စိုက်ပျိုးရေး၊ မွေးမြူရေးနှင့် ဆည်မြောင်းဝန်ကြီးဌာန
စိုက်ပျိုးရေးဦးစီးဌာန
ရွာငံမြို့နယ်

ဂျပိုးနှမ်းစိုက်ပျိုးခြင်း၊ ဈေးကွက်နှင့် ကျန်းမာရေး အကျိုးကျေးဇူးများ

ဦးဟန်ဝင်းလှိုင်
(ဒု-လက်ထောက်ဦးစီးမှူး)
ရွာငံမြို့

နိဒါန်း

- ဂျပိုးနှမ်း(နှမ်းကြွတ်စေ့)သည် ရှောင်ငံမြို့၏ ရာသီဥတု၊ မိုးရေချိန်၊ အပူချိန်နှင့် မြေအမျိုးအစားကို ကြိုက်နှစ်သက်ပြီး စိုက်ပျိုးဖြစ်ထွန်းသော သီးနှံတစ်ခုဖြစ်သည်။
- ၂၀၀၃ – ၂၀၀၄ ခုနှစ်တွင် ရှောင်ငံမြို့နယ်၊ မြင်းကျဒိုးကျေးရွာရှိ တောင်သူ ဦးညွန့်လွင်မှ ဂျပိုးနှမ်းကို စတင်စိုက်ပျိုးခဲ့ပြီး/ ပွေးလှမြို့မှ မျိုးစေ့တစ်ပိသာ၀ယ်ယူခဲ့သည်ဟု သိရပါသည်။
- ယခင်က ဈေးကွက်မရှိသော်လည်း ဆီထွက်သီးနှံအဖြစ် စိုက်ပျိုးခဲ့ကြသည်။
- ယခုအချိန်တွင် ဂျပိုးနှမ်းကို ကျန်းမာရေးဖြည့်စွက်စာအဖြစ် ထုတ်လုပ်ရောင်းချကြသောကြောင့် ဈေးကွက်ရှိလာပါသည်။
- သွင်းအားစုနည်းပြီး အပိုဝင်ငွေရရှိသော သီးနှံဖြစ်ပါသည်။

ရည်ရွယ်ချက်

- ဂျပိုးနှမ်းစေ့တွင် ပါဝင်သော အာဟာရဓါတ်များနှင့် ကျန်းမာရေးအကျိုးကျေးဇူးကို သိရှိစေရန်
- ဂျပိုးနှမ်း စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ခြင်းနှင့် ဈေးကွက်အလားအလာကို တောင်သူများ သိရှိလာစေရန်
- ဂျပိုးနှမ်းစေ့ကို ဆီ၊ ကျန်းမာရေး ဖြည့်စွက်စာ၊ ဖျော်ရည်တို့တွင် အသုံးပြုနေကြောင်း သိရှိစေရန်
- အခြားသော နိုင်ငံများတွင် ဂျပိုးနှမ်းပင်မှ ချည်မျှင်များ ထုတ်လုပ်ပြီး လူသုံးကုန်ပစ္စည်းများနှင့် အဝတ်အထည်များ ထုတ်လုပ်နိုင်ကြောင်း တောင်သူများ သိရှိစေနိုင်ရန်
- ပြည်တွင်း ဈေးကွက်သာလျှင်မက/ ပြည်ပနိုင်ငံများသို့ တင်ပို့ရောင်းချလာနိုင်စေရန်
- နိုင်ငံခြားဝင်ငွေ ရရှိလာနိုင်စေရန်

စာတမ်းအကျဉ်း

- ဂျပိုးနှမ်းသည် ဈေးကွက်ရှိသော သီးနှံဖြစ်သောကြောင့် ၎င်း၏ ကျန်းမာရေးအကျိုးကျေးဇူးနှင့် ဈေးကွက်အကြောင်း တောင်သူများ သိရှိစေရန်
- ဒေသနှင့်ကိုက်ညီပြီး ကုန်ကျစရိတ်သက်သာ၍ အပိုဝင်ငွေရရှိသော သီးနှံတစ်ခုဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် အခြားသော သီးနှံများနှင့် ရောနှောမစိုက်သင့်ဘဲ သီးသန့်သီးခြားစိုက်ပျိုးပြီး စနစ်တကျရိတ်သိမ်း သန့်စင် တတ်စေရန်
- မြင်းကျဒိုးကျေးရွာ၊ ညောင်ကုန်းကျေးရွာ၊ ယကြီးကျေးရွာများတွင် နည်းပညာပေး ကွင်းဆင်းဆောင်ရွက် နိုင်ခဲ့ပါသည်။
- တောင်သူနှင့် contract farming ပြုလုပ်ပြီး ဈေးကွက်ဖော်ဆောင်၍ ပြန်လည်ဝယ်ယူပေးနိုင်ခဲ့ပါသည်။
- ပြည်တွင်းသာလျှင်မက ပြည်ပနိုင်ငံများသို့ တင်ပို့နိုင်သည့်အဆင့်အထိ ရောက်အောင်ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်လျှက် ရှိပါသည်။

