

မီးဖိုချောင်၊ ဥယျာဉ်ခြံမြေ၊ လယ်ယာနှင့် စက်မှုလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ အစားအစာ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများအတွက်



PREVENT PLASTICS

# သဘာဝအတိုင်း မြန်ဆန်ထိရောက်သော မြေဆွေးပြုလုပ်ခြင်း နည်းလမ်းများ



**switchasia**  
GRANTS PROGRAMME



Funded by the European Union

 **sequa**



မီးဖိုချောင်၊ ဥယျာဉ်ခြံမြေ၊ လယ်ယာနှင့် စက်မှုလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ အစားအစာ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများအတွက် သဘာဝအတိုင်း မြန်ဆန်ထိရောက်သော မြေဆွေးပြုလုပ်ခြင်း နည်းလမ်းများ

**စာရေးသူ**

နိုင်ရဲအောင်၊ နည်းပညာကျွမ်းကျင်သူ

(ရေရှည်တည်တံ့သော အမှိုက် စီမံခန့်ခွဲမှု)

အီးမေးလ်- [naing@preventplastics.org](mailto:naing@preventplastics.org)

**ထုတ်ဝေသူ**

**Prevent Plastics Myanmar**

အမှတ်(၅၆)၊ M-1 ၊ သီရိမာလာလမ်း၊

မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့

Partners



# မာတိကာ

ဇယား	၁
နိဒါန်း	၂
မီးဖိုချောင်သုံး စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများဖြင့် မြေဆွေးပြုလုပ်ခြင်း နည်းလမ်း	၆
မီးဖိုချောင်သုံး စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများဖြင့် မြေဆွေးပြုလုပ်ခြင်း - အဆင့်ဆင့် လမ်းညွှန်ချက်များ	၆
လယ်ယာသုံး စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများဖြင့် မြေဆွေးပြုလုပ်ခြင်း နည်းလမ်း	၁၀
လယ်ယာသုံး စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများဖြင့် မြေဆွေးပြုလုပ်ခြင်း - အဆင့်ဆင့် လမ်းညွှန်ချက်များ	၁၀
ဥယျာဉ်ခြံ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများဖြင့် မြေဆွေးပြုလုပ်ခြင်း နည်းလမ်း	၁၆
အတန်းလိုက် မြေဆွေးပြုလုပ်ခြင်း နည်းလမ်း	၂၅
အတန်းလိုက် မြေဆွေးပြုလုပ်ခြင်း နည်းလမ်း - အဆင့်ဆင့် လမ်းညွှန်ချက်များ	၂၇
လေသလပ်၍ အတန်းလိုက် မြေဆွေးပြုလုပ်ခြင်း နည်းလမ်း	၂၉
နိဂုံး	၃၁

## ဇယား

ဇယား ၁ တွင် - ကာဗွန်နှင့် နိုက်ထရိုဂျင်အချိုးအစား အမျိုးမျိုးပါဝင်သော ပစ္စည်းအမျိုးအစားများကို ဖော်ပြထားပါသည်။

ဇယား ၂ တွင် - သဘာဝအတိုင်း လျင်မြန်သော မြေဆွေးပြုလုပ်ခြင်း နည်းလမ်းများတွင် အသုံးပြုသည့် ပါဝင်ပစ္စည်းများကို ဖော်ပြထားပါသည်။

ဇယား ၃ တွင် - လုပ်ငန်းလည်ပတ်မှုအဆင့်တွင် နည်းလမ်းတစ်ခုချင်းစီကို နှိုင်းယှဉ်ပြထားပါသည်။



# နိဒါန်း

ဤစာတမ်းတွင် အိမ်၊ ဥယျာဉ်၊ လယ်ယာနှင့် စက်မှုဇုန်များတွင် ကုန်ကျစရိတ်မရှိဘဲ မြေဆွေး ပြုလုပ်ခြင်း အကြောင်းကို ဆွေးနွေးထားပါသည်။ သဘာဝအတိုင်း လျင်မြန်သော မြေဆွေးပြုလုပ်ခြင်း နည်းလမ်းများသည် တွက်ခြေကိုက်ပြီး ပမာဏ အနည်း၊ အများမဆို ပြုလုပ်အသုံးပြုရန် လွယ်ကူပါသည်။ ထို့အပြင် နောက်ဆုံးထွက်ကုန်ဖြစ်သော အော်ဂဲနစ်မြေဩဇာကို သီးနှံများ စိုက်ပျိုးရောင်းချခြင်းအတွက် အသုံးပြုနိုင်ကာ ဝင်ငွေရရှိစေနိုင်မည်ဖြစ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း သန့်ရှင်းစေမည်ဖြစ်ပါသည်။

လူတိုင်းသည် မိမိတို့၏ အိမ်၊ ဥယျာဉ်၊ လယ်ယာနှင့် စက်မှုဇုန်များတွင် အောက်ဖော်ပြပါနည်းလမ်းများကို ကူးပြောင်းအသုံးပြုနိုင်သောအခါ လက်ရှိ အမှိုက်ပြဿနာများကို ကူညီဖြေရှင်းနိုင်ရုံသာမက ရပ်ရွာပတ်ဝန်းကျင်အတွက် ပိုမိုစိမ်းလန်းပြီး သန့်ရှင်းသောပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခု ပြန်လည်ရရှိနိုင်ဖို့ ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ သင့်လျော်သော မြေဆွေးနည်းဗျူဟာကို ရွေးချယ်ခြင်းသည် အရင်းအမြစ် ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုရန် ထိရောက်သော အလေ့အကျင့်စနစ်တစ်ခုဖြစ်ပြီး ရေရှည်တည်တံ့သော အနာဂတ်ဆီသို့ လက်တွေ့ကျကျ ဦးတည်နိုင်ကာ သဘာဝတရားကို တန်ဖိုးထားအသိမှတ်ပြုရာလည်း ရောက်ပေသည်။

မြေဆွေးပြုလုပ်ခြင်း၏ အားသာချက်များမှာ - စည်ပင်သာယာ အမှိုက်သိမ်းခြင်းအတွက် ကုန်ကျစရိတ်နှင့် ဓာတ်မြေဩဇာ သို့မဟုတ် ခြံတွင်း စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ ဖယ်ရှားခြင်းအတွက် ကုန်ကျစရိတ်ကို သက်သာစေခြင်း၊ အမှိုက်ဖြင့်မြေဖိုရန် နေရာကို ချွေတာနိုင်ခြင်း (နေရာတိုင်းတွင် အမှိုက်ဖြင့် မြေဖိုရန် နေရာများမှာ ကုန်ခမ်းရှားပါး နေပြီဖြစ်သည်)၊ မြေဆီလွှာစုပ်ယူနိုင်မှုနှင့် ရေဓာတ်ထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်းကို မြှင့်တင်ပေးခြင်း၊ မြေလွှာတွင် ရေနှင့် လေတို့၏ တိုက်စားမှုဒဏ်များကို ပိုမို ခံနိုင်ရည်ရှိစေခြင်း၊ အပင်များ၏ ရေလိုအပ်ချက်ကို လျှော့ချပေးနိုင် ခြင်း၊ မြေဆွေးကို ရေနံဓာတ် ဓာတ်မြေဩဇာများနေရာတွင် အစားထိုး အသုံးပြုနိုင်ပြီး ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော စားသောက်ကုန်များကို ထုတ်လုပ်နိုင်ခြင်း စသည့် အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

မြေဆွေးပြုလုပ်ခြင်း၏ အားနည်းချက်များမှာ -မြေဆွေးပုံများမှ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းရေများ၊ အနံ့ဆိုးများ၊ ဖုန်မှုန့်များကို ထုတ်လွှတ်နိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤလုပ်ငန်းစဉ်သည် အချိန်နှင့် နေရာယူရပြီး ဓာတ်မြေဩဇာများလောက် မြေဆွေးများမှာ ဈေးကွက်နေရာမရရှိနိုင်ပါ။

