိုးလိုပါက ဘောင်ကို ၂ ပေခန့် ဖော်ကြရသည်။

တပင်ဟင်းရွက်သီးနှံများ စိုက်ပျိုးနည်း

ဆွေးမြေသော မြေဆွေး (သို့မဟုတ်) မြေရိုင်းများကို ဆွေးထားသောပြာ၊ ပဲဖတ်များအား အဓိက သြဇာအာဟာရဓာတ် အဖြစ် အသုံးပြုရမည်။ ပျိုးကြိသောအချိန်သည် ဆောင်းဦးရာသီ ဖြစ်၏။ မျိုးစေ့များကို ရှေးဦးစွာ ပျိုးခင်းတွင် ကြိပ်ကပ်၍ ပျိုးပင် ငယ်များ ပေါက်လာသောအခါ သန်စွမ်းနုပျိုသော အပင်ငယ် များကို ရွေးချယ်၍ စိုက်ပျိုးကြရသည်။

ပျိုးပင်များကို စိုက်ခင်းဆီသို့ ရွှေ့ပြောင်းမစိုက်မီ စိုက်ခင်း ပေါ်တွင် တစ်ပေကျော်၊ နှစ်ပေခန့် စည်းခြား၍ မြောင်းငယ် ကလေးများတူးကာ မြေသြဇာအာဟာရများကို ထည့်ပေးရသည်။ ထိုသို့ မြေသြဇာထည့်ပေးသော မြောင်းကလေးများပေါ်၌ စိုက် ပျိုးကြရသည်။ ပျိုးပင်များကို စိုက်ပျိုးပြီးလျှင် ရေလောင်းကြရ သည်။ ဒုတိယနေ့တွင် တစ်ဖန်ရေလောင်းပြီး နောက်ပိုင်းကာလ များတွင် ရာသီဥတု၏ စွတ်စိုခြင်းနှင့် ခြောက်သွေ့ခြင်းအပေါ် ကြည့်၍ ရေလောင်းပေးရသည်။ မြေသြဇာအာဟာရဓာတ်များ သုံးကြိမ်ခွဲ၍ ထည့်ပေးရသည်။ ပထမအကြိမ်သည် ပျိုးပင်များ ကို ရွှေ့ပြောင်းစိုက်ပြီးနောက် ပြန်လည် လန်းဆန်းလာသောအခါ ဒုတိယအကြိမ်သည် အရွက်သစ်များထွက်၍ စေ့စောဆာ မရှိ မီနှင့် တတိယအကြိမ်သည် ဝေဆာစွာ ထွားကျိုင်းနေသော အချိန်တို့ ဖြစ်သည်။ မြေသြဇာအာဟာရဓာတ်များကို ကျွေးသော အခါ သတိပြုရမည့်အချက်များမှာ ကျွေးသောမြေသြဇာတို့နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တို့အား မထိစေရန် ဖြစ်ပေသည်။

မုန်ညင်းစိမ်း၌ ရိုးရိုးမုန်ညင်းစိမ်းနှင့် မုန်ညင်းစိမ်းအကြီး

တို့ နှစ်ဦးစီ ရိုးရိုးမုန်ညင်းစိမ်းတို့သည် အပင်သေးငယ်၍
 နေထိုင်ရာသီဥတုတွင်မဆို စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။ မုန်ညင်းစိမ်း
 အကြီးမျိုးတို့ကို ဆောင်းဦးပေါက်ရာသီတွင် စိုက်ပျိုးကြ၍
 ဆောင်းရာသီတွင် နှုတ်သိမ်းကြရသည်။ အဆိုပါ မုန်ညင်းပင်
 တို့သည် အသားများ၍ အရွက်ပေါ်တွင် အမွေးအမျှင်များ ရှိကြ
 သည်။ ချက်စားရန်နှင့် အချဉ်ထည့်ရန် သင့်မြတ်သည်။ မုန်ညင်း
 စိမ်းပင်တို့သည် မအေး မပူသော ရာသီဥတုများ၊ မြေပွ မြေဩဇာ
 နှင့် သစ်ဆွေးများကို အလွန်နှစ်သက်ကြသည်။

ဆောင်းရာသီကာလတွင် မုန်ညင်းစိမ်းမျိုးစေ့များကို ပျိုးခင်း
 ပေါ်တွင် ကြိပ်ကြရသည်။ ပျိုးခင်း၌ ပျိုးပင်များ ပေါက်လာ
 သောအခါ သန်စွမ်းထွားကျိုင်းသော မျိုးပင်များကို ရွေးချယ်၍
 စိုက်ခင်းသို့ ရွှေ့ပြောင်းစိုက်ပျိုးကြရသည်။

စိုက်ခင်းအား သုံးပေဘောင်များဖော်၍ အရည်ဓာတ်မြေ
 ဩဇာ (သို့မဟုတ်) မြေဆွေးမြေဩဇာဓာတ်များကို အခြေခံ
 ဩဇာဓာတ်အဖြစ် အသုံးပြုကြရသည်။ အပင်တို့အား ရွှေ့ပြောင်း
 မစိုက်မီ ဘောင်ကို တစ်ပေခန့် အကွာအဝေးတွင် မြောင်းငယ်
 များ တူးဖော်ပြီး အဆိုပါမြောင်းအတွင်း၌ မြေဩဇာများကို
 ထည့်ကြရသည်။ ထို့နောက် ပျိုးပင်ငယ်များကို အဆိုပါမြောင်း
 အတွင်း စိုက်ပျိုးကြရသည်။

ဤ၌ ပျိုးပင်များကို စိုက်ပျိုးလျှင် ရေလောင်းပေးရပါ
 မည်။ (ရေလောင်းရာတွင်လည်း မုန်ညင်းဖြူအတိုင်း လောင်းပေး
 ရပါသည်။) မြေဩဇာ ကျွေးမည်ဆိုပါကလည်း မုန်ညင်းဖြူ

စားပင်ဟင်းရွက်သီးနှံများ စိုက်ပျိုးနည်း

နည်းအတိုင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ မုန်ညင်းကို ဟင်းခတ်တတ်
 နှင့်သော်လည်းကောင်း၊ သူ့ချည်းသော်လည်းကောင်း၊ ကြော်
 ချက်စားနိုင်သည်။ တာရှည်ခံ စားသုံးလို့ပါက အခြောက်ခံထား
 ၍ ရသကဲ့သို့ အချဉ်ထည့်ထား၍လည်းရသည်။ ၎င်းအချဉ်ကို
 ကြိမ်ဆိုင် ဟင်းချိုအဖြစ် ချက်ပြုတ်သုံးဆောင်ကြပေ၏။

မုန်ညင်း၏ မူရင်းဒေသမှာ မြေထဲပင်လယ်တစ်ဝိုက် ဖြစ်
 ၏။ မျိုးရင်းမှာ (Cruciferae) ဖြစ်ပြီး ရုက္ခဗေဒအမည်မှာ
 (Brassica juncea) ဖြစ်၏။ အင်္ဂလိပ်အမည်မှာ (Mustard)
 ဖြစ်ပါသည်။



မုန်လာဥဖြူကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ

မုန်လာဥသည် မီးဖိုချောင်ဟင်းလျာတစ်မျိုးဖြစ်၏။ အမျိုးအစားအားဖြင့် ဥရှည်မျိုးနှင့် ဥလုံးဝိုင်းမျိုးတို့ ဖြစ်ကြသည်။ ဥရှည်မျိုး၏ အပြင်လွှာသည် အဖြူရောင်ရှိပြီး၊ ဥလုံးဝိုင်းမျိုး၏ ဥအပြင်လွှာသည် အနီရောင်ရှိကာ အသားမှာ အဖြူရောင် ရှိပေသည်။

မုန်လာဥကို ဆောင်းတွင်းကာလများ၌ စိုက်ပျိုးလေ့ ရှိကြသည်။ မုန်လာဥသည် ရေမဝပ်သော မြေအမျိုးအစား၊ နုန်းဆန်၍ မြေဆွေးများသော မြေမျိုးကို ကြိုက်နှစ်သက်၏။ အကယ်၍ မုန်လာဥစိုက်ပျိုးမည့်နေရာသည် သဲဆန်လွန်း၊ သဲများလွန်းနေပါက မြေတစ်ဧကလျှင် နွားချေး (သို့မဟုတ်) မြေဆွေး ခုနစ်စီးမှ ဆယ့်ငါးစီးအထိ ချပေးသင့်သည်။

မုန်လာဥကို စိုက်ခင်းနှင့်စိုက်လိုပါက ထယ်နက်နက် နှစ်စပ်တိုးပြီး မြေတစ်ဧကလျှင် ပိုတက်ဆီယမ်ဆာလဖိတ် ပီဿာ

စားပင်ဟင်းရွက်သီးနှံများ စိုက်ပျိုးနည်း

၁၃၇

သုံးဆယ်၊ တီဆူပါ ပီဿာ သုံးဆယ်ချ၍ သမအောင်နှင့် မြေသားညက်အောင် ထွန် ၆ စပ်မှ ၈ စပ်အထိ မွေပေးဖို့လိုပါသည်။

မုန်လာဥ တစ်ဧက စိုက်ပျိုးရန် မျိုးစေ့တစ်ပိဿာ၊ တစ်ပိဿာခွဲခန့် လိုပါသည်။ ပြုပြင်ထားသော စိုက်ခင်းတွင် စိုက်ပျိုးမည့် အတန်းများကို တစ်တန်းနှင့်တစ်တန်း တစ်ပေ၊ တစ်ပေခွဲ ခွာ၍ ဖော်ရပါမည်။ စိုက်တန်းအတွင်းတွင် မျိုးစေ့များကို ကြွက်ခြံတန်း ချပေးရပါမည်။

အပင်ကလေးများပေါက်လာသောအခါ တစ်ပင်နှင့်တစ်ပင် ၄ လက်မမှ ၆ လက်မခန့်အကွာ ရှိစေရန်၊ မှုန်းပေးရန် လိုအပ်သကဲ့သို့ ကျပ်ညပ်နေသော အပင်များကိုလည်း နှုတ်ပစ်ရန် လိုပါသည်။ ထိုနှုတ်ပစ်သော မုန်လာပင်ပေါက်တို့မှာ အလဟဿ မဖြစ်ပါ။ သီးခြားခွဲ၍ စိုက်နိုင်သလို မစိုက်ဘဲ ချက်စား၍လည်း ရပါသည်။ အကယ်၍ စိုက်ဘောင်များနှင့် စိုက်လိုပါက အလျားပေ ၃၀၊ အနံ ၄ ပေ၊ အမြင့် ၆ လက်မရှိသော စိုက်ဘောင်များကို မြေဆွေး၊ နွားချေးဆွေးများဖြင့် မွနေအောင် ဆွကာ တစ်ဘောင်နှင့်တစ်ဘောင် အကြား၌ လူသွားလမ်းအဖြစ် ၁ ပေခန့် ချန်ပေးဖို့ လိုပါသည်။

စိုက်ဘောင်ပေါ်တွင် အလျားလိုက် သော်လည်းကောင်း၊ အနံလိုက်သော်လည်းကောင်း စိုက်ကြောင်းတိမ်ကလေးများ တစ်ကြောင်းနှင့်တစ်ကြောင်း လေးလက်မခြား၍တပ်ပြီး အပွင့်ဆုံတို့တွင် မျိုးစေ့အနည်းငယ်စီချကာ စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။

အပင်ငယ်ကလေးများ ပေါက်လာသောအခါ တစ်ဧက

လျှင် အသန့်စွမ်းဆုံး အပင်တစ်ပင်သာချန်၍ ကျန်အပင်များကို ဖျက်ရှင်းရမည်။ (နတ်ပြီးအပင်များမှာလည်း အလဟဿ ဖြစ်သည်။) စိုက်ဘောင်နှင့်စိုက်သည်ဖြစ်စေ၊ စိုက်ခင်းတွင် စိုက်သည်ဖြစ်စေ ပေါင်းမြက်များကို ရှင်းလင်းပေးရပါမည်။ လုံ့လောင်သောရေကို လောင်းရပါမည်။ နွေးသွင်းရပါမည်။

မုန်လာဥပင်သည် စိုက်ပြီးရက်ပေါင်း (၂၀) အကြာတွင် ပင်ကြပ်များကိုနှုတ်ကာ ချက်ပြုတ်စားသောက်နိုင်ပါသည်။ (၅၇) ရက် အတောအတွင်း ဥများကို ဖော်ယူကာ ရောင်းချနိုင်ပါသည်။ စားသောက်နိုင်ပါသည်။ မုန်လာဥမှာ အသီးရင့်လျှင် ကွဲတတ်ပါသည်။

မုန်လာသည် ပိုးကြိုက်သည့် အပင်အမျိုးအစားတွင် ပါဝင်သည်။ သို့ဖြစ်၍ မုန်ညင်းဖျက်ပိုးများသည် မုန်လာဥတွင်လည်း ကျရောက်တတ်ပါသည်။ ဖလံအမျိုးအစားဝင် ရွက်စုံစားခုခံပိုးတုံးလုံးတို့သည် မုန်လာ၏ အရွက်အစိမ်းပိုင်းတို့ကို အကြောနှင့် အမြွေးပါးသာ ကျန်တော့သည်အထိ ကိုက်စားတတ်ကြသည်။ ဖလံအမျိုးအစားဝင်ပင်ဖြစ်သော တွားကောင်စိမ်း (ခါးတွန့်ကောင်) ပိုးတုံးလုံးတို့သည် အရွက်ကို ကိုက်ဖြတ်စားသောက်၍ အရွက်အနားများမှာ စုတ်နေတတ်သည်။

မုန်လာဥကို ကြော်၍ ချက်၍သော်လည်းကောင်း၊ ချဉ်ဖတ်ထည့်၍သော်လည်းကောင်း စားသောက်ကြသည်။ လ အတန်ကြာ စားသောက်လိုပါက မုန်လာဥကို အမြောင်းငယ်များ လှီး၍ နေပူတွင် အခြောက်လှမ်းကာ သိမ်းဆည်းထားနိုင်သည်။ မုန်

လာဥ စိုက်ပျိုးရာဝယ် အထွက်ကောင်းစေရန်အတွက် စိုက်ဘောင်အရေအတွက်များစွာလိုအပ်သည်။ စိုက်ဘောင်တွင် အပင်ဦးရေအလောတော်များများဝင်ဆံ့အောင် စိုက်ပျိုးပါက မုန်လာဥထွက်နှုန်းကို တိုးပွားစေနိုင်ပါသည်။