ဂျပိုးနှမ်း၏ ရုက္ခဗေဒအမည်

- အင်္ဂလိပ်အမည် – Flax seed (linseed)
- မြန်မာအမည် – ဂျပိုးနှမ်း(နှမ်းကြွတ်စေ့)
- သိပ္ပံအမည် – *Linum usitatissimum*
- မျိုးရင်းအမည် – Linaceae

ဂျပိုးနှမ်းပင်၏ မူရင်းဒေသ

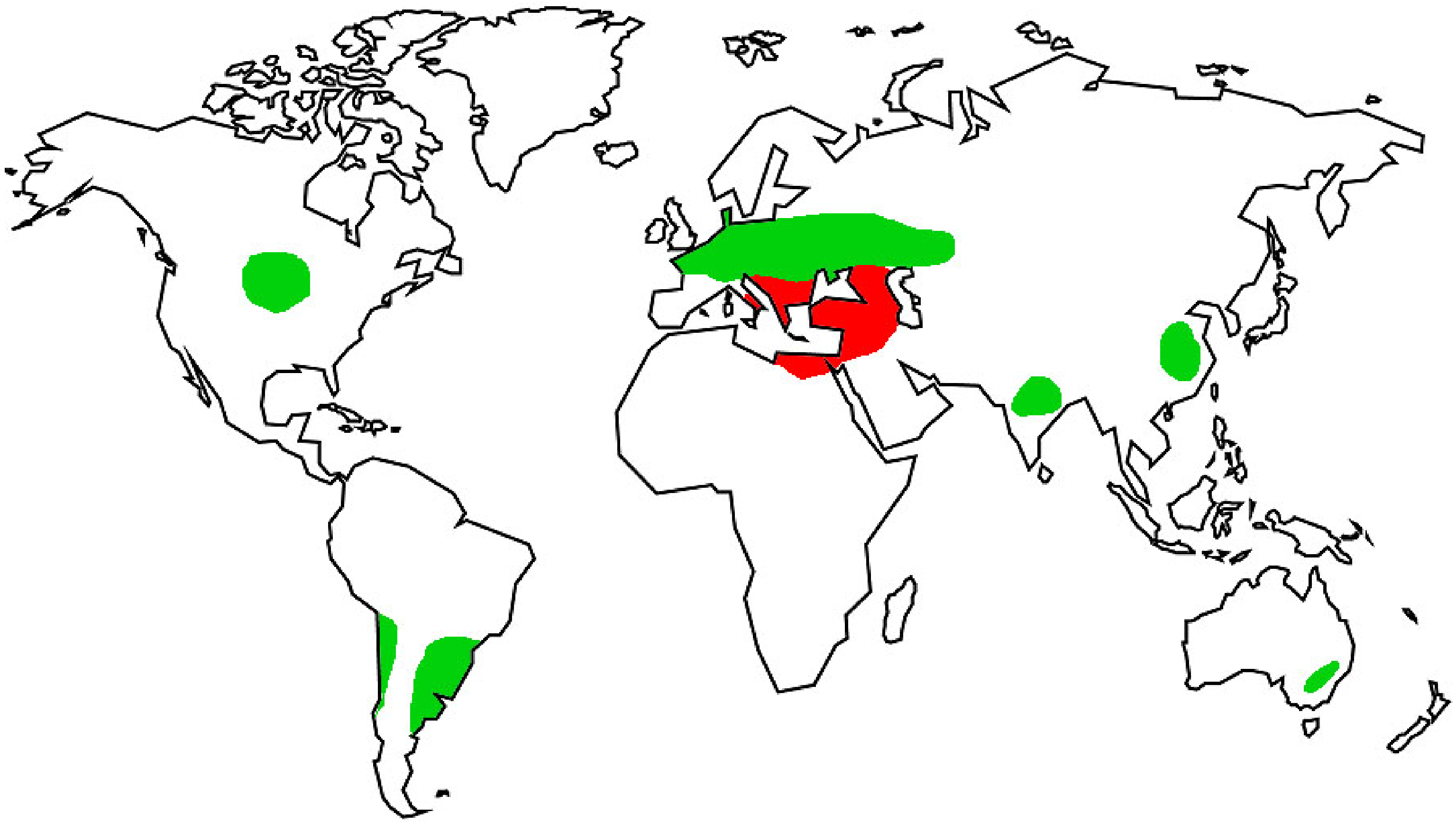
- မူရင်းဒေသ – အရှေ့မြေထဲပင်လယ်
- ၁၈ ရာစုအစောပိုင်းတွင် အီဂျစ်လူမျိုးများမှ စတင်စိုက်ပျိုးခဲ့ကြ
- အီဂျစ်၊ အီတလီ၊ ဂရိ
- ဂျပိုးနှမ်းပင်မှ ရရှိလာသော ချည်မျှင်ကို ကြိုး၊ အဝတ်အထည်၊ ငါးဖမ်းပိုက်များ ပြုလုပ်ရန်အတွက် ရည်ရွယ်စိုက်ပျိုး
- စားဆီ၊ အလှဆီအဖြစ် အသုံးပြု