ဆန့်ကျင်ဘက်အားဖြင့် လူတို့သည် အော်ဂဲနစ်ထုတ်ကုန်များနှင့် အစားအစာများကို ပိုမိုတန်ဖိုးထားပြီး တောင်းဆိုလာကြပြီဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် သဘာဝအတိုင်း လျင်မြန်သော မြေဆွေးပြုလုပ်ခြင်းနည်းလမ်းများကို အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ကျန်းမာရေး ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်နိုင်မည့် ပြီးပြည့်စုံသော အခွင့်အရေးကို ဖန်တီးပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

C:N အချိုးများအကြောင်းကို နားလည်ခြင်းသည် ပါဝင်ပစ္စည်းများကို ၎င်းတို့၏ ကာဗွန်နှင့် နိုက်ထရိုဂျင် အချိုးအစား ပေါ်မူတည်၍ မြေဆွေးပြုလုပ်နိုင်ရန် အခြေခံအဆင့်များထဲမှ တစ်ခုဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့်၊

၎င်းတို့ကို 'အညိုရောင်' နှင့် 'အစိမ်းရောင်' အရောင်များဖြင့် သတ်မှတ်နိုင်သည်။ 'အညိုရောင်' ပစ္စည်းများတွင် ကာဗွန်ပမာဏ ပိုများသော်လည်း နိုက်ထရိုဂျင်နည်းပါးသည်။ သို့သော်လည်း 'အစိမ်းရောင်' ပစ္စည်းများတွင် နိုက်ထရိုဂျင် ပမာဏ ပိုများသည်။



ဇယား ၁ တွင် - မြေဆွေးပြုလုပ်ရာ၌ C:N အချိုးများကို ဟန်ချက်ညီမျှစေရန် မြေဆွေးပြုလုပ်သူများ အသုံးပြုနိုင်သော ကာဗွန်နှင့် နိုက်ထရိုဂျင်အချိုးအစားပါသည့် ပစ္စည်းများကို ဖော်ပြထားပါသည်။

'အညိုရောင်' ပစ္စည်းများ = ကာဗွန် ပမာဏ များသော ပစ္စည်းများ	C: N
သစ်သားစများ	၄၀၀:၁
စုတ်ဖြုတ်ထားသော ကတ်ထူပြားများ	၃၅၀:၁
လွှစာ	၃၂၅:၁
စုတ်ဖြုတ်ထားသော သတင်းစာများ	၁၇၅:၁
ထင်းရှူးချောင်း အစများ	၈၀:၁
ပြောင်းရိုးတံ	၇၅:၁
ကောက်ရိုး	၇၅:၁
သစ်ရွက်များ	၆၀:၁
အသီးအနှံ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ	၃၅:၁
မြေပဲခွံများ	၃၅:၁
ပြာ, သစ်သား	၂၅:၁

'အစိမ်းရောင်' ပစ္စည်းများ = နိုက်ထရိုဂျင် ပမာဏ များသော ပစ္စည်းများ	C: N
ဥယျာဉ်အမှိုက်	၃၀:၁
ပေါင်းပင်များ	၃၀:၁
သစ်သားစိမ်း	၂၅:၁
မြက်ပင်	၂၅:၁
အသီးအရွက် အပိုင်းအစများ	၂၅:၁
သုံးပွင့်ဆိုင်အရွက်	၂၃:၁
ကော်ဖီမှုန့်များ	၂၀:၁
အစားအစာစွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ	၂၀:၁
မြက်ဖြတ်စများ	၂၀:၁
ပင်လယ်ရေမှော်	၁၉:၁
မြင်းချေး	၁၈:၁
နွားချေး	၁၆:၁
ပေါင်းပင်	၁၂:၁
ကြက်ချေး	၁၂:၁
ခိုချေး	၁၀:၁
ငါး	၇:၁
ဆီး	၁:၁

ဇယား ၁ တွင် - ကာဗွန်နှင့် နိုက်ထရိုဂျင်အချိုးအစား အမျိုးမျိုးပါဝင်သော ပစ္စည်းအမျိုးအစားများကို ဖော်ပြထားပါသည်။

(အရင်းအမြစ်များ: [deepgreenpermaculture.com](http://deepgreenpermaculture.com))



# မီးဖိုချောင်သုံး စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများဖြင့် မြေဆွေးပြုလုပ်ခြင်း နည်းလမ်း

မီးဖိုချောင်သုံး စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများဖြင့် မြေဆွေးပြုလုပ်ခြင်း - အဆင့်ဆင့် လမ်းညွှန်ချက်များ

အောက်ဖော်ပြပါ ညွှန်ကြားချက်များသည် အိမ်သုံးမြေဆွေးစနစ် တည်ဆောက်ရန် လိုအပ်သော အဆင့်များကို အသေးစိတ်ဖော်ပြထားပြီး ရက်ပေါင်း ၃၀ မှ ၆၀ အတွင်း မြေဆွေးအချောထွက်မည်ဖြစ်သည်။

ကာဗွန်နှင့် နိုက်ထရိုဂျင်အချိုးကို ဟန်ချက်ညီစေရန် အောက်ဖော်ပြပါပစ္စည်းများကို အခြေခံ၍ သဘာဝအတိုင်း လျင်မြန်သော မြေဆွေးနည်းပြုလုပ်ခြင်း နည်းလမ်း(၃)မျိုးကို အသုံးပြုပါသည်။

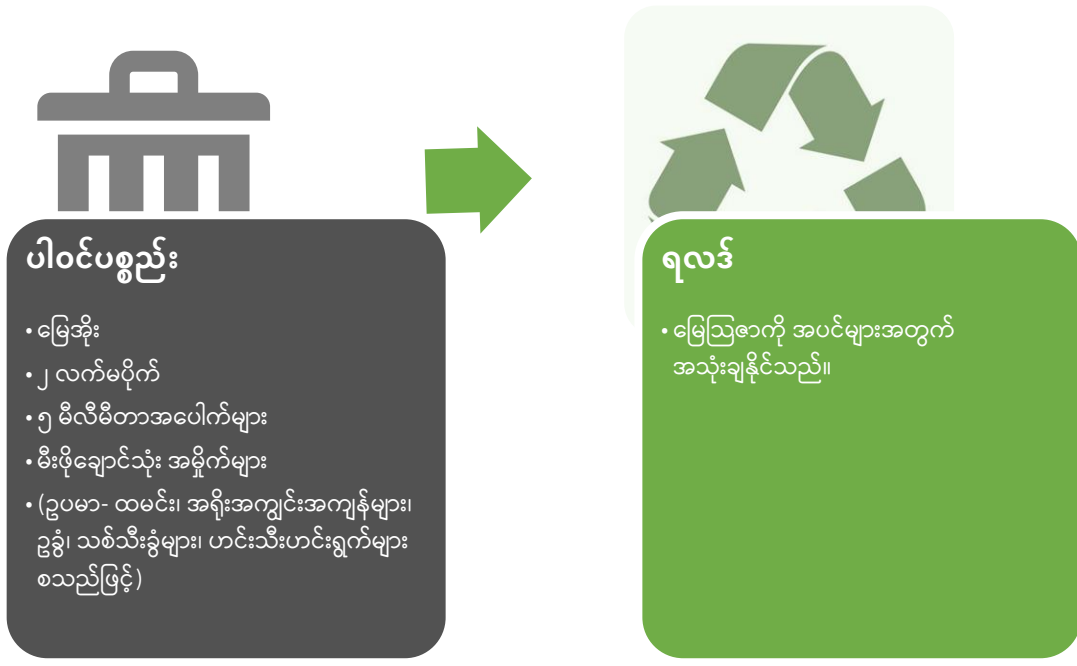
<b>'အညိုရောင်' ပစ္စည်းများ =</b> ကာဗွန် ပမာဏ များသော ပစ္စည်းများ	C: N
သစ်ရွက်များ	၆၀:၁
ပြာများ	၂၅:၁
အသီးအနှံ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ	၃၅:၁
ကောက်ရိုး	၇၅:၁