မုန်လာဥ၏ မူရင်းဒေသမှာ အာရှတိုက်နှင့် ဥရောပတိုက်တို့ ဆုံရာဒေသ ဖြစ်သည်။ (Curciferae) ဖြစ်ပြီး ရုက္ခဗေဒအမည်မှာ (Raphanus Sativus)(ဥရှည်)၊ (Brassica rapa)(ဥလုံးဝိုင်း) တို့ ဖြစ်ပြီး အင်္ဂလိပ်အမည်မှာမူ (Radish or Thmip) ဖြစ်ပေသည်။



မြေပဲပင်ကို ဘယ်လိုစိုက်ပျိုးသင့်သလဲ

မြေပဲသည် ဆီထွက်သီးနှံဖြစ်ပြီး ဥအမျိုးအစားတွင် ပါဝင်ပေသည်။ မြေပဲတွင် ပင်ထောင်မြေပဲနှင့် ပင်ပြန့်မြေပဲ ဟူ၍ ရှိ၏။

မြေပဲသည် ရေမဝပ်သော သဲဆန်သည့် မြေပွများတွင် ကောင်းစွာ ဖြစ်ထွန်း၏။ ဤသို့ သဲနန်းမြေသည် မြေပဲစိုက်ရန် အသင့်တော်ဆုံးမြေ ဖြစ်ပြီး သဲမြေတွင်မူ အထွက်နှုန်း လျော့နိုင်သည်။ သစ်ဆွေးဓာတ် များလွန်းသောမြေတွင် မြေပဲအရောင်မှာ မည်းတတ်ပေသည်။ မြေပဲစိုက်ရန် အသင့်တော်ဆုံး မိုးရေချိန်မှာ ၃၅ လက်မမှ ၄၅ လက်မ ဖြစ်၏။ သို့သော်လည်း ၅၅ လက်မထိတိုင် စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။

ပင်ထောင်မြေပဲကို မိုးရာသီရော၊ ဆောင်းရာသီပါ စိုက်ပျိုးနိုင်ပြီး ပင်ပြန့်မြေပဲကို မိုးရာသီတွင်သာ စိုက်ပျိုးနိုင်သည်။ ပင်ထောင်မြေပဲတို့သည် အစေ့ပုပ်ချိန် တိုတောင်းသောကြောင့် မိုးရာသီ စိုက်မြေပဲမှရရှိသော မျိုးစေ့များကို ဆောင်းတွင် ဆက်

လက်စိုက်ပျိုးနိုင်ပေသည်။ ပင်ပြန့်မြေပဲမျိုးမှာမူ အစေ့ပုပ်ချိန်ကြာမြင့်၏။ သို့ဖြစ်၍ မိုးစိုက်မြေပဲမှ ရလာသောမျိုးကို နောင်နှစ် မိုးရာသီရောက်မှ ပြန်လည်စိုက်ပျိုးရလေ့ရှိသည်။ ဆောင်းတွင် ကာလတွင် စိုက်ပျိုးလိုပါက အစေ့ပုပ်ခြင်းကို ဖျက်ပေးရန် လိုသည်။ သည့်အတွက် အပူချိန် ၃၀ စင်တီဂရိတ်ရှိ အခန်းတွင်း၌ မျိုးစေ့များအား ရက်ပေါင်း ၃၀ ကြာ သိုလှောင်ထားခြင်းဖြင့် အစေ့ပုပ်ခြင်းကို ပယ်ဖျက်နိုင်ပါသည်။

မြေပဲပင်စိုက်ပျိုးရာ၌ ပင်ထောင်မြေပဲကို အတောင့်လိုက်လည်း စိုက်ပျိုးနိုင်၏။ အခွံချွတ်ပြီးလည်း စိုက်ပျိုးနိုင်၏။ အတောင့်လိုက်စိုက်မည်ဆိုလျှင် ရေအေး၌ ၁၂ နာရီ ၂၄ နာရီထိ ရေစိုပြီးနောက် ၁ နာရီ၊ ၂ နာရီခန့် အခြောက်ခံ ထားပေးရမည်။ ထိုအခါတွင် စိုက်ရန် အသင့်ဖြစ်ပေပြီ။ ပင်ပြန့်မြေပဲကိုမူ အတောင့်လိုက် မစိုက်နိုင်ပေ။ အစေ့လိုက်သာ စိုက်ပျိုးရသည်။ မြေအစိုတွင် အစေ့ ၁၀၀ ခန့် မြှုပ်၍ ဂုန်နီအိတ်အစိုဖြင့် ဖုံးထားသော ၆ ရက်ခန့်အကြာတွင် အပင်များ (၈၀%ခန့်) ပေါက်လာသည်ကို တွေ့ရပါမည်။

မြေပဲပင်ကို စိုက်ပျိုးတော့မည်ဆိုပါက သဲဆန်သောမြေကိုသာ ရွေးချယ်၍ စိုက်ပျိုးသင့်ပါသည်။ မြေစေးတွင် စိုက်ပျိုးမည်ဆိုပါက မြေများ 'ဖွယ်' လာအောင် ထုံး၊ ဖွဲ၊ စပါးခွံ၊ သဲ၊ မြေဆွေး စသည်တို့ကို ဦးစွာထည့်ပေးပြီးမှ ထွန်ယက်စိုက်ပျိုးရပါမည်။ မြေကို ပြုပြင်ရာ၌ ထွန်ရေးနက်နက်နှင့် ညက်အောင် ပြုသင့်သည်။ ထွန်ရေးဝင်ရာဝယ် ပေါင်းမြက်များကို

နှစ်ထပ်တစ်ချိန် အရေးကြီးပါသည်။ ပင်ထောင်မြေပဲကို တစ်
ထပ်နှင့်တစ်တန်း ၁၅ လက်မမှ ၁၈ လက်မ၊ တစ်ပင်နှင့်
တစ်ပင် ၂ လက်မမှ ၃ လက်မခွား၍ စိုက်ပျိုးသင့်၏။ ပင်ပြန့်
မြေပဲကိုမူ တစ်တန်းနှင့်တစ်တန်း ၁၈ လက်မခန့်၊ တစ်ပင်နှင့်
တစ်ပင် ၄ လက်မမှ ၆ လက်မခန့်ခွား၍ စိုက်ပျိုးရပါသည်။
ပင်ထောင်မြေပဲ မျိုးစေ့နှုန်းမှာ မြေအခြေအနေကို လိုက်၍ တစ်
တင်းခွဲမှ နှစ်တင်းခွဲအထိ လိုအပ်ပြီး ပင်ပြန့်မြေပဲမျိုးစေ့နှုန်းမှာ
တစ်တင်းနှင့်တစ်တင်းခွဲအထိ လိုအပ်ပေသည်။

သံဆန်သောမြေသည် အာဟာရချို့တဲ့တတ်သဖြင့် မြေပဲ
စိုက်ပျိုးသောအခါ လိုအပ်သော ဓာတ်မြေဩဇာများ ဖြည့်တင်း
ဖို့ရာ လိုအပ်ပေသည်။ စိုက်ပျိုးရာတွင် မျိုးစေ့များ မြေခြောက်
လွယ်သောအရပ်၌ မြေအနက် ၃ လက်မခန့်၊ မြေစိုသောအရပ်
၌ မြေအနက် ၂ လက်မမှ ၃ လက်မခန့်တွင် မျိုးစေ့များချပြီး
ကျမ်းတုံးရိုက်ကာ မြေပြန်ဖုံးလျက် စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။ စိုက်
ပျိုးပြီး ၄ ရက်မှ ၆ ရက်အတွင်း အပင်ကလေးများ ပေါက်လာ
ကြပါလိမ့်မည်။ အညောင်ပေါက်ကာစတွင် လေးသွားထွန်ဖြင့်
ကြောင်းလိုက်ပေးပါက အညောင်ပေါက်နှုန်း ပိုမိုကောင်းမွန်ပါ
လိမ့်မည်။ စိုက်ပျိုးပြီး ရက် ၃၀ ခန့်အကြာတွင် နှစ်သွားထွန်
ဖြင့် ကြားလိုက်ပေးရသည်။ ၄၅ ရက်အကြာတွင် ဘောင်တင်
ပေးရသည်။ ကြားလိုက်ခြင်း၊ ဘောင်တင်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်ရာတွင်
ထွန်ကြောင်းပြောင့်ဖို့လိုပေသည်။ သို့မှသာ အပင်ကို မထိခိုက်
နိုင်ပေ။ စိုက်ခင်းစိုက်ကွက်၌ ပေါင်းထူနေပါက ရက် ၅၀

သား၌ ပေါင်းပင်အကြီးစားများကို ရှင်းပစ်ဖို့လို၏။ ရက်မကြာခင်
မှာပင် မြေပဲ၏ပင်စည်များ ညှိုးလာပြီး အရွက်များဝါကာ ကြွေ
ကျလာပါမည်။ ထိုအခါ မြေပဲပင်ကို နှုတ်ကြည့်ပြီး အတောင့်
လိုက် ခွဲကြည့်ပါ။ အခွံအတွင်းသားများ အညိုရောင်သမ်းလာ
ပါက နှုတ်သိမ်းချိန်ရောက်ပြီဖြစ်ပါသည်။ နှုတ်သိမ်းပြီးပါက
၅ နေ၊ ၆ နေခန့် နေလှမ်းပေးပြီးမှ သိုလှောင်ရပါသည်။
နေလှန်းပြီးနောက် မသိုလှောင်မီ အမှိုက်၊ အမှော်များကို သန့်
စင်ပေးသင့်သည်။ မြေပဲပင်ကို နှုတ်၍ အမြစ်ပြတ် ကျွတ်ထွက်
လာသော မြေပဲပင်များအား ကောက်ယူစုပုံပြီး အတောင့်များကို
လက်ဖြင့် ခြွေယူရသည်။ မြေပဲအထွက်နှုန်း ကောင်းစေရန်
အတွက် အပင်အရေအတွက် သင့်တော်များပြားမှု၊ အသီးတင်
အောင် ဆောင်ရွက်မှု၊ အလေအလွင့်နည်းအောင် နှုတ်သိမ်းမှုတို့
အရေးကြီးပါသည်။

မြေပဲပင်၏ မူရင်းဒေသမှာ ဘရာဇီးနိုင်ငံဖြစ်၏။ မျိုးရင်းမှာ
(Leguminosae or Papilionaceae) ဖြစ်ပြီး ရက္ခဏာ
အမည်မှာ (Arachis hypogaea) ဖြစ်ပြီး အင်္ဂလိပ်အမည်မှာ
(Ground nut or Peanut) ဖြစ်သည်။



မုန်လာဥဝါကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ

မုန်လာဥဝါကို အချို့အရပ်ဒေသများတွင် ခါကြက်ဥဟူ၍ လည်း ခေါ်ကြသည်။

မုန်လာဥဝါကို တရုတ်နံနံ၊ နံနံတို့နှင့် မျိုးရင်းတူအပင် ဖြစ်ပေသည်။ မုန်လာဥဝါ၏ဥမှာ ထိပ်ကားပြီး အောက်ဖက် ရှူးသွားကာ လိမ္မော်ရောင် ရှိပေသည်။ မုန်လာဥဝါသည် မြေမရွေး စိုက်ပျိုးနိုင်သောအပင်ဖြစ်၏။ မြေဩဇာကောင်းမွန်လျှင် ကောင်းမွန်သလောက် အောင်မြင်ဖြစ်ထွန်းတတ်ပါသည်။ ဥထိုးသော အပင်ဖြစ်သည့်အတွက် စိုက်ပျိုးသည့်မြေသည် ရေမဝပ်စေရပါ။ လေဝင်လေထွက်ကောင်းပြီး မြေသားအနေအထား ပွ၊ ရွ ပါက အောင်မြင်ဖြစ်ထွန်းပါလိမ့်မည်။

မုန်လာဥဝါကို စိုက်ပျိုးရာတွင် ပျိုးဘောင်တွင် ပျိုးထောင် ရန် မလိုဘဲ စိုက်ခင်းတွင် စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။ စိုက်ခင်းပေါ်၌ တိုက်ရိုက်စိုက်ပျိုးလိုပါက ထယ်နှစ်စပ်မျှ ထိုးပေးရပါသည်။ ထယ်ထိုးပြီးလေသော် တစ်ဧကလျှင် နွားချေးလှည်း (၁၀) စီးမှ

စားပင်ဟင်းရွက်သီးနှံများ စိုက်ပျိုးနည်း

၁၁၁

(၁၅) စီးခန့် ချပေးသင့်သည်။ ထို့နောက် မြေနုနှင့်သမအောင် ထွန်မွေ့ပေးရသည်။ ထို့နောက် အာရိနိယမ်ဆာလဖိတ် ပေါင် တစ်ရာငါးဆယ်၊ ပိုတက်ဆီယမ်ဆာလဖိတ် ပေါင်တစ်ရာ ငါး ဆယ်မျှ ချရသည်။

မြေသားကို မှန်ညက်အောင် ထွန်ရှစ်စပ် ဝင်မွေ့ပေးရသည်။ ထို့နောက် တစ်တန်းနှင့်တစ်တန်း တစ်သစ်ခြား၍၊ တစ်ပင်နှင့် တစ်ပင် လေးလက်မမှ ခြောက်လက်မခြား၍ မျိုးစေ့ချကာ စိုက် ပျိုးနိုင်သည်။ စိုက်ကြောင်းအနေဖြင့်လည်း တစ်လက်မခန့်သာ နက်စေသင့်ပါသည်။ တစ်ဧက စိုက်ပျိုးရန်အတွက် မျိုးစေ့အနေ ဖြင့် တစ်စီးသာခန့် လိုအပ်ပါသည်။ စိုက်ဘောင်ဖြင့် စိုက်ပျိုး လိုပါလျှင် ပေ ၃၀ x ၄ ပေရှိသော စိုက်ဘောင်များ ပြုလုပ်ပေး ရမည်။ ထို့နောက် စိုက်ဘောင်ပေါ်တွင် တန်းကြား၊ ပင်ကြား လေးလက်မမှ ခြောက်လက်မခန့် ခြား၍ စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။ တစ်ဘောင်နှင့်တစ်ဘောင်အကြား လူသွားလမ်းကို တစ်ပေခန့် ချန်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