ဂျပိုးနှမ်း(နှမ်းကြတ်စေ့) ပျံ့နှံ့လာပုံ

- Mediterranean

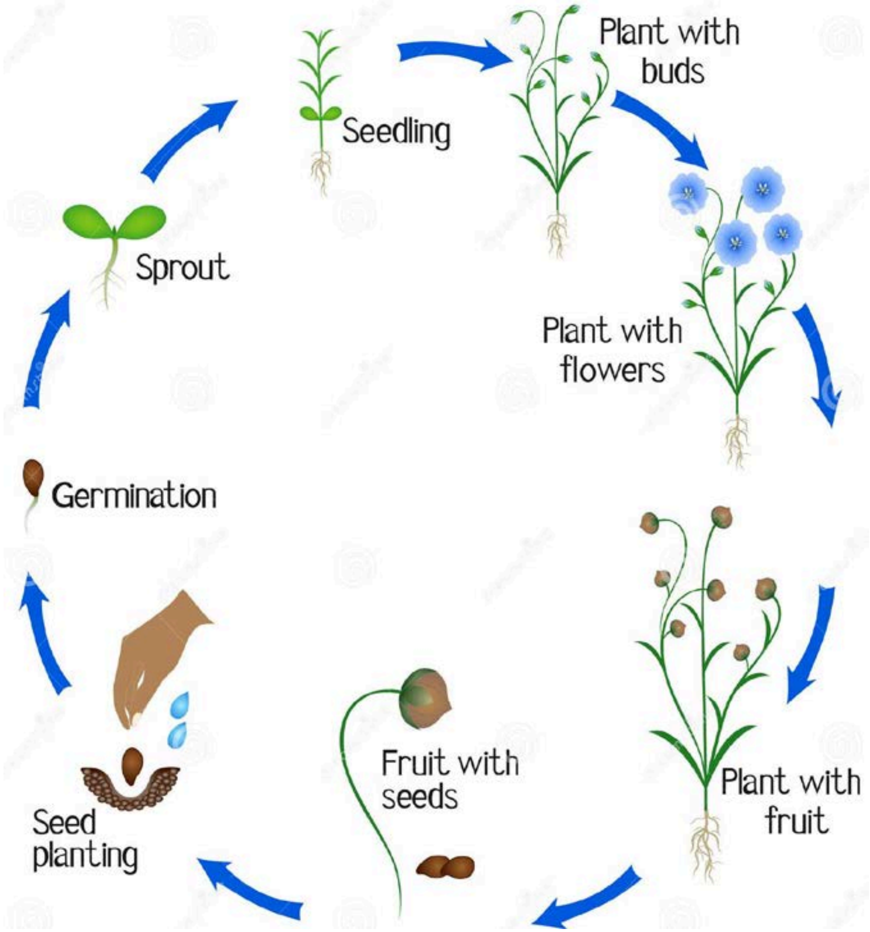
- Northern America
- Canada
- Argentina

- China
- India



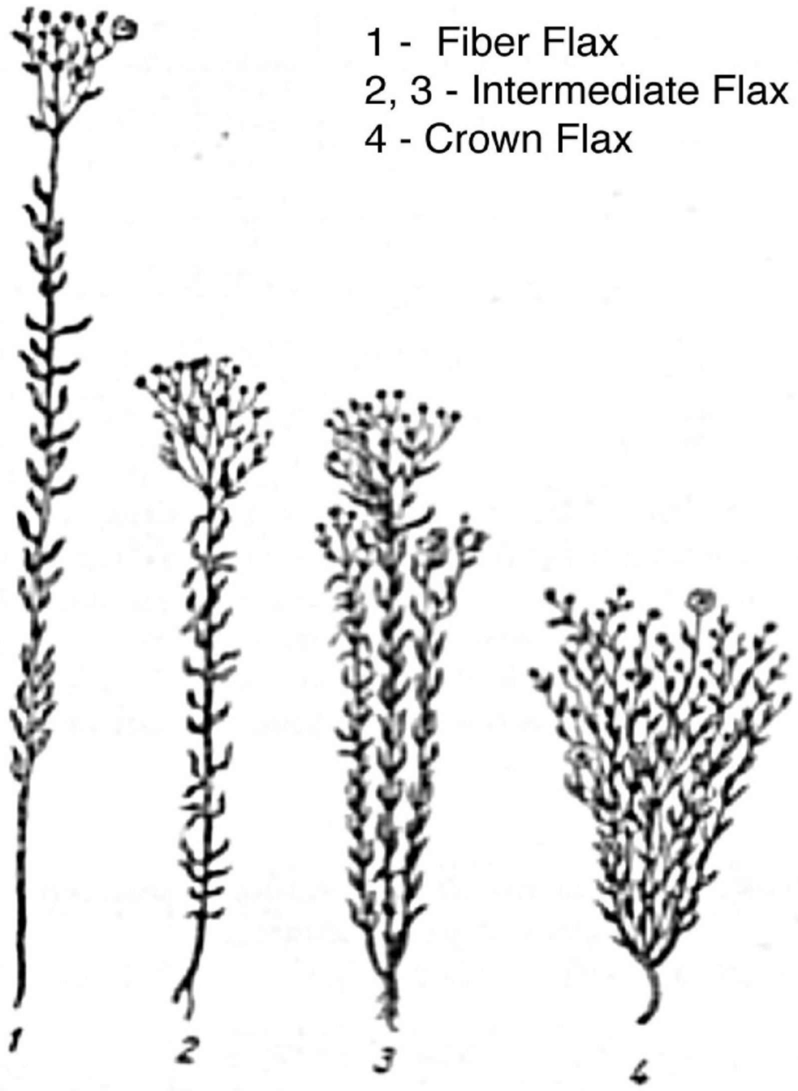
Types of flax seed

ဂျပိုးနှမ်းပင်၏ ရုပ်သွင်ပြင်လက္ခဏာများ



ဂျပိုးနှမ်းပင်၏ ရုပ်သွင်ပြင်လက္ခဏာများ

1 - Fiber Flax
2, 3 - Intermediate Flax
4 - Crown Flax



ဂျပိုးနှမ်း စိုက်ပျိုးခြင်း

- ထယ်ရေး၊ ထွန်ရေး ကောင်းမွန်စွာ ထွန်ယက်ခြင်း
- မြေခံအဖြစ် နွားချေး၊ ဘိုကာချီထည့်စိုက်ပျိုး
- စိုက်စနစ်ကြောင်းဆွဲစိုက်၊ ကြဲပက်စိုက်ပျိုးခြင်း
- ဂျပိုးနှမ်းပင်သည် ဆောင်းသီးနှံ အပင်တစ်မျိုးဖြစ်
- စိုက်ပျိုးရ လွယ်ကူ၊ သွင်းအားစုနည်းပြီး