<b>'အစိမ်းရောင်' ပစ္စည်းများ =</b> နိုက်ထရိုဂျင် ပမာဏ များသော ပစ္စည်းများ	C: N
ဥယျာဉ်အမှိုက်	၃၀:၁
ပေါင်းပင်များ	၃၀:၁
အသီးအရွက် အပိုင်းအစများ	၂၅:၁
ကောက်ရိုး	၇၅:၁
မြက်ဖြတ်စများ	၂၀:၁
နွားချေး	၁၆:၁
ကြက်ချေး	၁၂:၁
ပြာများ	၂၅:၁

ဇယား ၂ တွင် - သဘာဝအတိုင်း လျင်မြန်သော မြေဆွေးပြုလုပ်ခြင်း နည်းလမ်းများတွင် အသုံးပြုသည့် ပစ္စည်းများကို ဖော်ပြထားပါသည်။



မီးဖိုချောင်သုံး စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများဖြင့် မြေဆွေးပြုလုပ်ခြင်း နည်းလမ်းအတွက် လိုအပ်ချက်များမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။



**လိုအပ်သော အချိန်**

- ဤ လုပ်ငန်းစဉ်သည် ရက်ပေါင်း ၂၀ မှ ၄၀ အထိ ကြာမြင့်နိုင်ပါသည်။
- အိုးဖြည့်ရန်အတွက် ခုနစ်ရက်ကြာပြီး အိုးဖြည့်ပြီးချိန်မှစ၍ လုပ်ငန်းစဉ်ကို စတင် တွက်ချက်ပါသည်။

မှတ်ချက်- ဤနည်းလမ်းသည် ရေထည့်ရန် မလိုအပ်ပါ။ သို့သော် အိုးဖြည့်သွားသောအခါ အလုံပိတ်ထား/ ဖုံးအုပ်ထားရမည်။ အိုးကို နေရောင် သို့မဟုတ် အရိပ်အောက်တွင် ရက်ပေါင်း ၃၀ မှ ၆၀ အထိ ထားနိုင်ပါသည်။

**အဆင့် ၁:** - အိုးနှင့်အတူ ၅ မီလီမီတာအပေါက်များပါရှိသော ၁၇ လက်မ (၄၃ စင်တီမီတာ) အရှည်ရှိသည့် ပိုက်ကို ပြုလုပ်ပြင်ဆင်ထားပါ။



**အဆင့် ၂:** အနံ့ကြောင့် အနှောက်အယှက် မဖြစ်စေရန် နှင့် မီးဖိုချောင်မှ အမှုိုက်များထည့်နိုင်ရန် အိုးကို တတ်နိုင်သမျှ အပြင်ဘက်တွင် ထုတ်ထားပါ။



**အဆင့် ၃:** ပါဝင်ပစ္စည်းများကို ပိုက်ဖြင့်ရောမွှေပြီး အိုးထဲတွင် လေဝင်လေထွက် ကောင်းအောင် ဖုံးအုပ်ထားပါ။





၁၄ ရက်ကြာပြီးနောက်၊ ဘက်တီးရီးယားနှင့် အဏုဇီဝပိုးများသည် အိုးအတွင်းမှ အစားအစာများကို စားသုံးကြမည်ဖြစ်သည်။ အစားအစာစွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ၏ အရွယ်အစားနှင့် ပမာဏပေါ်မူတည်၍ လုပ်ငန်းစဉ်သည် ရက်ပေါင်း ၃၀ မှ ၆၀ အထိ ကြာမြင့်နိုင်သည်။



၂၁ ရက်ကြာပြီးနောက်၊ ဘက်တီးရီးယားနှင့် အဏုဇီဝပိုးများသည် အိုးအတွင်းမှ အစားအစာများကို စားသုံးပြီးကြမည်ဖြစ်သည်။



၄၅ရက်ကြာပြီးနောက် အပြည့်အဝ မြေဆွေးဖြစ်သွားပြီး သစ်ပင်စိုက်ပျိုးရာတွင် အသုံးပြုနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

# လယ်ယာသုံး စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများဖြင့် မြေဆွေးပြုလုပ်ခြင်း နည်းလမ်း

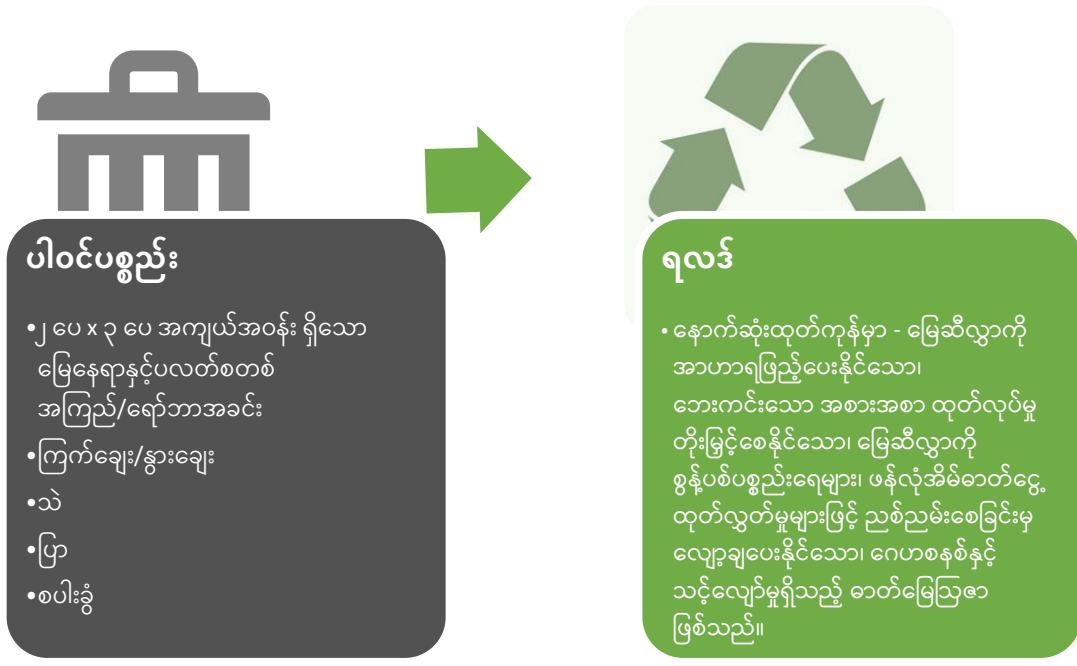
လယ်ယာသုံး စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများဖြင့် မြေဆွေးပြုလုပ်ခြင်း - အဆင့်ဆင့် လမ်းညွှန်ချက်များ

လယ်ယာသုံး စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများဖြင့် မြေဆွေးပြုလုပ်ခြင်း - အဆင့်ဆင့် လမ်းညွှန်ချက်များ

အလွှာတိုင်းကို ယခင်အလွှာနှင့် ထပ်တူညီသော အချိုးအစားများဖြင့် သိပ်သည်းနေစေရပါမည်။ ဥပမာ -

‘အညိုရောင်’ ပစ္စည်းများအလွှာသည် အထူ ၆ လက်မ (၁၅ စင်တီမီတာ) ဖြစ်လျှင် ၎င်းအပေါ်မှ ပြုလုပ်သော ‘အစိမ်းရောင်’ ပစ္စည်းများ အလွှာသည်လည်း အထူ ၆ လက်မ (၁၅ စင်တီမီတာ) ဖြစ်ရပါမည်။ ပစ္စည်းများ မကုန်မချင်း ဤလုပ်ငန်းစဉ်ကို ပြန်ကျော့ရပါမည်။

မြေဩဇာ မြေဆွေးပြုလုပ်ခြင်းနည်းလမ်းအတွက် လိုအပ်ချက်များမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။



**🕒 လိုအပ်သော အချိန်**

- သတိပေးချက် - မြေဆွေးပုံကို တစ်လတစ်ကြိမ် ပြန်လှန်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။
- မြေဩဇာအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ရန်အချိန်ထိကို လုပ်ငန်းစဉ်သည် ၂-၃ လခန့် ကြာမည်ဖြစ်သည်။

မှတ်ချက်- မြေဆွေးပိုမိုမြန်ဆန်စွာ ဖြစ်စေနိုင်ရန် ဤနည်းလမ်းတွင် နေ့စဉ် ရေထည့်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