ထို့နောက် စိုက်ပျိုးပြီး မုန်လာဥဝါပင်ကလေးများကို ပေါင်းမြက်များ ရှင်းလင်းပေးခြင်း၊ ရေလောင်းပေးခြင်းတို့ ပြု လုပ်ပေးရသည်။ ရေမလောင်းလိုပါက ရေသွင်းပေးခြင်းကို လေး ကြိမ်မှ ခြောက်ကြိမ်မျှအထိ ပြုလုပ်ပေးရပါသည်။ အပင်များ ကြပ်ခဲနေပါက နှုတ်ပေးရပါသည်။ မုန်လာဥဝါသည် မျိုးစိုက် လိုက်၍ ရက်ပေါင်း ငါးဆယ်မှ တစ်ရာငါးဆယ်အတွင်း တူး ဖော်ယူနိုင်သည်။

ဇွန်လကုန်ခါ၌ ပန်းမုန်လာနှင့် ဂေါ်ဖီထုပ်တို့နည်းတူ အဖျက်
 ဖြစ်ပွား ကျရောက်တတ်ပါသည်။ ခေတ်မီပိုးသတ်ဆေးများဖြင့်
 ထိန်းချုပ် နှိမ်နင်းနိုင်ပါသည်။

မုန်လာဥဝါ မူရင်းဒေသမှာ မြေထဲပင်လယ်တစ်ဝိုက်ဒေသ၊
 ဥရောပတိုက်တောင်ပိုင်း၊ အာရှတိုက်အနောက်ပိုင်း၊ အာဖရိက
 တိုက်တောင်ပိုင်းတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ မျိုးရင်းအနေဖြင့်
 (umbelliferae) ဖြစ်ပြီး ရုက္ခဗေဒအမည်မှာမူ (Daucus corot
 var sativa) ဖြစ်၏။ အင်္ဂလိပ်အမည်မှာမူ (Carrot)
 ဖြစ်ပေသည်။



ရုံးပတီပင်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ

ရုံးပတီပင်ကို အတိုအမြဲပင်လုပ်၍ လည်းကောင်း၊ မီးကင်၍
 လည်းကောင်း၊ ဟင်းခတ်တစ်မျိုးမျိုးနှင့် ကြော်၍လည်းကောင်း၊
 သီးနှံဟင်းချက်၍လည်းကောင်း စားသုံးလေ့ရှိကြသည်။

ရုံးပတီသည် ဝါ၊ ချဉ်ပေါင်၊ ကပ်စေးနှံ၊ ဝက်ချေးမနဲပင်
 တို့နှင့် မျိုးရင်းအားဖြင့် တူညီကြသည်။ ရုံးပတီပင်ကို အပူပိုင်း
 ရေဒုံ၊ အပူလျော့ပိုင်း ဒေသများတွင်ပါ စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။
 စိုက်ပျိုးကာလအားဖြင့် ကဆုန်လမှ နယုန်လ၊ သီတင်းကျွတ်လ
 မှ တန်ဆောင်မုန်းလတို့သည် အသင့်လျော်ဆုံး ဖြစ်လေသည်။

ရုံးပတီသည် ရေမဝပ်သောမြေမျိုးတွင် ပိုမို၍ ဖြစ်ထွန်းသည်။
 မြေအမျိုးအစားမရွေး စိုက်ပျိုးနိုင်သည်။ တစ်သုတ်ပြီးတစ်သုတ်
 စိုက်ပျိုးသွားပါက မပြတ်စားသုံးနိုင်သော အပင်လည်း ဖြစ်ပေ
 သည်။ စိုက်ပျိုးမည်ဆိုလျှင် စိုက်ဘောင်များပေါ်၌ တိုက်ရိုက်
 စိုက်ပျိုးနိုင်သကဲ့သို့ လေးပေ၊ သုံးပေရှိသော စိုက်ဘောင်များကို
 အမြင့် ခြောက်လက်မရှိအောင် မြေဆွေးထည့်ပေးပြီး ဘောင်ပေါ်

တွင် ထွန်းကားကို ဘောင်နှုတ်ခမ်းမှ ၆ လက်မစီခွာ၍ သုံးပွင့်
ဆိုင်ထုပြီး စိုက်ပျိုးသင့်ပေ၏။ တစ်ကျင်းလျှင် မျိုးစေ့သုံးစေ့
ထည့်ပေးပြီး အပင်ထွက်လာပါက အသန်မာဆုံး အပင်
တစ်ပင်ကိုသာ ချန်လှပ်ထားရ၏။ တစ်ဘောင်နှင့် တစ်ဘောင်
ကြားတွင် လူသွားလမ်းအကျယ် ၉ လက်မ (သို့မဟုတ်) ၁ ပေ
ခန့် ထားပေးသင့်၏။

စိုက်ဘောင်ပေါ်တွင် အလျားလိုက် စိုက်တန်းနှစ်တန်း
ထားရှိပေးထားရာ စိုက်တန်းများအတွင်း တစ်ပင်နှင့်တစ်ပင်
တစ်ပေစီခွာ၍ ရှိသင့်၏။ စီးပွားဖြစ် အကြီးအကျယ် (မြေရှိ
လျှင် ရှိသလို) စိုက်ပျိုးနိုင်ပြီး အပင် ဆယ်ငါးရက်သားတွင်
တစ်ကြိမ်၊ နှစ်ဆယ်ငါးရက်သားတွင် တစ်ကြိမ် ပေါင်းလိုက်ပေး
ရ၏။ တတ်နိုင်ပါက နေ့စဉ် ပေါင်းလိုက်ခြင်း၊ မြေဆွခြင်း၊
အစိစာတ်လုံလောက်ရုံမျှ ရေလောင်းပေးခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ရ
မည်။ မြေဩဇာအဖြစ် နောက်ဈေးဆွေတို့ ထည့်ပေးလျှင်
ကောင်းပါသည်။

ရုံးပတီသည် အပွင့်ပွင့်ပြီးမှ အသီးသီးပါသည်။ ဟင်းသီး
ဟင်းရွက်အဖြစ် စားသောက်ရန် အစေ့များမရင့်မီ ခူးဆွတ်ဖို့
လိုပါသည်။ အနေတော်ရုံးပတီသီးကို စားလိုပါက အသီးအဖျား
(ထိပ်ပိုင်း) ကို အနည်းငယ်ကွေးကြည့်၍ ဆတ်ခနဲကျိုးသွားလျှင်
ထိုအသီးကို ခူးဆွတ်သင့်ပါသည်။ ကွေးကြည့်၍ ဆတ်ခနဲ
မကျိုးဘဲ ကွေးကောက်သွားလျှင် ရင့်နေပါပြီ။ ဇောင်းကြောများ
လည်း တင်းမာကာ စား၍ မကောင်းတော့ပါ။ ထိုသို့ ရင့်နေ

သော အသီးများကို စားသောက်ရန် မခူးဆွတ်ဘဲ မျိုးခံဖို့ရာ
ထားသင့်ပါသည်။

ရင့်သောအသီးများကို နေခြောက်လှန်း၍ အစေ့များကို
ထုတ်ယူရပါမည်။ ထိုအစေ့များကို ပဲများချက်သကဲ့သို့ ချက်ပြုတ်
စားသောက်နိုင်ကြပါသည်။ မစားသောက်လိုပါက လေလုံသော
အိတ်များ၊ ပုလင်းများအတွင်း သွတ်သွင်းကာ စိုက်ပျိုးလရာသီ
ရောက်လျှင် ပြန်လည်စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။ ရုံးပတီသီးသည်
ပျစ်ခွံ၏။ အကြောအခြင်တို့ကို သန်မာစေ၏။ သည့်အတွက်
ရိုးတွင်းခြင်ဆီ ခန်းခြောက်သူများ၊ အကြောသန်မာလိုသူများ
စားသုံးကြပေသည်။

ရုံးပတီပင်များ စိုက်ပျိုးပြီးဆိုလျှင် ကျရောက်တတ်သော
အဖျက်ပိုးများကို နှိမ်နင်းဖို့လို၏။ ရွက်လိပ်ပိုး၊ ပိုးတုံးလုံး၊
ဘောက်ဖတ် စသည်တို့သည် အရွက်များပေါ် ကျရောက်ကာ
အရွက်များကို လိပ်သွားစေ၏။ အရွက်များကို ပြုထွက်စေ၏။
ထို့ပြင် ဝါတွင် ကျရောက်သော စက်ပြောက်သီးလုံး ဖောက်ပိုး၊
ဝါးပိုးနီ စသည်တို့မှာလည်း ရုံးပတီပင်အား အနှောင့်အယှက်
ပေးတတ်ကြပါသည်။ ယခုအခါ ခေတ်မီ ရွက်ဖျန်းပိုးသတ်ဆေး
များ ထွက်ပေါ်နေပြီဖြစ်၍ ရုံးပတီပင်၌ ကျရောက်တတ်သော
ပိုးတို့အား အလွယ်တကူ နှိမ်နင်းနိုင်ပြီ ဖြစ်ပါသည်။

ရုံးပတီပင်၏ မူရင်းဒေသသည် အရှေ့တောင်အာရှနှင့်
အာဖရိကမှ ဖြစ်၏။ မျိုးရင်းမှာ (Malvaceae) ဖြစ်၏။ ရုက္ခ
ဗေဒအမည်မှာ (Hibiscus esculentus) ဖြစ်ပြီး အင်္ဂလိပ်

~~သုတေသီ~~ (Okra or Lady's Finger) ဖြစ်ပေသည်။ စာရှုသူ
~~သုတေသီ~~ မိမိတို့ အိမ်ခြံမြေကျယ်ပါက ရုံးပတ်ပင်ကို စိုက်
~~သုတေသီ~~ ဖြင့် မီးဖိုချောင်ကို အထောက်အကူ ရရှိစေလိမ့်မည်
 ဖြစ်သည်။



ရွှေဖရုံပင်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ

ရွှေဖရုံသီးသည် အဝါရောင်ရှိ၏။ အချိုဓာတ်ကဲ၏။ အခတ်
 မပါဘဲသော်လည်းကောင်း၊ အခတ်အမျိုးမျိုးနှင့် သော်လည်း
 ကောင်း ချက်ပြုတ် စားသောက်နိုင်ပြီး စေးပိုင်၊ စေးထန်း၏။
 ပေစာကျွေးများအတွက် ခွန်အားတို့ကို တိုးပွားစေနိုင်၏။ ရွှေဖရုံ
 စေ့လှော်ဆိုလျှင် နူးညံ့စွာ စားသောက်ရသည့်အတွက် လူတိုင်း
 ပင် နှစ်သက်ကြ၏။

ရွှေဖရုံပင်ကို စိုက်ပျိုးမည်ဆိုပါက ကဆုန်လမှ နယုန်လ
 အတွင်း မိုးနောင်းဖြစ်သော တော်သလင်းလမှ နတ်တော်လ
 အတွင်း စိုက်ပျိုးနိုင်၏။ စိုက်ပျိုးရာတွင်လည်း ဘူးပင်ကဲ့သို့
 ပင် စိုက်ပျိုးနိုင်၏။ အစေ့ကို ပျိုး၍လည်းကောင်း၊ ပြုပြင်ပြီး
 မြေ၌ တိုက်ရိုက်ချ၍လည်းကောင်း စိုက်ပျိုးနိုင်၏။

ထိုကဲ့သို့ စိုက်ပျိုးရာတွင် တစ်တန်းနှင့်တစ်တန်း ၆ ပေ
 အကွာ ထားရှိသင့်၏။ မျိုးစေ့ချရာတွင် တစ်ပင်ချင်းကို မြေအေး
 မြေသင်းပြည့်၍ ၄ လက်မအနက်တွင် ရွှေဖရုံစေ့ ၄၊ ၅ စေ့ခန့်
 ထည့်ပါ။ အပင်ထွက်လာသောအခါ သန်မာသောအပင်ကိုသာ
 ထားရှိပါ။ စင်ကို တောင့်တောင့်တင်းတင်း ခံပေးဖို့လိုပါသည်။

သုတေသီဆရာငြိမ်း

...ကို မြေပေါ်ချ၍ စိုက်ပျိုးမည်ဆိုပါက မွသော
...များသောမြေ၊ ရေမဝသောမြေမျိုးကို ထယ်တစ်စပ်၊
...သီးပြီး ထွန်ခြောက်စပ်မှ ဆယ်စပ်အထိ မွေပေးလျှင်
...ဆုံး ဖြစ်၏။ ထွန်ရေးဝင်သည့်အခါတွင် ဗူးပင်စိုက်
...အခါ ထည့်ရသောမြေဩဇာများ ထည့်ပေးပြီး သမအောင်
ထွန်၍ မွေပေးရပါသည်။ တစ်နေရာနှင့်တစ်နေရာ ၃ ပေစီခန့်
ခွာ၍ ဖရုံစေ့ကို မြှုပ်နှံရသည်။ စီးပွားဖြစ် တစ်ဧက စိုက်ပျိုး
မည်ဆိုလျှင် ဖရုံစေ့ တစ်ပိဿာခန့် လိုအပ်သည်။ အပင်ငယ်စဉ်
တွင် ပေါင်းကို သုံးကြိမ်မျှ လိုက်ပေးသင့်သည်။

ဖရုံပင်သည် ရေကြိုက်သည်မှာ မှန်၏။ သို့သော်လည်း
အမြစ်မပုပ်စေရန် ဂရုပြုဖို့ လိုပေသည်။ ရေပေးလွန်သွားပါက
အရွက်အားကောင်းသော်လည်း အသီးအားမှာမူ ဆုတ်ယုတ်သွား
တတ်ပါသည်။ ဆည်ရေရရှိလျှင် ငါးကြိမ်မှ ခုနစ်ကြိမ်ခန့်အထိ
ရေပေးသွင်းရသည်။ အရွက်ထွက်အားကောင်း၍ အရွက်များ
သိပ်လာပါက ခြွေပစ်ဖို့ လိုသည်။

ဖရုံပင်မှာ စိုက်ပြီး သုံးလ၊ လေးလခန့်ရှိလျှင် အသီးများ
ကို ခူးဆွတ်နိုင်ပေသည်။ အသီးမတင်ဘဲ ဖြစ်နေပါက အဖိုပွင့်
ကို ခူး၍ အမပွင့်ပေါ် အသာအယာ ပွတ်ပေးရသည်။ အသီးကို
ခူးယူတော့မည်ဆိုလျှင် အညှာကိုတစ်လက်မခန့်ထားပြီး နေရိပ်
ထဲတွင် ထားရမည်။ မခြောက်ခင် တစ်လုံးနှင့်တစ်လုံး မထိစေ
ရန် ဂရုပြုရမည်။