- အမြတ်များများရရှိသော သီးနှံဖြစ်
- ပိုးမွှားရောဂါကျရောက်မှုခံနိုင်ရည်ရှိသော မျိုးဖြစ်
- ဆီးနှင်းဒဏ်ကို ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်း
- တန်ကြား – ၈ လက်မ

ဂျပိုးနှမ်း စိုက်ခင်းများ

မြင်းကျဒိုးကျေးရွာ၊ တောင်သူဦးအောင်ငွေ၏ ဂျပိုးနှမ်းစိုက်ခင်း

မျိုးစေ့တစ်ကေနှုန်းထား – ၅ ပိသာမှ ၈ ပိသာ

တစ်ကေအထွက်နှုန်း – ၁၂၀ မှ ၂၀၀ ပိသာအထိထွက်ရှိ

ဂျပိုးနှမ်း ရိတ်သိမ်း၊ ခြွေလှေ့သန့်စင်ခြင်း

- ဂျပိုးနှမ်းပင်၏ သက်တမ်း ၁၂၀ – ၁၃၅ ရက်မှာ သီးလုံး အဝါရောင်ပြောင်းပြီး / သက်တမ်းအရ အရွက်များ ဝါကျသွားလျှင် စတင်ရိတ်သိမ်းနိုင်
- ဂျပိုးနှမ်းပင်၏ သီးလုံးတစ်လုံးမှာ နှမ်းစေ့ ၈ – ၁၀ ပါ