အဆင့် ၁: ၂ ပေ x ၃ ပေ အကျယ်အဝန်း ရှိသော မြေနေရာကို ရှင်းလင်းပြီး စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများမှ ကာကွယ်နိုင်ရန် ပလတ်စတစ်အကြည်ကို ခင်းထားပါ။



အဆင့် ၂: သစ်ရွက်ခြောက် အလွှာများကို မထားမီ ရေတစ်ပုံးလောင်းထားပါ။ ပြီးလျှင် သစ်ရွက်ခြောက်များကို ခြေထောက်ဖြင့် နှင်းဖိပါ။



အဆင့် ၃: အပေါ်မှ နွားချေးအစို/ခြောက် တစ်တောင်းကို ထည့်ပြီး ရေ ၂ လီတာ လောင်းပါ။



အဆင့် ၄: အပေါ်မှ သဲတစ်ပုံး လောင်းထည့်ပြီး ရေ ၂ လီတာ ထည့်ပါ။



**အဆင့် ၅:** မြေဆီလွှာ အာဟာရ ဖြည့်တင်းရန်အတွက် အပေါ်မှ စပါးခွံပြာမှုန့် တစ်တောင်းကို ထည့်ပါ။



**အဆင့် ၆:** အစိုဓာတ်ထိန်းထားရန် အပေါ်မှ စပါးခွံတစ်တောင် ထည့်ပါ။



**အဆင့် ၇:** နောက်ဆုံးတွင် မြေဆွေးပုံအတွင်း အပူဓာတ်ထိန်းထားနိုင်ရန် မြေဆွေးပုံကို ပလတ်စတစ် အကြည်/ရော်ဘာအခင်းဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားရန် လိုအပ်သည်။



တစ်လကြာပြီးနောက်၊ ပါဝင်ပစ္စည်းများ၏ ၃၅% သည် ပြိုကွဲဆွေးမြေသွားမည် ဖြစ်သည်။ ပါဝင်ပစ္စည်းများ၏ အရောင် မည်သို့ပြောင်းလဲသွားပြီး ဖြစ်စဉ်များ မည်သို့ ဖြစ်ပေါ်နေသည်ကို ဤလုပ်ငန်းစဉ်တွင် တွေ့မြင်နိုင်သည်။

တစ်လမတိုင်ခင်

တစ်လကြာပြီးနောက်



သုံးလကြာပြီးနောက် ပန်းပင်များ၊ လယ်ယာများ၊ ဥယျာဉ်များ တွင် မြေဩဇာအဖြစ် အသုံးပြုရန် အဆင်သင့် ဖြစ်နေပြီဖြစ်သော နောက်ဆုံးအဆင့် မြေဆွေးကို ရရှိမည်ဖြစ်သည်။

တစ်လကြာပြီးနောက်

နောက်ဆုံးအဆင့် မြေဆွေး

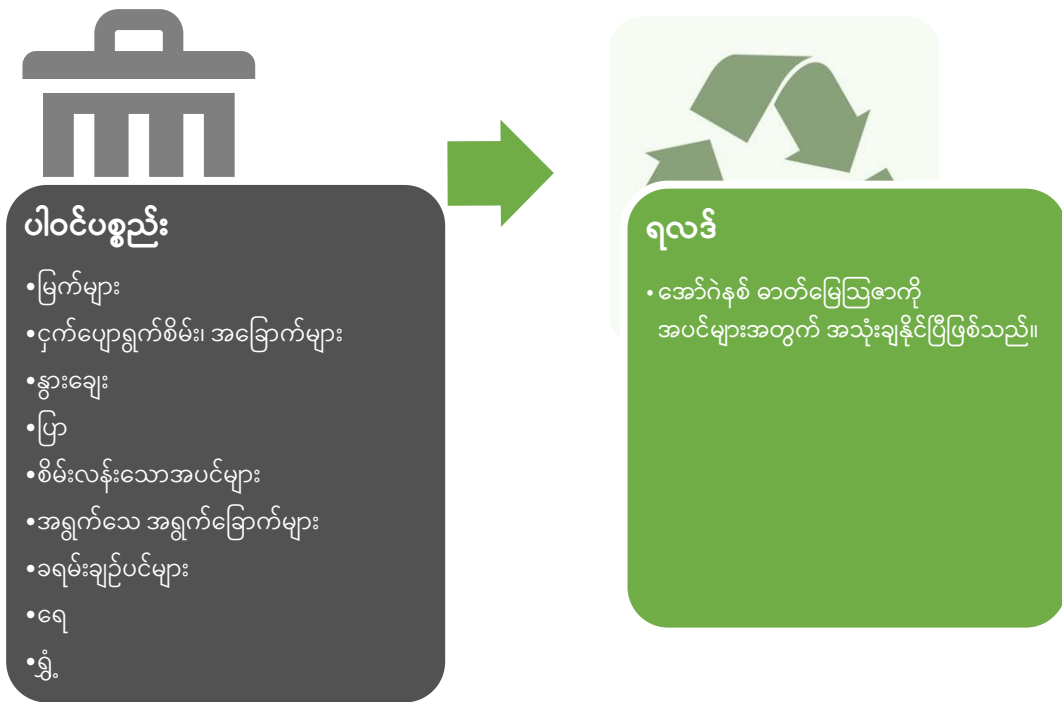


# ဥယျာဉ်ခြံ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများဖြင့် မြေဆွေးပြုလုပ်ခြင်း နည်းလမ်း

ဥယျာဉ်ခြံ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများဖြင့် မြေဆွေးပြုလုပ်ခြင်း - အဆင့်ဆင့် လမ်းညွှန်ချက်များ

ဤနည်းလမ်းတွင်လည်း ယခင်နည်းလမ်းအတိုင်း လိုအပ်မည်ဖြစ်သည်။ ဥပမာ - 'အညိုရောင်' ပစ္စည်းများအလွှာသည် အထူ ၆ လက်မ (၁၅ စင်တီမီတာ) ဖြစ်လျှင် ၎င်းအပေါ်မှ ပြုလုပ်သော 'အစိမ်းရောင်' ပစ္စည်းများ အလွှာသည်လည်း အထူ ၆ လက်မ (၁၅ စင်တီမီတာ) ဖြစ်ရပါမည်။ ဤနည်းလမ်းသည် မြေအောက်တွင် ပြုလုပ် ထားရှိပြီး အင်းဆက်ပိုးမွှားများရန်ကို ပူပန်စရာမလိုသည့်အတွက်ကြောင့် မြေနေရာကို သက်သာစေပြီး အနံ့အသက်များလျော့ချပေးနိုင်ပါသည်။ မြေဆွေးကို မြေအောက်တွင် ပြုလုပ်ရသောကြောင့် ပါဝင် ပစ္စည်းများမှာ လျင်မြန်စွာ ပြိုကွဲမည်ဖြစ်သည်။ အဓိက စိန်ခေါ်မှုအနေဖြင့် မြေဆွေးပုံကို လှန်ရခြင်းမှာ ပိုမိုရှုပ်ထွေး မည်ဖြစ်သော်လည်း ပြုလုပ်၍ရနိုင်သော အရာ ဖြစ်သည်။

ဥယျာဉ်ခြံ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများဖြင့် မြေဆွေးပြုလုပ်ခြင်း အတွက် လိုအပ်ချက်များမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။



## လိုအပ်သော အချိန်

- သတိပေးချက် - မြေဆွေးပုံကို တစ်လတစ်ကြိမ် ပြန်လှန်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။
- မြေဆွေးပိုမိုမြန်ဆန်စွာ ဖြစ်စေနိုင်ရန် ဤနည်းလမ်းတွင် နေအပူနှင့် ရေလိုအပ်ပါသည်။ မြေဩဇာအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ရန်အချိန်ထိကို လုပ်ငန်းစဉ်သည် ၂-၃ လခန့် ကြာမည်ဖြစ်သည်။
- ပထမအကြိမ် မြေဆွေးပုံလှန်ခြင်းကို တစ်လအကြာတွင် ပြုလုပ်သင့်ပြီး ဖြစ်ပြီး ဒုတိယအကြိမ် မြေဆွေးပုံလှန်ခြင်းကို နောက်ထပ် တစ်လအကြာတွင် ပြုလုပ်သင့်သည်။
- မြေဩဇာအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ရန်အချိန်ထိကို လုပ်ငန်းစဉ်သည် ၂-၃ လခန့် ကြာမည်ဖြစ်သည်။