ဖရုံသီးသည် ဆေးဖက်ဝင်သော အသီးဖြစ်၏။

တပင်ဟင်းရွက်သီးနှံများ စိုက်ပျိုးနည်း

ချောင်းဆိုး၊ ရင်ကျပ်၊ ပန်းနာ ရောဂါရှိသူအတွက်
အမြစ်ကို အခြောက်လှန်းကာ အမှုန့်ပြု၍ ရေနွေးဖြင့် တိုက်သေ
ပါက ချောင်းဆိုး၊ ရင်ကျပ်၊ ပန်းနာရောဂါများ သက်သာပျောက်
ကင်းပါလိမ့်မည်။

ဝမ်းတွင်း၌ သန်ကောင်၊ တုပ်ကောင်များ ဒုက္ခပေးနေပါက
ဖရုံစေ့ ၆ ပဲသားကို နှမ်းဆီဖြင့် သမအောင် ကြိတ်၍ သောက်
ပေးရမည်။ ထိုသို့ သောက်ပြီးသည်ရှိသော် တစ်နာရီအတွင်း
ဝမ်းနှုတ်ဆေး စားပေးပါက ဝမ်းသွားပါလိမ့်မည်။ ဝမ်းသွားသော
အခါ ဝမ်းတွင်းရှိ သန်ကောင်၊ တုပ်ကောင်များ မစင်နှင့်အတူ
ကျဆင်းသွားပါလိမ့်မည်။ ဆီးအိမ်နာခြင်း၊ ဆီးအောင့်ခြင်းနှင့်
ကျောက်တည်ခြင်းများအတွက် ဖရုံသီးသည် အစွမ်းထက်သော
ဆေးတစ်ပါး ဖြစ်ပါသည်။ ဖရုံသီးသတ္တုရည် ၃ ကျပ်သား၊
ဂျုံပြာဆား ၃ ကျပ်သား၊ ရှိန်းခို ၁ ကျပ်သားတို့ကို သမအောင်
တော၍ နေ့စဉ်အနည်းငယ် မှီဝဲသွားပါက ဆီးကျောက်တည်ခြင်း
ဝေဒနာ သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။

ရွှေဖရုံ၏ မူရင်းဒေသသည် အမေရိကတိုက်မှ ဖြစ်၏။
မျိုးရင်း (Cucurbitaceae) ဖြစ်ပြီး၊ ရုက္ခဗေဒအမည်မှာ
(Cucurbita maxima) ဖြစ်၏။ အင်္ဂလိပ်အမည်မှာ (Pump-
kin or Red Gourd) ဖြစ်ပါသည်။



သရက်ပင်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ

‘အသီးမှာသရက်၊ အသားမှာဝက်၊ အရွက်မှာ လက်ဖက်’
ဟု ဆိုကြသည်။

သရက်သီး၏အရသာကို လူတိုင်းစွဲမက် နှစ်သက်ကြသည်။ သရက်တွင် အခြေခံအားဖြင့် နှစ်မျိုးနှစ်စားသာ ရှိ၏။ အသား တောင့်၍ အမျှင်နည်းသောမျိုးနှင့်၊ အရည်ရွှမ်းကာ အမျှင်များ သော မျိုးတို့ ဖြစ်ကြသည်။

သရက်သီး အမျိုးအစား များစွာရှိကြပါသည်။ အောင်ဒင်၊ သုံးလုံးတစ်တောင်၊ မန္တလေးရင်ကွဲ၊ မန္တလေးပန်းဆွဲနတ်၊ စိုင် တောင်၊ မြကျောက်၊ စိန်တစ်လုံး၊ ဆံမြိတ်စု၊ သလပ်ဖက်၊ စိမ်းစား၊ စိုင်၊ ရာဇမတ်၊ ဝါဆို၊ ဘင်္ဂလား၊ သရက်ဖြူ၊ မချစ်စု၊ ရွှေပုစွန်၊ ခိုးဖြူလေး၊ ပန်းဆွဲ၊ ခေါင်းချိုး၊ စံရ၊ ဆင်ပေါင်၊ ဖင်ကောက် အစရှိသည်တို့ ဖြစ်ကြသည်။ သရက်ပင်များကို စနစ်တကျ စီးပွားဖြစ် စိုက်ပျိုးတတ်မည်ဆိုပါက ကြီးပွားချမ်းသာ ဖို့ရာ ဧကန် ဖြစ်ပါသည်။

သရက်ပင်သည် ပူအိုက်စွတ်စိုသော ရာသီဥတုကို ကြိုက် နှစ်သက်သည်။ မြေသားထု ထူသော မည်သည့်မြေအမျိုးအစား

စားပင်ဟင်းရွက်သီးနှံများ စိုက်ပျိုးရန်

၁၃၁

တွင်မဆို စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ မြေသားထူပါသော မြေမျိုး၊ အောက်ခံကျောက်လွှာရှိသောမြေမျိုးတို့၌ စိုက်ပျိုးမည် ဆိုပါလျှင် မြေထုပ်စည်း ပျိုးထား၍ရသော အပင်များကိုသာ စိုက်ပျိုးသင့်ပေသည်။ သရက်ပင်စိုက်သော ခြံသမားအများစု သည် အစေ့ကို ပျိုးထား၍ စိုက်ပျိုးလေ့ ရှိကြသည်။ သရက်စေ့ များ ဝါးခြမ်းငယ်ခြင်းများအတွင်း ထည့်၍ ပျိုးထားသောအခါ တစ်စေ့မှ နှစ်ပင် ပေါက်လာကြသည်။ ထိုအခါတွင် သန်စွမ်း သော အပင်ကိုချန်၍ ကျန်အပင်ကို နုတ်ဝယ်ပစ်ရမည်။

သရက်ပင်ကို စိုက်ပျိုးရာတွင် မျိုးရိုးဗီဇကောင်းသော သရက်မျိုးစေ့များကို ရွေးချယ်တတ်ဖို့ လိုပေသည်။ သို့မှသာ စိုက်ပျိုးလိုက်သောသရက်ပင်သည် သန်စွမ်း၍ အရသာ ရှိသော အသီးများ သီးပေလိမ့်မည်။ အောင်မြင်ကောင်းမွန်သော မျိုးစေ့ ကို ရယူရန် စနစ်တကျ မျိုးယူတတ်ဖို့ လိုပေသည်။

ဤ၌ မျိုးယူရမည့်အပင်သည် အိုသောအပင် မဖြစ်စေရ။ ပျိုလွင်သော အပင်ဖြစ်ဖို့ လိုပေသည်။ သရက်သီးမှည့်၏ အစေ့ ကို ထုတ်ယူရာတွင် အသားကိုလှီးရာ၌ ဒဏ်ရာအနာတရ မဖြစ် စေရန် ဂရုစိုက်ဖို့ လိုပေသည်။ သတိပြုရန်မှာ မျိုးယူမည့် အစေ့အား ရေမဆေးပါနှင့်။ အရိပ်ထဲတွင် (၁၄) ရက်ခန့် လေသလပ် ခံထားပါ။ ထို့နောက်မှ ပျိုးခြင်း၊ ပျိုးအတွင်း သို့ ထည့်၍ ပျိုးပါ။

သရက်စေ့များကို ပျိုးထားရန် ပထမမျိုးကို စနစ်တကျ ကြိုတင်၍ ငြင်းဆင်ထားရန် လိုပေသည်။ သရက်စေ့များ မပျိုးမီ

တစ်ထောင်ကြီးတင်၍ ကောင်းစွာဆွေးမြည့်နေပြီဖြစ်သော နွား
 နှေး နှေးတစ်ဆ၊ သဲတစ်ဆ၊ ပွရွသော မြေသားတစ်ဆ
 နှင့် ပျိုးအိုး (သို့မဟုတ်) ပျိုးခြင်းထဲသို့ ထည့်ရမည်။
 ထို့နောက် သရက်စေ့ကို အညောင်ဘက် (ခေါင်းပိုင်း) မှနေ၍
 ခြေထဲသို့ နှစ်လက်မခန့်ဝင်အောင် မြှုပ်ရမည်။ နေ့စဉ် ဂရုတစိုက်
 ရေကို အနေတော်ဖြစ်အောင် လောင်းပေးရပါမည်။

သရက်ပင်များကို ဥယျာဉ်ခြံမြေအဖြစ် စိုက်ပျိုးမည်ဆိုပါက
 တစ်ကျင်းနှင့်တစ်ကျင်း ၂၄ ပေမှ ပေ ၃၀ အကွာခွာ၍ ကျင်း
 များကို ကြိုတင်တူးကာ ပြင်ဆင်ထားပြီးမှ စိုက်ပျိုးသင့်ပေ
 သည်။ သရက်ပင်တို့မည်သည့် များသောအားဖြင့် တစ်နှစ်သီး
 ပြီးနောက် နောက်တစ်နှစ်မသီးဘဲ နေတတ်သည်။ အချို့အပင်
 များမှာမူ သုံးလေးနှစ်ဆက်၍ သီးတတ်သည်။ ထိုသို့ ဆက်တိုက်
 သီးသော်လည်း အသီးထွက်နှုန်းမှာလည်း ဆုတ်ယုတ်တတ်သည်။
 အသီး၏ အရသာမှာလည်း မူလအရသာထက် လျော့ပါးတတ်
 သည်။

သရက်ပင်သီးလာသမျှ တင်ရန်နှင့် တင်သမျှ အသီးတို့
 မှာ အလုံးချော၍ အရသာကောင်းမွန်စေရန် ဦးစွာ သရက်ပွင့်
 များ မပွင့်မီ တစ်လခန့် ကြိုတင်၍ ခြောက်နေသော အကိုင်း
 များ၊ ကိုင်းပို၊ ကိုင်းညှပ်များကို ဖြတ်တောက် ရှင်းလင်းပေးရ
 မည်။ အကိုင်းနှင့်အရွက်များ လေဝင် လေထွက်ကောင်းစေရန်၊
 နေရောင်ခြည်ကောင်းစွာ ရရှိစေရန် စနစ်တကျ ပြုပြင်ပေးရမည်။
 အပွင့်များ ပွင့်လာသောအခါ ပွင့်သမျှအားလုံး မထားဘဲ တန်ရုံ

စားပင်ဟင်းရွက်သီးနှံများ စိုက်ပျိုးနည်း

ချန်၍ ခြွေပေးပါ။ သီးကင်းများ တင်လာသည့်အခါတွင်လည်း
 အကိုင်းနှင့် ချိန်ဆ၍ လုံးသိမ်၊ လုံးညှပ်များကို ခြွေပေးပါ။
 သရက်ပင်အတွက် သင့်လျော်သော မြေဩဇာများမှာ နွားအေး၊
 မြေဆွေးနှင့်၊ ပြာတို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။

သရက်ပင်အား အစေ့ကို ပျိုး၍ စိုက်ပျိုးနိုင်သလို၊ သိပ္ပံ
 နည်းကျ ကိုင်းဆက်၍လည်း စိုက်ပျိုးနိုင်သည်။ ပို၍လည်း ဖြစ်
 ထွန်းသည်။ ရာသီဥတုဒဏ်ကို ခံနိုင်၍ အနံ့အရသာနှင့် ပြည့်စုံ
 သော အသီးများကို ရရှိနိုင်သည်။

သရက်ပင်၏ မူရင်းဒေသမှာ အရှေ့တောင်အာရှနှင့်
 တောင်အာရှဖြစ်၏။ မျိုးရင်းမှာ (Amacardiaceae) ဖြစ်
 ပြီး ရုက္ခဗေဒအမည်မှာ (Mangifera indica) ဖြစ်၏။ အင်္ဂလိပ်
 အမည်ကား (Mango) ဖြစ်ပေသည်။

သရက်စေ့၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

သရက်စေ့ အဆန်ကို ညက်စွာထောင်း၍ အမှုန့်ပြုပြီး
 လက်ဖက်စားဖွန်း၏ လေးပုံတစ်ပုံခန့် စားပေးခြင်းဖြင့် ရင်ပူ
 လောင်ခြင်း၊ ပျို့တက်အော့အန်ခြင်း၊ လေချဉ်တက်ခြင်း၊ ဝမ်း
 မမှန်ဘဲ လွန်စွာသွားခြင်းများကို တစ်နေ့လျှင် နှစ်ကြိမ်တိုင်အောင်
 စားပေးခြင်းဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

သွားများ အချဉ်စားမိ၍ လွန်စွာ ကျိန်းနေပါက သရက်စေ့
 အဆန့် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ကို ဝါးစားပေးပါ။ သွားအကျိန်း
 သက်သာသွားပါလိမ့်မည်။



သခွားပင်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ

မြန်မာ့ထမင်းစိုင်း၌ သခွားသီးသည် ခံတွင်းမြိန်စေသည့် အတိုအမြုပ် အသီးအနှံ တစ်မျိုးဖြစ်ပေသည်။ အချို့ကလည်း သခွားသီးကို ဂျစ်ထိုး၍ ပုစွန်အခတ်နှင့်ရောကာ ဟင်းအချို ချက်စားကြ၏။ သခွားသီးကို ပါးပါးလှီး၍ ရှေ့တံသီးစိမ်း၊ သံပုရာရည်တို့ စွက်ကာ ချက်စားနည်းအဖြစ် အဆီအဆိမ့် ပြေစေရန် သုံးဆောင်ကြ၏။ သခွားသီးကို လှူတန်းစားမရွေး နှစ်သက်ကြသည်ဟု ဆိုနိုင်ပေသည်။

သခွားကို တန်ခူးလမှ နယုန်လအတွင်း သီတင်းကျွတ်လ မှ တန်ဆောင်မုန်းလအတွင်း အောင်မြင်ဖြစ်ထွန်းစွာ နေအိမ် မိသားစုအတွက် ဖြစ်စေ၊ စီးပွားရေးအရ ဖြစ်စေ စိုက်ပျိုးနိုင်ပေ သည်။