ဂျပိုးနှမ်း ရိတ်သိမ်း၊ ခြွေလှေ့သန့်စင်ခြင်း

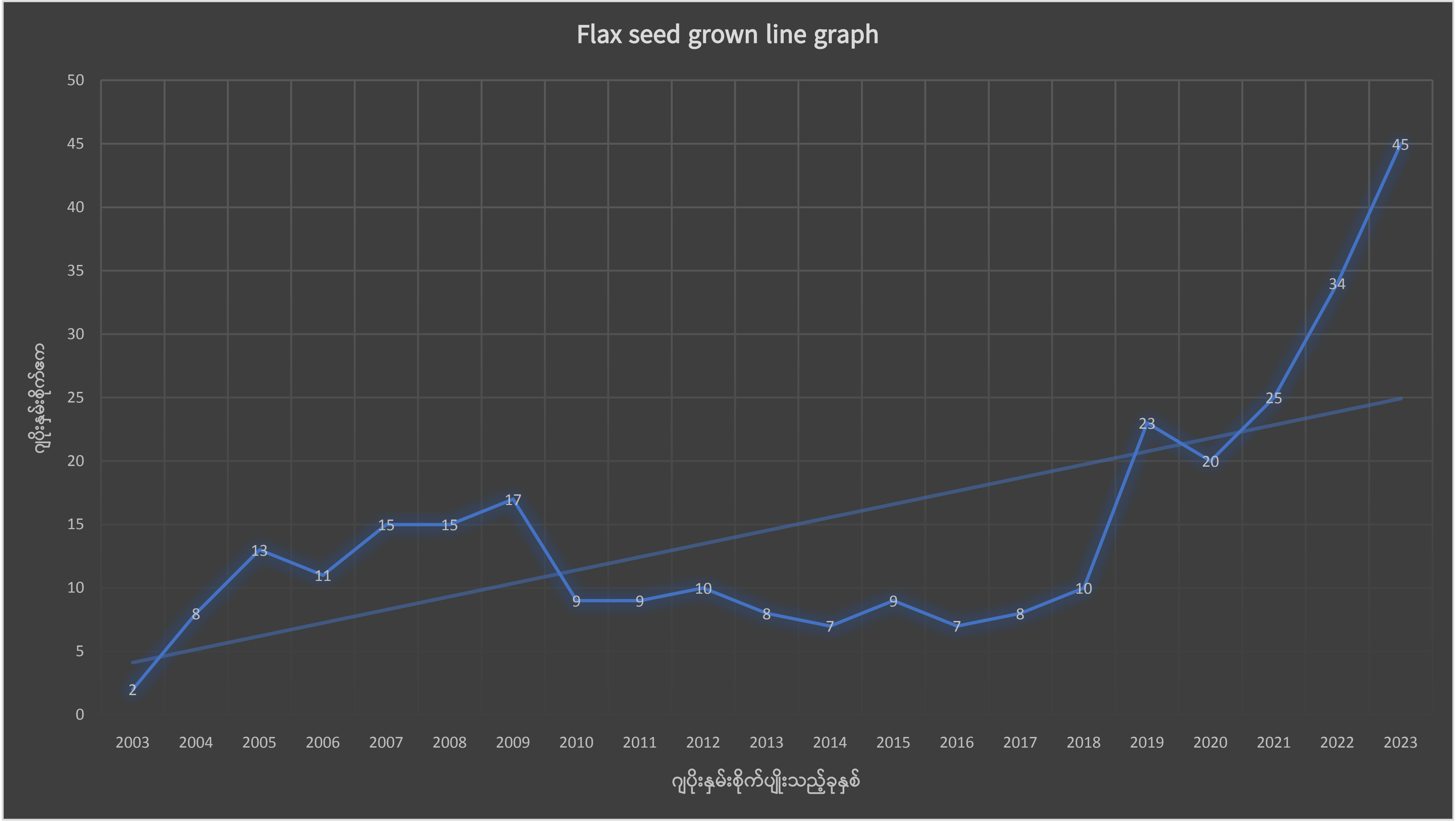
သမရိုးကျ ခြွေလှေ့သန့်စင်စနစ်

စက်အားဖြင့် ပြန်လည်သန့်စင်ခြင်း

တစ်ကေကုန်ကျစရိတ် - ၂၀၀,၀၀၀ ကျပ်
ဝင်ငွေ - ၈၀၀,၀၀၀ ကျပ်
အမြတ် - ၆၀၀,၀၀၀ ကျပ်

၂၀၂၂ - ၂၀၂၃ ခုနှစ်မှာ စိုက်ကေ = ၄၅ ကေ
၂၀၂၃ - ၂၀၂၄ ခုနှစ်မှာ စိုက်ကေ = ၆၀ ကေ