မှတ်ချက်- မြေဆွေးပိုမိုမြန်ဆန်စွာ ဖြစ်စေနိုင်ရန် ဤနည်းလမ်းတွင် နေ့စဉ် ရေထည့်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

**အဆင့် ၁:** မြေကြီးထဲတွင် ၃ပေ x ၇ပေ x ၄ပေ (၉၁ စင်တီမီတာ x ၂၁၃ စင်တီမီတာ x ၁၂၁ စင်တီမီတာ)  
ရှိသော ကျင်းကိုတူးပြီး အောက်ခြေတွင် ငှက်ပျောရွက်စိမ်း အခြောက်များကို ထားပါ။



**အဆင့် ၂:** ဒုတိယ အလွှာတွင် မြက်ဖြတ်စများ၊ သစ်ရွက်ခြောက်များနှင့် ပြာများကို အပေါ်မှ ပေါင်းထည့်ပါ။



**အဆင့် ၃:** ၎င်းကို ဖုံးအုပ်ရန် တတိယအလွှာတွင် နွားချေးထည့်ပါ။



**အဆင့် ၄:** ခရမ်းချဉ်သီးအပင်သေနှင့် ငရုတ်ပင်သေများကို ပေါင်းထည့်ပြီး ပိပြားစေရန် ခြေထောက်ဖြင့် ဖိနင်းပါ။



အဆင့် ၅: မြေဆွေးကန်ကို ရေအပြည့်ဖြည့်ပြီးနောက် ၄၈ နာရီကြာအောင်ထားပါ။



အဆင့် ၆: အစိုဓာတ်ထိန်းထားနိုင်ရန်အတွက် ကန်ကို ရေ ထပ်မံဖြည့်ပါ။



အဆင့် ၇: အပင်များပေါ်တွင် ရွှံ့စေးအလွှာပေါင်းထည့်ပြီး ရွှံ့စေးအလွှာမြင့်လာစေရန် ရေကို ပေါင်းထည့်ပါ။



အဆင့် ၈: ရွှံ့အလွှာပေါ်တွင် သစ်ရွက်ခြောက်များနှင့် အစိမ်းရောင်အရွက်များ ပေါင်းထည့်ကာ ရေဖြည့်ပါ။



အဆင့် ၉: - ပထမအကြိမ် မြေဆွေးပုံလှန်ရမည့် အချိန်ထိ တစ်လကြာအောင်ထားပါ။



တစ်လတစ်ခါ မြေဆွေးပုံကို လှန်ပါ။ ပထမအကြိမ် လှန်ပြီးနောက် ပါဝင်ပစ္စည်းများ လျင်မြန်စွာ ဆွေးမြေ့မည်ဖြစ်သော်လည်း လုပ်ငန်းစဉ်ပြီးမြောက်ရန် မြေဆွေးပုံကို နောက်ထပ်နှစ်ကြိမ် ထပ်လှန်ဖို့လိုအပ်ပါသည်။

မြေဆွေးပုံမလှန်ခင်

ပထမအကြိမ် မြေဆွေးပုံ လှန်ပြီးနောက်



နောက်ဆုံးအကြိမ် မြေဆွေးပုံလှန်ခြင်းကို ၂၀၂၁ ခုနှစ် မေလ ၂၈ ရက်နေ့တွင် ပြုလုပ်ပါသည်။ ပါဝင် ပစ္စည်းများသည် အပြည့်အဝ မြေဆွေးဖြစ်သွားပြီဖြစ်ပြီး မျိုးစေ့များ စိုက်ပျိုးရန်အတွက် ဥယျာဉ်တွင် အသုံးပြုနိုင် ပြီဖြစ်သည်။



# စက်မှုလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ အစားအစာ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများဖြင့် မြေဆွေးပြုလုပ်ခြင်း နည်းလမ်း

အခြေခံ စစ်တမ်းများအရ စက်မှုလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ အော်ဂဲနစ် အစားအစာ စွန့်ပစ်ပစ္စည်း ကဏ္ဍ၊ အထူးသဖြင့် စက်မှုဇုန်များမှ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများသည် မြန်မာနိုင်ငံ၏ မြေဖွံ့အမှိုက်များတွင် အရေအတွက် အမြင့်ဆုံးနှင့် အများဆုံးဖြစ်ကြောင်း သိရပါသည်။ စနစ်တကျ မစွန့်ပစ်ပါက သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နှင့် လူ့ကျန်းမာရေးအတွက် အန္တရာယ် တိုးလာစေနိုင်ပါသည်။ ပထမဆုံး ချဉ်းကပ်မှုအနေဖြင့် မြေဆွေးပြုလုပ်ခြင်း လုပ်ငန်းမစတင်မီ စက်မှုလုပ်ငန်းများအတွင်း အမှိုက်ခွဲခြားခြင်း အလေ့အကျင့်များကို အကောင်အထည်ဖော်သင့်ပါသည်။

အတန်းလိုက် မြေဆွေးပြုလုပ်ခြင်း နည်းလမ်းသည် စက်မှုဇုန်များတွင် အသုံးပြုနိုင်သည့် အောင်မြင်ပြီး လက်တွေ့လုပ်ဆောင် လည်ပတ်နိုင်သော မြေဆွေးပြုလုပ်ခြင်း နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေးများနှင့် သီးနှံအကြွင်းအကျန်များအား မြေဆွေးအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲရန်အတွက် အတန်းလိုက် မြေဆွေးပြုလုပ်ခြင်း နည်းလမ်းကို လယ်ယာမြေများတွင် အသုံးပြုလေ့ရှိကြပါသည်။ အသုံးပြုသည့်နည်းလမ်းပေါ်မူတည်၍ မြေဆွေးပြုလုပ်ခြင်း ပြီးမြောက်ရန် ရက်သတ္တပတ်များစွာမှ တစ်နှစ်အထိ လိုအပ်နိုင်ပါသည်။ အတန်းလိုက် မြေဆွေးပြုလုပ်ခြင်း နည်းလမ်းသည် လက်ရှိ မြန်မာနိုင်ငံ၏အခြေအနေတွင် သင့်တင့်ပြီး ဆောင်ရွက်လည်ပတ်နိုင်သော အလေ့အကျင့်တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

## အတန်းလိုက် မြေဆွေးပြုလုပ်ခြင်း နည်းလမ်း

အတန်းလိုက် မြေဆွေးပြုလုပ်ခြင်း နည်းလမ်းတွင် ရှည်လျားသော ကုန်ကြမ်းအစုအဝေး အထပ်လိုက်ကို အသုံးပြုပါသည်။ အောက်ဆီဂျင်ကို သုံးစွဲလိုက်ပြီးချိန်တွင် ပြန်လည်ဖြည့်တင်းရန် လိုအပ်သောကြောင့် ပါဝင်ပစ္စည်းများ လေဝင်လေထွက်ကောင်းနေစေရန် အရေးကြီးပါသည်။ ထိုသို့ မဟုတ်လျှင် မြေဆွေးတန်းအလယ်တွင် လေမဝင်ဘဲ အနံ့ဆိုးထွက်စေပြီး ပိုးကောင်များ၊ အင်းဆက်များနှင့် ကြွက်များကို ဆွဲဆောင်နိုင်ခြင်း စသည့် မတူညီသော ပြိုကွဲပျက်စီးမှုဖြစ်စဉ်များ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။ ဤနည်းလမ်းသည် ဇီဝစွန့်ပစ်ပစ္စည်း အမြောက်အမြားဖြင့် မြေဆွေးအမြောက်အမြား ထုတ်လုပ်ရန်အတွက် သင့်တော်ပါသည်။