သခွားကို မြေမရွေး စိုက်ပျိုးနိုင်သော်လည်း ရေမဝပ်သော မြေနှင့် မြေဆီဩဇာ ကောင်းမွန်သောမြေတို့တွင် အောင်မြင်ဖြစ် ထွန်းစွာ စိုက်ပျိုးနိုင်ပေသည်။ လိုအပ်သောရေ၊ မြေဆီဩဇာတို့ လုံလောက်စွာ ရမည်ဆိုလျှင် နေရာဒေသမရွေး စိုက်ပျိုးနိုင် လေသည်။

စားပင်ဟင်းရွက်သီးနှံများ စိုက်ပျိုးနည်း

၁၈၈

သခွားသည် ကျင်းပြုလုပ်၍ စိုက်ရသော အမျိုးဖြစ်သည့် အတိုင်း တစ်ကျင်းလျှင် မျိုးသခွား သုံးစေမှ ငါးစေအထိ ချရပါ မည်။ မျိုးစေချသောအခါ သခွားစေ၏ အချွန်ဘက်ကို အောက် သို့ စိုက်၍ ချရပါမည်။ အပင်မှ ထွက်လာလျှင် အသန်မာဆုံး တစ်ပင် နှစ်ပင်သာ ချန်ထားရပါမည်။ တစ်ကျင်းနှင့်တစ်ကျင်း သုံးပေခြား၍ အတန်းလိုက် စိုက်ပျိုးသင့်ပါသည်။

စီးပွားဖြစ်စိုက်ပျိုးပါက တစ်ဧကလျှင် အပင် ခုနစ်ထောင် နှစ်ရာခြောက်ဆယ်မျှ ဝင်ဆံ့ပါသည်။

ထိုသို့ စိုက်ပျိုးရာတွင် အပင်ရင်း၌ ရေမြုပ်မနေစေရန် အတွက်လည်းကောင်း၊ ရေပေးသွင်းသည့်အခါ၌ အလွယ်တကူ ရေပေးသွင်းနိုင်ရန်အတွက်လည်းကောင်း တစ်တန်းနှင့်တစ်တန်း အကြားတွင် ရေမြောင်းကလေးများ ပြုလုပ်ပေးသင့်ပါသည်။ စိုက်ဘောင်တစ်ခုလျှင် စိုက်တန်း နှစ်တန်းကျစီ ရှိနေရာ အပင် ငယ်များ ၆ လက်မခန့် တက်လာ၍ နွယ်တက်နိုင်သောအခါ တစ်တန်းလျှင် ဝါးကပ်တစ်ခုကျဆီ တစ်ဖက်တစ်ချက်မှ ထောင် ပေးခြင်းအားဖြင့် စိုက်တန်းနှစ်ခုအတွက် ဝါးကပ်နှစ်ခုကို ခေါင်း ချင်းဆိုင် (ထိပ်ချင်းဆိုင်) ပေးထားရသည်။ ဝါးကပ်တို့၏ အမြင့်မှာ ၆ ပေခန့် ရှိသင့်သည်။

သခွားသီး စိုက်ပျိုးထားပြီးကာလမှာပင် ပေါင်းမြက်များကို ရှင်းထားပေးသင့်သည်။ သခွားသည် ရေကြိုက်သဖြင့် ငါးခြံမ မှု ခုနစ်ကြိမ်ခန့်အထိ ရေပေးသွင်းရန် လိုပေသည်။ မိုးရာသီ တွင် စိုက်ပျိုးလျှင်မူ ရေပေးသွင်းရန် မလိုပေ။ ဤကဲ့သို့ စိုက်

သုတေသီဆရာအတွက် များစွာရရှိနိုင်ပေသည်။ သခွား
 နှစ်နှစ်ကြာမြင့်စွာ စောင့်စားဖို့ရာ မလိုပေ။
 သခွားနှစ်လအတွင်းမှာပင် သခွားသီးများကို ခူးဆွတ်စားသုံး
 နိုင်ပေ၏။ စီးပွားဖြစ် ရောင်းချနိုင်ပေသည်။

သခွားသည် မြေဩဇာ အများအပြား ကြိုက်တတ်သည့်
 အတွက် တစ်ပတ်လျှင် မြေဆွေး အတန်အသင့် ထည့်ပေးပါက
 ပို၍ ကောင်းပါသည်။ အပင်သန်လာသည့်အခါ စင်ခံပေးဖို့
 လိုပါသည်။ ထိုအခါ ဘေးဖက်များဆီသို့ အညွန့်များ ဖြာထွက်
 လာပါလိမ့်မည်။ ထိုသို့ ဖြာတက်သော အနွယ်များကိုလည်း
 အလားတူ စင်ခံပြီးနောက် အပွင့်လိုက်လာသည့်အခါ အညွန့်
 များကို ထပ်မံဆိတ်ပစ်ပါ။ ထိုအခါတွင် အသီးအား ကောင်းလာ
 ပါလိမ့်မည်။

သခွားသီး၌ ပိုးကျလာပြီဆိုလျှင် တစ်ပင်လုံးကို ဆွဲနှုတ်ပြီး
 မီးရှို့ပါ။ သို့မဟုတ် အဝေးသို့ စွန့်ပစ်ပါ။

သခွားသည် သစ်သီးဝလံ၌ ဝလံအမျိုးအစား၌ ပါဝင်၏။
 မူရင်းဒေသမှာ အိန္ဒိယနိုင်ငံ အရှေ့တောင်အာရှနိုင်ငံတို့ ဖြစ်ကြ
 ပြီး မျိုးရင်းမှာ (Cucurbitaceae) ဖြစ်၏။ ရုက္ခဗေဒအမည်
 မှာ (Cucumis Sativus) ဖြစ်ပြီး၊ အင်္ဂလိပ်အမည်မှာမူ
 (Cucumber) ဖြစ်ပေ၏။

(၁) ကျောက်ကပ်ပေဒနာရှင်များအဖို့

သခွားသီးသည် လွန်စွာသင့်လျော်၏။ သခွားသီးကို စား
 ပေးခြင်းဖြင့် ဆီးများစွာ သက်စေခြင်း၊ ကျောက်ကပ်အတွင်း

စားပင်ဟင်းရွက်သီးနှံများ စိုက်ပျိုးနည်း

၁၉၇

ရှိ ကျောက်များ အစိတ်စိတ်အမွှာမွှာ ကွဲစေ၏။ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း
 စားသောက်ပေးပါက ကျောက်ခဲများသည် ဆီးလမ်းကြောင်း
 အပြင်သို့ ထွက်ကျစေ၏။ ကျောက်ကပ်တွင်းမှ ထိုးအောင်ခြင်း
 များကို ပျောက်ကင်းစေလိုပါက သခွားသီးကို စားပေးပါက
 မူချ ပျောက်ကင်းပါသည်။



သဘောပင်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ

သဘောပင်သည် ပူအိုက်စွတ်စိုသော ရာသီဥတုကို နှစ်သက်သည်။

မြေအမျိုးမျိုးတွင် စိုက်ပျိုးနိုင်သော်လည်း မိုးအလွန်များခြင်း၊ ရေဝပ်လွန်းခြင်းကို မနှစ်သက်ပေ။ သဘောပင်ကို စိုက်ပျိုးရာတွင် အပင်မြင့်မသွားစေဘဲ ခပ်နိမ့်နိမ့်ကလေးနှင့် အသီးများကြီးထွားရေးပင် ဖြစ်ပေသည်။ သဘောပင်သည် အလွန်မြင့်မားသွားပါက သီးနှုန်းမှာ နည်းပါးသွားရုံမက အသီး၏အရွယ်မှာလည်း အမြင်မလှဘဲ သေးငယ်သွားတတ်သည်။ သို့ဆိုလျှင် ရောင်းပန်းမလှဘဲ ဈေးကောင်းလည်း ရမည်မဟုတ်ပေ။

သို့ဖြစ်၍ သဘောပင်ကို စိုက်ပျိုးမည်ဆိုလျှင် မိုးနှောင်းကာလတွင် စိုက်ပျိုးသင့်သည်။ လယ်ယာသီးနှံ စိုက်ပျိုးရေးဌာနက အလင်းပြင်အား နည်းချိန်၌ အပင်သည် ဆစ်ကြားရှည်ကာ အရပ်ရှည်မည်ဖြစ်ပြီး၊ အလင်းပြင်အား များချိန်၌ အပင်သည်

ဆစ်ကြားတိုကာ အရပ်ပူမည်ဟု ဆိုသည်။ စိုက်ပျိုးရေး ကော်ပိုရေးရှင်း၏ ပညာပေးစာစောင်တစ်စောင်တွင် သဘောပင် စိုက်ပျိုးချိန်ကို နွေနှောင်းမှ မိုးဦးတူ ဖြစ်သည့် ကဆုန်လမှ ဝါဆိုလအထိ သင့်တော်ကြောင်း ဖော်ပြထားသည်။ နွေနှောင်းတွင် စိုက်ပျိုးခဲ့ပါက အပင်သည် ကြီးထွားဆဲကာလ အပင်နှစ်လသားမှ ငါးလသားခန့်အထိသည် မိုးတွင်းတို ဖြတ်သန်းရပေမည်။ ထို့ကြောင့် အပင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြီးထွားမှု အားကောင်းသွားကာ အပင်အရပ် မြင့်သွားနိုင်သည်။

သဘောပင်စိုက်ပျိုးရာတွင် အစေ့ကို ပျိုးထောင်၍ စိုက်ပျိုးခြင်းသည့် ပို၍သင့်လျော်ကောင်းမွန်ပါသည်။ အခြောက်လှန်းပြီးသို့လှောင်ထားသော သဘောပဲများကို စိုက်ပျိုးလိုလျှင် သုံးလေးနာရီခန့် ရေစိမ်ပြီးမှ စိုက်ပျိုးသင့်သည်။ ဦးစွာပေါက်လာသော အပင်များသည်လည်းကောင်း၊ သန်စွမ်းသော အပင်များသည်လည်းကောင်း အမပင်များ ဖြစ်ကြသည်။ အမပျိုးပင်သည် ပင်စည်ပို၍တုတ်ကာ တောင့်တင်းသန်မာတတ်ပါသည်။ အနည်းငယ် လိုသောအပင်များမှာမူ အဖိုပင်များဖြစ်ကြသည်။ သဘောစိုက်ခင်းတစ်ခင်း၌ အမပင်အရေအတွက် ၃၀ ခန့် ရှိလျှင် အဖိုပင် တစ်ပင်ကို ကြားညှပ် စိုက်ပျိုးသင့်ပေသည်။

သဘောပျိုးပင် တစ်လခွဲသား၊ အပင်အမြင့် ငါးလက်မ၊ ခြောက်လက်မခန့် ရှိပြီဆိုလျှင် စိုက်ခင်းသို့ ရွှေ့ပြောင်း စိုက်ပျိုးပါသည်။ စိုက်ကာနီး အချိန်ရောက်လျှင် နှစ်ပေခွဲအနက်ဝေးသော ကျင်းထဲသို့ နန်း၊ မြေဆွေး (သို့မဟုတ်) နွားအေးနှင့်

သဲတို့ကို နှစ်ထားပါ။ အပေါ်၌ သစ်ရွက်ခြောက်
 နှစ်ထားပါ။ အလုံးစုံ ပြီးစီးပြီဆိုမှ စိုက်ကျင်း
 နှစ်ထားပါ။ စိုက်ပြီးနောက် အပင်ပတ်ပတ်လည်တွင် ကောက်ရိုး
 နှစ်ထားပါ။

အပင်တစ်ပေခန့် ရှိသည်အထိ အရိပ်မိုးထားပေးသင့်ပါ
 သည်။ နောက်ပိုင်းကျမှသာ ဖယ်ရှားပစ်ရပါမည်။ ရေလောင်း
 ရာတွင်လည်း မြေစိုရုံမျှသာ လောင်းပေးရပါမည်။ အပင်ရင်း
 ၌ ရေမထိစေရန် သတိထားပါ။ မိုးရာသီသို့ရောက်လျှင် ဖုံးထား၊
 အံ့ထားသော ကောက်ရိုးများကို ဖယ်ရှားပစ်ရပါမည်။ သဘော
 ပင်မှ သီးပြီဆိုလျှင် ပြုတ်ခဲအောင် သီးတတ်သဖြင့် အပင်ရင်း
 ကို မြေဖို့ထားပေးရပါမည်။ အသီးများ ပြုတ်ခဲအောင် သီးပြီ
 ဆိုလျှင် လိုအပ်က တိုင်များဖြင့် ထောက်ပေးသင့်ကာ ထောက်
 ပေးရပါမည်။ မြေဩဇာကျွေးရာဝယ်၊ မတတ်နိုင်ပါက မီးဖိုပြာ
 ကို ကျွေးနိုင်ပါသည်။ တစ်ပင်ကို မီးဖိုပြာ တစ်ပေါင်နှုန်း
 ကျွေးလျှင် လုံလောက်ပါသည်။

သဘောပင်မှ အပွင့်များပွင့်လာလျှင်၊ ပန်းခိုင်တစ်ခိုင်လျှင်
 အကြိုက်ဆုံး ပန်းပွင့်တစ်ပွင့်စီသာချန်လှပ်၍ ကျန်အပွင့်များကို
 ခြွေပစ်ရပါမည်။ ဤသို့ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် အသီးမှာ ကြီးထွား
 တတ်ပါသည်။ သဘောပင် တစ်ပင်၊ နှစ်ပင်မျှသာ စိုက်မည်
 ဆိုပါက လေကွယ်၍ အလင်းရောင်ရရှိသောနေရာကို ရွေးချယ်
 ပါ။ အပိုပင်သည် အသီးမစားရသော်လည်း အရွက်ကိုမူ စားရ

သည်။ အသီးကြီး၍ အရသာချိုစေရန်အတွက် သီးညပ်၊ သီးပိန်
 များကို ခြွေချပါ။ အပင်ရင်း၌ ရေမဝပ်ရအောင် ဂရုစိုက်ပါ။

သဘောပင်၏ မူရင်းဒေသမှာ မက္ကဆီကို၊ ပီရူးနိုင်ငံများ
 ဖြစ်ကြ၏။ မျိုးရင်းမှာ (Caricaceae) ဖြစ်ပြီး ရုက္ခဗေဒအမည်
 မှာ (Carica papaya) ဖြစ်သည်။ အင်္ဂလိပ်အမည်မှာ (Pa-
 paya or Papaw) ဖြစ်ပေသည်။