ရွာငံမြို့နယ်တွင် ဂျပိုးနှမ်း စိုက်ဧက နှစ်အလိုက် တိုးချဲ့စိုက်ပျိုးလာမှု



ဂျပိုးနှမ်းတွင် ပါဝင်သော အာဟာရဓါတ်များနှင့် ကျန်းမာရေး

ဂျပိုးနှမ်းတွင် ပါဝင်သော အာဟာရဓါတ်များနှင့် ကျန်းမာရေး

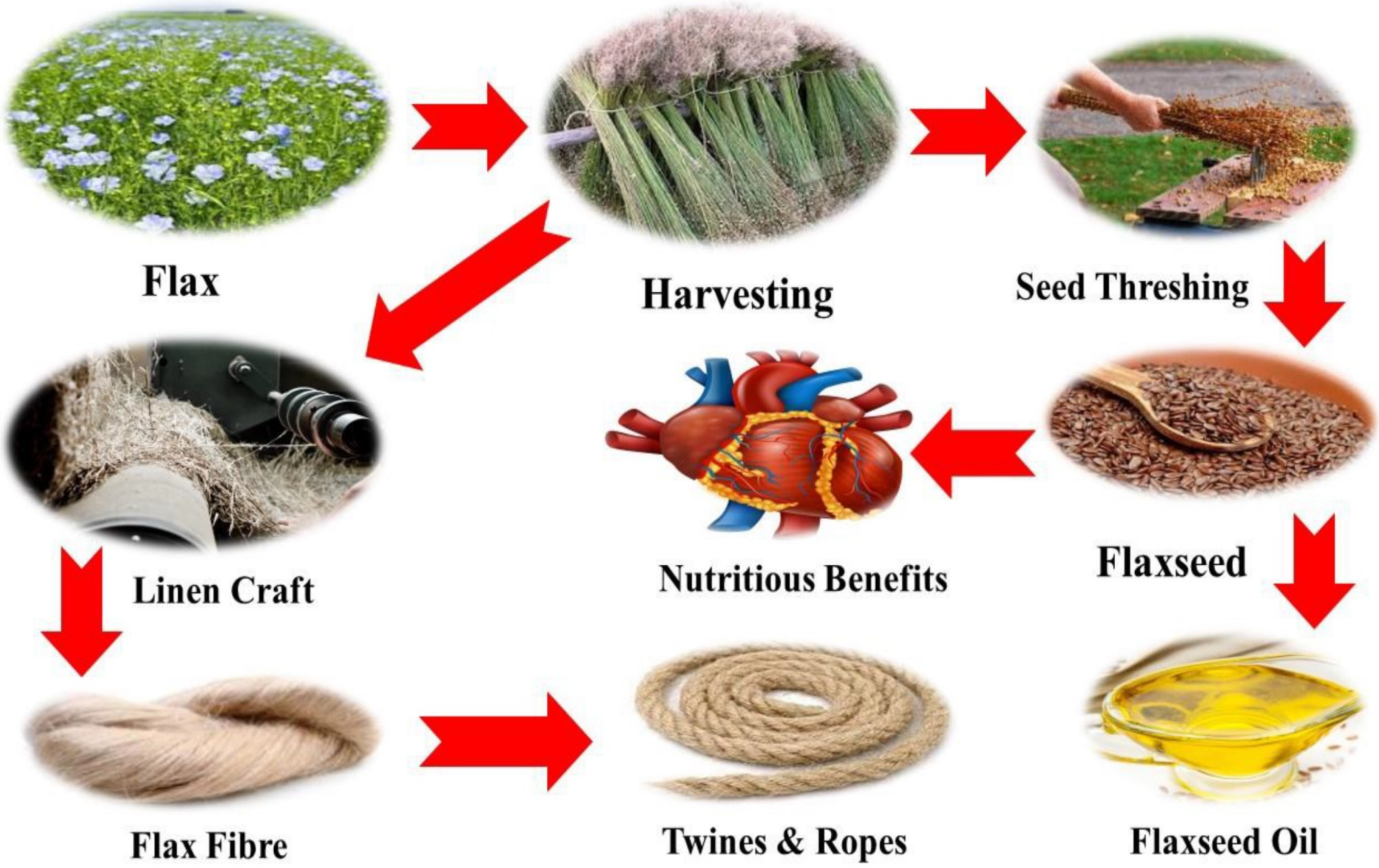
- Omega 3 fatty acid
- Protein, fiber
- Alpha – linolenic acid
- Antioxidant
- Carbohydrate
- Calcium, Magnesium , Phosphorus