ဤအတန်းလိုက် မြေဆွေးပြုလုပ်ခြင်း နည်းလမ်းသည် အမှန်တကယ် ထိရောက်မှုရှိပြီး ကြီးမားသော လယ်ယာနေရာများတွင် လိုက်လျောညီထွေ အသုံးပြုနိုင်ရန် လွယ်ကူပါသည်။ ဤနည်းလမ်းသည် မြန်မာနိုင်ငံ၏ လက်ရှိအခြေအနေအတွက် ကုန်ကျစရိတ်သက်သာစွာ အသုံးပြုနိုင်သော အဖိုးတန်သော အဖြေတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ မြေဆွေးနည်းလမ်းကို အသုံးပြုရန် စိတ်အားထက်သန်သော ဒေသခံတောင်သူများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် နှစ်ဦးနှစ်ဖက် အကျိုးရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့၏မြေကို ဤနည်းလမ်း အသုံးပြုရန်အတွက် ငှားရမ်းစဉ်တွင် လယ်သမားများသည် မြေဆွေးကို အသုံးပြုနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့်၊ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းထုတ်လုပ်သူများသည် ဒေသတွင်း အမှိုက်စုဆောင်းခြင်း ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများကို ၎င်းတို့၏ နေ့စဉ်အမှိုက်အတွက် သိမ်းဆည်းခနှင့် ဝန်ဆောင်ခများ ပေးဆောင်နေရပါသည်။ ထို ဝန်ဆောင်ခများအတွက် အသုံးပြုမည့်ငွေ အစား မြေဆွေးပြုလုပ်ရန် မြေနေရာအတွက် နှစ်စဉ်ငှားရမ်းခငွေကို လယ်သမားများကို ပေးနိုင်ပါသည်။ ထို့နောက် နောက်ဆုံး ထွက်ကုန်ကိုလည်း ဒေသခံတောင်သူများ၊ ဥယျာဉ်မှူးများ၊ အိမ်ထောင်စုများထံ ပြန်လည်ရောင်းချနိုင်သည်။ ရင်းနှီးမြုပ်နှံမှုကို တစ်နှစ်အတွင်း ပြန်လည်ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့၏မြေများမှာလည်း နောက်တစ်နှစ် အတွက် ကျန်းမာသော သီးနှံများ စိုက်ပျိုးနိုင်ရန် ပြင်ဆင်ပြီးသား ဖြစ်သွားမည်ဖြစ်သည်။



ပုံ ၁ သည် ကုန်ကြမ်းများဖြင့် အတန်းလိုက် မြေဆွေးပြုလုပ်ထားပုံဖြစ်သည်။ | (ပုံအရင်းအမြစ်: [www.revital.co.nz](http://www.revital.co.nz))

အတန်းလိုက် မြေဆွေးပြုလုပ်ခြင်း နည်းလမ်း၏ အားသာချက်များမှာ - အရင်းအနှီးနည်းပြီး ထိန်းသိမ်းစရိတ်လည်း နည်းပါးပါသည်။ ၎င်း၏ ကိရိယာလိုအပ်မှု ရိုးရှင်းလွယ်ကူခြင်း နှင့် စီးပွားရေးနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ အမြတ်အစွန်းများကို ယူဆောင်လာနိုင်ခြင်းတို့ကြောင့် အတန်းလိုက်

မြေဆွေးပြုလုပ်ခြင်း နည်းလမ်းမှာ စီးပွားရေးအရနှင့် နည်းပညာအရ ဆွဲဆောင်မှု ရှိလှပေသည်။ အမှိုက်ပုံများတွင် အော်ဂဲနစ်ပစ္စည်းများ အရေအတွက်ကို လျှော့ချရန်လည်း ကူညီပေးနိုင်သည်။ ၎င်းသည် စွမ်းအင်လိုအပ်မှု နည်းပါးပြီး အသုံးပြုလည်ပတ်ရန် ရိုးရှင်းသောနည်းလမ်းတစ်ခုလည်းဖြစ်သည်။ ဤနည်းလမ်းသည် ပါဝင်ပစ္စည်း အများအပြားကို ကိုင်တွယ်နိုင်ပြီး အရင်းအမြစ်အနည်းငယ်ကိုသာ အသုံးပြုပေသည်။

အတန်းလိုက် မြေဆွေးပြုလုပ်ခြင်း နည်းလမ်း၏ အားနည်းချက်များမှာ - မြေနေရာ အများအပြား လိုအပ်ခြင်း၊ မြေဆွေးတန်းများမှာ လျှောစောက်ဘေးနှစ်ဘက်ရှိ၍ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု နီးကပ်စွာထား၍ မရခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းရေများကလည်း မြေပေါ်နှင့် မြေအောက်ရေတို့ကို ညစ်ညမ်းစေနိုင်ပါသည်။ ဤနည်းလမ်းသည် ရာသီဥတုဒဏ်ကို လွန်စွာခံနိုင်သည် (အမိုးအကာ တည်ဆောက်နိုင်သော်လည်း ကုန်ကျစရိတ်များ တိုးလာနိုင်သည်။) မြေဆွေးပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သောအချိန်နှင့် ချိန်ညှိသောအခါ ၎င်းသည် အလယ်အလတ်အဆင့် ရှိပြီး လုပ်သားအင်အား လိုအပ်မှုလည်း များပါသည်။ ၎င်းသည် မြေဆွေးလှန်နေစဉ်အတွင်း အနံ့ပြင်းထန်စွာ ထုတ်လုပ်နိုင်ချေရှိပြီး လေရရှိနိုင်ရန်လည်း ခက်ခဲနိုင်သည်။ မြေဆွေးလှန်ရန် ကိရိယာများ၊ လုပ်သားများ လိုအပ်ပြီး ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုဒဏ်ကိုလည်း ခံနိုင်ရည် နည်းပေသည်။

# အတန်းလိုက် မြေဆွေးပြုလုပ်ခြင်း နည်းလမ်း - အဆင့်ဆင့် လမ်းညွှန်ချက်များ

## ကိရိယာများနှင့် ပါဝင်ပစ္စည်းများ



လက်အိတ်



ဂေါ်ပြား



နှာခေါင်းစည်း



ဘွတ်ဖိနပ်

### ရာသီဥတု သို့မဟုတ် ရာသီအလိုက် ထည့်သွင်းစဉ်းစားမှုများ-

ပူနွေးခြောက်သွေ့သော ရာသီဥတုအခြေအနေတွင် ရေအငွေ့ပြန်ခြင်းမှကာကွယ်ရန် အတန်းလိုက် မြေဆွေးကို အများအားဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားခြင်း သို့မဟုတ် အမိုးအကာအောက်တွင် ထားလေ့ရှိသည်။ သို့တိုင် မိုးရာသီတွင်လည်း ရေစီးဆင်းပြီး စွန့်ပစ်ပစ္စည်းရေစိမ့်ထွက်မှုကို ကာကွယ်နိုင်ရန် မြေဆွေးပုံကို အကာကွယ်ရှိဖို့ လိုအပ်ပါသည်။

**အဆင့် ၁:** အစာအညစ်အကြေးများကို မြေဆွေးထဲတွင် ထည့်နိုင်ရန် စားသောက်ကုန် အပိုင်းအစများ၊ စက်ရုံထွက် အမှိုက်များ အားလုံးကို အမှိုက်ပုံး/ထည့်စရာပုံးများတွင် စုဆောင်းပါ။ (လမ်းတစ်လမ်းချင်း၊ ရပ်ကွက်တစ်ခုချင်း၏ အမှိုက်စုဆောင်းသည့် စုရပ်များတွင် အော်ဂဲနစ်အမှိုက် စုဆောင်းသည့် ပုံးများ အသုံးပြုနိုင်ရန် မိတ်ဆက်ပေးပါ။)