(၁) အရေပြားပေါ်၌ နှင်းခုခံနေလျှင်

နှင်းခုသည် ပျောက်နိုင်ခဲ့သော အရေပြားရောဂါတစ်ခု ဖြစ်
 ပါသည်။ ၎င်းဝေဒနာအတွက် သဘောသီးအစိမ်းကို ထိပ်ဝ
 ဖြတ်ပြီး ထွက်လာသော အစေးဖြင့် နှင်းခုနာပေါ်တင်ကာ ပွတ်
 တိုက်ပေးပါ။ နေ့စဉ်ရက်ဆက် ပြုလုပ်ပေးသွားပါက ထူပိန်းနေ
 သော နှင်းခုထုမှာ ပါးလွှာသွားပြီး မကြာခင် သက်သာပျောက်
 ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။

(၂) အစာအိမ်ရောဂါ ဖြစ်နေလျှင်

သဘောသီးဝင်းရောင် (အမှည့်မဟုတ်ပါ) ကို အခွံ ပါးပါး
 လွှာလွှာ လှီးပါ။ ထိုအခါတွင် အသား၌ အစေးများ ကျန်ပါ
 လိမ့်မည်။ အဆိုပါ အသားကို စားသုံးပေးပါက အစာအိမ်ရောဂါ
 သိသိသာသာ ပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။

(၃) အမျိုးသမီးများ သွေးဆုံးကိုင်လျှင်

အမျိုးသမီးများမှာ အသက် ၄၀ ကျော် ၅၀ အတွင်းသို့
 ကျရောက်ပါက သွေးဆုံးကိုင်ဝေဒနာ ခံစားရတတ်ပါသည်။
 ထိုသို့ ဖြစ်ပါက သဘောသီးမှည့်ကို နေ့စဉ် စားပေးပါ။

(၄) ကလေးငယ်ကို သန်ချပေးလိုလျှင်

သန်ချသော ကလေးငယ်၏ အသက်အတိုင်း သဘောတရား အရေအတွက်ကိုယူကာ ထုထောင်းလျက် ညအိပ်ရာဝင် ခါနီး၌ ထိုကလေးငယ်အား တိုက်ကျွေးပေးပါ။ (၎င်းဆေး တိုက်ကျွေးပြီးနောက် အစာမကျွေးပါနှင့်။ ဝမ်းနှုတ်ဆေး မတိုက် ပါနှင့်။ နောက်တစ်နေ့ ဝမ်းသွားပြီးပါက ရေအဝတိုက်ပေးပါ။ တစ်နာရီခန့် ကြာမှသာ အစာစားပါစေ။)



သစ်သော့ပင်ကို

ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ

သစ်သော့ပင်သည် အေးမြစွတ်စိုသော ရာသီဥတုကိုလည်း ကောင်း၊ ရွံစေးအနည်းငယ်ပါသည့် မြေနက်၊ မြေပွကိုလည်း ကောင်း ကြိုက်နှစ်သက်၏။

သစ်သော့ပင်ကို များသောအားဖြင့် ကိုင်းဆက်၍သော် လည်းကောင်း၊ အဖူးမြှုပ်၍လည်းကောင်း စိုက်ပျိုးကြသည်။ မိမိတို့နိုင်ငံအတွင်း စိုက်ပျိုးရန် အသင့်တော်ဆုံးသော ဒေသများ မှာ ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင်မှ ပေ ၃၅၀၀ အထက်ရှိ အပူအအေး နှင့် မြေအနေအထားရှိသည့် တောင်တန်းဒေသများ၊ ချင်းတောင်၊ ရှမ်းပြည်နယ်အချို့နေရာများနှင့် ကချင်ပြည်နယ် စိန်လုံတောင် တန်း၊ လောခေါင်တောင်တန်း၊ ဆွမ်ပရာဘွမ် တောင်တန်းနှင့် ပြည်မတွင် မိုးကုတ်၊ ကျပ်ပြင် အစရှိသော နေရာဒေသများ၌ အောင်မြင်ဖြစ်ထွန်းနိုင်ပါသည်။

သစ်သော့ပင်သည် နှစ်ပေါင်း ၈၀ ကျော်မှ နှစ်ပေါင်း ၁၄၀ ကျော်ထိ သက်တမ်းရှိ အပင်အမျိုးအစား ဖြစ်ပေသည်။

သစ်သောအမျိုးပေါင်း ၈၀ ကျော်ရှိသည်ဟုဆို၏။ မြန်မာနိုင်ငံသို့ သစ်သောအမျိုးပေါင်း ၁၂ မျိုးခန့် ရှိပေသည်။ သစ်သောသည် ပန်းသီးပင်များထက် ၎င်းတို့အမြစ်ပေါ်တွင် သစ်သီးနိုင်၏။ သို့သော်လည်း သီးပွင့်ရာတွင် ပန်းသီးရိုင်းသီးများနှင့် ကိုင်းဆက်၌ စိုက်ပျိုးသော အပင်များလောက် သီးပွင့်ခြင်း မရှိပေ။ သို့ဖြစ်၍ အကောင်းဆုံး စိုက်ပျိုးလိုပါက အရပ်ဒေသအလိုက် ပေါက်ရောက်သော သစ်သောရိုင်းများ ဖြစ်ပေါ်ပြုလုပ်၍ ရာသီဥတုအခြေအနေအရ ကောင်းစွာ ဖြစ်ထွန်းနိုင်သော အမျိုးမှားမှာ ကိုင်းနုများကို ရွေးချယ်လျက် ဆက်စပ်ထားသော အပင်များကိုသာ အသုံးပြုသင့်ပေသည်။

ရာသီဥတုအနေအထား၊ မြေအနေအထားတို့ ကိုက်ညီသော နေရာများ၌ ခေတ်မီစနစ်အရ ပြုပြင်ပျိုးထောင်သော မျိုးကောင်းမျိုးသန့် သစ်သောများကို ရွေးချယ်ပြီး တစ်ပင်နှင့်တစ်ပင် ပေ ၂၀ အကွာထား၍ တွင်းကို ၃ ပေအနက် ၁ ပေအကျယ် တူးပါ။ အပေါ်မြေလွှာကို သီးသန့်စုဆောင်းပြီး သစ်ရွက်ဆွေးမြေ ၃၀% နှင့် ရောစပ်ပြုပြင်ထားသော တွင်းများ၌ မိုးဦးကျကာလတွင် လည်းကောင်း၊ ရေလွယ်လင့်တကူ ရနိုင်သောနေရာများ၌ စန်နဝါရီလကုန် ဖေဖော်ဝါရီလများအတွင်း ကောင်းစွာစိုက်ပျိုးသင့်ပေသည်။ ပူပြင်းသော နွေရာသီကာလသို့ရောက်လျှင် ရေလောင်းပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

သစ်သောပင်ကို ဒုတိယနှစ်မှစ၍ စနစ်တကျ ကိုင်းထွက်ပေါ်ပေါက်လာနိုင်ရန်အတွက် ပြုပြင်ဖြတ်တောက်ပေးရန် အထူး

လိုအပ်ပါသည်။ ထိုအချက်မှာ လွန်စွာအရေးကြီးသော အချက်ဖြစ်သည်။ အပင်ကိုင်းများကို လိုအပ်သလို ပြုပြင်ဖြတ်တောက်ပေးမှသာ သီးပွင့်လာသည့်အခါ အောင်မြင်ကြီးထွားသော အသီးများ ရရှိပေလိမ့်မည်။ မလိုလားအပ်သော အပွင့်များကို ခြွေချခြင်း၊ သီးပိန် သီးညှပ်များကို ခြွေချခြင်းတို့ကိုလည်း လုပ်ဆောင်ပေးရမည်။ ထို့အတူ အပင်ကြီးထွားစေရန်အတွက်လည်း လိုအပ်သော မြေဩဇာတို့ကိုလည်း ကျွေးပေးရပါမည်။

မည်သို့သော မျိုးကောင်းမျိုးမှန် သစ်သောပင် ဖြစ်စေကာမူ စနစ်တကျ ကိုင်းဖြတ်ခြင်းနှင့် မြေဩဇာကျွေးမှု မရှိပါက သီးလာသောအသီးများမှာ ဖွံ့ထွားမှုမရှိခြင်း၊ အရသာကင်းမဲ့ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ထိုအပင်များသည် အသီးများ အဆမတန် သီးလေ့ရှိ၏။ သည့်အတွက် အပင်၏အင်အား၊ အပင်၏အခြေအနေကိုကြည့်လျက် သီးပိန်၊ သီးညှပ်များကို အစဉ်တစိုက် ခူးဆွတ်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

စနစ်တကျ စိုက်ပျိုးထားသော သစ်သောပင်သည် ၅ နှစ်သား အရွယ်သို့ရောက်လျှင် အနည်းငယ်မျှ စတင်သီးပွင့်လာနိုင်ပါသည်။ ၇ နှစ်သားမှစ၍ စံချိန်စံနှုန်းမီ အသီးများ သီးလာပါလိမ့်မည်။ သစ်သောသီးသည် အရည်ရွှမ်း၍ ဗီတာမင်ဓာတ်ကြွယ်ဝသော သစ်သီးဖြစ်၍ လူမျိုးမရွေး နှစ်သက်စွာ စားဆုံးလေ့ရှိကြပါသည်။ စိုက်ပျိုးပုံ-စိုက်ပျိုးနည်း၊ အပင်ပြုစုပျံ့စုနည်း၊ ရေလောင်းခြင်း၊ မြေဩဇာကျွေးခြင်း စသည်တို့မှာ ပန်းသီးပင်အတိုင်း သိပ်ခြားနားမှု မရှိပေ။ အသီးများကို မမှည့်

မိ နှုတ်ရပါသည်။ အရွယ်ရောက် သစ်သောပင်တစ်ပင်လျှင်
အသီးသုံးရာ ၂၅၀ မှ ၃၀၀ အထိ သီးလေ့ရှိ၏။

သစ်သောပင်၌ ကျရောက်တတ်သော ပိုးမွှားများမှာ
အခေါက်စားပိုး၊ ပင်စည်စားပိုးများ ဖြစ်ကြသည်။ ရံဖန်ရံခါ
အသီးများကို ပျက်စီးစေသည့် ယင်ပျားကောင်တို့ ကျလေ့ရှိ၏။
ထိုသို့ဖြစ်လျှင် ကန့်မူန့်ပက်ဖျန်းခြင်း (သို့မဟုတ်) ဒုတ္တာနှင့်
ထုံး ၅ ဆစီ၊ ရေအဆ ၅၀ နှင့် ရောစပ်၍ ပင်စည်တွင် သုတ်
လိမ်းပေးခြင်းအားဖြင့် ထိရောက်စွာ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

သစ်သောပင် မူရင်းဒေသမှာ ဥရောပနှင့် အာရှဒေသကြား
တွင်ဖြစ်ပြီး မျိုးရင်းမှာ (Rosaceae) ဖြစ်၏။ ရုက္ခဗေဒအမည်မှာ
(Pyrus communis) ဖြစ်ပြီး အင်္ဂလိပ်အမည်မှာမူ (Pear) ဖြစ်ပါ
သည်။



သံပရာပင်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ

သံပရာသည် ကျွဲကော၊ လိမ္မော်၊ ရှောက် စသည်တို့နှင့်
မျိုးနွယ်တူများ ဖြစ်ကြပေသည်။

သံပရာပင် စိုက်ပျိုးပုံနှင့် ရှောက်ပင် စိုက်ပျိုးပုံတို့မှာ
တူညီကြသကဲ့သို့ ကျွဲကောနှင့် လိမ္မော်တို့မှာလည်း စိုက်ပျိုးပုံ
နည်းစနစ်တို့ တူညီကြချေ၏။ သံပရာသီးနှင့် အလားသဏ္ဌာန်
တူသည်ကား သံပရီ ဖြစ်ပေသည်။

သံပရာကို အစေ့မှ ပျိုးထောင်၍ စိုက်ပျိုးလေ့ ရှိကြ၏။

သံပရာကို မျိုးထုတ်ယူမည်ဆိုလျှင် ရင်၍မှည့်သော သံပရာ
သီးကို ယူ၍ မြေကျင်းတွင်ထားပြီး အထက်မှ ထောင့်တိုများ
ဖြင့် ဖုံးအုပ်ပေးပါ။ အသားများပုပ်သွားပြီးနောက် ရေဖြင့် စင်
ကြယ်စွာ ဆေးပါ။ ထို့နောက် မီးသွေးမှုန့်နှင့် ရောစပ်၍ မျိုးစေ့
များကို ခြောက်သွေ့သော မြေပေါ်တွင် ဖြူးထားပါ။ ပြီးလျှင်
သဲကပ်ထပ်ခင်းပါ။ မျိုးစေ့ထပ်ခင်းပါ။ သဲထပ်ခင်းပါ။ ထို့နောက်
အထပ်ကိုမူ မြေပွနှင့် အုပ်ထားပေးပါ။

သံပရာမျိုးစေ့တို့အား ကြံတော့မည်ဆိုလျှင် ထောက်ခံရန်

တွင် ဆင်ခြင်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။ ထိုသို့
 ဆင်ခြင်ခြင်း အကျယ်တစ်ပေခွဲ၊ အမြင့် ၆ လက်မရှိသော
 ဆင်ခြင်ရာကို ပြုလုပ်ပေးထားရပါမည်။ ဘောင်ပေါ်တွင် ၆
 ဆင်ခြင်ရာရှိ တွင်းငယ်ကလေးများကို တူးဖော်ပေးပါ။ အဆိုပါ
 တွင်းငယ်ကလေးများထဲသို့ မြေဩဇာထည့်၍ မြေကို နူးနပ်စေ
 ပြီးလျှင် မျိုးစေ့များကို ပျိုးနိုင်ကြသည်။

သံပရာပင်ကို နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် မျိုးပွားနိုင်ကြသည်။
 အထက်ပါအတိုင်း လိင်ရှိ မျိုးပွားနိုင်သကဲ့သို့ ကိုင်းထုပ်၍ မျိုး
 ပွားခြင်း၊ ကိုင်းဆက်၍ မျိုးပွားခြင်းတို့ကိုလည်း ပြုနိုင်ကြသည်။
 သံပရာသီး၊ ရှောက်သီး၊ ကျွဲကောသီး၊ လိမ္မော်သီးတို့တွင် ခြားနား
 မှုများ ရှိကြသည်။ သံပရာသီး၊ ရှောက်သီးတို့မှာ နွေတွင်လည်း
 သီးသကဲ့သို့ အခြားသော ရာသီများတွင်လည်း သီးကြပါသည်။
 ကျွဲကောသီး၊ လိမ္မော်သီးတို့မှာမူ ပေဘုယျအားဖြင့် တစ်နှစ်
 လျှင် တစ်သီး သီးကြပါသည်။