Flax Seeds

Nutrition Value & Facts

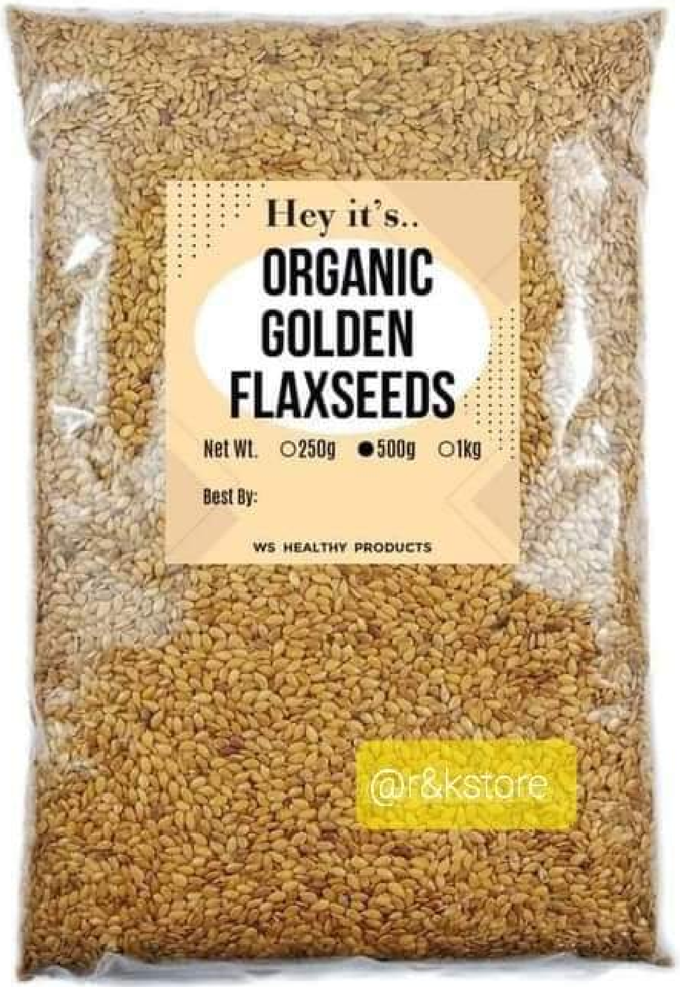
Energy	534 Kcal
Fats	42.16g
Saturated Fats	3.66g
Fiber	27.3g
Proteins	18.29g
Sodium	30mg
Potassium	813mg
Sugar	1.55g
Carbohydrates	28.88g

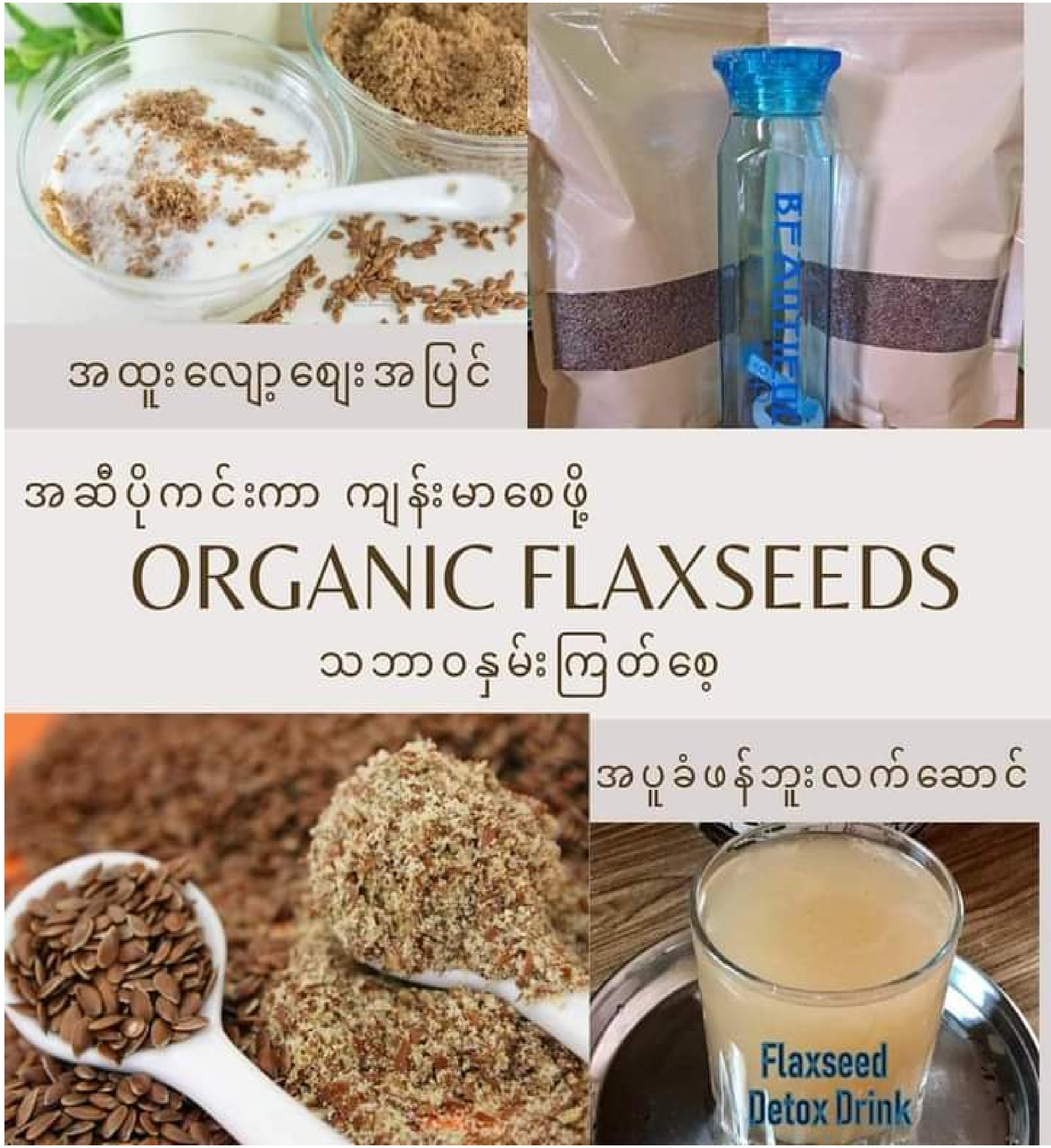
ဂျပိုးနှမ်း အသုံးဝင်မှု


Flax
Harvesting
Seed Threshing
Linen Craft
Nutritious Benefits
Flaxseed
Flax Fibre
Twines & Ropes
Flaxseed Oil