**အဆင့် ၂:** ပါဝင်ပစ္စည်းများကို မြေဆွေးပြုလုပ်မည့် တည်နေရာသို့ ယူဆောင်လာပြီး အမြင့် ၇ ပေ နှင့် အခြေတွင် ၆ ပေမှ ၁၀ ပေ အရှည်ရှိသော တြိဂံပုံ မြေဆွေးပုံကို တည်ဆောက်ပါ။ (တြိဂံ အခြေ၏ အရှည်သည် မြေနေရာ ရရှိမှုပေါ် မူတည်ပြီး ပြောင်းလဲမှု ရှိနိုင်သည်။)

**အဆင့် ၃:** မြေဆွေးပုံ အလွတ်ကို စတင် တည်ဆောက်ရန် ဥယျာဉ်ခြံမှ အညိုဖျော့ဖျော့အရွက်များနှင့် ခြောက်သွေ့သော ပါဝင်ပစ္စည်းများကို အရင်ထည့်ပါ။ ထိုအရာများ မရှိလျှင် ဥယျာဉ်မှ မြေကြီး သို့မဟုတ် ရှိပြီးသား မြေဆွေးမြေကို ထည့်နိုင်သည်။ ကြီးမားသော အရွက်အပိုင်းများကို ခုတ်ထစ် စုတ်ဖြုတ်မှု ထည့်ပါ။

**အဆင့် ၄:** နောက်တစ်ဆင့်အနေဖြင့် နိုက်ထရိုဂျင်ဓာတ်မြင့်မားသော အစိမ်းရောင် ပါဝင်ပစ္စည်းများကို ထည့်ပြီး မြေဆွေးပုံ အတွင်း အပူဓာတ်ကို လှုံ့ဆော်ရန် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ အသီးအနှံများ၊ ကော်ဖီစေ့များ၊ နောက်ချေး စသည်တို့ကိုလည်း ဤ မြေဆွေးပုံ ဒုတိယ အလွှာအဆင့်တွင် ထည့်သွင်းနိုင်ပါသည်။ ယခင်အလွှာနှင့် တူညီသော ပါဝင်ပစ္စည်းများကိုသာ လက်ရှိအလွှာတွင် ထားရှိထည့်သွင်းသည်မှာ သေချာနေပါစေ။ ၎င်းသည် ပမာဏများများ ထည့်၍ မရသည့်အပြင် ၎င်းတို့ကို အောက်ဆီဂျင် နှင့် လုံလောက်သောနေရာ ကောင်းစွာရှိနိုင်ရန် ပိုးမွှားများ ဖွံ့ဖြိုးပြုကွဲနိုင်ရန်အတွက် နေရာ လိုအပ်ပါသည်။

**အဆင့် ၅:** ထို့နောက် ခပ်မြန်မြန် ပြိုကွဲစေရန်အတွက် အလွှာများ ဟန်ချက်ညီနေဖို့လည်း လိုအပ်ပါသည်။ အစိမ်းရောင်ပစ္စည်းများအလွှာနှင့် အညိုရောင်ပစ္စည်းများအလွှာအတိုင်း တစ်လှည့်စီပုံစံ ဖြစ်ပါသည်။ ၆လွှာ-၇လွှာ ရှိသော အညိုဖျော့အလွှာ၊ အညိုရင့်အလွှာ မှ အစိမ်းရောင်အလွှာ အထိ အသီးသီးကို တစ်လှည့်စီ ထပ်ခါထပ်ခါ ပြုလုပ်သွားရပါမည်။

**အဆင့် ၆:** မြေဆွေးပုံကို သာမန် ဥယျာဉ်အမှိုက်များဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ မြေဆွေးပုံများသည် အင်းဆက်များနှင့် တိရစ္ဆာန်များစွာကို ဆွဲဆောင်ပြီး အနံ့ဆိုးများကို ဖြစ်ပေါ်စေသောကြောင့် ၎င်းတို့ကို မဖြစ်မနေ ဖုံးအုပ်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့်၊ အပူချိန်တိုးလာပြီး အတွင်းပိုင်းတွင် နိုက်ထရိုဂျင်ပမာဏ တိုးလာကာ ပိုးမွှားများ၏ လုပ်ဆောင်ချက်ကို တိုက်ရိုက် သက်ရောက်နိုင်စေရန် အတွက် မြေဆွေးပုံကို အနက်ရောင်အဝတ်ဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားနိုင်ပါသည်။

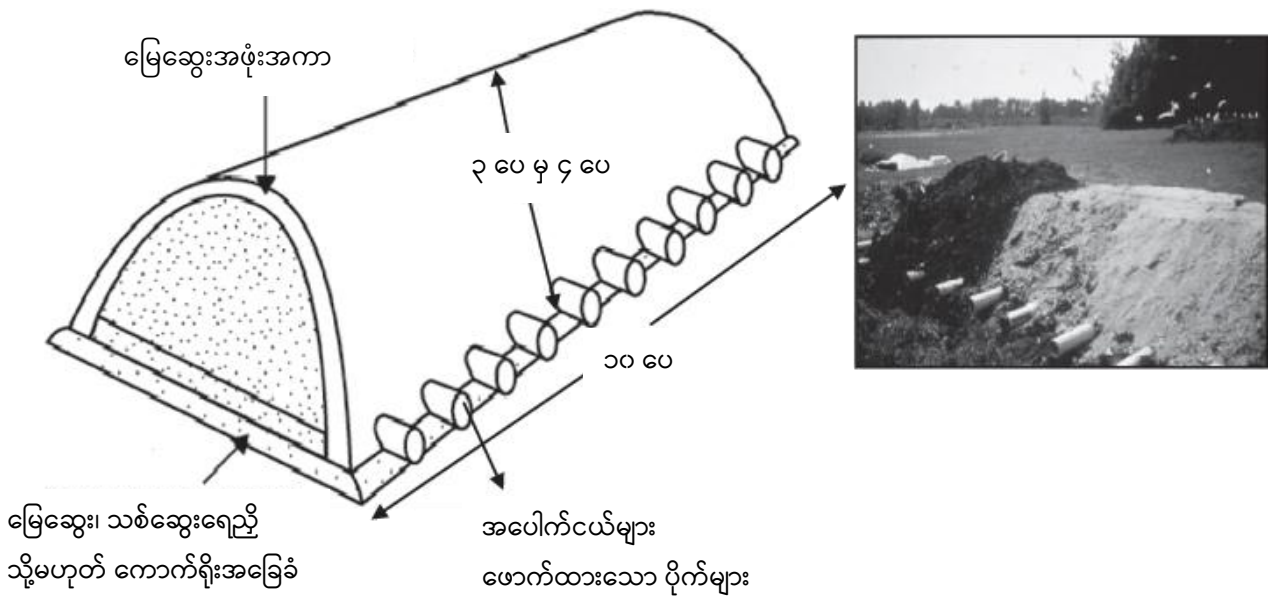
**အဆင့် ၇:** အော်ဂဲနစ်ပစ္စည်းများ လျင်မြန်စွာ ပြိုကွဲစေရန်အတွက် မြေဆွေးပုံကို စိုစွတ်နေပါစေ။ ဥပမာအားဖြင့်၊ ရေအနည်းငယ် ထည့်ပြီး မြေဆွေးပုံတွင် အစိုဓာတ် (၂၀-၃၀%) အမြဲ ရရှိနေသည်မှာ သေချာပါစေ။ သို့သော် ဟန်ချက်ညီနိုင်စေရန် မစိုလွန်း မခြောက်လွန်းသော အနေအထားဖြစ်ရပါမည်။

**အဆင့် ၈:** အဓိကပြုလုပ်ရန်မှာ ပါဝင်ပစ္စည်းများကို ရောနှောသမ စေရန်နှင့် အတွင်းထဲရှိ ပါဝင်ပစ္စည်းများကို အပြင်သို့ ရောက်ရှိနိုင်စေရန် မြေဆွေးပုံကို တစ်လလျှင် နှစ်ကြိမ် လှန်ပေးရပါမည်။