သံပရာသီးကို ရှောက်သီး၊ လိမ္မော်သီး၊ ကျွဲကောသီးများ
 နည်းတူ လိင်မဲ့ မျိုးပွားရာတွင် ကိုင်းဆက်ခြင်း၊ ကိုင်းပူးခြင်း၊
 ကိုင်းထုပ်ခြင်း၊ အမြစ်ပူးခြင်း၊ အတက်ဆက်ခြင်း စသော နည်း
 များဖြင့်လည်း မျိုးပွားနိုင်ပေသည်။ သံပရာသီး စိုက်ပျိုးမှုတွင်
 အကိုင်းအခက် ပြုပြင်ပေးရသည်။

သံပရာသီးတွင် အစေ့ပါသောအမျိုးနှင့် အစေ့မပါသောမျိုး
 ဟူ၍ရှိ၏။ သံပရာပင်ကိုသော်လည်းကောင်း၊ သံပရိပင်ကိုလည်း
 ကောင်း နွေရာသီတွင် ရေလောင်းပေးခြင်း၊ ရေသွင်းပေးခြင်း

တို့ဖြင့် စိုက်ပျိုးနိုင်၏။ အစေ့ကို ပျိုးထောင်၍ စိုက်ပျိုးနိုင်သကဲ့
 သို့ ပင်ပိုင်းမျိုးပွားနည်းအားဖြင့် အမြစ်အဖွဲ့အစည်းသည် မြေ
 အောက် အတော်နက်နက်သို့ ထိုးဆင်းလေ့ရှိကြပြီး ပင်ပိုင်းမျိုး
 ပွားနည်းဖြင့် စိုက်ပျိုးလျှင် အမြစ်သည် အပေါ်ယံလွှာ၌သာ
 ပြာထွက်နေတတ်သောကြောင့် ဖြစ်၏။ သမပိုင်းဒေသတွင် သံ
 ပရိကို အစိုက်များလေ့ရှိကြပြီး အပူပိုင်းဒေသတွင်မူ သံပရာ
 ကို အစိုက်များလေ့ရှိကြပေသည်။

သံပရာနှင့် သံပရိပင်တို့ကို တစ်ပင်နှင့်တစ်ပင် ခုနစ်ပေစီ
 ခွာ၍ တြိဂံပုံမျိုး စိုက်ပျိုးသင့်ပေသည်။ စိုက်ပျိုးပြီးပါက ပေါင်း
 မြက်တို့ကို ရှင်းလင်းပေးရန် လိုပေသည်။ ပင်ပိုင်းမျိုးပွား၍
 စိုက်ပျိုးခြင်းဖြစ်ပါက နွေရာသီရောက်ပြီဆိုလျှင် အပင်ပတ်
 လည်ကို မြောင်းဝိုင်းတူးကာ အပင်ခြေတွင် ကောက်ရိုးဖုံး၍
 ရေလောင်းပေးရသည်။ ရေသွင်းပေးရသည်။ သဘာဝမြေဩဇာ
 နှင့် ဓာတ်မြေဩဇာများကို မြောင်းဝိုင်းများအတွင်းသို့ ထည့်သွင်း
 ပေးရသည်။ ထို့ပြင် မြောင်းဝိုင်းများကိုလည်း အပင်သက် ကြီး
 လာသည်နှင့်အမျှ အပင်ခြေမှခွာ၍ ပျိုးဖော်ခြင်း၊ ထိုးတက်နေ
 သော အစိမ်းရောင် ကိုင်းနုများ၊ ရောဂါပိုးကျနေသောအကိုင်း
 များ၊ ရှုပ်ထွေးနေသောအကိုင်းများ၊ ကြုံလှီနေသော အကိုင်းများ
 စသည်တို့ကို ဖြတ်တောက်ရှင်းလင်းပေးခြင်း စသည်တို့ကို ပြု
 လုပ်ပေးရပါသည်။ အပင်ကြီးလာ၍ အသီးထွက်နှုန်း ကျဆင်း
 လာပြီဆိုလျှင် မြောင်းဝိုင်းများအတွင်း ဓာတ်မြေဩဇာကို ထည့်
 ပါ။ ထည့်ပြီးသည့်အခါတိုင်း အပင်ပတ် မြောင်းဝိုင်းအတွင်းသို့
 ရေတစ်ပုံးစီမျှ လောင်းပေးဖို့ လိုပါသည်။

သံရာသီးကို ဖျော်ရည်ပြုလုပ်ကာ သောက်သုံးကြ၏။
 သံရာသီးအသီးဖြစ်သည့် အားလျော်စွာ ကိုယ်ခန္ဓာကိုယ် ဆူ
 နွေးလွန်းပါက ရေခဲကြမ်းခပ်ကျကျတွင် သံရာ
 သီးညှစ်ကာ နေ့စဉ် မတ်ခွက်တစ်ခွက်ကျ သောက်သုံးပေးနိုင်
 သည်။ သံရာသီးသည် သွေးတိုးကို ကျစေ၏။ သံရာသီးအား
 သနပ်လုပ်၍လည်းကောင်း၊ ပေါင်း၍လည်းကောင်း၊ ယိုထိုး၍
 လည်းကောင်း စားသုံးကြသည်။

သံရာသီး၏ မူရင်းဒေသမှာ မလေးရှားနိုင်ငံမှ ဖြစ်၏။
 မျိုးရင်းမှာ (Rutaceae) ဖြစ်ပြီး ရုက္ခဗေဒအမည်အားဖြင့် (Caur
 antifolia) ဖြစ်၏။ အင်္ဂလိပ်အမည်မှာ (Lime) ဖြစ်ပေသည်။

(၁) သံရာ၏ အကျိုးများ

သံရာရည်နှင့် အလှဆီအား ဆတူရော၍ လိမ်းပေးပါက
 မျက်နှာပြင်၌ ပေါက်တတ်သော တင်းတိပ်၊ ဝက်ခြံ၊ အမည်း
 ကွက်များကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ဆပ်ပြာကြောင့် အရေပြား
 ခြောက်သွေ့ခြင်း၊ အရေခွံတင်းမာခြင်း၊ ကွဲအက်ခြင်းများကို
 လည်း ပျောက်ကင်းစေ၏။ အရေပြားလည်း လှပလာပါလိမ့်
 မည်။

သံရာသီးတွင် ဗီတာမင်အေဓာတ် ပါရှိသဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်
 အား ကြီးထွားသန်မာစေပါသည်။ ကူးစက်ရောဂါတို့ကိုလည်း
 ကာကွယ်၍ မျက်စိအားကို နှောင်းစေ၏။ သွားဖုံးရေစီးကမ်း
 ပြိုလိုက်ခြင်းကိုလည်း သက်သာစေပါသည်။



ဟင်းနုနယ်ပင်ကို တယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ .

ဟင်းနုနယ်ရွက်သည် အာဟာရဓာတ်ကြွယ်ဝသော ဟင်း
 ရွက်အမျိုးအစား ဖြစ်ပေသည်။ ပုံမှန်ကြော်ချက်စားသောက်လျှင်
 မျက်စိအားကို အထူးကောင်းစေ၏။

ဟင်းနုနယ်သည် မြေမရွေး စိုက်ပျိုးနိုင်သော အပင် ဖြစ်
 သည်။ ပူအိုက်စွတ်စိုသော ရာသီဥတုတွင် ပိုမိုအောင်မြင် ဖြစ်
 ထွန်းသည်။ မိုးဦးနှင့် ဆောင်းဦးတွင် အများဖြင့် စိုက်ပျိုးလေ့
 ရှိကြသည်။ အခြားရာသီတွင်လည်း စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။ ဟင်း
 နုနယ်စိုက်ပျိုးစဉ်မြေတွင် ဘက်စကလျှင် နွားချေး လှည်းအစီး
 ၂၀ ချကာ ထယ်တစ်စပ်ထိုးပြီး မြေညှက်အောင် ထွန်မွေရပါ
 သည်။

စိုက်ဘောင်များကို ၂ ပေခန့်ခွာ၍ ဖော်ပြီး ၁ ပေခွာကာ
 စိုက်ရပါမည်။ မျိုးစေ့ကို မြေအနက် ၁ လက်မသာ ထားရမည်။
 ၄ ပေ x ၂၀ ပေ ရှိသော စိုက်ဘောင်များဖော်၍လည်း စိုက်နိုင်
 သည်။ အောင်ပေါ်တွင် တစ်တန်းနှင့်တစ်တန်း ၉ လက်မ

ခြား၍ တစ်ဝင်နှင့်တစ်ပင် ၆ လက်မခြားကာ စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။ စိုက်ပျိုးရန်အတွက် နွားချေး ၁ တင်းနှုန်းအား နှစ်ချိန်ထည့်ပေးသင့်ပါသည်။ စိုက်ပြီး ၂ လ၊ ၂ လခွဲ ခြားသည့်အခါ နှုတ်ယူရောင်းချနိုင်ပါပြီ။

ဟင်းနုနယ်၏ မူရင်းဒေသမှာ အရှေ့တောင်အာရှမှ ဖြစ်၏။

မျိုးရင်းမှာ (Amaranthaceae) ဖြစ်ပြီး၊ ရုက္ခဗေဒအမည်

မှာ (Amaranthus gangetius) ဖြစ်၏။

အင်္ဂလိပ်အမည်မှာ (Amaranthus) ဖြစ်ပေသည်။



အုန်းပင်ကို

ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ

အုန်းပင်သည် ပူအိုက်စွတ်စိုသော ရာသီဥတုကို နှစ်သက်၏။ ရေဝပ်ခြင်းမရှိ ရေနွင့်နီးသော ပင်လယ်ကမ်းစပ်၊ ချောင်းမြောင်း နဘေးတို့တွင် ပိုမိုဖြစ်ထွန်းလေ့ရှိ၏။

အုန်းပင်စိုက်ပျိုးတော့မည်ဆိုလျှင် အုန်းသီးမျိုးကို ယူရ၏။

မျိုးယူမည့် အုန်းပင်၏ ပတ်လည်တွင် ပေါက်နေသော အုန်းပင်များသည် တစ်နှစ်လျှင်အနည်းဆုံး ပျွမ်းမျှအလုံး ၃၀ ခန့် သီးသော အပင်မှ ဖြစ်စေရမည်။ ရောဂါကင်း၍ သန်စွမ်းခြင်းလည်း ရှိရမည်။ ထိုသို့ သန်စွမ်းကောင်းမွန်သောအပင်များ ပတ်လည်ဝိုင်းနေသည့်အထဲမှ မျိုးယူမည့်အုန်းပင်သည် အောက်မငယ်လွန်း၊ မကြီးလွန်း၊ သင့်တင့်သောအရွယ် ရှိရမည်။ ပင်စည်ဖြောင့်ဇာန်းရမည်။ အုန်းလက်များမှာ တုတ်ခိုင်ရမည်။ အုန်းလက်များပတ်လည် စေ့ဆာအုံ့ဆိုင်းနေရမည်။ အသီးများ

ဤသို့လည်း သီးလာသောအသီးများသည် အုန်းဆံပါးပါး၊ အုန်းသားထူထူ ဖြစ်နေရမည်။ ထိုသို့ မျိုးယူမည့် အုန်းသီးကို ၆ လနီးပါး ရှိသည့်အချိန်တွင် ခူးဆွတ်ရမည်။ အုန်းသီးကို အပင်ပေါ်မှအောက်သို့ ပစ်ချခြင်းမပြုရ။ ကြိုးဖြင့် အသာဆွဲချရမည်။

အုန်းပင်ပျိုးမည့်နေရာသည် ရေနင့်နီးရမည်။ သို့သော် စိန်စွဲခြင်း မရှိစေရပေ။ ရေလည်း မစင်စေရပေ။ ထိုနေရာကို ရွေးချယ်၍ အုန်းပျိုးခင်း ပြုလုပ်ရမည်။

ဇွေရာသီတွင် ပျိုးမည့်ဆိုပါက မြေနှင့်တစ်ညီတည်း (သို့မဟုတ်) အနည်းငယ် နိမ့်ပြီး၊ မိုးရာသီဖြစ်ပါက အမြင့် ၉ လက်မမှ ၁၂ လက်မ၊ အကျယ် ၄ ပေမှ ၅ ပေ ဘောင်များ ပြုလုပ်ပေးရမည်။ မြေဘောင်များတွင် သဲများရောနှောထည့်ပေးပါ။ သို့မှသာ အမြစ်တွယ်နေသော အုန်းပင်ပေါက်များကို အလွယ်တကူ နုတ်ယူနိုင်ပေလိမ့်မည်။ ပျိုးရာတွင်လည်း အုန်းသီးများကို တစ်လုံးနှင့်တစ်လုံး ၆ လက်မခန့်ခွာ၍ တစ်တန်းနှင့်တစ်တန်း တစ်ပေခန့် အတန်းလိုက် ချပေးပါ။ ချရာတွင် အကျယ်ဆုံးမျက်နှာကို အောက်ဘက်တွင်ချပါ။ အုန်းပင်ပေါက်ပျိုးရာတွင် ဒီဇင်ဘာလသည် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပေသည်။ အုန်းပျိုးခင်းကို နေ့စဉ်ရေလောင်းပေးပါ။ အရိပ်ပါးပါး မိုးပေးပါ။ ပေါင်းမြက်များကို ရှင်းလင်းသုတ်သင်ပါ။

ပျိုးထားသောအုန်းများသည် စောစော အစိုထွက်လာပါက၊ စောစော အရွက်ကွဲလာပါက၊ အရင်းတုတ်၍ အရွက်မျက်ကျယ်