ဂျပိုးနှမ်းသီးနှံ ဈေးကွက်အလားအလာ

Gold Flaxseeds မရှိဘူးလား ဆို... ရှိပါတယ်...
Brown Flaxseeds နဲ့ ဘာကွာလဲဆို
Brown flaxseeds က Antioxidants ပိုများပါတယ်
မြန်မာနိုင်ငံမှာ လည်း ပိုအသုံးများပါတယ်
Gold flaxseeds ကတော့ ပိုပြီး Sweet ဖြစ်ပါတယ်
ပိုနုညံ့ပါတယ်ရှင့် အာနိသင်က အတူတူပါရှင့်..
800g 20000ကျပ်




အထူးလျှော့ဈေးအပြင်
အဆီပိုကင်းကာ ကျန်းမာစေဖို့
ORGANIC FLAXSEEDS
သဘာဝနှမ်းကြတ်စေ့
အပူခံဖန်ဘူးလက်ဆောင်
Flaxseed Detox Drink

1 quart
3 cups
2 cups
1 cup

ကမ္ဘာ့ဈေးကွက်နှင့် ဂျပိုးနှမ်းအများဆုံးစိုက်ပျိုးသော နိုင်ငံ

- **Flax fiber**

  France , Belgium , Netherland

- **Flax seed oil**

  China , Italy , United States , Ireland , India

- **Flax seed grown**

  Canada

❑ အားသာချက်

- စိုက်ပျိုးရန် လွယ်ကူပြီး အထွက်နှုန်း ကောင်းခြင်း၊ ကုန်ကျစရိတ်နည်းခြင်း၊ ဈေးကောင်းရရှိခြင်း
- ကျန်းမာရေးအတွက် အထူးကောင်းမွန်ပြီး၊ လူ့စွမ်းအားအရင်းအမြစ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာနိုင်ခြင်း
- လုပ်သားရှားပါးမှု ပြဿနာကို ကျော်လွှားနိုင်ခြင်း

❑ အားနည်းချက်

- တောင်သူများ စိုက်ပျိုးရန် လွယ်ကူသော်လည်း စမ်းသပ်ဆောင်ရွက်နေသော ကာလဖြစ်နေခြင်း
- ဈေးကွက်ရှိသော သီးနှံဖြစ်သော်လည်း ဒေသအတွင်း တောင်သူများ စိုက်ပျိုးမှု နည်းပါးခြင်း
- ဂျပိုးနှမ်းအကြောင်းသိသော တောင်သူများ နည်းပါးနေခြင်း
- လက်ရှိစိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်မှု အထွက်နှုန်းအရ ဈေးကွက်သို့ တင်ပို့မှု လိုအပ်ချက်ရှိနေခြင်း

သုံးသပ်ချက်/ အကြံပြုချက်

ဂျပိုးနှမ်းဈေးကွက်နှင့် ဝယ်လိုအားကို လုံလောက်အောင် ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်နိုင်ပါက တောင်သူများ အနေဖြင့် တစ်ဧကလျှင် ၈၀၀,၀၀၀ မှ ၁,၄၀၀,၀၀၀ အထိ ဝင်ငွေအပိုရရှိလာနိုင်သော သီးနှံဖြစ်ပြီး ဂျပိုးနှမ်းကို ပြည်တွင်း ပြည်ပဈေးကွက် ရရှိအောင် ချိတ်ဆက်နိုင်ရန်အတွက် စနစ်တကျ ဆက်လက်ကြိုးစားဆောင်ရွက် သွားသင့်ပါသည်။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်မည့် လုပ်ငန်းအလားအလာ

ရွှင်မြို့နယ်အနေဖြင့် ဂျပိုးနှမ်းကို ၂၀၂၄ ခုနှစ်တွင် ဝယ်ယူရရှိမှုမှာ ၉ တန်ဖြစ်ပြီး၊ ၂၀၂၅ ခုနှစ်တွင် ၁၃ တန် ဝယ်ယူရရှိနိုင်ရန်အတွက် တောင်သူများအနေဖြင့် လိုအပ်သော ဝယ်လိုအားတန်ချိန်ပြည့်မီစေရေးကို စိုက်ပျိုးရေးဦးစီးဌာနအနေဖြင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

ကျေးဇူးတင်ပါသည်။