**အဆင့် ၉:** မြေဆွေးသည် အညိုရင့်ရောင်သို့ ပြောင်းသွားသောအခါ မပူနွေးနေတော့ဘဲ ပါဝင်ပစ္စည်းအားလုံး ပြိုကွဲလုနီးနီး ဖြစ်နေပြီး မြေဆွေးဖြစ်ပေါ်ခြင်း ဖြစ်စဉ်များ နှေးကွေးသွားတာကို တွေ့နိုင်ပါသည်။ ထိုအချိန်တွင် ပါဝင်ပစ္စည်းများကို ထပ်မံထည့်သင့်တော့ဘဲ အပြီးသတ်လိုက်သင့်ပါသည်။ ပုံမှန် အားဖြင့် မြေဆွေးပြုလုပ်ခြင်း ဖြစ်စဉ် ပြီးဆုံးရန် ၃-၄ လခန့် ကြာပြီး ပါဝင်ပစ္စည်း၏ ထုထည်ပေါ်လည်း မူတည်ပါသည်။

## လေသလပ်၍ အတန်းလိုက် မြေဆွေးပြုလုပ်ခြင်း နည်းလမ်း

ဤနည်းလမ်းတွင် အမှိုက်ပုံအတွင်း အပေါက်ငယ်များ ဖောက်ထားသော ပိုက်များ ထားရှိ ပါဝင်ပြီး ပါဝင်ပစ္စည်းများအတွင်း လေဝင်လေထွက်ကို သိသာထင်ရှားစွာ မြှင့်တင်ပေးနိုင်ပါသည်။ မြေဆွေးပုံအတွင်း ဝင်လာသော လေများက အဏုဇီဝသက်ရှိများအတွက် လိုအပ်သော အောက်ဆီဂျင်ကို ယူဆောင်လာပေးပါသည်။ ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း ပိုက်များမှာ မတူညီသောသွင်ပြင်ရှိနိုင်ပါသည်။



ပုံ ၂ သည် လေသလပ်၍ အတန်းလိုက် မြေဆွေး တည်ဆောက်ပုံ၏ ပုံဥပမာကို ပြထားပါသည်။  
(ပုံအရင်းအမြစ်: [www.reserachgate.com](http://www.reserachgate.com))

ဇယား ၃ တွင် မတူညီသော မြေဆွေးပြုလုပ်ခြင်း နည်းလမ်းများကို လုပ်ငန်းလည်ပတ်မှု လုပ်ငန်းစဉ်ပေါ်မူတည်၍ အတိုချုံးနှိုင်းယှဉ်ထားပါသည်။

	ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု	ထိန်းသိမ်းမှု	နေရာလိုအပ်မှု	အချိန်လိုအပ်မှု	လုပ်အားလိုအပ်မှု
အတန်းလိုက် မြေဆွေးပြုလုပ်ခြင်း	နည်းသည်	နည်းသည်	များသည်	အလယ်အလတ်	များသည်
လေသလပ်၍ အတန်းလိုက် မြေဆွေးပြုလုပ်ခြင်း	အလယ်အလတ်	အလယ်အလတ်	များသည်	အလယ်အလတ်	နည်းသည်
မီးဖိုချောင်သုံး စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများဖြင့် မြေဆွေးပြုလုပ်ခြင်း	နည်းသည်	နည်းသည်	နည်းသည်	နည်းသည်	နည်းသည်
ဥယျာဉ်ခြံ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများဖြင့် မြေဆွေးပြုလုပ်ခြင်း	နည်းသည်	နည်းသည်	နည်းသည်	နည်းသည်	နည်းသည်
လယ်ယာသုံး စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများဖြင့် မြေဆွေးပြုလုပ်ခြင်း	နည်းသည်	နည်းသည်	နည်းသည်	နည်းသည်	နည်းသည်

ဇယား ၃ တွင် - လုပ်ငန်းလည်ပတ်မှုအဆင့်တွင် နည်းလမ်းတစ်ခုချင်းစီက မည်သို့ရှိသည်ကို နှိုင်းယှဉ်ပြသထားသည်။

# နိဂုံး

လူတို့က ပိုးမွှားများနှင့် အနံ့အသက်များထွက်မည်ကို စိုးရိမ်ကြသော်လည်း ယင်းပြဿနာကို ကောင်းမွန်စွာ နှင့် သင့်တော်စွာ စီမံခန့်ခွဲနိုင်ပြီး မြေဆွေးပြုလုပ်ခြင်းကို ကျွန်ုပ်တို့၏ အိမ်နောက်ဖေးတွင်ပင် လွယ်ကူစွာနှင့် ရိုးရှင်းစွာ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ မြေဆွေးပြုလုပ်ခြင်းသည် အစားအစာနှင့် ဥယျာဉ်သီးပင်များကို စိုက်ပျိုး၍ မြေဆီလွှာအာဟာရများ ကြွယ်ဝစေရန် သဘာဝအတိုင်း အပြုလုပ်နိုင်ဆုံး နည်းလမ်းဖြစ်သည်။ ၎င်းကို အသေးစားစကေး သို့မဟုတ် အကြီးစားစကေးဖြင့် လုပ်ဆောင်နိုင်ပြီး လုပ်ငန်းစဉ်မှာ အတူတူပဲ ဖြစ်သည်။

တာဝန်ရှိသော စားသုံးသူတစ်ဦးအနေဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ အစားအစာ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို မြေဆွေးအဖြစ် ပြုလုပ်ခြင်းသည် မိခင်မြေကို ကျေးဇူးပြန်ဆပ်ရာ ရောက်ပေသည်။ ၎င်းသည် အပင်အာဟာရများကို သိုလှောင်ခြင်းနှင့် ပိုးသတ်ဆေးများ၊ ဓာတု ဓာတ်မြေဩဇာများ အသုံးပြုမှုကို လျော့ချနိုင်ခြင်းတို့ဖြင့် ဂေဟစနစ်ကို အကျိုးပြုနိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် အော်ဂဲနစ်အမှိုက်များကို မြေဖွံ့ အမှိုက်ပုံများတွင် အဆုံးသတ်သွားခြင်းမှ ပြောင်းလဲနိုင်ရန် ကူညီပေးနိုင်ခြင်းကြောင့် မြေဆွေးပြုလုပ်ရာမှာ ပျော်ရွှင်မှုကို သင်တွေ့ပါလိမ့်မည်။

သဘာဝအတိုင်း မြန်ဆန်သော မြေဆွေးပြုလုပ်ခြင်း နည်းလမ်းများသည် ထိရောက်ပြီး အိမ်ထောင်စုများ၊ ဥယျာဉ်များ၊ လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးနှင့် စက်မှုလုပ်ငန်းသုံး အစားအစာ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို အမှိုက်အနေအထားမှ အရင်းအမြစ်များ အဖြစ်သို့ လုပ်ငန်းလည်ပတ်မှုဆိုင်ရာ နည်းပညာများဖြင့် ပြောင်းလဲ အသုံးချနိုင်စေပါသည်။ မြေဩဇာများသည် မျိုးစေ့များနှင့် ပန်းပင်များ အပင်ပေါက်လာစေရန် ဥယျာဉ်များတွင်ရှိသော ဖြည့်စွက်စာများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဥယျာဉ် အမှိုက်များကို ဓာတ်မြေဩဇာအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲပြီး မြေဆီလွှာထဲတွင်တစ်ဖန် ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဤသည်မှာ စွန့်ပစ်ပစ္စည်း နည်းပါးအောင် နှင့် ပိုးသတ်ဆေး ကုန်ကျစရိတ် သက်သာစေအောင် ပြုလုပ်နိုင်သော ထင်ရှားသည့် လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုပင် ဖြစ်ပါသည်။





# switchasia

GRANTS PROGRAMME



Funded by the  
European Union

This publication is produced by Prevent Plastics with support from the EU-funded SWITCH-Asia Programme. The content and opinions expressed herein are Prevent Plastics & MBA and do not necessarily reflect the position or policy of the EU or SWITCH-Asia and no official endorsement should be inferred.

© 2022 Prevent Plastics. All rights reserved. Licensed to the European Union under conditions.



PREVENT PLASTICS

## Prevent Plastics Myanmar



+95 9 45492 7732



info@preventplastics.org



<https://preventplastics.org>



PreventPlastics



prevent-plastics



Myanmar\_PP

### Partners