လာပါက၊ အစိမ်းရှင်ရောင်ရှိလာပါက၊ သန်စွမ်းလာပါက၊ အလက်တွေ များလာပါက စိုက်ကျင်းအတွင်းသို့ ပြောင်းရွှေ့စိုက်ပျိုးနိုင်ပေပြီ။ စိုက်ပျိုးရာတွင်လည်း အလုံးကို မြေကြီးအောက်သို့မြှုပ်၍ မစိုက်ရန် လိုအပ်ပေသည်။ အုန်းပင်မှထွက်သော မူခြားမြစ်များ မြေပေါ်တွင်နေခြင်းသည် လေထုထဲမှ ရေငွေ့နှင့်လေကို အလွယ်တကူ စုပ်ယူနိုင်၍ကောင်းသော အခြင်းအရာဖြစ်ပြီး အသီးသီးရန် ဤလေကြောင်း အပင်ငယ်စဉ်တွင် အပင်ရင်းမှ သုံးပေအကွာ၌ မြောင်းဝိုင်းတူးဖော်၍ မြေဆွေး၊ ပြာ၊ အရိုးမှုန့်တို့ကို ထည့်ပေးနိုင်ပါသည်။ အပင်ကြီးလာပါက မြောင်းဝိုင်းကို အပင်ရင်းနှင့် ဖို၍ခွာပေးရပါသည်။

အုန်းပင်သည် ရေအလွန်ကြိုက်သော အပင်ဖြစ်၏။ ရေကို လုံလောက်စွာရပါက အုန်း စောစောသီးပါလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် အပင်ရင်း၌ ရေဝပ်လျှင် (သို့မဟုတ်) စိန်စွဲလျှင် အရွက်များ ဝါကာ နောက်ဆုံးခြောက်သွေ့ပြီး သေတတ်ပါသည်။ ထို့အပြင် အုန်းသည် ပြာဓာတ်ကို အလွန်ကြိုက်သည်။ မီးဖိုပြာစသော အမှိုက်သရိုက်များကို ထည့်ပေးလျှင် အသီး စောစောသီးတတ်ပါသည်။ အုန်းအမျိုးအစားကို လေ့လာပါက (၁) ဝက်မလွတ်အုန်း (ခေါ်) အပုမျိုး (၂) တောသုံးအုန်း (ခေါ်) လိမ္မော်အုန်း နှင့် (၃) အုန်းထရ် အမြင့်မျိုးတို့ ဖြစ်ကြသည်။ အုန်းပင်တို့ မည်သည် အုန်းသီးကိုလိုက်၍ အနိမ့်အမြင့် ရှိတတ်ကြသည်။ ဝက်မလွတ်အုန်းခေါ် အပုမျိုးသည် စသီးစတွင် အပင်နိမ့်နိမ့်ကလေးနှင့် သီးလေ့ရှိ၏။ နောင်မှ တဖြည်းဖြည်း မြင့်လာ၏။

၂၁၆

သုတေသီဆရာငြိမ်း

ခြင်္သေ့ထွင်းထည်း ၃၅ ပေအထိ မြင့်၏။ လိမ္မော်ရောင်အုန်းမျိုး
ထည်း ၈၀ ခန့် မြင့်၏။ အုန်းထရံမျိုးသည် ပေ ၆၀ ခန့်
ထိ မြင့်၏။

တက်မလွတ်အုန်းမျိုးသည် တစ်နှစ်လျှင် အလုံး ၉၀ ခန့်၊
လိမ္မော်ရောင်အုန်းမျိုးမှာလည်း ထိုနည်းလည်းကောင်း၊ အုန်း
ထရံ အမြင့်မျိုးမှာ အလုံး ၅၀ ခန့်အထိ သီးတတ်ပါသည်။
အုန်းတစ်ပင်လုံးတွင် အလဟဿ လွင့်ပစ်ရသောအပိုင်းတို့
ခရှိပေ။ လူတို့ လိုအပ်သမျှ အသုံးချနိုင်သည်ဖြစ်ရာ တစ်နိုင်
တစ်ပိုင်သာမက မြေကွက်ရှိလျှင် ရှိသလို စီးပွားဖြစ် စိုက်ပျိုး
နိုင်သော ငွေပဒေသာပင်ကြီးသဖွယ် ဖြစ်ပေသည်။

အုန်းသီး၏ မျိုးရင်းမှာ (Palmaceae) ဖြစ်၏။ ရုက္ခဗေဒ
အမည်မှာ (Cocos nucifera) ဖြစ်ပြီး အင်္ဂလိပ်အမည်မှာ (Co-
conut) ဖြစ်ပေသည်။

(၁) လိပ်ခေါင်းသွေးပါ ဖြစ်နေလျှင်

အုန်းသီးအခွံ (အညိုရောင်အမျှင်) များ ထုတ်ယူ၍ ပြာချ
ပါ။ အဆိုပါ ပြာ ၁၀ ပဲသားကို ငါးရက်ဆက်တိုက် နေ့စဉ်
အာခံတွင်းသို့ ပက်သွင်းပြီး နွားနို့နှင့် ပြုလုပ်ထားသော ဒိန်ချဉ်
ရည် ၃ ကျပ်သားကို မိမိနှစ်သက်သလို သောက်ပေးပါ။

(ဆေးသောက်နေစဉ်ကာလအတွင်း ဆီ၊ ကြံသံကာ၊ ငရုတ်
သီး တို့ကိုရှောင်ပါ)

(၂) အဖျားမကျဘဲ ရေငတ်နေလျှင်

အုန်းသီးအခွံကို မီးရှို့ပြာချပါ။ ပြာကို ရေဓနူးပူပူတွင်

စားပင်ဟင်းရွက်သီးနှံများ စိုက်ပျိုးနည်း

၂၁၇

ထည့်ပါ။ အေးသောအခါ စစ်ယူပြီး ထိုအရည်ကို တိုက်ကျွေး
ပါ။ အဖျားကျ၍ ရေငတ်ပြေသွားပါလိမ့်မည်။

(၃) ချောင်းဆိုး သွေးပါ ဖြစ်နေလျှင်

စပျစ်သီးအနက်နှင့် အုန်းသီးအဆန်များကို စားပေးပါ။
ချောင်းဆိုး၍ သွေးစ၊ သွေးနုများပါသော ရောဂါများ ပျောက်
ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။

(၄) မျက်နှာပြင်မှာ တင်းတိပ်တွေ ထွက်နေလျှင်

သန့်ရှင်းသော အုန်းမှုတ်ခွံကို သန့်ရှင်းသော ကျောက်ပျဉ်
ပေါ်၌ ရေအစား သံပရာရည်ဖြင့် သွေးပါ။ မျက်နှာကို သန့်
ရှင်းစွာ ဆေးကြောပြီး ခြောက်သွေ့ပါက သနပ်ခါး လိမ်းသကဲ့
သို့ လိမ်းပါ။ (အနည်းငယ် စပ်ပါလိမ့်မည်) အရောင်မှာ ဝါ
လွန်းသဖြင့် ညအိပ်ရာဝင်မှသာ လိမ်းပါ။ သေချာပေါက်
တင်းတိပ်ပျောက်ပါသည်။



ဩဇာပင်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးသင့်သလဲ

ဩဇာပင်ကို မြေအမျိုးအစားမရွေးဘဲ စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။

ဩဇာပင်သည် မိုးခေါင်သည့်ဒဏ်ကို ကောင်းစွာခံနိုင်ပါသော်ငြား ရေဝပ်ခြင်းဒဏ်ကိုမူ မခံနိုင်ပေ။ သဘာဝအရ ပူနွေးသော ရာသီဥတုကို ပိုမိုနှစ်သက်သည်။ အအေးဒဏ်ကိုမူ နှစ်သက်ခြင်း မရှိပေ။ မိုးရေချိန် လက်မ ၄၀ ခန့်ရသော အရပ်ဒေသများ၌ ဩဇာပင်ကို အောင်မြင်စွာစိုက်ပျိုးနိုင်ပြီး မိုးရေချိန်လက်မ ၈၀ ထက်ကျော်သော အရပ်ဒေသများ၌မူ စိုက်ပျိုးရန်မသင့်ပေ။

ဩဇာပင်ကို အများအားဖြင့် အစေ့မှ ပျိုးထောင်ကာ စိုက်ပျိုးလေ့ရှိကြ၏။ ဩဇာစေ့ စိုက်ပျိုးသောပျိုးခင်းမှာ အကျယ် ၂ ပေ ရှိကြသည်။ အစေ့ ပျိုးထောင်၍ စိုက်လျှင် အပင် ၆ နှစ်သားတွင် စသီးပြီး ၁၅ နှစ်သားခန့်တွင် သီးအားလျော့သွားတတ်သည်။ အစေ့မှ ပျိုးထောင်ကာ စိုက်ပျိုးခြင်း မပြုဘဲ ကိုင်းဖြတ်၍သော်လည်းကောင်း၊ မြေထုပ်စည်း၍လည်းကောင်း

စာပင်ဟင်းရွက်သီးနှံများ စိုက်ပျိုးနည်း

၂၁၉

စိုက်ပျိုးပါက ၂ နှစ်သား၊ ၃ နှစ်သားရောက်လျှင်ပင် အသီးစသီးတော့၏။

ဩဇာပင်များကို အစေ့မှ ပျိုးထောင်ပါက ပျိုးခင်းတွင် တစ်နှစ်သားအထိ ထားရှိပြီး ကိုင်းဖြတ်များမှ ပျိုးထောင်လျှင်မူ ပျိုးခင်းတွင် သုံးလေးလမျှ ထားရှိကာ စိုက်ခင်းသို့ မိုးရာသီ (မိုးဦး) တွင် ရွှေ့ပြောင်း စိုက်ပျိုးသင့်သည်။ စိုက်ခင်းတွင် စိုက်ကျင်းများကို တစ်ကျင်းနှင့်တစ်ကျင်း ရှစ်ပေစီစွာ၍ ကြိတ်ပုံစနစ်အရ တူးဖော်စိုက်ပျိုးသင့်သည်။ ဩဇာသည် မြေငန်မှုကို နှစ်သက်ပုံရ၏။ သို့ဖြစ်၍ ဓာတ်မြေဩဇာကို အလွန်အကျွံ ကျွေးရန် မလိုအပ်ပေ။ စောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်းမှု လွယ်ကူစေရန် ဩဇာပင်များကို တန်းစီ၍ စိုက်ပျိုးသင့်ပေသည်။

ဩဇာပင် အတက်မြန်စေရန်အတွက် တစ်နှစ်လျှင် တစ်ကြိမ်ကျဖြစ်စေ၊ နှစ်ကြိမ်ကျဖြစ်စေ မြေဆွပေးရသည်။ အမြစ်သစ်များ ထွက်မည့်အချိန်တွင် မိုးရေချိန်နည်းပါက ရေလောင်းပေးရသည်။ မြေဩဇာ ကျွေးမည်ဆိုပါက အပင်ခြေမှ ၂ ပေခွာ၍ မြောင်းဝိုင်းကလေးများ တူးဖော်ပြီး ထည့်သွင်းပေးသင့်သည်။ ပန်းစတင်ပွင့်သည့်နှစ်မှစ၍ နှစ်စဉ် ထိုနှုန်းထားအတိုင်း တစ်နှစ်ထက်တစ်နှစ် အပင်ခြေမှ ၆ လက်မခန့်စီ ပို၍ကွာဝေးသော မြောင်းဝိုင်းများအတွင်းသို့ ပန်းပွင့်ချိန်၌ မြေဩဇာများ ထည့်သွင်းကာ ရေလုံလောက်အောင် လောင်းပေးရပါသည်။

ဤဩဇာဓာတ်မြေဩဇာကိုလည်းကောင်း၊ သဘာဝမြေဩဇာကိုလည်းကောင်း မထည့်နိုင်ပါက သီးနှုန်း မကောင်းနိုင်သော်

၂၂၀

သုတေသီကရာဇ်

လည်း အသီး၏အရသာမှာ ပို၍ကောင်းမွန်နိုင်ပါသေးသည်။
 ရောသီးရသည့် အကိုင်းအခက်များ၊ ကိုင်းသိမ်း၊ ကိုင်းမွား၊
 ဆိုင်ခွံများရှိပါက ရှင်းလင်းပစ်ဖို့ လိုပါသည်။ ပေါင်းရှင်းခြင်း
 ထိုလည်း လိုအပ်သလို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ကိုင်းပြတ်များကို
 နီလ်၍ကြီးလာသော အပင်ကြီးကိုမူ နွေရာသီတွင် မြေအစိုဓာတ်
 အထွန်နည်းပါးပါက ရံဖန်ရံခါ ရေလောင်းပေးရန် လိုအပ်ပါ
 သည်။ ထို့အတူ အစေ့မှ စိုက်၍ အပင်ကြီးလာသောအခါ
 နွေရာသီတွင် အမြဲလို ရေလောင်းပေးရန် မလိုအပ်သော်လည်း
 ရံဖန်ရံခါ၌ ရေလောင်းပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဩစပင် စိုက်ပျိုးရာ၌ သတိပြုရန်မှာ ဒက်ပိုးသည် ပင်
 စည်ပေါ်၌ ကျရောက်တတ်ပါသည်။ ထို့အတူ ဒက်ပိုးတူသည်
 လည်း ပင်စည်ပေါ်၌ပင် ကျရောက်တတ်ပါသည်။ ဒက်ပိုးတူ
 အဖြူမှာမူ အသီးပေါ်တွင် ကျရောက်သည့်အတွက် အသီး၏
 အရောင်အဆင်းမှာ ပျက်သွားတတ်ပါသည်။ သည့်အတွက် ပိုး
 ကျသည့် လက္ခဏာ၊ အရိပ်အယောင်တို့ကို တွေ့မြင်ရပါက
 ပိုးသတ်ဆေးပက်ဖျန်းပေးပါ။

ဩစပင်၏ မူရင်းဒေသသည် မြောက်နှင့်တောင်အမေရိက
 ကြားဒေသများ အရှေ့တောင်အာရှတို့ ဖြစ်ကြပြီး မျိုးရင်းမှာ
 (Anonaceae) ဖြစ်၏။ ရုက္ခဗေဒအမည်မှာ (Annono Sq-
 uamosa) ဖြစ်ပြီး အင်္ဂလိပ်အမည်မှာ (Sweet sop) ဖြစ်သည်။

မိမိတို့ တွေ့မြင်စားသုံးနေကျ ဩစပင်၊ ဒူးရင်း ဩစ၊
 သဘောဩစတို့လည်း ရှိကြသေး၏။ ထို့အပြင် မျိုးစပ်

ထားသော ဩစတို့လည်း ပါရှိသေးသည်။ ဩစကို စနစ်တကျ
 စိုက်ပျိုးမည်ဆိုပါက ဝင်ငွေတိုးတက်မည့် လုပ်ငန်းတစ်ရပ်ဟု
 ဆိုရပါလိမ့်မည်။

BURMESE
CLASSIC